

## L'actu santé

### L'hiver sera vitaminé : les astuces qui donnent la pêche



Comment faire pour avoir un maximum de vitamines en hiver ?

- Le **circuit court** : Acheter local, faire ses courses tous les 3-4 jours, commander des box-repas (voir ma newsletter de juillet 2020, sur mon site).
- A défaut de potager, avoir toujours dans sa cuisine des **pots d'herbes fraîches**, à consommer sans modération.
- Tous les fruits et légumes se conservent au **frigo**, exception faite des bananes, avocats et tomates qu'il vaut mieux faire mûrir à température ambiante.
- Mettre un citron **à table** est une bonne astuce pour avoir un petit extra en **vitamine C** (voir ma newsletter d'août 2019).
- La **vitamine C** est très **fragile** à la lumière et la chaleur, donc on se presse pour boire le jus d'orange fraîchement pressé.
- On mise sur les **fruits surgelés**, qui s'incorporent facilement dans un yaourt, une granola ou autre préparation (voir ma recette « crème aux fruits » sur mon site).
- On essaye de manger **des crudités à midi et des légumes cuits le soir**.
- Idéalement on les cuit à la **vapeur ou à basse température, dans une mijoteuse ou tajine**.
- On préfère les légumes surgelés aux légumes en boîte.
- Comme les vitamines liposolubles **A, E, D et K** sont mieux absorbées avec un peu de graisse, on arrose ses plats de 3 cuillères à soupe **d'huile** par jour : 1 càs d'huile d'olive et 2 càs d'une huile oméga-3 type colza, noix ou lin (les huiles oméga-3 se conservent au frigo !)
- On évitera par ailleurs les **produits laitiers 0%** (qui contiennent 0% de vitamines).
- On essaye de mettre beaucoup **de couleurs** différentes dans son assiette, puisqu'on mange aussi avec les yeux (voir plus loin);-)

*NB : pour les recommandations officielles, voir « **l'épi alimentaire** » qui complète la pyramide alimentaire*

## Le bon geste

### Des frites qui ont la patate, une fois



Je ne vais certainement pas vous conseiller de manger des frites régulièrement, mais beaucoup de mes patients a-do-rent, et en manger « une fois » de temps en temps ne va pas avoir un effet délétère sur votre santé, d'autant plus si vous les préparez avec ces quelques petits « trucs » :

- Soit vous utilisez **un airfryer** (p.ex « Actifyr »), un appareil qui cuit entre autres les frites à 160°C avec une seule cuillère d'huile d'olive (une idée de cadeau de Noël ?).

- Soit en bon Belge vous voulez les « vraies » frites bien grasses. Alors, **pour diminuer la production d'acrylamide** (c'est la molécule de Maillard issue de l'amidon, qui donne la couleur brune, le croustillant et du goût, mais qui est pro-oxydante, donc elle fait vieillir nos cellules), vous :

- Utilisez des graisses stables à haute température : **huile d'arachide, graisse de coco ou de boeuf**;
- Choisissez **des frites épaisses** pour diminuer la surface de contact avec la graisse;
- Utilisez **des pommes de terre pour friture** : elle contiennent moins d'amidon;
- **Faites tremper** les frites dans de l'eau tiède (minimum 15 minutes jusqu'à 2 heures) pour diminuer leur teneur en amidon, et essuyez-les bien avant de les cuire;
- **Filtrez le bain d'huile** après chaque cuisson et **remplacez-le** après 6 fritures.

Vous trouvez ça compliqué ? Tant mieux, comme ça vous n'en mangerez pas trop souvent;-)

## La recette

### « Ceci n'est pas une pomme »

### Une petite entrée qui en jette pour les fêtes

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 grandes pommes, 1 citron;
- Pour les feuilles : 4 clémentines à feuille;
- Pour la farce (c'est drôle !) : 200 g de crevettes, 1/2 pamplemousse, 1 petit fenouil, 1 petit bouquet d'aneth, 2 càs de mayonnaise, 1 càc de ketchup, 1 càc de cognac, poivre rose, Fleur de sel;
- Pour le fond d'assiette : 2 feuilles de gélatine, 10 càs de vin blanc, 2 càs de Blue Curaçao.



#### Préparation :

- La veille, créer la gelée bleue en faisant bouillir le mélange vin-Curaçao puis en y incorporant la gélatine : on répartit sur les assiettes qu'on réserve au frais (p.ex. à l'abri à l'extérieur).
- Découper horizontalement la pomme au 4/5<sup>ème</sup> de sa hauteur pour obtenir un « couvercle » : enlever la tige et la remplacer par celle d'une clémentine avec les feuilles. Manger les clémentines, ça donne du peps pour la suite;-).
- Evider la partie inférieure avec un couteau courbe (p.ex. un couteau courbe à beurre)
- Citronner les deux parties de la pomme pour éviter qu'elle brunisse.
- Mélanger les ingrédients pour la farce et remplir la pomme.
- Remettre le couvercle et dresser la pomme sur la gelée.

Magritte vous dit bon appétit.

## Le mot de la faim

***Quand vous vous dites « j'ai faim », vous mangez...  
mais est-ce que c'était vraiment de ça que vous aviez besoin ?***

Les psycho-nutritionnistes définissent 9 sortes de faim :

1. **La faim des yeux** : vous allez p.ex. vous sentir plus rassasiée si vous mangez une petite assiette très remplie qu'une grande assiette peu remplie.
2. **La faim des oreilles** : quand on se concentre sur les bruits de sa mastication, on mange moins : c'est ce qu'on appelle le « crunch-effect ».
3. **La faim de la bouche** : c'est toute notre oralité, déjà bébé nous découvrons le monde à travers la bouche, et ce besoin de « se mettre quelque chose sous la dent » n'a rien avoir avec la faim physiologique.
4. **La faim du nez** : exemple typique : mes patients navetteurs qui « craquent » régulièrement en passant par une gare remplie d'odeurs de croissants le matin, alors qu'ils viennent de déjeuner.
5. **La faim du toucher** : très liée aux émotions, elle peut être comblée en cuisinant et en prenant plaisir à toucher les ingrédients.
6. **La faim de l'esprit** : on reçoit tout le temps des messages souvent mensongers qui nous font croire que tel ou tel aliment est bon pour tel ou tel problème: du coup on a envie d'en manger. Fausse croyance !
7. **La faim du coeur** : ce sont les aliments réconfort qui nous font retourner en enfance et qui sont liés à notre histoire personnelle (notamment à la relation avec notre mère).
8. **La faim des cellules** : quand on est « exsangue » après des menstruations p.ex, on peut d'un coup avoir très envie d'un steak : notre corps nous dirige instinctivement vers des



nutriments dont nous manquons. Ce phénomène est utilisé dans l'instinctothérapie.

9. **La faim du ventre** : sensation de vide, contractions, tiraillement, faiblesse et surtout un bruit typique nous indiquent que l'estomac est vide et qu'il est temps de reprendre du carburant.

Attention de ne pas confondre cette vraie faim avec de l'**acidité gastrique** (qui peut être soulagée par la prise alimentaire) ou de l'**hypoglycémie** (qui ne peut être soulagée que par l'ingestion de sucres lents ou rapides).

Vous l'aurez compris, il n'y a que les deux dernières sortes de faim qui devraient nous faire manger... **En être conscients** peut nous aider à manger moins et mieux.

*NB : pour aller plus loin, il y a le livre « Manger en pleine conscience » de J.C. Baye.*



Je vous souhaite de belles fêtes.