

10 Femmes

Nutrition

Bien manger pour la forme et la santé



Photo : l'union

fruits, légumes et produits laitiers sont recommandés au quotidien pour une alimentation saine et équilibrée.

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

Aujourd'hui de nombreuses études ont confirmé les vertus d'une alimentation variée et équilibrée. Pour préserver son corps du surpoids et de certaines maladies, le

retour à un régime alimentaire sain s'impose

« **POUR** votre santé, mangez moins gras, moins sucré, moins salé ». Cette publicité qui passe en boucle sur les chaînes de télévision n'est pas anodine. Tant nos repas sont de moins en moins équilibrés. Conséquence, une augmentation du nombre

de personnes en surpoids, souffrant de plusieurs maladies dont l'obésité, le diabète, l'anémie, l'hypertension artérielle, etc. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne cesse d'ailleurs d'interpeller sur le retour à de bonnes habitudes alimentaires pour lutter contre le surpoids. Selon les nutritionnistes, les problèmes de poids ont bien souvent une cause principale : les mauvaises habitudes alimentaires. Entre les repas que l'on saute, les déjeuners pris sur le pouce et les produits trop caloriques, il n'est pas toujours facile de manger varié et équilibré. "On est en surpoids parce qu'on mange trop, plus qu'il n'en faut pour notre organisme. Au Gabon, nous consommons de plus en plus du gras, du sucré et du salé ce qui n'était pas le cas avant. Le surpoids a aussi une origine culturelle dans la mesure où chez nous lorsqu'une personne a de l'embonpoint, cela est interprété comme étant un signe de bonne vie et de bonne santé" soutient, le Dr Ghislaine Nzang, nutritionniste au Centre hospitalier universitaire de Libreville (Chul).

On le sait depuis, tout que l'on mange est directement lié à notre santé. Aujourd'hui de nombreuses études ont confirmé les vertus d'une alimentation variée et équilibrée. Il est essentiel de bien manger non seulement pour garder la forme, mais aussi pour préserver son corps de certaines maladies. Mais dans la pratique comment faire ? "Manger varié et équilibré c'est manger un peu de tout en quantités raisonnables. Les apports caloriques recom-

mandés dépendent du sexe, de l'âge et du niveau d'activité physique. Aucun aliment ne contient tout ce qui nous est nécessaire en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, de même qu'aucun aliment n'est à proscrire complètement dans un régime alimentaire normal. Par exemple, dans un seul légume vous n'allez jamais trouver toutes les vitamines et les sels minéraux qu'il faut", explique la nutritionniste.

MALBOUFFE* Autrement dit, il n'y a pas d'aliment "mauvais", il n'y a que de mauvaises habitudes alimentaires. "Plus on va grignoter, plus on s'habitue à la malbouffe. Il est préférable de donner un fruit ou un yaourt à un enfant plutôt que des chips ou des friandises comme le font plusieurs mamans", déplore cette dernière. Pour être équilibrés, les repas ne doivent pas forcément devenir monotones. D'où l'importance de varier la composition des menus en glucides, lipides ou protéines. Tout en respectant les apports de chaque famille d'aliments, on peut varier de façon infinie les aliments au sein de chaque famille, et plus encore des combinaisons. "Il y a trois catégories d'aliments C'est la femme qui doit gérer l'équilibre alimentaire dans le foyer en s'assurant que les repas sont variés. Nous avons constaté dans notre pays que les familles ont un seul vrai repas par jour. Il faut donc veiller à ce qu'au cours de ce seul vrai repas, ces trois catégories d'aliments fassent partie du menu en fonction des apports recommandés", conseille le Dr Nzang.



Photo : D.R

Le Dr Ghislaine Nzang, nutritionniste insistant sur l'importance de manger varié et équilibré.

Plus que jamais, le retour à des modes de vie sains et régimes alimentaires équilibrés est indispensable pour le bon fonctionnement de l'organisme et le maintien d'un poids

normal stable. Fruits, légumes et produits laitiers associés à l'exercice physique sont donc recommandés au quotidien dans le cadre d'une alimentation saine et variée.

Trucs et astuces

Un traitement efficace contre les moisissures

Faites bouillir des pelures d'oranges dans de l'eau avec des clous de girofle, aérez bien la zone à traiter et déposez ce mélange aux endroits les plus humides de votre intérieur. Les moisissures devraient disparaître rapidement. Vous pouvez aussi déposer de petits bouts d'écorces d'oranges dans vos bocaux de sucre en poudre : ils l'empêcheront de cristalliser et lui offriront un parfum suave.

Un masque exfoliant magique

Armez-vous d'un couteau économe, retirez les zestes de vos pelures d'oranges, faites-les sécher à un endroit sec et ensoleillé pendant trois jours, réduisez-les en poudre fine (avec le mixeur ou un moulin à café), mélangez-en une pincée dans un yaourt et ajoutez-y une cuillerée à café de miel. Étalez le tout sur le visage et laissez agir pendant cinq minutes. Vous aurez une peau éclatante et sans points noirs.

Une solution naturelle pour garder une haleine fraîche

Plutôt que de mâcher de la gomme industrielle, prélevez un petit morceau de zeste sur une orange bio et mastiquez-le. Votre haleine restera fraîche et les propriétés antibactériennes de la pelure d'orange vous garantiront une hygiène buccale parfaite.

Un désodorisant envoûtant

Conservez vos pelures d'orange dans des coupelles à disposer un peu partout chez vous. Mieux encore, déposez-les près d'une source de chaleur comme un radiateur. Votre intérieur sentira divinement bon et à moindre frais.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Porc-épic à l'odika grillé



Photo : AEE

Votre plat de porc-épic est prêt.

Ingrédients

1 porc-épic frais
300 g d'odika râpé
2 tomates
1 gros oignon
huile
ail
Feuilles de menthe
Piment

Préparation

Découper la viande de porc-épic en morceaux moyens et nettoyer-la avec de l'eau chaude. Faire bouillir la viande de porc-épic préalablement salée dans son eau ou dans une cocotte-minute, en y ajoutant trois verres d'eau. Ensuite, égoutter les morceaux dans une passoire. Découper les tomates, l'oignon, les feuilles de menthe, puis écraser l'ail. Faire chauffer l'huile dans une marmite et frire les condiments, à l'exception des feuilles de menthe. Verser l'odika râpé et laisser frire avec les condiments 10 à 15 minutes. Mettre ensuite la viande de porc-épic, puis mélanger le tout. Verser 1 grand verre d'eau et laisser cuire une dizaine de minutes. Ajouter les feuilles de menthe et le piment. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il reste un fond de sauce.

Ce plat se mange chaud.

Accompagnements

Manioc, banane plantain, igname, taro.

Proposé par AEE