



En partenariat avec l'APTOM



2^e colloque Nutricréole

28 septembre 2013 • 14h00-17h00

École Nationale Supérieure des Télécommunications
49, rue Vergniaud — 75013 Paris

www.nutricreole.org



Les textes sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs et n'engagent en aucune façon l'association Nutricréole. Leur reproduction, même partielle est soumise à autorisation.

© Nutricréole 2013

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| Programme de la manifestation..... | 3 |
| Reconnaitre et prendre en charge l'accident vasculaire cérébral | 4 |
| Guy AMAH, service de Physiologie clinique-explorations fonctionnelles, Hôpital Lariboisière | |
| Prévention des maladies cardio-neuro-vasculaires : | |
| le point de vue de la naturopathie | 13 |
| Évelyne JEAN-GILLES, Naturopathe | |
| Les effets de l'activité physique sur l'équilibre émotionnel..... | 24 |
| Caroline BACOUL, psychologue clinicienne, pôle Junior Nutricréole | |
| L'activité physique au féminin, ses effets sur le poids et la santé | 26 |
| Dr Marie-Antoinette SÉJEAN, présidente de Nutricréole | |
| Témoignage : Le sport dans ma vie de femme..... | 30 |
| Carole MARIETTE, coach professionnelle, ancienne championne de judo | |
| Livret <i>Recettes diététiques des Outre-mer</i> | 31 |
| distribué à l'occasion du colloque | |

Contact

Marie-Antoinette SÉJEAN, présidente de Nutricréole

06 70 76 04 58

drsejean@gmail.com

Marie-Victoire VÉNUS-PLOTON, vice-présidente de Nutricréole

06 64 74 10 60

Émilie DEROS

06 19 04 10 80

www.nutricreole.org

Programme de la manifestation

Lors de la première partie du colloque, les questions ont naturellement porté sur la conduite à tenir en cas d'AVC (accident vasculaire cérébral). La seconde partie, consacrée à l'activité physique au féminin comme facteur de santé et de bien-être, a conforté l'objectif de Nutricréole qui est d'apporter des réponses simples, facilement applicables pour le maintien d'un bon équilibre de vie.

■ Introduction

- Discours de bienvenue :
 - Dr Marie-Antoinette SÉJEAN, présidente de Nutricréole
 - Micheline LÉZIN, présidente de l'APTOM
- Discours d'inauguration :
 - Sophie ÉLIZÉON, déléguée à l'Égalité des chances des Français d'Outre-mer
 - Danielle APOCALE, déléguée générale à l'Outre-mer au cabinet du maire de Paris

■ L'accident vasculaire cérébral

Modératrice : Marie-Victoire VÉNUS-PLOTON, vice-présidente de Nutricréole

- L'AVC ou « congestion cérébrale » : prévention et dépistage : Dr Guy AMAH, cardiologue, président de l'association Santé Afrique Caraïbes Pacifique
- Débat et échanges avec le public – Pause
- Prévenir et accompagner l'AVC par la naturopathie : Évelyne JEAN-GILLES, naturopathe
- Débat et échanges avec le public

Goûter diététique

■ L'activité physique au féminin

Modératrice : Marie-Victoire VÉNUS-PLOTON, vice-présidente de Nutricréole

- Les effets sur le poids et la santé : Dr Marie-Antoinette SÉJEAN, nutritionniste
- Les effets sur l'équilibre émotionnel : Caroline BACOUL, psychologue
- Débat et échanges avec le public
- Témoignage : Carole MARIETTE, championne de judo, coach professionnelle

■ Clôture du colloque

- Discours de clôture
 - Marie-Antoinette SÉJEAN, présidente de Nutricréole
 - Micheline LÉZIN, présidente de l'APTOM

Reconnaitre et prendre en charge l'accident vasculaire cérébral

Guy AMAH, service de Physiologie clinique-explorations fonctionnelles,
Hôpital Lariboisière
guy.amah@aphp.fr



Qu'est-ce que l'accident vasculaire cérébral (AVC) ?

Il est souvent appelé « attaque » ou « congestion cérébrale ».

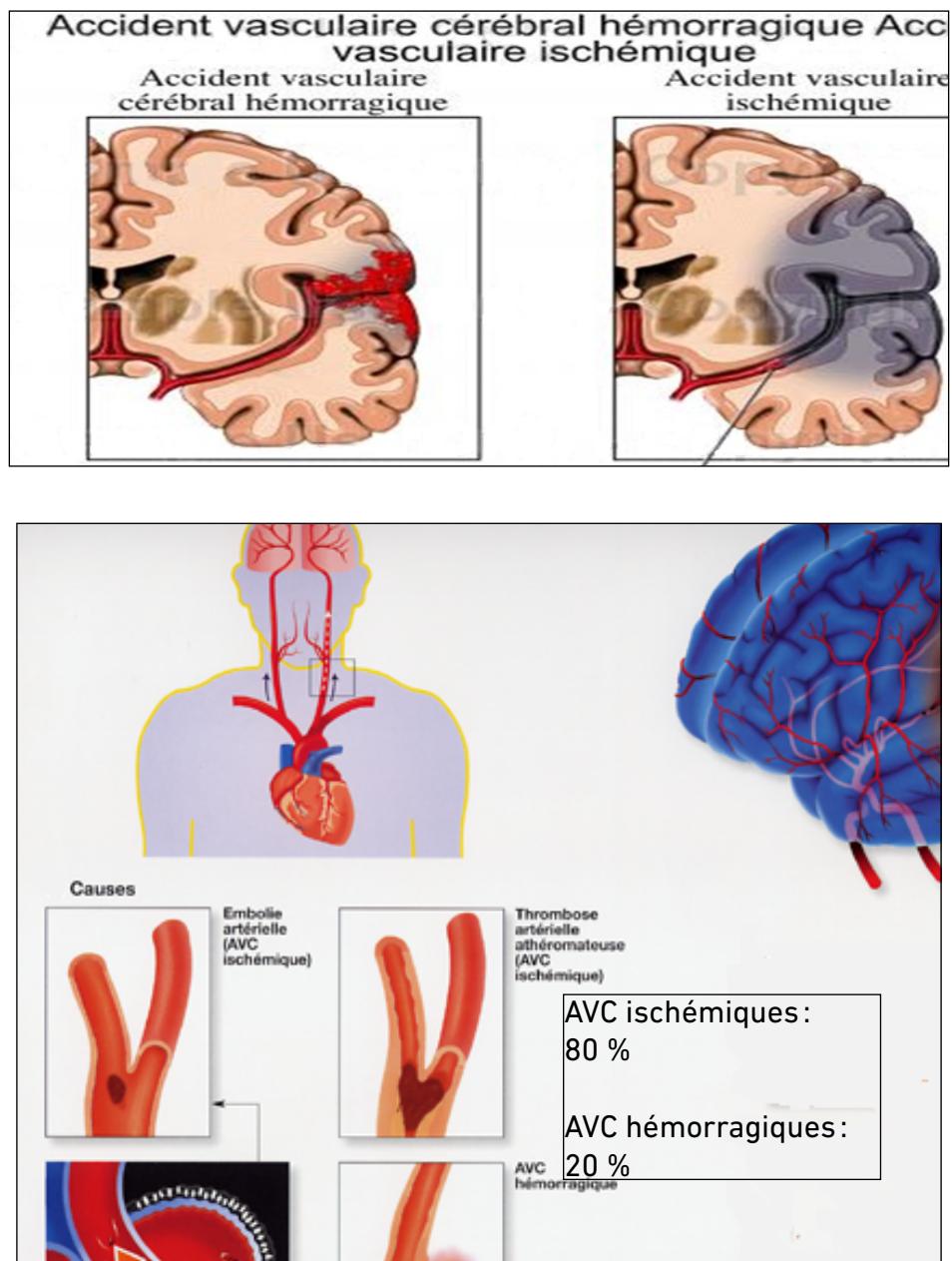
Les paroles d'un patient de 68 ans :

« J'ai ressenti brutalement des maux de tête et une difficulté à parler comme si j'avais des patates chaudes dans la bouche. J'ai pensé immédiatement que j'avais une attaque au cerveau »

- Le cerveau est irrigué par des vaisseaux sanguins
- En présence d'un obstacle qui bloque le passage du flux sanguin vers les différentes parties du cerveau, les conséquences dans ces dernières seront :
 - un arrêt de l'irrigation
 - donc un arrêt de l'apport vital en oxygène
 - un dysfonctionnement puis une destruction en quelques minutes des zones du cerveau concernées

Ceci est la définition de l'AVC

Quels sont les différents types d'AVC et leurs causes ?



