



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO
COLLABORATION SPÉCIALE



SOUPE TOSCANE AU PAIN ET AU CHOU

4	tranches de pain (120 g), coupées en cubes de 1,5 cm
1/2	oignon (100 g), coupé en petits morceaux
1/2	carotte, coupée en petits morceaux
1	tige de céleri, coupée en petits morceaux
2	gousses d'ail, émincées
340 g	(4 1/2 tasses) de chou vert, tranché mince
20 ml	(4 c. à thé) d'huile d'olive
10 ml	(2 c. à thé) de pâte de tomates
900 ml	(3 1/2 tasses) de bouillon de bœuf ou de poulet
	Sel et poivre au goût
16 g	(1/3 de tasse) de parmesan, râpé
20 g	(4 c. à soupe) de persil italien frais (facultatif)

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Déposer les cubes de pain en une seule couche sur une plaque et cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que secs. Réserver.
3. Faire revenir l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'à tendreté, 10 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter la pâte de tomates et cuire 1 minute en brassant. Ajouter le chou, le bouillon et les cubes de pain grillés. Saler et poivrer. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la soupe épaississe, soit 15 minutes.
4. Servir dans les bols sans tarder, car le pain se détrempe très vite. Ajouter les feuilles de persil et le parmesan râpé.

**PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON 30 MIN
TOTAL : 45 MIN**

**180 CALORIES/PORCION
DONNE 4 PORTIONS**

PLUS DE DÉTAILS SUR
WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ

auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

Obésité : pourquoi guérir ce qu'on peut facilement prévenir?

Une étude récente révèle que le resvératrol, une molécule retrouvée principalement dans le vin rouge, améliore la santé et l'espérance de vie de souris obèses soumises à un régime alimentaire très riche en gras (et donc en calories).

Il n'en fallait pas plus pour que certaines personnes se mettent à rêver à l'apparition d'une pilule de resvératrol qui permettrait de corriger les effets catastrophiques de l'obésité sur la santé. Pourtant, il existe déjà une façon simple, efficace et économique d'éviter ces problèmes, sans avoir à prendre de médicaments : tout simplement mieux manger!

DES SOURIS EN MAUVAISE FORME

Les souris qui ont une alimentation riche en gras gagnent rapidement du poids et deviennent obèses 15 semaines à peine après le début de ce « régime » alimentaire. Comme chez les humains, ce gain de poids s'accompagne de plusieurs problèmes de santé : on observe une augmentation importante du cholestérol dans le sang, un facteur bien connu de risque de maladies cardiovasculaires, et une forte hausse du niveau d'insuline, comme chez les personnes obèses qui développent le diabète.

L'impact de ces changements sur la santé de ces souris est dramatique : à peine 20 semaines après le début de l'alimentation riche en gras, les souris présentent des dommages considérables au foie et 25 % d'entre elles sont déjà décédées. À l'inverse, les souris qui se nourrissent normalement sont toutes en pleine forme et ne présentent aucun signe de maladie. Comme on peut le voir,



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

les chercheurs ont remarqué plusieurs améliorations dans l'état de santé général des animaux. Ces souris demeurent obèses, mais leur niveau d'insuline a baissé significativement, ce qui diminue les risques de diabète.

On observe également que le resvératrol diminue l'ampleur des dommages causés par la surcharge calorique, tant au foie qu'au cœur. Malgré tout, le resvératrol n'est pas suffisant pour réduire complètement l'impact d'une alimentation riche

bénéfices, cette protection devrait obligatoirement passer par la prise de comprimés de resvératrol. Combattre les impacts négatifs de l'obésité à l'aide de médicaments : est-ce vraiment la bonne solution?

UN MAUVAIS MESSAGE

Avec 2,1 milliards d'obèses actuellement sur la planète, on peut comprendre qu'il existe d'excellentes raisons financières pour développer un médicament

qui permettrait de réduire les problèmes de santé qui sont directement liés à l'obésité. D'ailleurs, l'auteur principal de l'étude a récemment fondé une compagnie qui vise à commercialiser des suppléments de resvératrol et est donc par le fait même en flagrant conflit d'intérêts!

Il faut pourtant rappeler que l'obésité n'est pas une maladie inévitable, bien au contraire! Il s'agit plutôt d'un état extrême directement causé par nos mauvaises habitudes de vie, en particulier l'excès de calories et le manque d'activité physique. En ce sens, le message envoyé par cette étude est très mauvais, car il suggère qu'il serait possible de trop (et de mal) manger sans développer les maladies cardiovasculaires, le diabète et les nombreux types de cancers qui sont inévitablement associés à l'obésité.

Il s'agit d'un raisonnement très dangereux car l'histoire nous a appris qu'il est toujours préférable de prévenir les maladies que de les guérir. Même si les médicaments jouent un rôle capital dans l'amélioration de la santé, ils doivent toujours être considérés comme une étape de



PHOTO LE JOURNAL

■ Un seul verre de vin rouge quotidien contient suffisamment de resvératrol pour provoquer de multiples effets bénéfiques sur la santé.

en calories : le niveau d'insuline demeure plus élevé que chez les souris qui se nourrissent normalement alors que le cholestérol sanguin demeure au même taux que celui des souris obèses contrôlées.

Cependant, les souris obèses qui ont eu accès au resvératrol sont globalement en meilleure santé que les souris obèses qui en ont été privées, et montrent une espérance de vie qui se rapproche de celle des souris qui se nourrissent normalement.

En se basant sur ces résultats, les auteurs de l'étude suggèrent que le resvératrol pourrait être utilisé pour réduire les conséquences néfastes associées à la surcharge calorique, et ainsi améliorer l'état de santé et l'espérance de vie des personnes obèses. Cependant, comme il faudrait boire l'équivalent de 100 bouteilles de vin par jour pour absorber la dose de resvératrol requise pour observer ces

dernier recours : les médicaments sont des composés chimiques étrangers à notre corps et qui provoquent trop souvent des effets secondaires importants.

Au lieu de s'émerveiller sur la capacité de fortes doses de resvératrol à diminuer les effets néfastes d'une mauvaise alimentation, rappelons-nous plutôt à quel point il est possible de vivre longtemps et en bonne santé en s'alimentant bien. Un seul verre de vin rouge quotidien contient suffisamment de resvératrol pour provoquer de multiples effets bénéfiques sur la santé et, en combinaison avec une alimentation équilibrée et riche en fruits et en légumes, représente sans aucun doute la meilleure façon de se prémunir contre plusieurs maladies chroniques.

Pourquoi prendre le risque de guérir une maladie qu'on peut aussi facilement (et agréablement) prévenir?

QUELS RÉSULTATS VOULEZ-VOUS?

Comment aimeriez-vous vous sentir lorsque votre bric-à-brac sera chose du passé?

- Avoir plus de temps pour accomplir ce que vous voulez ou pour vous reposer.
- Jouir de plus de confort pour profiter de votre espace.
- Pouvoir inviter des amis à l'improviste.

Et quoi encore? Efforcez-vous de penser en terme d'avantages plutôt qu'en terme d'inconvénients lorsque vient le temps de se mettre à la tâche. