

Guide d'animation 2003-2004  
section C



*Cuisine*  
santé



*Courriel : [info@afeas.qc.ca](mailto:info@afeas.qc.ca)  
Site internet : [www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)*

Septembre 2003

Sommaire

Problématique et information

Objectif ..... C-3

Une bonne alimentation, à quoi ça sert ? ..... C-3

Manger sainement, c'est quoi ? ... ..... C-4

Quels sont les coûts à prévoir ? ..... C-6

La cuisine santé : quelques grands principes ..... C-6

    D'abord, consommer suffisamment de protéines et de fer ..... C-6

    Le fer essentiel à la santé ..... C-7

Les aliments vedettes de la cuisine santé ..... C-8

    Au départ, beaucoup de fruits et de légumes ... ..... C-8

    Un peu moins de viande, plus de poisson ..... C-9

    Le soya, le tofu et les légumineuses, des aliments à découvrir ..... C-10

D'autres trucs santé ..... C-11

    Choisir les «bons» gras ..... C-11

    Réduire le sucre et ne pas abuser du sel ..... C-12

    Attention aux portions ! ..... C-12

Un mot sur les allergies alimentaires ..... C-13

À table ! (recettes santé) ..... C-14

Conclusion ..... C-18

Références bibliographiques ..... C-19

Activité femmes d'ici proposée

Caractéristiques ..... C-21

Repères ..... C-21

    Marchés cibles ..... C-21

    Activité ..... C-22

    Communications ..... C-25

    Personnalités ..... C-25

    Partenariat ..... C-25

Évaluation et suivi ..... C-25

Outil (présentation de l'Afeas) ..... C-26

## Problématique et information

### Objectif

*Orienter ses choix vers une saine alimentation.*

Pour qui souhaite prendre soin de sa santé, une bonne alimentation, associée à de l'exercice, est nécessaire pour se sentir en forme et faire le plein d'énergie. « Que ton aliment soit ton premier remède » aurait recommandé Hippocrate, le père de la médecine moderne.

En abordant les grands principes de la cuisine santé et en découvrant quelques recettes à déguster, seule ou en famille, nous verrons qu'il est possible d'adopter graduellement des nouveaux choix alimentaires, peut-être un peu différents de notre menu habituel, mais tellement avantageux pour notre ligne et notre mieux-être! Alors place à une alimentation saine, place à la cuisine santé!

### ● Une bonne alimentation, à quoi ça sert?

La cuisine santé s'adresse aux personnes qui veulent manger mieux et profiter des nombreux avantages d'une alimentation saine et équilibrée.

En premier lieu, la cuisine santé nous permet d'absorber chaque jour toutes les vitamines et les éléments nutritifs essentiels à notre corps. Elle nous permet aussi d'éviter les hausses et les baisses brusques d'énergie durant nos activités quotidiennes et de renforcer notre système contre les virus ou les bactéries les plus courants.

Tout en aidant à maintenir un poids santé, une bonne alimentation contribue également à diminuer les risques de développer des troubles de santé comme les maladies du cœur, certains cancers, l'obésité et le diabète.

En effet, une alimentation équilibrée aide à garder un cœur en santé. La prévention de certains cancers, dont ceux du sein, de l'estomac et du foie<sup>1</sup>, peut aussi bénéficier de nos bons choix alimentaires, selon ce que certaines études laissent entendre. L'Organisation mondiale de la Santé affirme d'ailleurs que la consommation de fruits et de légumes et l'exercice physique ont des effets réels sur la prévention de cette maladie<sup>2</sup>.

L'obésité, quant à elle, est un problème qui préoccupe beaucoup les experts en nutrition, surtout chez les jeunes enfants où elle est de plus en plus présente, car l'excès de poids peut entraîner des complications pour la santé.

Finalement, l'alimentation a un impact sur certains types de diabète. Le diabète affecte la production normale de l'insuline, une hormone sécrétée naturellement par le corps pour aider les cellules à transformer le sucre en énergie. Cette maladie peut entraîner de nombreux problèmes de santé, à plus ou moins longue échéance.

Il existe deux sortes de diabète. Si les causes du diabète de type 1 sont encore inconnues, le diabète de type 2 est influencé, entre autres, par un poids trop élevé, le manque d'activités physiques et la présence du cholestérol ou d'autres gras semblables dans le sang. C'est pourquoi une bonne alimentation aide à prévenir le diabète de type 2, car il est reconnu qu'on peut l'éviter en mangeant mieux<sup>3</sup>.

Mais, au-delà des considérations de santé, une alimentation équilibrée donne l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de retrouver le plaisir de bien manger, en profitant de toutes les saisons pour s'approvisionner en fruits, en légumes et autres aliments tous plus savoureux les uns que les autres.

### ● *Manger sainement, c'est quoi?*

Il n'y a pas qu'une seule façon de manger sainement! Il est possible de bien manger tout en respectant nos préférences et nos goûts alimentaires, puisque certains principes de base sont communs à tous les modes d'alimentation santé et ne demandent qu'à être adaptés à nos besoins.