L'AVC en France

- Métropole : 150 000 nouveaux cas par an (1 AVC toutes les 4 minutes)
- DOM (données ARS) :
 - 300 nouveaux cas par an en Guyane
 - 700 nouveaux cas par an en Martinique
 - 800 nouveaux cas par an en Guadeloupe
 - 1 300 nouveaux cas par an à la Réunion
 - 146 nouveaux cas par an à Mayotte

Causes médicales de décès : Hommes

Nombre de décès tous âges selon la cause en 2008

Source : INSERM – CepiDc

| Causes | ANTILLES GUYANE | Guadeloupe | Martinique | Guyane |
|---|--------------------|------------|------------|--------|
| Maladies infectieuses et parasitaires | 112 | 39 | 44 | 29 |
| <i>dont sida et V.I.H.</i> | 30 | 10 | 7 | 13 |
| Tumeurs | 842 | 391 | 381 | 70 |
| Maladies endocriniennes, nutritionnelles et métaboliques | 176 | 82 | 81 | 13 |
| Troubles mentaux et du comportement | 93 | 49 | 35 | 9 |
| <i>dont abus d'alcool (y compris psychose alcoolique)</i> | 49 | 25 | 20 | 4 |
| Maladies du système nerveux et des organes des sens | 174 | 91 | 63 | 20 |
| Maladies de l'appareil circulatoire | 827 | 364 | 368 | 95 |
| Maladies de l'appareil respiratoire | 167 | 74 | 77 | 16 |
| Maladies de l'appareil digestif | 147 | 72 | 50 | 25 |
| Maladies de l'appareil génito-urinaires | 63 | 33 | 25 | 5 |
| Causes externes de blessure et empoisonnements | 440 | 189 | 146 | 105 |
| <i>dont suicides</i> | 97 | 38 | 44 | 15 |
| <i>dont accidents de transport</i> | 97 | 45 | 31 | 21 |
| Symptômes, états morbides mal définis et autres causes | 290 | 132 | 121 | 37 |
| Total toutes causes | 3 331 | 1 516 | 1 391 | 424 |

Globalement, il y a surmortalité par AVC dans les DOM

| Taux de mortalité ultramarins (/100 000 habitants) comparés à ceux de la métropole | | |
|--|-----------|-----------|
| | Hommes | Femmes |
| Cardio-vasculaire | 300 / 340 | 350 / 210 |
| Tumeurs | 240/310 | 160/190 |
| Traumatismes | 135/90 | 50/60 |
| Maladies respiratoires | 65/80 | 60/70 |

Comment reconnaître un AVC ?

- Survenue brutale d'un ou de plusieurs symptômes touchant :
- Le langage → perte soudaine de la parole, difficultés pour parler, pour articuler ou comprendre ce qui est dit.
- La motricité à faiblesse, engourdissement paralysie plus ou moins grave d'un membre, ou de la moitié du visage ou de la moitié du corps.

- La vue → diminution ou perte de la vision, d'un œil et/ou des yeux, vision double.
- L'équilibre → instabilité de la marche inexplicable ou chute soudaine, troubles de l'équilibre, vertiges.

Principal caractère des symptômes : la soudaineté

Durée des symptômes

Parfois, l'accident dure moins de 24 heures, sans séquelle : on parle alors d'accident ischémique transitoire (AIT), lequel peut annoncer la survenue d'un accident définitif.

**Si l'accident dure plus de 24 heures,
il s'agit d'un AVC constitué**



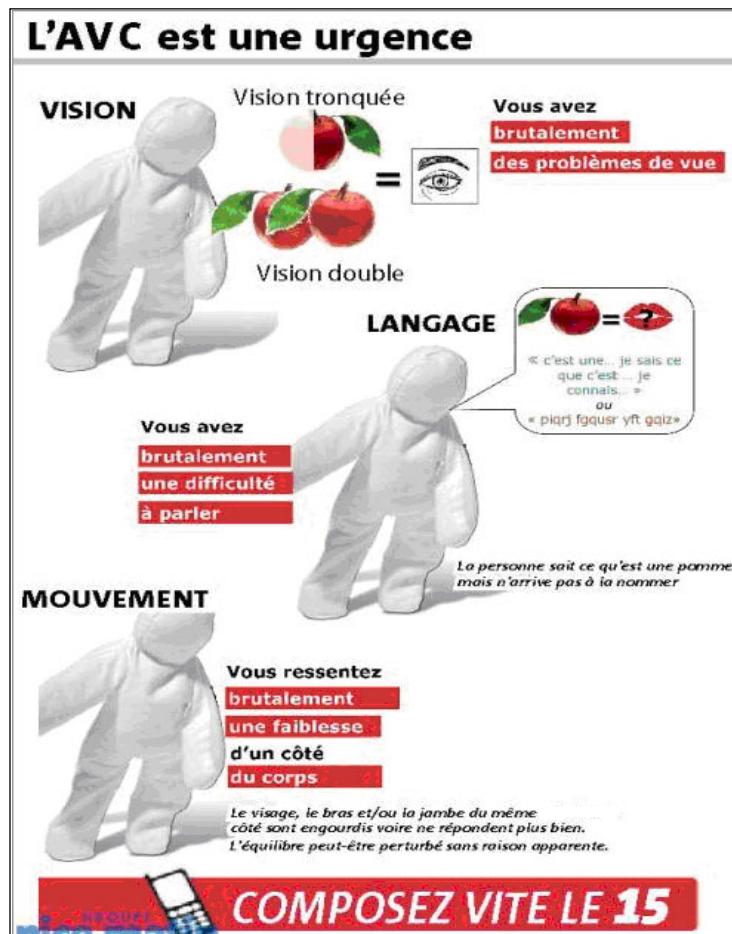
Que faire en cas de suspicion d'un AVC ?

- Il s'agit d'une **urgence médicale** :
- Appeler immédiatement le centre 15 (pompiers et SAMU) pour assurer le transport du patient vers un service hospitalier compétent (idéalement, une unité neuro-vasculaire).

La prise en charge de l'AVC à l'hôpital

- Hospitaliser rapidement : dans les 3 heures suivant le début des symptômes
- Accueil dans une structure multidisciplinaire (avec plusieurs spécialistes : neurologues, cardiologues, radiologues)
- Un scanner et une IRM du cerveau sont effectués

Si c'est une artère bouchée qui est responsable de l'AVC, on peut la déboucher par des médicaments par voie intraveineuse.



Conséquences de l'AVC

1^{re} cause de handicap physique de l'adulte en France

L'AVC est souvent responsable de séquelles lourdes, touchant :

- la motricité (hémiplégie) ;
 - la sensibilité (douleurs, anesthésie) ;
 - le langage (aphasie) ;
 - la vision ;
 - les fonctions supérieures (dépression, démence).
-
- 1 victime sur 5 décède dans le mois qui suit l'AVC ;
 - 3 victimes sur 4 garderont des séquelles définitives ;
 - 1 victime sur 3 deviendra dépendante dans la vie de tous les jours ;
 - 1 victime sur 4 ne reprendra jamais une activité professionnelle.



Hémiplégie gauche

La prise en charge de l'AVC après la phase d'urgence

- Identifier et corriger les facteurs favorisant la survenue d'un AVC.
- Kinésithérapie motrice (centres de réadaptation) et orthophoniste si nécessaire.
- Reclassement professionnel.
- Prise en charge sociale.

Inégalités régionales pour la réadaptation après AVC



L'AVC est-il une fatalité ?

