

«Manger doit rester un plaisir»



3 QUESTIONS À

Claudine Robert-Hoarau

diététicienne nutritionniste

Le 14 mars prochain paraîtra aux éditions Lanore, le second ouvrage de Claudine Robert-Hoarau, diététicienne nutritionniste, « Alimentation santé, Alimentation plaisir, une question d'équilibre ». L'occasion de répondre aux nombreuses questions pratiques sur l'alimentation quotidienne, conciliant à la fois santé, bien-être et plaisir.

Propos recueillis par Audrey Hoarau

Femme Magazine : Il s'agit de votre second ouvrage, qu'est-ce que vos lecteurs vont découvrir ?

C R-H : Ce livre tout en couleur comporte près de 130 thèmes qui répondent de façon ludique et en toute simplicité aux nombreuses questions pratiques sur l'alimentation quotidienne. Il a aussi pour but d'éveiller le lecteur aux bons réflexes alimentaires qui évoluent selon notre âge, notre mode de vie, notre environnement, voire notre pathologie. Il est aussi agrémenté de plus de 100 idées recette pour être bien dans son assiette tout en restant gourmand. Outre le message «Manger doit rester un plaisir», il y a lieu d'ajouter au plaisir gustatif une nourriture la plus saine possible pour une meilleure santé et un mieux vieillir. Force est de constater malheureusement que tous les produits industrialisés que nous achetons, dans le but notamment d'un gain de temps, sont très souvent peu intéressants du point de

vue nutritif et gustatif. De plus, ces produits comportent souvent graisses hydrogénées, additifs divers, édulcorant de synthèse...

Femme Magazine : Peut-on se faire plaisir en mangeant de tout?

C R-H : Aucun aliment n'est bon ou mauvais et ne se suffit à lui-même. C'est l'ensemble de l'alimentation qu'il faut considérer. Aucun aliment n'est interdit (sauf en cas de pathologie) et chacun d'entre eux a sa place, encore faut-il savoir les mettre à la bonne place. Pour ce faire, des repères sont à acquérir pour qu'à terme ils deviennent des réflexes. Il s'agit de gérer son alimentation en évitant une restriction importante entraînant inéluctablement la frustration. Quatre mots clef sont à retenir : "qualité, quantité, fréquence, plaisir".

Femme Magazine : Est-il possible de concilier alimentation santé et alimentation plaisir?

C R-H : La fonction première de l'alimentation est de se nourrir pour maintenir l'organisme en bonne santé, mais il s'agit aussi de se faire plaisir. Prêter attention à ce que l'on mange permet d'apprécier tels ou tels aliments, de développer ainsi ses goûts et de maîtriser ses besoins dans le respect de ses sensations de faim et de satiété. On concilie alors parfaitement les quatre mots clefs évoqués ci-dessus d'une alimentation saine et équilibrée.



AU CŒUR DU VIETNAM

Un bel ouvrage sur la cuisine vietnamienne écrit par Linh Lê, auteure et créatrice culinaire. Elle revient sur la cuisine de son enfance, ses textures, saveurs et couleurs, Linh Lê, raconte des moments, des rencontres et des histoires pour leur donner une plus grande dimension sensorielle. Un livre qui retrace la manière dont la cuisine de ses origines lui a permis de maintenir vivant le lien qui la rattachait au Vietnam, à l'histoire des siens, à la culture de ses ancêtres, aux traditions familiales et finalement à elle-même. Les photos sont signées Isabelle Rozenbaum.

Vietnam exquis, une cuisine entre ciel et terre de Linh Lê - Editions La Martinière