En général, il est recommandé de savourer chaque jour une variété d'aliments choisis parmi les quatre groupes alimentaires, c'est-à-dire les **fruits et légumes**, les **pains et céréales**, les **produits laitiers** et les **viandes et substituts**.

On conseille de choisir de préférence des aliments faibles en gras et d'y aller avec modération pour les aliments qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires, comme les sucreries, les huiles, les « grignotines » et les desserts.

En variant le plus possible ses repas avec des aliments différents pour éviter les manques ou les carences alimentaires, et en y allant d'une manière flexible et graduelle, il sera plus facile d'intégrer les bons aliments dans notre cuisine de tous les jours.

Portions recommandées par le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :		
	<i>Portions par jour</i>	<i>Équivalences d'une portion</i>
Fruits et légumes	5 à 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 légume ou un fruit cru (moyen)</li> <li>• 1/2 t. de jus</li> <li>• 1/2 t. de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
Pains et céréales	5 à 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain</li> <li>• 1 t. de pâtes alimentaires ou de riz</li> <li>• 1 bagel ou pain pita</li> </ul>
Produits laitiers	2 à 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 t. de lait</li> <li>• 2 tranches de fromage</li> <li>• 3/4 t. de yogourt</li> </ul>
Viandes et substituts	2 à 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 à 100 grammes de viandes</li> <li>• 1/3 à 2/3 t. de poisson en conserve</li> <li>• 1 à 2 oeufs</li> <li>• 1/3 t. de tofu</li> <li>• 125 à 250 ml de haricots</li> <li>• 2 c. table de beurre d'arachides</li> </ul>
<p>* Les portions sont à adapter pour chaque personne. Les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des adultes choisissent entre les deux.</p>		

## ● Quels sont les coûts à prévoir?

La cuisine santé est, en principe, peu coûteuse parce qu'elle est composée en grande partie de fruits et de légumes. La viande, quand elle fait partie du repas, est servie en petites quantités et sert surtout d'accompagnement.

Pour faire des économies, il suffit d'acheter les fruits et les légumes en saison, alors qu'ils sont frais et offerts à bons prix. Il est préférable, hors saison, de choisir ceux qui sont en promotion ou d'acheter des produits surgelés.

Pour mijoter des bons petits plats santé, le garde-manger doit contenir des ingrédients indispensables comme des épices ou des fines herbes; par exemple, du thym, du basilic, du persil, du romarin et de l'ail... À cela, devrait s'ajouter des bouillons de légumes ou de poulet, des céréales et du riz à **grains entiers**, ainsi que des pâtes alimentaires, préférablement de blé entier. En ayant sous la main des « légumineuses », appelées aussi « légumes secs », comme des lentilles, des fèves, des haricots ou des pois secs, celles-ci pourront être ajoutées en petites quantités dans certaines recettes.

D'un autre côté, il sera peut-être un peu plus coûteux de remplacer la cuisine au beurre ou à la margarine par de l'huile d'olive, souvent recommandée en cuisine santé pour la cuisson des aliments et les assaisonnements. Si le pain blanc est remplacé par du pain brun à grains entiers, ou si des noix et des amandes sont ajoutées au menu, cela peut aussi augmenter le coût de l'épicerie.

Mais, là encore, en comparant les prix et en profitant des rabais, il est possible d'arriver à bien manger sans trop nuire à son budget.

## ● La cuisine santé : quelques grands principes...

### ~ D'abord, consommer suffisamment de protéines et de fer

Pour atteindre l'équilibre dans son alimentation, réduire ses fringales, ses rages de sucre ou sa fatigue, et pour se protéger contre l'anémie, deux éléments nutritifs essentiels doivent se retrouver au menu de tous les jours : les protéines et le fer.

Les protéines servent de matériaux de construction pour les cellules et elles aident à fabriquer les anticorps qui nous protègent contre les infections. Même s'il ne faut pas surestimer nos besoins en protéines, tout le monde en a besoin d'un peu<sup>5</sup>.

La dose appropriée varie selon l'âge, la taille, le poids et l'activité physique d'une personne mais, en gros, il faut toujours s'assurer que chaque repas en comporte en quantité suffisante, en tenant compte du contenu en protéines des aliments choisis. Les meilleurs moments pour consommer nos protéines sont surtout les repas du matin et du midi.

Les protéines ne se trouvent pas seulement dans la viande, le poisson, les oeufs ou les produits laitiers. Elles peuvent aussi provenir des légumineuses, par exemple, des haricots, des pois chiches ou du soya; ou encore, d'autres sources végétales, comme les produits céréaliers, les noix et les graines.

Par contre, toutes les formes de protéines, qu'elles soient animales ou végétales, n'ont pas toutes les mêmes pouvoirs. Les protéines végétales sont dites « incomplètes » et, à elles seules, doivent être variées à tous les jours pour constituer une bonne source de protéines. De leur côté, les légumes fournissent peu de protéines et les fruits, pas du tout.

Il faut donc bien choisir ses sources de protéines et les diversifier le plus possible car si un repas sans viande ne pose aucun problème, un repas sans protéines, lui, entraîne des inconforts. En effet, le corps a besoin de protéines à intervalle régulier pour maintenir un bon niveau d'énergie, stabiliser le sucre dans le sang et ne pas finir la journée affamé et épuisé<sup>6</sup>.

### ~ Le fer essentiel à la santé

Le fer est un autre élément indispensable à une bonne alimentation. L'une de ses fonctions est de transporter l'oxygène dans le sang.

Le manque de fer est un mal répandu et il entraîne l'anémie qui se manifeste par une baisse de la concentration, une grande fatigue et un affaiblissement des défenses immunitaires. Les femmes et les jeunes enfants sont d'ailleurs plus sujets au manque de fer.

Parce que le fer provenant des végétaux est moins bien absorbé que celui contenu dans la viande, il faut prévoir une plus grande quantité de fer pour ceux et celles qui ne mangent que des fruits et des légumes.

Parmi les aliments les plus riches en fer, on retrouve les céréales enrichies de fer, les abats comme le foie, les légumineuses, dont le soya fait partie, les mollusques « à coquilles » tels que les huîtres, les moules et les palourdes, ainsi que la mélasse noire.

### Exemples de bonnes sources de protéines

#### Source végétale :

- Fèves de soya (incluant les fèves rôties et la boisson de soya)
- Haricots (blancs, rouges, noirs, de Lima, mungo)
- Lentilles, pois cassés et pois chiches
- Tofu (régulier ou soyeux)
- Beurre d'arachide ou de noix
- Amandes ou noix de Grenoble

#### Source animale :

- Poulet
- Porc
- Saumon
- Bœuf haché maigre
- Fromage cottage ou ricotta
- Yogourt
- Fromage à pâte ferme (style cheddar)
- Lait

Pour favoriser une bonne absorption du fer par le corps, il vaut mieux inclure dans son alimentation des fruits et des légumes riches en vitamines C, comme les oranges, les kiwis, les poivrons, le brocoli ou les épinards, en plus d'ajouter à son repas une quantité minimale de viande, de poulet ou de poisson<sup>7</sup>.

## ● Les aliments vedettes de la cuisine santé

Une fois que l'attention a été portée sur la quantité de fer et de protéines présente dans son assiette, l'exploration des aliments mis en valeur dans la cuisine santé peut commencer...

### ~ Au départ, beaucoup de fruits et de légumes

Les fruits et les légumes, avec les légumineuses, les noix et les produits céréaliers comme les pâtes, le riz, le pain et les céréales **à grains entiers**, constituent la base d'une alimentation santé.

Les fruits et les légumes sont riches en fibres alimentaires, ce qui aide les intestins à bien fonctionner. De plus, les fruits et les légumes, particulièrement ceux de couleur vert foncé ou jaune-orangé, sont de bonnes sources de vitamines A, C et E servant, entre autres, à empêcher l'usure des cellules du corps et à protéger le cœur.

Parce qu'ils contiennent peu de calories et qu'ils sont si bons pour la santé, on peut en manger abondamment, surtout si on évite de recouvrir nos légumes et nos fruits de beurre ou de crème fouettée. Ces petits agréments peuvent effectivement représenter une bonne source de matières grasses, qui sont à éviter en cuisine santé.

Pour profiter de tous leurs atouts, il est préférable de manger nos légumes crus ou cuits légèrement, et de les acheter frais ou congelés, de préférence à ceux vendus en conserve. De cette façon, ils préservent mieux leurs qualités.

### Petit truc santé

*Au lieu du beurre sur une pomme de terre cuite au four, essayez de la crème sûre légère ou du yogourt nature faible en matières grasses.*

~ ~ ~ ~ ~

*Remplacez le beurre sur les légumes cuits par du jus de citron frais, de l'ail frais ou des fines herbes.*

~ Un peu moins de viande, plus de poisson

Dans la cuisine santé, il est conseillé de réduire la portion de viande dans l'assiette, parce que la viande, selon sa coupe, peut être grasse. Au moment de l'achat, il faut donc bien choisir ses morceaux et préférer les coupes maigres.

Plutôt que de toujours prendre du bœuf, on peut choisir, à l'occasion, de manger du veau, de la dinde, du poulet ou même du porc maigre, pour faire changement et diminuer l'apport en gras. En évitant de manger des morceaux frits, panés et servis en sauce ou en s'abstenant de manger des charcuteries, on s'assure de bien s'alimenter.

Pour ce qui est des quantités, il est suggéré de servir des portions de la taille d'un jeu de cartes ou de la paume de la main, soit à peu près la taille d'une poitrine de poulet ou d'une côtelette de porc.

La cuisson de la viande a aussi son importance, car elle influence la teneur en gras de notre assiette. Pour réduire le gras, plusieurs façons de cuisiner sont possibles : d'abord, il suffit d'enlever tout le gras visible autour de la viande ou d'ôter la peau de la volaille, d'égoutter le gras durant la cuisson et, surtout, de rôtir ou de griller la viande de façon à ce que le gras s'égoutte.