- Il faut connaître les facteurs de risque de survenue des AVC
- Corriger ces facteurs ou éviter qu'ils ne s'installent

Cela permet de diminuer le risque d'AVC

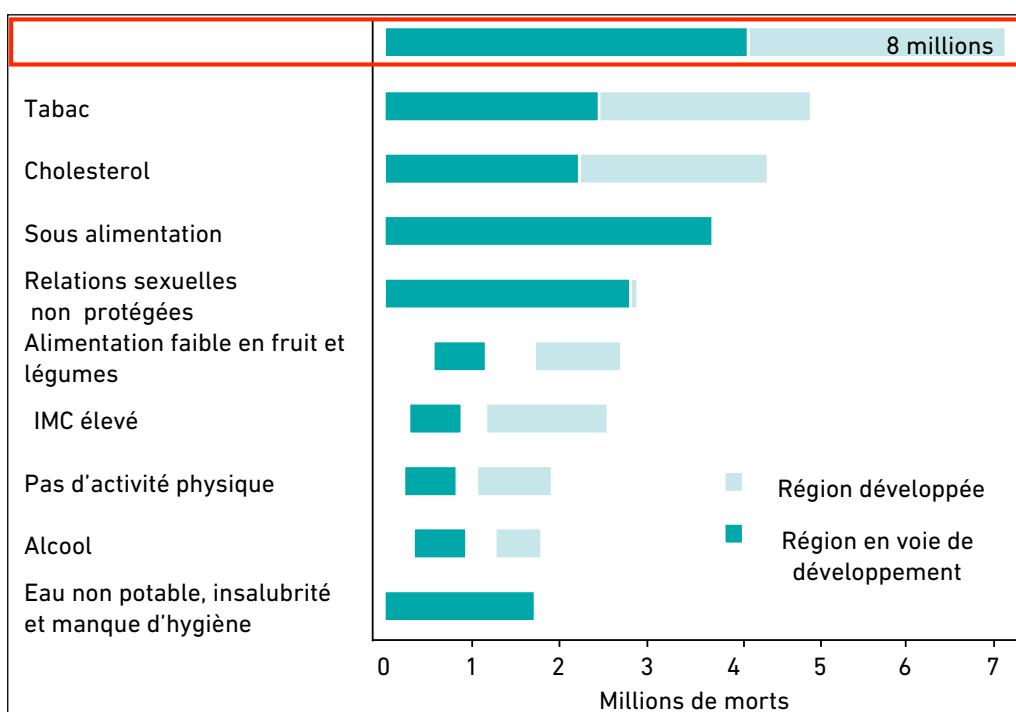
Quels sont les facteurs qui favorisent la survenue des AVC ?

- L'hypertension artérielle : 1^{re} cause d'AVC
 - chez l'homme > 50 ans
 - chez la femme > 60 ans
- Le tabagisme actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans.
- Les antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire précoce
- Le diabète
- L'excès de cholestérol

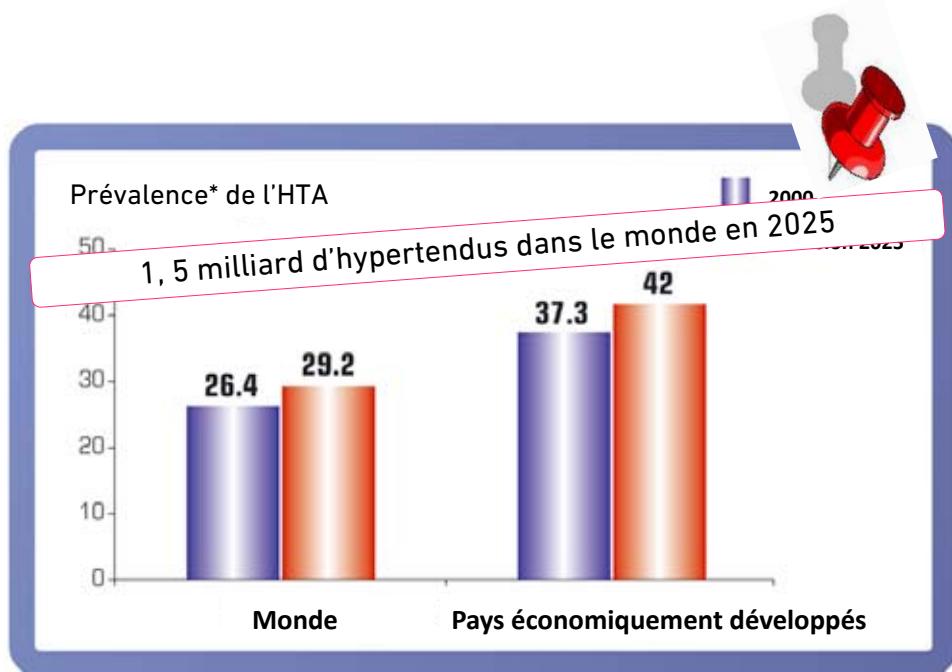
Autres éléments à considérer

- L'obésité obésité abdominale = périmètre abdominal
 - chez l'homme : > 94 cm
 - chez la femme : > 80 cm chez la femme ou : obésité : IMC > 30 kg/m²
- La sédentarité
- La consommation excessive d'alcool
 - chez l'homme : > 3 verres de vin/jour
 - chez la femme : > 2 verres de vin/jour

L'hypertension artérielle (HTA) est la cause majeure de mortalité dans le monde



Prévalence de l'HTA : augmentation prévue en 2025



L'hypertension artérielle en France

- 1 consultation/5 en médecine ambulatoire*
- 15-16 millions d'individus*
- 21 % des hommes
- 24 % des femmes

50,9 %

Amélioration dans la prise en charge de l'HTA

| Amélioration dans la prise en charge de l'HTA | | | |
|--|--------|--------|-------|
| Normalisation sous traitement | | | |
| | Hommes | Femmes | Total |
| ENNS 2006-2007 France métropolitaine (2200 sujets) | 42 % | 59 % | 51% |
| CONSANT 2007 Guadeloupe (1000 sujets) | 47 % | 60 % | 56 % |

Hypertension artérielle et AVC

- Relation directe entre la pression artérielle et le risque d'AVC
- Plus la pression artérielle est élevée, plus le risque d'AVC augmente
- Abaisser le niveau de l'hypertension par des médicaments diminue le risque d'AVC

Conclusion

- L'AVC est une maladie grave:
 - 1^{re} cause de handicap
 - 2^e cause de démence
 - 3^e cause de mortalité chez l'homme
 - 1^{re} cause de mortalité chez la femme
- Son dépistage précoce accompagné d'une prise en charge rapide à l'hôpital peut limiter ses complications
- Il faut donc connaître les signes et alerter rapidement le 15 : dans les 3 heures suivant le début des signes
- La kinésithérapie motrice est fondamentale : réadaptation
- L'AVC n'est pas une fatalité. Il est possible de le prévenir en dépistant et en corrigeant les facteurs susceptibles de provoquer sa survenue, surtout l'hypertension artérielle

Traiter votre hypertension protège votre cerveau

Prévention des maladies cardio-neuro-vasculaires : le point de vue de la naturopathie

Évelyne JEAN-GILLES, Naturopathe
ev@natureve.net

Avertissement

- Une étude canadienne a révélé que les conseils des naturopathes constituent un complément efficace pour participer à la réduction du syndrome métabolique.
- En augmentant l'attention des patients sur le mode de vie, les naturopathes proposent des solutions directes et pratiques pour participer à la réduction des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires.
- Le naturopathe n'est pas un médecin.
- Il est un éducateur de santé, un spécialiste du bien-être.
- Il passe en moyenne 90 minutes par client contre 15 minutes par patient chez un médecin conventionnel.
- Ce temps passé lui permet de connaître en profondeur celui qui veut préserver ou recouvrer sa santé.

Qu'est-ce que la santé ?

- La santé n'est pas l'absence de maladie.
- C'est la libre circulation de l'énergie sur tous les plans de l'être (source OMS, Organisation mondiale de la santé).
-
- L'homme est loin de n'être qu'une entité physique. Son être comporte plusieurs plans : énergétique, physique, psycho-émotionnel, mental et spirituel.
- Santé et maladie sont les conséquences d'un bon ou d'un mauvais fonctionnement moléculaire.
- Santé et maladie sont le reflet de l'interaction des niveaux physique, biologique, psychique et spirituel.
- Le naturopathe ne cherche pas à combattre la maladie, mais à comprendre ce qu'elle cherche à dire « le mal a dit ».
- Il apprend à connaître le client pour saisir avec lui comment il a pu violer des lois biologiques et la nature et comment il peut retrouver son équilibre propre.
- Comprendre la naturopathie.

- Elle est fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme.
- Préserver et optimiser la santé et la qualité de vie.
- 1^{er} agent naturel : l'alimentation.
- Avec la naturopathie vous êtes co-acteur et co-responsable de votre santé et du traitement de la maladie lorsqu'elle survient → PHV selon C/T/D.

Les déterminants de la santé

Pour comprendre les déterminants de la santé, on s'inspire ici d'une étude reportée dans le *BMJ* en 1995, « Helping doctors make better decisions », sur la thématique de la santé et de la prévention des maladies chroniques de type cancer.

En 1995, des chercheurs ont interrogé plus de 300 enfants pour mesurer leurs connaissances sur la santé et ses déterminants.

