

# La santé au naturel

Autor(en): **Prélaz, Catherine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828066>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# La santé au naturel

Fatigué, sans énergie? Avant d'avalier le premier cocktail miracle venu censé nous remettre en forme, interrogeons-nous sur notre mode de vie et notre alimentation.

Qui n'a pas été tenté, un jour ou l'autre, de consommer pastilles effervescentes ou comprimés dans l'espoir de vaincre une fatigue chronique, un manque d'énergie, de booster un système immunitaire en berne, d'éviter les rhumes hivernaux. Nous nous sommes tous dit: je dois faire de l'anémie, manquer de vitamines, de sels minéraux, d'oligo-éléments. Nous dressons un diagnostic sans savoir de quoi nous souffrons, ni de quoi nous parlons... en croyant que le cocktail magnésium + calcium + vitamine C et E (c'est un exemple) acheté en vente libre à la pharmacie ou au supermarché du coin fera des miracles. La

plupart du temps, ce n'est pas le cas. Lors de fatigue persistante, car c'est souvent elle qui nous amène à consommer ce type de produits, il vaudrait mieux commencer par réfléchir un peu à notre rythme, à nos habitudes. Avons-nous une hygiène de vie convenable, une alimentation équilibrée, suffisamment d'exercice physique, un bon sommeil? Une consultation médicale est conseillée, un contrôle sanguin pouvant mettre en évidence certaines carences que des compléments appropriés à chaque cas pourront alors combler.

## Manger sainement

En principe, tous les nutriments dont notre organisme a besoin, nous devrions les trouver dans notre alimentation, qu'il s'agisse des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments. On n'insistera jamais assez sur l'importance de manger des fruits, des légumes, des crudités, des légumineuses, des céréales complètes en abon-

dance. Si vous possédez un jardin potager, vous faites partie des chanceux qui connaissent le goût d'une salade fraîchement coupée. Pour tous les autres, consacrez du temps à faire votre marché... de préférence au marché, et en optant, pour les plus convaincus, pour les produits biologiques. N'oubliez pas non plus que les graines germées (à faire pousser soi-même ou en vente maintenant dans les grandes surfaces) sont des mines de nutriments, qu'elles se mélangent à toutes les salades et à certains légumes.

Tant qu'à prendre des compléments alimentaires, choisissez-les naturels, en privilégiant la levure de bière (en comprimés ou en poudre) et les germes de blé, que vous ajouterez par exemple à vos yaourts.

Catherine Prélaz

## SAUCE-DIP ET PETITS LÉGUMES

### Une recette pour faire le plein d'énergie

Pour 4 à 6 personnes

**Ingrédients:** 100 g de roquefort, 1 gobelet de lait acidulé nature (150 g), 1 pomme de terre cuite de taille moyenne (env. 150 g), 1 botte de persil, poivre, paprika, 500 g de légumes au choix, comme par exemple carottes, céleri-branche, endives, poivrons, courgettes, concombre, radis blanc.

**Préparation:** Dans un récipient haut, mixer le roquefort avec le lait acidulé. Ajouter la pomme de terre cuite, pelée et râpée. Fouetter jusqu'à obtention

d'un appareil lisse (au fouet, et non au mixer, car la masse devient alors trop collante). Hacher finement le persil et l'incorporer à cette crème. Assaisonner avec du poivre et du paprika. Couper les légumes en bâtonnets et les servir avec le dip.

**Variantes:** essayer cette sauce avec des artichauts ou des asperges vertes; excellente aussi pour napper une salade de chou-fleur ou de brocoli. Etendus sur du pain, les restes de sauce donnent de délicieuses tartines.