Si on préfère prendre un repas sans viande, on peut la remplacer par des aliments de remplacement, appelés des « substituts », en veillant à leur apport en protéines. Les substituts de la viande peuvent être, par exemple, des œufs, du beurre d'arachides, du tofu ou des légumineuses.

Une autre possibilité pour varier son menu est le poisson, qui a toujours une place de choix en cuisine santé. Surtout les poissons tels que le saumon, la truite, le thon, le maquereau, le flétan, les sardines ou le hareng, qui sont encore plus avantageux que les autres du point de vue de la santé.

En effet, ces poissons sont plus riches en bon gras nommé « oméga 3 », dont le corps a besoin, en petite quantité, mais qu'il ne peut pas produire par lui-même. C'est pourquoi il est recommandé d'inscrire ces poissons au menu, quelques fois par semaine, pour remplacer la viande.

**Petit truc santé**

*En veillant à ce qu'au moins la moitié de l'assiette soit composée de légumes, on s'assure que la viande y occupe une place raisonnable.*

~ ~ ~ ~ ~

*En y ajoutant un produit céréalier à grains entiers comme une tranche de pain, des pâtes ou du riz, en plus d'un fruit et d'un produit laitier faible en gras, le repas santé est complet.*

~ Le soya, le tofu et les légumineuses, des aliments à découvrir...

Dans l'alimentation équilibrée, on parle beaucoup d'aliments moins familiers à notre cuisine, comme le soya, le tofu et les légumineuses. Pour manger santé, il est d'ailleurs recommandé de les intégrer petit à petit à notre menu de tous les jours.

Reconnu pour ses bienfaits, le soya est une fève riche en fer, en protéines et en calcium. Il se transforme de plusieurs façons et on le retrouve à l'épicerie sous forme de noix, de flocons, de farine, d'huile, de sauce (la fameuse sauce soya!) et de lait.

De plus, le soya peut prendre l'apparence d'un « fromage », appelé le « tofu ». Le tofu a une très bonne valeur nutritive et il peut parfois remplacer avantageusement la viande, les œufs et les produits laitiers comme la crème sure et le yogourt, car il est riche en protéines végétales, tout en demeurant faible en gras. Emballé, le tofu se conserve au réfrigérateur quelques semaines. S'il est ouvert, le tofu doit être placé dans un contenant d'eau fermé où il pourra durer jusqu'à une semaine.

Mais le soya n'est qu'une légumineuse parmi tant d'autres! En effet, les légumineuses, recouvertes d'une gousse, se répartissent en quatre catégories : les haricots et les fèves (dont les fèves de soya), les lentilles (vertes, brunes ou rouges), les pois secs (les pois chiches, jaunes ou verts cassés) et les arachides.

Si on n'achète pas les légumineuses en conserve, déjà cuites et prêtes à servir après rinçage, il est possible de les acheter sèches, dans la section des produits en vrac ou déjà emballés. Dans ce cas, la plupart des légumineuses devront être trempées et cuites longuement avant d'être mangées, sauf pour les lentilles et les pois cassés, qui n'ont pas besoin de trempage avant d'être cuits.

Parce qu'elles sont très riches en protéines, en minéraux et en fibres alimentaires, mais pauvres en gras, les légumineuses peuvent remplacer la viande dans la préparation des repas. En effet, une tasse de légumineuses cuites renferment autant de protéines que 2 onces de viande, de volaille ou de poisson<sup>8</sup>.

Voilà pourquoi elles sont si fortement recommandées dans la cuisine santé. Pour commencer, il suffit de s'y apprivoiser en les ajoutant par petites touches aux soupes, aux salades, au riz, à la sauce à spaghetti ou dans les lasagnes...Elles passeront alors presque inaperçues!

**Petit truc santé**

*Pourquoi ne pas essayer le lait de soya nature avec ses céréales du matin ?*

~ ~ ~ ~ ~

*Pour découvrir le tofu, il suffit de l'écraser à la fourchette et d'en incorporer un peu dans nos trempettes ou nos sauces crémeuses.*

~ ~ ~ ~ ~

*On peut aussi le mélanger à la mayonnaise et en tartiner nos sandwichs.*

## ● D'autres trucs santé...

### ~ Choisir les « bons » gras

Le corps a besoin d'une petite quantité de gras pour bien fonctionner. Toutefois, en cuisine santé, il faut bien choisir les matières grasses que l'on consomme car certaines sont plus nuisibles que d'autres.

En effet, dans les aliments que l'on mange, plusieurs sortes de gras sont présents. Quelques-uns peuvent même nuire à la santé en influençant le taux de cholestérol dans le sang.

Le cholestérol est une substance naturelle essentielle au corps humain. Il existe deux types de cholestérol : le « bon cholestérol », qui réduit les risques de développer des maladies du cœur, et le « mauvais cholestérol » qui augmente les risques de maladies du cœur<sup>9</sup>.

Ainsi, les **gras saturés** élèvent en général le taux de mauvais cholestérol dans le sang<sup>10</sup>. Ces gras saturés se trouvent principalement dans la viande et les charcuteries, dans les produits laitiers (à l'exception du lait écrémé), dans le beurre, le lard, le saindoux et les huiles tropicales telles que l'huile de coco, de palme, de palme ou de coprah. C'est pour éviter d'absorber trop de gras saturés qu'en cuisine santé, il est suggéré de consommer la viande et les fromages avec modération et d'opter pour les produits laitiers allégés ou écrémés.

Les **gras monoinsaturés** sont davantage recommandés car ils semblent abaisser le taux de mauvais cholestérol, sans affecter celui du bon cholestérol. Les gras monoinsaturés sont présents dans l'huile d'olive et de canola, dans les margarines molles fabriquées avec ces huiles, dans l'avocat, les amandes, les noisettes, les arachides, les pacanes, les pistaches et les noix de cajou. À cause de ses propriétés particulières, on recommande davantage l'huile d'olive, de préférence à tout autre corps gras, comme le beurre ou la margarine, pour la cuisson des aliments.

Les **gras polyinsaturés**, pour leur part, abaissent le taux de mauvais cholestérol dommageable pour la santé. On les trouve dans l'huile de tournesol, de maïs et de soya, dans les margarines molles faites à partir de ces huiles, dans les noix de Grenoble et du Brésil, ainsi que dans les graines de lin, de sésame, de citrouille et de tournesol. En alimentation santé, il est d'ailleurs conseillé d'ajouter des noix et des graines non salées, en petites quantités, dans ses salades ou ses collations. Enfin, les poissons riches en bon gras « oméga 3 », comme le saumon et la truite, font également partie de la catégorie des gras polyinsaturés.

### Pour de meilleurs choix santé :

*Grignotez quelques amandes plutôt que des biscuits.*

~ ~ ~ ~ ~

*Arrosez votre salade de vinaigrette à l'huile d'olive, de préférence une huile d'olive «extra-vierge», particulièrement appréciée pour ses bonnes qualités.*

~ ~ ~ ~ ~

*En faisant la cuisine, découvrez d'autres huiles aux différentes propriétés, telles que l'huile de tournesol ou l'huile de noix.*

Finalement, les **gras trans**, contribuent à augmenter le mauvais cholestérol. Ils sont cachés dans plusieurs produits de boulangerie, dans les fritures et dans tous les aliments du commerce contenant du shortening ou des huiles végétales raffinées ou « hydrogénées ». Par exemple, les biscuits, les beignes, les craquelins, les croustilles et les margarines faites d'huile végétale « hydrogénée » contiennent des gras trans. Il faut donc en manger le moins possible, à moins de lire attentivement les étiquettes pour s'assurer que les ingrédients qui s'y trouvent sont bons pour la santé.

Toutefois, même en choisissant les meilleurs gras - monoinsaturés et polyinsaturés - pour faire la cuisine, il faut se rappeler qu'un corps gras reste un gras et qu'il doit être utilisé avec parcimonie.

### ~ Réduire le sucre et ne pas abuser du sel

Tout comme pour le gras, la consommation de sucre et de sel dans l'alimentation est à surveiller.

Les sources de sel sont nombreuses, les principales étant le sel de table et les aliments prêts-à-manger ou en conserve. Le sel est un composé chimique qui influence la tension artérielle et peut provoquer le durcissement des artères. En faisant la cuisine, il est préférable d'utiliser la salière avec précaution, de remplacer le sel par du sel de mer ou de rehausser le goût de ses plats avec du jus de citron frais, des fines herbes ou des épices.

Pour ce qui est du sucre, beaucoup d'aliments nourrissants contiennent déjà du sucre naturel, comme le lait ou les jus de fruit. À cela, s'ajoute le sucre artificiel présent non seulement dans les « grignotines », les pâtisseries, les biscuits, les confitures ou les boissons gazeuses, mais aussi dans les produits salés, afin d'améliorer leur consistance ou leur goût. Ce sucre se trouve la plupart du temps sous forme de miel, de mélasse, de sucre liquide ou de sucre blanc. Plus on en consomme, plus notre corps doit travailler fort pour l'assimiler, sans parler des risques de caries dentaires. Il faut donc y aller doucement avec les aliments transformés, les sucreries et les desserts!

### ~ Attention aux portions!

En alimentation santé, l'attention se porte de plus en plus sur la grosseur de nos portions. Effectivement, les portions offertes dans les cinémas, les restaurants et les comptoirs de plats pour emporter sont en constante augmentation, risquant ainsi d'entraîner un excès de poids, autant chez les enfants que chez les adultes<sup>11</sup>.

On a même remarqué qu'en moyenne, les portions de frites, de boissons gazeuses et de steak offertes aux États-Unis sont près du double de celles servies en Europe. D'où l'importance de demander des demi-portions ou de partager son assiette, si les quantités de nourriture semblent trop volumineuses.

## ● Un mot sur les allergies alimentaires

Faire la cuisine exige de prendre certaines précautions d'hygiène et de sécurité. Dans plusieurs familles, les allergies alimentaires sont une réalité avec laquelle elles doivent composer à tous les jours.

Une allergie alimentaire est une réaction exagérée du système immunitaire lorsqu'il est exposé à un aliment, à un ingrédient ou à un additif alimentaire. La personne allergique peut faire une crise en mangeant cet aliment ou, parfois même, seulement en étant en contact avec lui ou en sentant son odeur.