Il est ressorti clairement que les enfants avaient des connaissances considérables sur la santé et les maladies. Ils étaient capables de faire le lien entre comportements, mode de vie et maladie, dont les maladies chroniques de type cancer.

Références :

OAKLEY Ann, BENDELOW Gillian, Barnes Josephine, BUCHANAN Mary & HUSAIN Nasseem. « Health and cancer prevention : knowledge and beliefs of children and young people ». *BMJ*, 1995, 310:1029.

BMJ: « Helping doctors make better decisions ».

- Questionnaire auprès de jeunes de 15 à 16 ans et interviews avec dessins pour les enfants de 9 à 10 ans.
- Étude réalisée dans 6 écoles britanniques distinctes.
- Objectif : mesurer les connaissances des enfants sur la santé.
- Population : 226 enfants de 15-16 ans et 100 enfants de 9-10 ans.

Pour illustrer notre propos, nous avons retenu les dessins d'un jeune garçon de 10 ans, qui décrit que ce qui détermine une bonne santé est :

- la nourriture saine (essentiellement fruits et légumes) ;
- la prise de vitamines (par extension des compléments alimentaires non chimiques – déduction faite du second dessin) ;
- l'exercice physique (sur 7 dessins au total, 4 focalisent sur l'activité sportive !) ;
- la réactivité et la performance du système de soins (représenté par une ambulance et le mot « hôpital »).

Soulignons la place faite au curatif par le garçonnet.

Il démontre une maturité exemplaire car il sort d'ores et déjà de la vision hospitalo-centrée de la santé pour au contraire aller vers la prévention comme vraie stratégie de santé durable.

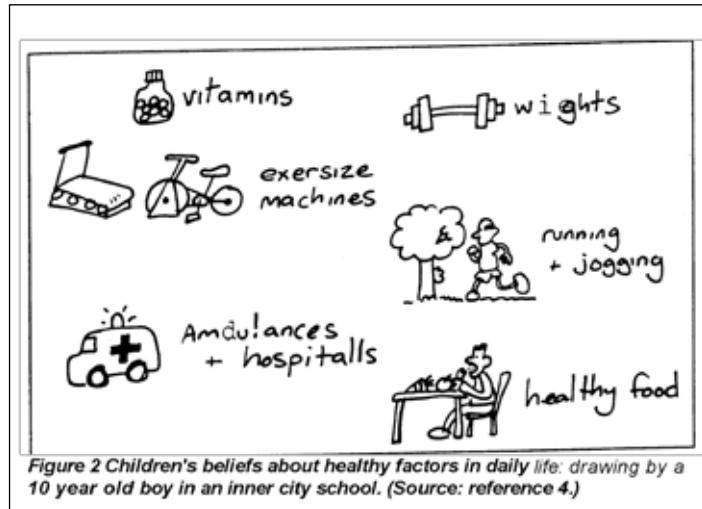


Figure 2 Children's beliefs about healthy factors in daily life: drawing by a 10 year old boy in an inner city school. (Source: reference 4.)

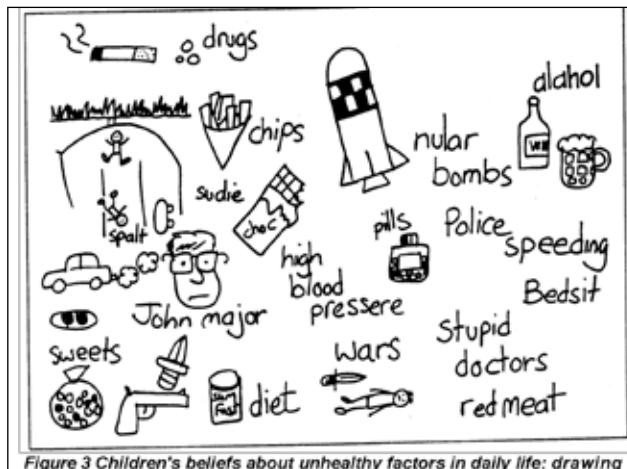


Figure 3 Children's beliefs about unhealthy factors in daily life: drawing by a 10 year old girl in an urban school. (Source: reference 4.)

En reprenant les facteurs de risques cardio-vasculaires, il est surprenant d'établir une corrélation entre les représentations des « déterminants de santé » dans un sens positif ou négatif dans les dessins d'un garçon de 10 ans !

Les seuls facteurs non cités sont :

- l'âge ;
- le sexe ;
- l'ethnie
- l'hérédité

Pour cause, on ne peut agir sur ces derniers !

**Pour le reste, passons à l'action
et devenons responsables de notre santé
(responsables mais non coupables)**

L'Ultramarin et le syndrome métabolique

| | |
|---|---------------------------------------|
| Anomalies métaboliques | Facteurs de risque AVC |
| Obésité | Syndrome métabolique à action |
| Tour de taille élevé | HTA à action |
| Excès de triglycérides | Tabac à action |
| HDL bas | Alcool, café, drogues à action |
| Glycémie élevée à jeun | Sédentarité à action |
| | Stress, syndromes dépressifs à action |
| Syndrome métabolique | Âge, sexe, ethnie |
| à facteur de risque cardio-neuro-vasculaire | Hérédité |
| | ... |

**Expérimenter au moins 3 de ces anomalies
= syndrome métabolique
→ facteur de risque de maladie cardio-neuro-vasculaire**

■ Comment aider l'Ultramarin ?

- Les Ultramarins et les Afro-Américains sont plus exposés au risque cardio-vasculaire !
- Sont-ils condamnés pour autant ? Non !
- Il va s'agir de leur prodiguer des conseils différenciés
- Comment ? En respectant leur constitution, en les écoutant longuement, en usant de diverses techniques permettant une meilleure circulation
- La naturopathie peut permettre d'atteindre cet objectif

■ Pourquoi une prévalence forte chez l'Ultramarin ?

Il faut trouver la cause et agir :

- Habitudes alimentaires
- Niveau socio-économique et culturel
- Éducation
- Environnement
- Système de croyances
- Hérédité
- Constitution hématogène : en naturopathie, cette constitution requiert une grande prudence sur le plan circulatoire car un tel sang est plus riche que la moyenne des autres constitutions équivalentes.
- Aux États-Unis, plusieurs études corroborent la nécessité de différencier les conseils aux Afro-américains, plus exposés au risque cardio-vasculaire (*Journal of women's Health*, vol. 22, 9, 2013/Mary Ann Liebert, Inc. DOI 10.1089/jwh.2012.4031).

En pratique : l'hygiène alimentaire

Une alimentation ciblée Une « cuisson vitalité » douce

■ Comprendre la naturopathie et ses bienfaits dans les FDR cardio-vasculaires

- Fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme, la naturopathie rassemble les techniques issues de la tradition occidentale. Elle vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'auto-régénérer par des moyens naturels. Elle promeut les forces d'auto-guérison en faisant appel aux ressources intérieures et leur activation individuelle. Les ressources d'auto-guérison sur lesquelles se base la naturopathie se fondent sur la totalité de l'être : du physique jusqu'au spirituel.
- Préserver et optimiser la santé et la qualité de vie.
- Les 10 techniques utilisées par la naturopathie sont :
 - L'hygiène alimentaire ;
 - L'exercice physique ;
 - La relation d'aide ou le bien-être psycho-émotionnel ;
 - L'hydrologie ;
 - Les techniques manuelles ;
 - Les techniques réflexes ;
 - La phyto-aromatologie ;
 - L'hygiène respiratoire ;
 - Les techniques énergétiques ;
 - Les techniques de rayonnement.
- Avec la naturopathie le « patient » devient co-acteur et co-responsable de sa santé et du traitement de sa maladie lorsqu'elle survient. EN effet, les « patients » ont les moyens de devenir responsables car ils sont très informés grâce à l'ère du numérique, notamment, et de vrais médias d'information.
- Une consultation de naturopathie dure plus de 60 minutes.

L'objectif est d'établir un bilan de vitalité et de rédiger en accord avec le « patient » un programme d'hygiène vitale adapté à sa situation.

■ Revenir au bon sens

- Rechercher ce qui favorise une meilleure circulation
- Éviter ce qui peut l'entraver
- Divers travaux, dont celui du Dr Seignalet, montrent que la mondialisation du mode nutritionnel conduit à des inadaptations pour les organismes. Certains ne peuvent pas métaboliser parfaitement certains aliments venus d'ailleurs (les enzymes fonctionnent comme un type de clé adapté à une serrure donnée). C'est pourquoi il faut revenir à une nutrition originelle.
- L'Ultramarin n'y échappera pas.

■ Les grands principes de l'alimentation pour les outre-mer

Ce qu'il faut éviter

- Éviter les graisses cuites et les excès de lipides à encrassement des vaisseaux, problèmes circulatoires
- Éviter les alcools forts, dont le rhum !
- Éviter les excitants, dont le café, et l'excès de sucres rapides
- Éviter l'excès de légumineuses à ballonnements, ralentissements
- Attention aux mélanges acides + farineux
- Attention à l'excès de sel à rigidification des vaisseaux
- Attention à l'excès de sucre = facteur de risque
- Attention à l'excès de protéines à augmentation des phénomènes inflammatoires
- Attention au beurre : on sait que le risque cardio-vasculaire est plus grand chez les populations du nord de l'Europe que chez celles du sud car les premières consomment beaucoup de beurre alors que les secondes préfèrent l'huile d'olive. De fait, pour l'Ultramarin, on va éviter voire supprimer le beurre !
- Attention aux laits animaux et dérivés : à supprimer notamment chez l'adulte car celui-ci en vieillissant ne possède plus l'enzyme qui permet sa digestion (la lactase responsable de l'hydrolyse du lactose). Par ailleurs, l'homme est le seul animal connu à consommer du lait une fois adulte. Aucun autre ne le fait naturellement. Cette consommation est donc artificielle et néfaste. De plus, le lait de vache contient une batterie de facteurs de croissance inadaptés à l'homme à encrassement.

Ce qu'il faut favoriser :

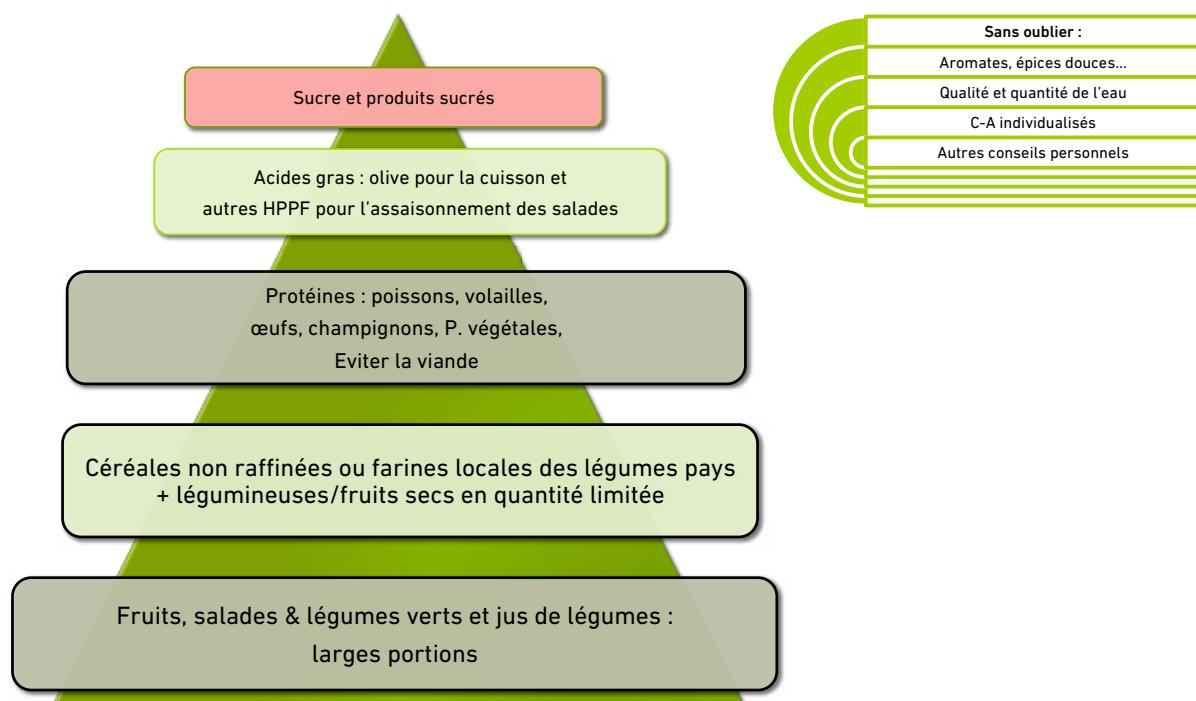
- Augmenter le cru, le vivant, les aliments enzymatiques ! Notamment en cas de fortes chaleurs.
- Céréales : aller vers des céréales de sa région d'origine ou de celle des ancêtres, pour lesquels la capacité de métabolisation est meilleure : riz, mil, millet, sorgho...
- Par extension, les farines végétales de type fruit à pain, riz, quinoa, ou encore céréa-

les non mutées de type sarrasin (non-graminée). Privilégier, une fois en outre-mer, les produits locaux, y compris les farines. Note : malgré les manipulations qu'il a pu subir, le riz a tendance à revenir à son état sauvage. Le riz actuel (non raffiné) est à peu près le même que celui que cultivaient nos ancêtres.

- Éviter le blé et le maïs qui ont subi trop de mutations. Aller éventuellement vers le blé ancien.
- Protéines : autant que faire se peut, l'Ultramarin doit éviter les viandes rouges. Il devrait au moins en baisser la consommation pour privilégier les poissons et les œufs (le blanc plus que le jaune) ainsi que d'autres protéines végétales.
- Acides gras essentiels : en supprimant beurre et margarines et en privilégiant les huiles vierges de première pression à froid de qualité biologique, l'Ultramarin se tient à l'abri du cholestérol LDL.
- Sucre : privilégier les confections maison avec du sucre complet de canne riche en minéraux (non débarrassé de sa mélasse).

Apprendre à lire les étiquettes des produits manufacturés

Ces conseils n'excluent pas les principes d'individuation propres à la naturopathie. Tout programme dessiné par le naturopathe s'appuiera sur ces grands principes puis s'adaptera à la constitution, à l'environnement et aux attentes de chaque « patient » ultramarin.



L'alimentation ou la 3^e médecine

Dans *L'alimentation ou la 3^e médecine*, le Dr Seignalet déclare :

« La plupart des maladies de civilisation sont des pathologies auto-immunes, des pathologies d'encrassage ou des pathologies d'élimination ».

La solution : manger cru ou en dessus de 100 °C.

Pour ce dernier, un changement nutritionnel peut vraiment changer en profondeur la situation d'un malade.

Il a détecté un problème dans la cuisson des aliments : la cuisson engendre un grand nombre de molécules complexes qui n'existent pas dans la nature et dont les propriétés et la destinée sont inconnues. C'est le cas par exemple de deux acides aminés, le tryptophane et l'acide glutaminique.

Il en a conclu que certaines substances issues de la cuisson sont toxiques, voire cancérogènes.

Selon le Dr Seignalet, certaines molécules de Maillard, incassables par nos enzymes, existent en grande quantité chez le vieillard. Elles pourraient participer au vieillissement vasculaire et cérébral prématué !

Puisqu'il faut manger cuit, pour éviter la modification des molécules, il conclut qu'il vaut mieux aller vers des cuissons douces (températures basses et temps d'exposition court).

Les aliments commencent à subir des modifications autour de 110 °C.

- Il faut éliminer grillades, fritures, four classique allant jusqu'à 300 °C, cocotte-minute allant jusqu'à 140 °C.
- Se méfier du four à micro-ondes. La température n'y dépasse pas 75 °C, mais ses propriétés sont inquiétantes : il provoque un changement d'orientation des molécules d'eau 2,45 milliards de fois par seconde ! Nul ne connaît les conséquences de ce phénomène.
- De plus, il induit dans plus de 90 % des aliments de fortes perturbations (vu dans les cristallisations sensibles – Emoto).
- L'objectif à atteindre : cuisiner avec un four ou tout appareil cuisinant toutes sortes d'aliments (et non seulement légumes et poissons) à moins de 100 °C.

■ Bons aliments oui... Mais comment préserver les nutriments ?

- Il faut certes bien choisir ses aliments, leur quantité, leur qualité, mais qu'en est-il de leur ingestion ?
- Nous savons que les aliments crus comportent plus d'enzymes, ces catalyseurs qui participent à la fluidification du sang.

