



Janvier 2016

La suite des interviews, les astuces cuisine, les solutions des jeux...

Santé > Et si bien manger permettait d'écarter le diabète (Page 10)

La suite de l'interview d'Aurélié Fache, diététicienne à Champagne-sur-Oise



Si les spécialistes avouent qu'il n'existe pas de cause précise du diabète de type II, la sédentarisation et un déséquilibre alimentaire seraient des facteurs néfastes ?

- En effet, dans la prévention et le traitement du diabète, l'alimentation est primordiale. Des repas équilibrés sont bénéfiques pour la santé de tous, c'est scientifiquement prouvé. Quant à la pratique d'une activité physique elle permet, elle aussi, de prévenir l'apparition du diabète et joue un rôle essentiel dans son traitement puisque bouger contribue à l'équilibre glycémique. Attention cependant : les diabétiques ne peuvent pas pratiquer tous les sports. À éviter, par exemple, les sports de combats, trop violents, ou encore les sports pratiqués de façon isolée.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

- Il faut, à travers une alimentation variée des proportions suffisantes en graisses (lipides), en protéines (protides) et en sucres (glucides) sans oublier les vitamines, fibres et minéraux eux aussi importants. Apporter à son organisme tout ce dont il a besoin est essentiel pour son bon fonctionnement. Il faut donc éviter les manques et les excès, s'obliger à trois repas par jour et prévoir un petit goûter pour les enfants et adolescents. Évitez le grignotage,

Documents :

-  [Les jeux de Sophie - Solution Sudoku Page 23](#) ^[1]
-  [Les jeux de Sophie - Solution Mots croisés Page 23](#)

^[2]

Voir aussi :

- [Consulter le magazine en ligne](#) ^[3]

limitez les aliments gras, salés et sucrés, mais aussi et surtout l'alcool, particulièrement si vous êtes diabétique. Attention, il s'agit de conseils élémentaires. Pour autant, chacun a un métabolisme différent, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un diététicien pour vous aider, mais aussi pour qu'il vous donne des idées recettes pour les repas de tous les jours.

Concrètement, quels sont les aliments miracles, les « ali-caments » ou les bons réflexes à suivre pour écarter le diabète ?

- Il n'existe pas d'aliments miracles malheureusement... Manger correctement c'est se nourrir selon ses besoins. Il faut apprendre à écouter son corps, c'est-à-dire s'arrêter lorsque vous ressentez la satiété, par exemple. Une vie saine c'est aussi boire de l'eau en quantité suffisante, dormir suffisamment et pratiquer une activité physique régulière. Et, surtout, il ne faut pas oublier la notion de plaisir, c'est important. La frustration peut provoquer des déséquilibres alimentaires. Plaisir de la table et raison ne sont pas incompatibles !

Vous souhaitez évoquer un autre type de diabète qui peut concerner les Persanaises : le diabète gestationnel...

- Les deux types de diabète que vous citez sont les plus répandus, c'est vrai. Il faut d'ailleurs insister sur le fait que les types I et II n'égalent pas un stade de gravité, ce sont des « formes » différentes de la maladie. Et il en existe une autre : le diabète gestationnel ou diabète de grossesse. Il s'agit d'une intolérance aux glucides, c'est-à-dire un trouble de la régulation de la glycémie qui entraîne un excès de sucre dans le sang : une hyperglycémie chronique. Votre médecin y sera sensible surtout si, durant la grossesse, vous prenez beaucoup de poids. Un dépistage (prise de sang ou test urinaire) est nécessaire car les complications, tant pour le bébé que pour la mère, peuvent être graves. Une alimentation équilibrée et un contrôle glycémique régulier sont alors recommandés. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Enfin, il faut insister sur un point important : si les déséquilibres alimentaires et une mauvaise hygiène de vie débouchent, parfois, sur le diabète, ils peuvent, aussi, avoir des effets graves sur la santé...

- La vie quotidienne, le stress, nos nouveaux modes de vie mêlés à une mauvaise alimentation et à une sédentarisation, en effet, peuvent provoquer le diabète. Mais avant cela, ces « attitudes » ou ces « habitudes » vont bouleverser nos organismes et nos métabolismes et peuvent déboucher sur l'obésité et ses pathologies annexes, ou encore provoquer des accidents cardio-vasculaires et vasculaires cérébraux.

La cuisine de Mireille > Mon confit de canard maison (Page 24)

La recette des pommes de terre à la crème pour accompagner le confit de canard et les astuces de Mireille

Pommes de terre à la crème
Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2,5 kg de pommes de terre à chair ferme, les charlottes sont idéales (sinon, préférez un filet de patates vendues pour cuisson vapeur ou à sauter)
- 1 L de crème fraîche entière (liquide UHT si vous le souhaitez)
- 1 pot de crème épaisse
- 1 poignée de persil haché

Préparation :

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses de 4 à 5 millimètres. Idéalement, tranchez-les à la mandoline.
2. Dans une cocotte, versez vos pommes de terre et ajoutez un verre d'eau.
3. Versez la crème liquide et complétez, si besoin, avec de la crème épaisse pour que les patates soient tout juste recouvertes.
4. Jetez une poignée de gros sel et poivrez généreusement.
5. Déposez dans la cocote 4 à 5 gousses d'ail haché si vous le désirez, une poignée de persil (plat ou frisé selon votre goût, frais ou surgelé plutôt que déshydraté).

Couvrez et faites cuire jusqu'à ébullition. Dès lors, baissez le feu au minimum et laissez mijoter 35 à 40 min. Vos pommes de terre sont cuites lorsqu'elles sont tendres à l'entrée du couteau !

Astuces :

- Gagnez du temps à la cuisson de vos pommes de terre...

Faites chauffer votre crème avant de la verser dans la cocofte. Attention, la crème « lighth » n'est pas utilisable dans cette recette...

- Quoi faire du bouillon clair ?

Faites-le réduire un peu et laissez refroidir. Versez-le, ensuite, dans des bacs à glaçons que vous placerez au congélateur. Une fois bien surgelé, mettez en sachet et réservez au congélateur. Vous vous en servirez comme fond de volaille, pour des sauces par exemple. Ces portions remplaceront très bien les bouillons cubes également.

- Faites griller vos cuisses de canard !

Une fois votre confit cuit, vous pouvez, avant de le servir, le passer 5 min sous le grill du four ou passez-le à la poêle, côté peau. Attention cependant, une cuisson trop longue risque de dessécher votre confit.

- Quoi faire du sel utilisé ?

Servez vous du reste du sel pour enlever la mousse de vos dalles extérieures ou pour désherber un gravier.

Erratum (Page 7)

Dans l'infographie "Fonctionnement 2016", à la case "Familles", il faut lire 691 000 euros et non pas 691 000 000 euros.

Liens

[1] <http://www.ville-persan.fr/sites/persan/files/document/publication/resultats-grille-sudoku-janv-fev-2016.jpg>

[2] <http://www.ville-persan.fr/sites/persan/files/document/publication/solutions-mots-croises-janv-2016.jpg>

[3] <http://fr.calameo.com/read/0015293088770fea70904?trackersource=library>