Au cours d'une crise d'allergie, les réactions varient, allant des démangeaisons, de l'enflure et des difficultés à respirer jusqu'à la crise violente, qui peut être fatale.

Parmi la population, l'apparition des allergies semble être influencée par les aliments qui sont le plus consommés dans leur pays. Au Canada, les principaux responsables des réactions allergiques sont l'arachide, l'œuf, le lait, les noix, le sésame, le soya, le blé, le poisson et les fruits de mer. Mais il peut exister d'autres aliments susceptibles de déclencher des allergies, compte tenu que les réactions allergiques sont imprévisibles.

Les premières précautions à prendre, pour éviter les réactions d'allergie chez les personnes qui y sont sensibles sont :

- ▶▶ de lire attentivement la liste des ingrédients des produits consommés, **à chaque nouvel achat** car ils peuvent changer rapidement;
- ▶▶ de se familiariser avec les termes employés par l'industrie de l'alimentation pour déceler les produits à éviter;
- ▶▶ de respecter de bonnes règles d'hygiène telles que se laver les mains, utiliser des ustensiles qui n'ont pas touché l'aliment causant des allergies et bien nettoyer les récipients et les surfaces de travail;
- ▶▶ de cuisiner des recettes sans danger pour les allergies;
- ▶▶ d'éviter les aliments vendus en vrac car ils pourraient avoir été en contact avec d'autres aliments susceptibles de provoquer une allergie;
- ▶▶ de s'informer sur les mesures médicales à prendre en cas de réaction allergique.

Les allergies viennent compliquer la préparation des repas. Par contre, davantage d'informations à ce sujet sont actuellement disponibles, étant donné que plusieurs personnes se retrouvent aux prises avec une allergie et doivent adapter leur alimentation en conséquence.

## ● À table!

Maintenant que les principes de la cuisine santé ont été abordés, faisons place à la pratique! Prenons plaisir à découvrir cette cuisine saine et savoureuse. Pour ce faire, deux menus saisonniers sont proposés...

### **MENU D'ÉTÉ**

(presque sans cuisson !)<sup>12</sup>

\* **ENTRÉE DE TOMATES ET MOZZARELLA**

\* **SALADE DE SPAGHETTI AU THON**

\* **CANTALOUPE ET FRAISES À LA MENTHE POIVRÉE**

#### INGRÉDIENTS

##### 4 portions

- 6 belles tomates coupées en rondelles
- Fromage mozzarella coupé en tranches
- Pour garnir :*
- un petit filet d'huile d'olive
- un peu de basilic haché
- 1/4 c. à thé de sel
- une pincée de sel

#### ENTRÉE DE TOMATES ET MOZZARELLA

Dans de petites assiettes, disposez joliment une rondelle de tomate avec une petite tranche de fromage mozzarella au milieu, en continuant à alterner les tranches de tomates et de fromage jusqu'à faire un cercle complet dans l'assiette. Arroser délicatement les tomates et le fromage d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et parsemer de basilic haché. Servir aussitôt.

#### SALADE DE SPAGHETTI AU THON

Faire cuire les spaghetti dans une grande marmite d'eau bouillante. Mélanger dans un grand bol l'huile d'olive avec l'ail, les flocons de piment fort, le sel et le poivre. Ajouter les tomates, les poivrons, le thon et les olives. Bien mélanger. Ajouter le persil, le basilic et les oignons verts. Lorsque les spaghetti sont prêts, les égoutter et les ajouter au mélange avant de remuer le tout. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir tiède ou à la température ambiante.

#### INGRÉDIENTS

##### 6 portions

- 3/4 lb de spaghetti (de préférence au blé entier)
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/4 c. à thé de piment fort (facultatif)
- 1/2 c. à thé de poivre
- 2 tomates coupées en dés
- 2 poivrons rouges ou jaunes coupés en dés
- 2 boîtes de 7 oz de thon blanc dans l'eau, égoutté et défait en flocons
- 2 c. à table d'olives noires hachées
- 1/4 de tasse de basilic frais haché
- 1/4 de tasse de persil frais haché
- 2 oignons verts hachés
- un peu de sel

**INGRÉDIENTS**

**4 portions**

- 1/2 cantaloup
- 2 tasses de fraises fraîches, nettoyées
- quelques belles feuilles de menthe poivrée, fraîches

**CANTALOUPE ET FRAISES À LA MENTHE POIVRÉE**

Tailler la chair de la cantaloup en boules à l'aide d'une cuillère destinée à cet usage. Dans un bol, mélanger les fraises et les boules de cantaloup, puis garnir de feuilles de menthe poivrée, qui auront été coupées aux ciseaux, si elles sont trop grandes. Servir de préférence à la température de la pièce, pour que les fruits soient encore plus savoureux.