- S'il faut accorder une grande place au cru, on ne peut pas toujours manger cru, selon la constitution, la situation de chacun et parfois le climat.
 - Alors que faire ?
 - Le livre du Dr Seignalet propose des solutions à ce problème
-
- **Avec la cuisson dans un four à vapeur douce – moins de 100 °C, devenez acteur et cuisinez votre santé !**
 - Privilégiez tout appareil pouvant cuire vos aliments à moins de 100 °C : protéines, céréales, légumes, légumes-pays, pain, gâteaux, tartes, tout peut être cuisiné à moins de 100 °C et tous les nutriments nécessaires à votre santé peuvent être préservés !
 - Exigez le meilleur pour votre corps.
 - Recherchez des appareils induisant :
 - Une cuisson conduisant à la perte de poids
 - Une cuisson sans sel, sans gras
 - Une cuisson gastronomique
 - Une cuisson succulente
 - Une cuisson santé
 - En cuisinant à moins de 100 °C et en préservant tous vos nutriments y compris les vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras, votre aliment devient vraiment un médicament.

Revenons à la base de la santé comme nous y invitait notre inspirateur, Hippocrate de Cos, en – 460 avant J.-C. :

Que ton aliment soit ton seul médicament

Annexes

■ L'athérosclérose

Un taux élevé de cholestérol ou de lipides dans le sang entraîne une augmentation du risque d'athérosclérose et de maladie cardiovasculaire : une sorte d'encrassement des vaisseaux sanguins, qui se produit normalement au cours du vieillissement. En fait, l'athérosclérose correspond à l'accumulation de lipides (graisses) dans la paroi des artères. Ces dépôts forment des plaques, appelées plaques d'athérome. Elles sont principalement constituées de cholestérol.

Les plaques ont tendance à s'épaissir progressivement et risquent de boucher le vaisseau.

C'est pour cette raison que l'athérosclérose est en cause dans la plupart des maladies

cardiovasculaires. C'est la première cause de mortalité dans les pays industrialisés. L'athérosclérose réduit l'espérance de vie de 8 à 12 ans après 60 ans.

■ Conséquences de l'athérosclérose

Les parois des artères touchées par l'athérosclérose s'épaissent progressivement, ce qui peut bloquer ou gêner la circulation du sang. Dans certains cas, une plaque d'athérome peut se détacher et aller boucher un vaisseau plus lointain : c'est ce qu'on appelle une rupture de la plaque d'athérome. Bien qu'il n'y ait aucun symptôme immédiat lié à la formation d'une plaque dans un vaisseau, les conséquences à terme sont nombreuses. Les principales sont :

- infarctus du myocarde (ou crise cardiaque) ;
- accident vasculaire cérébral.

■ Facteurs de risque d'athérosclérose

Processus normal de vieillissement, mais il est aggravé par certains facteurs de risque.

- Hyperlipidémie = excès de graisses dans le sang. Plus particulièrement, un taux élevé de « mauvais » cholestérol (cholestérol LDL) est en cause, puisque le cholestérol en excès se dépose directement dans la paroi des artères.

Pour en savoir plus : hypercholestérolémie

Autres facteurs de risque d'athérosclérose :

- hypertension artérielle ;
- obésité ;
- diabète de type 2 ;
- tabagisme ;
- sédentarité ;
- prédispositions génétiques.

■ Traitement de l'athérosclérose

Une fois l'athérosclérose installée, il est difficile de s'en débarrasser.

Ainsi, mieux vaut prévenir que guérir. Il est important de réduire les facteurs de risque et d'adopter de bonnes mesures d'hygiène de vie.

Si l'une de vos artères est bouchée, solutions médicales sont les suivantes :

Une angioplastie : cela consiste à « écarter » les zones rétrécies ou bouchées en plaçant un petit ballonnet gonflable dans l'artère. Dans certains cas, un stent est introduit dans le vaisseau. Il s'agit d'une sorte de filet métallique en forme de cylindre qui va maintenir les parois du vaisseau ouvertes.

Un pontage : cela consiste à contourner l'artère bouchée en greffant un fragment de vaisseau ou une prothèse synthétique.

Le système cardiovasculaire a pour fonction de distribuer aux organes (via le sang) l'oxygène et les autres matières indispensables à la vie, et d'éliminer leurs déchets. Il est constitué d'une pompe (le cœur) et de tuyaux (artères, veines).

Le cœur est un muscle creux qui fonctionne comme une pompe en propulsant vers les autres organes la masse sanguine (4 à 5 litres par minute) chargée d'oxygène au niveau des poumons.

www.natureve.com

Les effets de l'activité physique sur l'équilibre émotionnel

Caroline BACOUL, psychologue clinicienne, pôle Junior Nutricréole
carolinebacoul@yahoo.fr

L'activité physique, un besoin primaire

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsable d'une augmentation significative de la dépense énergétique.

- Sport
- Pratique professionnelle
- Tâches domestiques
- Et même le trajet pour aller prendre les transports en commun

À la base de l'échelle de Maslow, les besoins primaires :

- Se vêtir
- Se loger
- Se nourrir

Mais l'activité physique est aussi un besoin primaire

Santé mentale et activité physique

- Les personnes pratiquant une activité physique attestent d'une amélioration de leur santé mentale (Carrière, 2003)
- Certaines études montrent même que l'activité physique aurait un effet antidépresseur (à prendre avec précaution).
- L'activité physique permet de prévenir certains troubles mentaux (dysmorphophobie)

Les bienfaits de l'activité physique

Amélioration

Estime de soi
Image de soi
Resocialisation
Pouvoir antidépresseur
Sentiment d'utilité
Mieux-être

Diminution

stress
Pression
Sentiment d'impuissance apprise

- Ces effets sont valables pour toutes les populations, de la plus jeune à la plus âgée !
- L'activité physique baisserait notre capacité à répondre au stress et donc aiderait à mieux gérer les situations difficiles
- L'exercice pourrait même diminuer les douleurs associées au syndrome prémenstruel
- L'important est de trouver une activité physique adaptée à soi : les bénéfices sur le plan psychologique seront plus perceptibles

Le plaisir

- Études, articles scientifiques et témoignages montrent qu'il y a du plaisir dans l'activité physique, qui s'exprime par :
- La satisfaction d'avoir accompli l'activité
- Le reflet que nous avons de nous-mêmes après l'exercice
- Ce plaisir s'explique par la sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir sportif

Conclusion

- L'activité physique est essentielle à la vie
- Elle est un besoin primaire
- L'équilibre émotionnel est aussi défini par un bien-être corporel
- Ce bien-être corporel et l'image positive de soi peuvent être acquis grâce à l'activité physique

Des bénéfices moraux et du plaisir

L'activité physique au féminin, ses effets sur le poids et la santé

D^r Marie-Antoinette SÉJEAN, présidente de Nutricréole
drsejean@gmail.com

Une question d'équilibre

- La plupart des maladies qui affectent les populations des Outre-mer (surpoids, obésité, diabète, hypertension artérielle) sont des pathologies où la part de la nutrition et celle de la sédentarité sont importantes.
- Au poids des gènes s'associe celui de l'environnement:
 - Alimentation
 - gestion du stress
 - activité physique
- L'activité physique pèse dans l'équilibre de vie.
Elle est aussi importante qu'une bonne alimentation !

Bénéfique pour le cœur et les poumons

■ Le cœur est un muscle

- Comme les autres il se renforce.
- Avec l'activité **la fréquence cardiaque diminue**, le cœur s'économise.
- En même temps, les capacités pulmonaires s'améliorent au repos comme à l'effort.

L'activité physique à un souffle d'oxygène au cœur de la cellule !

Tous les tissus corporels profitent d'une bonne oxygénation, d'où une meilleure résistance physique, voire intellectuelle.

Un meilleur capital musculaire

- Un corps musclé brûle plus qu'un corps flasque !
- Lors des régimes, l'activité physique permet de stabiliser la perte de poids.
- Avec l'âge la masse maigre (musculaire) diminue (1 g/j) et la masse grasse augmente (1 g/j). C'est la **sarcopénie**, qui est diminuée par une activité physique régulière.
- L'activité physique peut même faire « prendre du poids » mais en muscle.
- La femme n'est pas l'égale de l'homme
- Femme: 23 % de masse grasse/Homme: 15 % !

Contre les maladies du progrès : surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires...

- Une meilleure gestion des sucres par l'organisme.
- La glycémie est mieux régulée.
- L'insuline fabriquée par le pancréas est économisée (c'est l'hormone du stockage).
- Le corps brûle mieux.
- Moins de graisse sur le ventre à moins de graisse autour du cœur (syndrome métabolique).
- Action de prévention du diabète
- Baisse du cholestérol total
- Régulation de la pression artérielle
- La règle d'or pour le sport : « Avant l'effort, le réconfort ! »
- Les aliments consommés avant l'effort sont brûlés, après, ils sont stockés.
- Or après le sport, le corps a plus soif que faim.
- Pour ne pas grossir, commencer par boire avant de manger.

