

Style



Par Laurent **THÉVENAU**
 Assistante mode : Camille **GRENOUILLE**
 Photos : Fabien **DUBESSAY**
 et Laurent **THÉVENAU** (le look)

Le look :

Aditya nous interpelle par son look «neo nerd rock». Lors d'un voyage à Bombay, il a déniché un sautoir avec un médaillon ethnique. Il arbore aussi un bracelet et des lunettes achetées chez Aldo. Son tee-shirt colV signé Zara est en parfaite harmonie avec son cardigan Top Men. Pour le côté décontracté, il a choisi un jean Ralph Lauren et les indémodables All Star de Converse. On adhère à son tatouage, en adéquation avec cet esprit rock !



Watch out !

L'accessoire le plus prisé de ces messieurs, la montre, se fait plus virile que jamais. Laissez-vous tenter par cette montre Police, ancrée dans la pure tradition de la marque : «bold», certes, mais aussi très chic. Police, chez **Mikado**. Phoenix les Halles. Prix sur demande.



Cardi-Rock

Ce cardigan à rayures vous donnera de l'allure lors des soirées hivernales. Afin de garder la touche rock, évitez de le fermer, un seul bouton suffit. Vous séduirez à coup sûr. **Fashion House**. Phoenix les Halles. Prix : Rs 450.

Beautiful Stranger

V-Neck

Le colV est toujours de rigueur. Celui-ci présente un motif chic qui fait la différence : la tête de mort. Idéal pour votre look «neo nerd rock». C'est l'atout mode à porter en toute circonstance et à avoir dans son dressing ! **Inam by Ilup**. Phoenix les Halles. Prix : Rs 915.



«Leather Touch»

Optez pour ces bracelets genre punk-rock. Discrets mais originaux, ils vous donneront ce qu'il faut du look d'artiste sans pour autant en faire trop... **Aldo**. Jumbo de Phoenix. Prix : Rs 490.



Dark Eyes

Misez sur ces verres fumés pour agrémenter votre look. Constituant une fusion entre la forme rectangulaire et le masque, ils seront en totale concordance avec le style rock. La monture en métal apporte aussi une touche «classe». **Aldo**. Jumbo de Phoenix. Prix : Rs 490.

Quand diététique et gourmandise font bon ménage

PUBLICATION | Avec son dernier ouvrage, «Diététique Gourmande», la diététicienne-nutritionniste Claudine Robert-Hoarau donne quelques pistes pour manger sainement tout en se faisant plaisir.



Claudine Robert-Hoarau.

VOUS êtes-vous déjà demandé si la diététique pouvait être gourmande ? Avec *Diététique Gourmande*, Claudine Robert-Hoarau, diététicienne-nutritionniste, basée à Saint-Denis, à La Réunion, vient affirmer que «la diététique est l'amie du bien manger et des gourmands». Son ouvrage, le premier du genre pour l'auteur, a été publié il y a quelques jours aux éditions Dangles. Il s'agit d'un livre tout en couleurs et illustré. Lequel, Claudine Robert-Hoarau espère, «donnera à l'ensemble des lecteurs les bons réflexes pour une alimentation équilibrée».

Le diffuseur de son livre, DG Diffusion, travaille avec une dizaine de libraires mauriciens et a l'intention d'organiser une opération de télé-vente auprès d'eux. Mais il est déjà possible d'acquiescer *Diététique Gourmande* auprès de sites en

ligne du genre d'Amazon, de Fnac, d'Alapage, de decitre, de rueducommerce ainsi qu'auprès du site de l'éditeur Dangles, pour 25 euros.

Voilà plus de deux ans que Claudine Robert-Hoarau anime la rubrique diététique-nutrition d'un magazine hebdomadaire. C'est d'ailleurs à partir de là qu'a débuté cette nouvelle aventure. «C'est au fil de ces articles que l'idée d'une compilation m'est venue avec les encouragements de mes proches et de mes patients. Bien entendu, dans cet ouvrage, la plupart des thèmes ont été revisités et/ou complétés», explique l'auteure. Son but, avec ce livre, est de «répondre clairement et simplement et de manière pratique et ludique aux questions essentielles que tout un chacun peut se poser sur son alimentation quotidienne selon son mode de vie, son contexte social et familial, voire sa pathologie».

Cette professionnelle de la nutrition soutient qu'il ne peut y avoir de diététique efficace sans une alimentation savoureuse. «Bien manger, c'est d'abord avoir des repères alimentaires permettant de concilier santé, bien-être et plaisir.» Claudine Robert-Hoarau est

d'avis que tout repose sur le choix des aliments et la façon de cuisiner. «Épices, herbes et aromates permettent d'obtenir des plats sains aux saveurs variées tout en limitant l'apport en graisse. Dans son alimentation, comme un bon cuisinier, il faut être un bon équilibriste afin de savoir jongler avec les aliments et ainsi acquiescer les bons réflexes.»

Ecouter ses sensations

Selon Claudine Robert-Hoarau, aucun aliment en lui-même n'est bon ou mauvais. «C'est l'ensemble de l'alimentation qu'il faut prendre en considération, indique-t-elle. Ecouter ses sensations est la première règle à adopter pour se réguler. Il faut savoir se faire plaisir à travers une alimentation la plus équilibrée possible.» Ainsi, aucune restriction ne créera aucune frustration. La diététicienne-nutritionniste conseille d'ailleurs de gérer son alimentation avec quatre mots clefs, à savoir : qualité, quantité, fréquence et plaisir.

En tant que Réunionnaise, Claudine Robert-Hoarau évoque les produits de la zone

océan Indien par rapport à divers thèmes et plus spécifiquement «La cuisine créole est-elle équilibrée ?» et «La cuisine asiatique : ses atouts nutritionnels». L'alimentation des Réunionnais – basée principalement sur le riz, les grains, le cari et les rougailles – est assez proche de celle des Mauriciens, à part, dit-elle, quelques épices. Claudine Robert-Hoarau prévient toutefois que dans ce genre de cuisine, il faut «faire attention à la quantité que l'on consomme». Elle poursuit : «Elle doit être adaptée aux besoins de chacun et à la façon de cuisiner qui parfois peut être grasse.»

Dans son livre, Claudine Robert-Hoarau conseille ainsi d'ajouter au menu riz, grains, cari et rougaille une autre source de légumes et un fruit cru au dessert, «ce qui augmentera la consommation de fibres et de vitamines» et également un yaourt – au lait demi-écrémé de préférence – pour l'apport en calcium.

Alors, pour être, comme elle le dit si justement, «bien dans son assiette», ayez les bons réflexes alimentaires !

Valérie OLLA

Claudine Robert-Hoarau
 Diététicienne nutritionniste

DIÉTÉTIQUE GOURMANDE

Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée



Dangles
 ÉDITIONS