**MENU D'HIVER** <sup>13</sup>

- \* POTAGE DE LÉGUMES DE JARDIN
- \* CHILI CON CARNE OU PÂTÉ CHINOIS MOITIÉ-MOITIÉ
- \* GELÉE AUX FRUITS

**INGRÉDIENTS****5 à 6 portions**

- 2 tasses de feuilles d'épinards bien tassées
- 3 pommes de terre pelées
- 3 carottes pelées
- 1 tasse de haricots verts ou jaunes
- 1 oignon ou 1 poireau tranché
- 2 petites tiges de brocoli
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 1 à 2 c. à table de persil frais haché
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre au goût
- 1 c. à thé de basilic et de thym séché
- 1 tasse de lait 2 %

**POTAGE DE LÉGUMES DE JARDIN**

Dans une casserole, mijoter à couvert les légumes, le bouillon de poulet et les fines herbes à feu doux, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, de 20 à 30 minutes. Enlever la feuille de laurier et, à l'aide du robot culinaire ou du mélangeur, réduire la préparation en purée bien lisse. Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait. Servir aussitôt.

**CHILI CON CARNE**

Dans un chaudron antiadhésif, faire revenir le boeuf ou le veau. Égoutter le gras de cuisson. Ajouter l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri, le poivron et la poudre de chili, en plus des autres assaisonnements. Mélanger le tout. Incorporer les tomates et les haricots rouges. Laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres (environ 30 minutes). Parsemer d'un peu de fromage râpé avant de servir.

*Pour compléter ce repas, servir le chili con carne avec du riz complet ou un bon pain à grains entiers.*

**INGRÉDIENTS****4 portions**

- 500 g (1 lb) de boeuf ou veau haché, maigre
- 1 à 2 gousses d'ail frais écrasées
- 2 carottes hachées (facultatif)
- 2 branches de céleri hachées
- 1 poivron vert ou rouge, en petits morceaux
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates, en morceaux
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- 1/2 tasse de jus de tomate ou d'eau, au besoin, si le mélange devient trop épais vers la fin de la cuisson
- 1 à 2 c. à thé d'assaisonnement au chili ou poudre de chili, au goût
- 1/2 c. à thé d'origan et de basilic séché
- quelques gouttes de sauce Worcestershire (facultatif)
- un peu de cheddar râpé (facultatif)

*Un autre plat à essayer :*

### LE PÂTÉ CHINOIS MOITIÉ-MOITIÉ

Il s'agit simplement de cuisiner sa recette habituelle de pâté chinois, mais en remplaçant une petite partie de la viande par 1/2 tasse de lentilles vertes cuites.

En conserve, les lentilles sont déjà prêtes à servir, sans cuisson, après avoir été rincées seulement. À l'état sec, les lentilles doivent être rincées et cuites environ 40 minutes dans une eau à ébullition mais, contrairement à d'autres légumineuses, elles ne requièrent pas de trempage au préalable. S'il y a un surplus, les lentilles peuvent être conservées jusqu'à 8 mois au congélateur, pour un usage futur. Ce mélange de viande et de lentilles dans le pâté chinois est une bonne façon d'introduire discrètement dans son alimentation plus de légumineuses.

#### INGRÉDIENTS

##### 6 portions

- 1 c. à table (15 ml) de gélatine neutre
- 3/4 de tasse de concentré de jus d'orange
- 2 tasses d'eau
- 1 banane en morceaux
- 1/4 c. à thé de sel
- raisins, rouges ou verts

#### GELÉE AUX FRUITS

Saupoudrer la gélatine sur le concentré de jus et laisser gonfler environ 5 minutes. Incorporer l'eau à ce mélange et bien brasser. Chauffer pour dissoudre la gélatine (à feu doux ou au four micro-ondes). Déposer dans des coupes à dessert et ajouter les fruits, si désiré. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit ferme et servir.

## ● Conclusion

Les recettes présentées ici ne donnent qu'un aperçu de ce qu'il est possible de faire en cuisine santé. En consultant des livres ou des revues consacrés à la saine alimentation, d'autres idées pourront venir s'ajouter pour agrémenter le menu de tous les jours.

C'est grâce à une alimentation équilibrée qu'il est possible de se garder en santé, tout en évitant bon nombre de maladies chroniques. Pour faire les meilleurs choix alimentaires, une plus grande place doit être accordée aux fruits et légumes, aux légumineuses, aux noix, ainsi qu'aux pains et aux céréales à grains entiers.

Mais, contrairement à ce qu'on pourrait penser, la cuisine santé n'a pas à être fade, bien au contraire! Pour nous donner envie, elle doit se parer de toutes ses couleurs et de ses saveurs, en plus d'offrir de la variété. Il y a tant de beaux aliments appétissants dans nos épiceries qu'il suffit d'un peu d'imagination pour faire de chaque repas un moment agréable dans une journée bien remplie.