Pour un bon capital osseux et articulaire

- Un os stimulé se renouvelle !
- L'activité physique limite la perte de densité osseuse liée à l'âge.
- Même modeste, elle est recommandée (port de sacs de commissions).
- Au moment de la ménopause, maintenir ou introduire au moins 30 à 45 minutes de marche rapide par jour.
- L'activité physique prévient l'ostéoporose et maintient une bonne souplesse articulaire.

Contre le cancer

- Risque du cancer du colon : ↘ – 40 % à – 50 %
- Risque du cancer du sein : ↘ – 30 % à – 34 %
- Une interaction de plusieurs mécanismes :
 - L'activité physique diminue la masse grasse qui concentre les toxines,
 - Elle améliore le transit intestinal,
 - Elle aide les tissus à produire plus d'antioxydants et à les utiliser,
 - Elle favorise une meilleure alimentation.
- Les effets anti-cancer s'exercent pendant et après les traitements et contribuent à améliorer la survie.

Une silhouette mieux gainée

- Mincir, c'est perdre de la masse grasse, pas du poids !
- Pour la silhouette, moins de masse grasse = moins de volume.
- Action sur l'aspect cellulistique et la culotte de cheval
- Elle est plus modeste, spécificité féminine liée à la conception.
- Action sur un bon transit donc sur l'aspect du ventre et sur la rétention d'eau par un drainage lymphatique amélioré.

Le bon choix, d'abord celui du plaisir !

- Seul le plaisir permet de pratiquer une activité régulière.
- Commencer progressivement et aller vers un sport « qui nous fait du bien »
- Plutôt une activité d'endurance
- Elle est prolongée et modérément intense.
- Elle stimule mieux le corps et brûle mieux la masse grasse autour de la taille (syndrome de la bedaine)
- La marche rapide est idéale pour tous
- La natation, le vélo, la course à pied
- La gymnastique (accompagnée d'un travail respiratoire)
- 3 fois par semaine – de 1/2 heure à 1 heure – on doit pouvoir continuer à parler !
- Au-delà d'une heure, on ne brûle plus.

Conclusions

■ Ne pas céder à l'orthorexie, qui est l'obsession par une alimentation saine et de ne se permettre aucun écart !

L'équilibre physique et psychologique autorise quelques fantaisies, quelques extra. Tout est question de fréquence et de pondération.

■ L'activité physique a des bénéfices multiples !

- Un meilleur moral
- Une meilleure résistance physique et cellulaire
- Une prévention des maladies du progrès: du diabète, de l'obésité, des maladies cardiovasculaires (HTA), du cancer et de l'ostéoporose

L'activité physique s'accompagne d'une meilleure hygiène de vie associée (moins de tabac et d'alcool, une meilleure alimentation).

Dans les Outre-mer, la prévalence des maladies métaboliques est plus élevée que sur l'hexagone. L'activité physique est un moyen de prévention simple, peu coûteux, à la portée du plus grand nombre et facilement transmissible.

Celle-ci peut se pratiquer de manière individuelle et aussi dans un cadre plus élargi de santé publique par la mise à disposition d'espaces dédiés au sport et moins onéreux (parcours de santé, salles de gymnastique, stades...).

Témoignage : Le sport dans ma vie de femme

Carole MARIETTE, coach professionnelle, ancienne championne de judo
educlib972@gmail.com

Carole Mariette, ancienne championne de judo originaire de la Martinique, a aujourd’hui 43 ans. Elle exerce le métier de coach professionnel. Elle nous raconte comment le sport a influencé sa vie en tant que femme.

« Vers l’âge de 9 ans, sur les conseils de mon médecin traitant, on m’inscrit au sport. J’avais choisi et demandé la danse classique et le piano, mais mes parents m’ont inscrite au judo. Pour eux c’était plus pratique et moins coûteux. Vous voyez un peu le tableau ? (rires)

Bref, au judo, au bout de deux ans, je commence à gagner des compétitions et y prends goût, les challenges, les défis, l’entraînement, souffrir pour gagner, bref, de l’âge de 14 ans jusqu’à 30 ans, je pratique la compétition. Championne de Martinique et Antilles Guyane de 14 ans à 26 ans, je suis retenue en Pôle France Orléans et fais mes classes avec Céline Lebrun, Lucie Decosse, etc. Je participe à des tournois internationaux et à des championnats et en 1997 j’accède aux demi-finales des championnats de France universitaires.

Le judo me prenait une grande partie de mon temps. J’en faisais le matin avant d’aller à l’école, mais aussi après l’école, et les week-ends étaient réservés aux compétitions, les vacances quant à elles étaient réservées aux stages. Et, comme pour gagner il fallait être endurant, rapide et fort, cela m’a amenée à pratiquer la course à pied, la vitesse et la musculation, auxquels sont venus s’ajouter la natation et l’athlétisme.

Cette expérience, m’a appris naturellement que manger équilibré était important. Avec le sport, j’ai commencé à entendre mon corps, mon organisme : je ressentais de la douleur musculaire durant l’effort, je ressentais la douleur musculaire des courbatures après un entraînement intense en stage. Sinon, je me sentais de manière générale en bonne forme et toute envie de manger des frites à la sortie des entraînements m’a passé. À chaque fois que je l’avais fait auparavant, je ne me sentais pas très bien. Alors que là, ayant reçu des notions de diététique et consulté des nutritionnistes, je savais quoi manger, non seulement pour être en forme mais aussi pour maigrir. En judo, le poids compte énormément puisqu’on vous pèse avant chaque combat toute votre vie sportive. »

Et l'eau ?

C'est notre meilleur carburant !

Au quotidien l'eau est la seule boisson indispensable pour éliminer les toxines et purifier l'organisme.
Limitez l'alcool et les boissons sucrées, même les sodas light.

Vous pratiquez une activité physique ?
Un organisme mal hydraté perd un cinquième de ses capacités.
En cas d'effort intense, il faut penser à bien s'hydrater :
avant, pendant et aussi après l'effort.

Le sport donne plus soif que faim.

Après le sport avant de manger, commencez par boire !

Compensez les pertes en oligo-éléments et en sels minéraux par une eau bien minéralisée légèrement alcaline (Contrex, Hépar, Didier, Badoit).

Péférez l'eau nature, aromatisée, sous forme d'infusion ou de thé.



RECETTES DIÉTÉTIQUES DES OUTRE-MER

Contact

Marie-Antoinette Séjean, Présidente de NutriCréole : 06 70 76 04 58
Marie-Victoire Vénus-Ploton, Vice-Présidente NutriCréole : 06 64 74 10 60

Site Internet : www.nutricreole.org Mail : nutricreole.paris@live.fr

NutriCréole « Santé et Nutrition des Outre-mer »
Association loi 1901

Colloque NutriCréole
« Santé et Alimentation des Outre-mer »
2^e édition

En partenariat avec la Ville de Paris
Délégation Générale à l'outre-mer



Une initiative essentielle

Je m'associe pleinement à la seconde édition du Colloque « Santé et Alimentation des Outre-mer », une initiative essentielle à l'information à la santé des publics de la diaspora des Outre-Mer comme à celle des nombreux amateurs des produits de nos régions.

Nous devons travailler ardemment à la transmission de notre mémoire culturelle et historique, et contribuer à celle de notre patrimoine « culinaire » dans la construction de nos identités et d'une bonne santé.

Je salue la belle entreprise de Nutricréole et je suis honorée de pouvoir y représenter la Mairie de Paris par le biais de la Délégation Générale à l'Outre-mer.

Déléguée Générale à l'Outre-Mer de la Ville de Paris
Danielle Apocale,

Une cuisine généreuse
La cuisine des Outre-mer, c'est celle du soleil !

Elle réveille les sens, marie le bouquet des épices et des aromates. Cives, citrons, curry, poivre de Cayenne, vanille, citronnelle... Ce marché aux saveurs infinies et universelles réveille les caris de porc ou d'agneau, les pimentades de poisson, les colombs de poulet, les grillades et les courts-bouillons et l'abondance du jardin tropical.

Cuisinez par touches exquises les sucre et les graisses culinaires. Croquez une farandole de fruits et légumes frais et goûtez aux boissons légères, parfumées et désaltérantes.

Redécouvrez la vraie saveur des mets !

Loin des idées reçues, la cuisine des Outre-mer, généreuse et authentique, préserve la santé et tonifie les corps.

Dr Marie-Antoinette Séjean, Présidente de Nutricréole



Ananas en robe tropicale

Préparation : 30 mn
2 petits ananas victoria
2 kiwis
1 orange non traitée
10 raisins verts ou 2 c. à s de raisins secs
1 pincée de muscade en poudre
1 pincée de cannelle
1 c. à soupe d'édulcorant (facultatif)

Couper les ananas en deux dans le sens de la longueur en conservant la coiffe.

Les vider à la cuillère sans abîmer la chair.
Enlever la partie centrale, couper la pulpe en dés et la mettre dans un saladier.

Éplucher l'orange à vif et la couper en fines rondelles.
Faire de même avec les kiwis.

Mélanger délicatement les fruits dans le saladier.

Ajouter les épices et l'édulcorant si nécessaire.

Présenter la salade dans les moitiés d'ananas.

Décorer avec les grains de raisins.

Cette recette peut se décliner en mêlant des fruits de toutes les latitudes en gardant les épices pour la note tropicale.

Comme la papaye, l'ananas contient une enzyme, la broméline qui digère les protéines surtout concentrée dans son cœur fibreux qui n'est guère consommé.

Consommé seul, il ne fait pas maigrir mais équilibre l'assiette par sa richesse en fibres, en vitamine C et en micronutriments.

Du nouveau en nutrition !

Les fruits frais et les fruits secs et les légumes verts riches en potassium, favoriseraient une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus et réduiraient le risque d'accident vasculaire.
A condition bien sûr de limiter aussi l'apport en sodium (sel).

Toutes nos recettes sont préparées pour quatre personnes.

Apéri'cubes : mangue, melon



Préparation : 20 mn

1 mangue bien ferme

1 melon

1 c. à café d'huile d'olive

1 citron vert pressé

1 c. à café de coriandre fraîche hachée menu

1 piment frais haché sans les pépins

Sel, poivre au moulin

Éplucher et tailler en petits cubes, la mangue, le melon.

Préparer un assaisonnement avec l'huile, le jus de citron et la coriandre et

le piment. Saler modérément, poivrer.

Bien mélanger avec les cubes de fruits. Laisser mariner une heure.

Répartir les fruits dans de petits ramequins et servir à l'apéritif.

Salade fraîcheur : papaye, giraumon, christophine



Préparation : 20 mn

1 papaye verte

¼ de giraumon ou citrouille pays

2 christophines ou chouchous

1 gousse d'ail pressée

1 oignon doux émincé

1 oignon-pays (cives) haché menu

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de lime ou de citron vert

Éplucher et râper les légumes dans un saladiers.

Ajouter les deux oignons et la gousse d'ail.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus de lime

Saler modérément. Servir bien frais.

Ces deux entrées rafraîchissantes convient dans l'assiette une profusion de vitamines et oligo-éléments. La richesse en fibres des fruits et légumes verts ralentit l'absorption du repas, calme les fringales et limite l'assimilation des sucres et des graisses.

Dos de loup croustillant aux arômes, beurre d'orange et de gingembre



Notre recette gastronomique !

Merci à Jean-Charles Brédas

Chef de Cuisine au restaurant Le Brédas
Saint Joseph - Martinique.

Préparation : 30 + 45 mn

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 800 g de filets de loup des Caraïbes | 4 tiges d'oignon pays ciselés |
| 200 g de carottes | 20 g d'ail |
| 200 g de poireaux | 3 piments végétariens |
| 300 g de céleri-rave | 3 branches de menthe fraîche |
| 200 g de gingembre | 5 cl d'huile d'olive |
| 40 g d'échalotes | 100 g de beurre |
| 2 oranges pressées | Sel, poivre |
| 1 citron pressé | |

Mettre à mariner le poisson avec le jus du citron et les piments végétariens. Saler, poivrer. Réserver au frais pendant 30 minutes. Tailler séparément les légumes en julienne ainsi que la moitié du gingembre. Les faire sauter quelques minutes dans une poêle chaude avec l'huile d'olive. Saler, poivrer. Réserver dans un plat.

Faire suer les échalotes dans une noix de beurre avec le reste de gingembre taillé en dés. Déglaçer avec le jus d'orange. Laisser réduire de moitié. Saler et monter au beurre (l'ajouter en petits morceaux, en remuant la casserole d'un mouvement souple, en rotation). Ajouter les oignons pays (cives) finement ciselés. Réserver au chaud.

Éponger les filets de poisson. Les poêler à feu vif, à l'huile, dans une poêle antiadhésive côté peau, jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante. Retourner les filets. Les cuire à feu doux, 2 minutes. Concasser les feuilles de menthe les plus larges, les ajouter à la tombée de légumes disposée au centre de chaque assiette. Poser sur le dessus les filets de poisson. Agrémenter de beurre d'orange, de gingembre et des feuilles de menthe restantes.

Ce poisson accompagné de légumes verts, accompagné de riz créole est une recette festive et colorée. Le loup des Caraïbes peut être remplacé par le bar.

Patates douces des Caraïbes



Préparation : 30 mn

- 2 grosses patates douces, pelées et coupées en cubes
1 poivron rouge coupé en dés
4 oignons-pays hachés (cives)
2 c. à soupe de noix de cajou pilées
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 citron vert pressé
3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée menu
Piment de Cayenne
Sel, poivre au moulin

Cuire les cubes de patates douces dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égoutter et laisser refroidir.
Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron vert. Saler, poivrer. Réservoir.
Combiner dans un saladier, les patates douces avec le poivron, les oignons-pays, la coriandre, les raisins secs et les noix de cajou.
Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.
Pimenter selon votre goût.
Mettre au frais une heure avant de déguster.

Équilibrez ce plat à base de féculents avec des crudités et des protéines :

Malgré son gout sucré, la patate douce a un index glycémique bas, plus faible que celui de la pomme de terre. Ce qui veut dire qu'elle élève peu la glycémie (c'est le taux de sucre sanguin).

La patate douce peut s'inviter au menu des diabétiques et des personnes en surpoids.

Merci à Julie-Anne Théophile, stagiaire Nutricréole en BTS Diététique

Orangeade des îles



Préparation : 10 mn

- 1 litre d'eau glacée
3 oranges
1 citron jaune
Essence de vanille
2 c. à soupe de Stévia (facultatif)

Dans une cruche presser les jus de fruits.
Boire bien frais.

Cette boisson, délicieusement parfumée sera consommée à l'apéritif ou au goûter. Ne la buvez pas en dehors des repas à la place de l'eau : une orange apporte l'équivalent de 3 sucres en morceaux !

Thé glacé à la citronnelle, letchis frais



Préparation : 10 mn

- 1.5 litre d'eau
7 brins de citronnelle
8 letchis nature ou au sirop léger
8 feuilles de menthe
2 pincées de cannelle en poudre
Glace pilée
2 c. à soupe de Stévia (facultatif)

Faire bouillir l'eau 10 minutes avec la

citronnelle.

Ajouter la cannelle. Laisser refroidir.
Au moment de servir, mettre 2 letchis par verre et la menthe ciselée.
Servir bien glacé.

*Le letchi, fruit à force de stockage faible, est bien brûlé par l'organisme.
La Stévia, édulcorant naturel, dérivé d'une plante Stevia rebaudiana est aujourd'hui préférée aux édulcorants de synthèse.*

De plus, j'ai constaté en faisant du sport que mon corps aimait bien cela. Me voyant musclée, j'ai commencé à cultiver mon corps, ou plutôt à pratiquer le culte de mon corps. Je crois que c'est un peu le cas de tous les sportifs. J'ai aussi pratiqué les régimes à donf jusqu'à il y a dix ans. La balance était devenue mon maître à penser, car quand je faisais de la compétition je n'avais pas le choix : si j'avais trois kilos de trop, il fallait que je m'en débarrasse. Aujourd'hui je n'en fais plus.

J'ai arrêté la compétition à l'âge de 30 ans, et je me suis toujours demandé ce que j'allais bien pouvoir faire à ce moment-là. J'avais toujours pensé au fitness, donc depuis j'ai fait du fitness, et puis j'ai commencé le yoga.

J'ai aussi fait du vélo, de la randonnée, de la danse howton, qui est un mélange de classique et de jazz, du body-board et je pratique quand je peux le snorkeling, le kayak, la nage avec planche ou palme, du vélo elliptique, des abdos, des exercices physiques tous les jours. Aujourd'hui, je pense me mettre au roller.



Maquette et mise en pages : SCITEP
www.scitep-editions.fr
contact@scitep-editions.fr