## ● Références bibliographiques

### Références dans le texte

- (1) Société Canadienne du Cancer, « Conseils pour une saine alimentation », « Guide alimentaire pour les personnes vivant avec le cancer », 35 p. et « La nutrition et le cancer du sein », 2002-03, 56 p.
- (2) Organisation mondiale de la Santé, « La fréquence des cancers pourrait augmenter de 50 % dans le monde, avec 15 millions de nouveaux cas par an en 2020 », avril 2003, pour consultation : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr27/fr/>
- (3) Santé Canada, « Diabète : Vous pouvez prévenir le diabète de type 2 », 2003, pour consultation : <http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/ccdpc-cpcmc/diabetes-diabete/francais/pubs/index.html>.
- (4) DESAULNIERS, Louise et LAMBERT-LAGACÉ, Louise, « Le végétarisme à temps partiel », Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2001, p. 28.
- (5) Murdoch Books, « La cuisine végétarienne pour tous », Könemann, 1997., p.20.
- (6) *Ibid.* 4, p. 25 à 34.
- (7) *Ibid.* 4, p. 34 à 40.
- (8) *Ibid.* 4, p.80.
- (9) Réseau canadien de la santé, « Alimentation saine : Qu'est ce que le « bon » et le « mauvais » cholestérol? », pour consultation : [http://www.canadian-health-network.ca/faq-faq/healthy\\_eating-alimentation\\_saine/16f.html](http://www.canadian-health-network.ca/faq-faq/healthy_eating-alimentation_saine/16f.html).
- (10) Fondation des maladies du cœur du Canada, STERN, Bonnie «Cœur atout simple comme tout », Éditions du Trécarré, Saint-Laurent, 1994, p. 288.
- (11) Radio-Canada, «Alimentation : des portions plus imposantes », 22 janvier 2003, pour consultation : <http://radio-canada.ca/nouvelles/Santeeducation/nouvelles/200301/22/003-portions-alimentation.shtml> et LAURENDEAU, Hélène, « Alimentation : Gros plan sur nos portions: Amérique vs Europe », 17 janvier 2002, <http://salut-bonjour.tva.ca/c-nutrition/pf2002011701.shtml>.
- (12) Les recettes d'été sont tirées des sources suivantes: le livre «Cœur atout, simple comme tout », p. 83 (pour la salade de spaghetti); le site « Panier garni » au <http://www.paniergarni.com/lrec/vrec.php?idrec=274> (pour l'entrée) et le livre « Le végétarisme à temps partiel », p. 131 (pour le dessert).
- (13) Les recettes du menu d'hiver viennent de : LAMBERT-LAGACÉ, Louise, « Menus et recettes du défi alimentaire de la femme », Les éditions de l'homme, 1990, p. 69 (pour le potage); le site « Service Vie, Alimentation » au [http://www.servicevie.com/01Alimentation/recette/Rf\\_HTML/HTML\\_1200/1292b.html](http://www.servicevie.com/01Alimentation/recette/Rf_HTML/HTML_1200/1292b.html) (pour le chili con carne) et le site du Groupe Harmonie Santé , au <http://www.harmoniesante.com/HS/default.asp>, pour le dessert.

### Références générales

BETTEZ, Marie-Josée et THÉROUX, Éric, « Déjouer les allergies alimentaires » Les Éditions Québec Amérique, 2002, 331 p.  
Pour en savoir plus

### **Sur le Guide alimentaire canadien :**

Santé Canada, Bureau de la politique et de la promotion de la santé, « Guide alimentaire canadien pour manger sainement », pour consulter : [http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html) ou pour commander : 1-800-622-6232 (1-800-O-Canada).

### **Sur les allergies alimentaires :**

Régie des rentes du Québec : à certaines conditions, une **allocation pour enfant handi-capé** est accordée pour les personnes ayant à charge un enfant souffrant d'allergies alimentaires multiples. Pour plus d'informations, téléphonez au 1-800-463-5185 ou visitez le site : [http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/05\\_03\\_01.htm](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/05_03_01.htm)

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), téléphone et télécopieur : (514) 990-2575, site : <http://www.aqaa.qc.ca/>

Association des allergologues et immunologues du Québec (AAIQ), téléphone : (514) 350-5101, site : <http://www.allerg.qc.ca/informpopul.htm>

Hôpital Sainte-Justine, service d'Allergie, téléphone : (514) 345-4982, site : <http://www.allerg.qc.ca/hsjservall.htm>

Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) : service d'alerte à l'allergie par courrier électronique ou en consultant le site Internet au <http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/reacarapp/recaltocf.shtml>. Pour téléphoner sans frais, composez le 1-800-442-2342.

### Sites Internet à visiter

Les diététistes du Canada : <http://www.dietetistes.ca/french/frames.html>

Ordre professionnel des diététistes du Québec : <http://www.opdq.org/>

Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, « Nouveau rapport sur l'alimentation et les maladies chroniques », mars 2003, <http://www.fao.org/french/newsroom/news/2003/14683-fr.html>.

Université de Montréal, Service de santé, Info-Nutrition, « Livre de cuisine santé », [http://www.sante.umontreal.ca/in\\_livre.htm](http://www.sante.umontreal.ca/in_livre.htm).

Quelques conseils judicieux pour adopter des habitudes d'alimentation santé : [http://www.inpes.sante.fr/espace\\_nutrition/guide/portraits/portraits.asp](http://www.inpes.sante.fr/espace_nutrition/guide/portraits/portraits.asp) (du Programme national nutrition santé de la France).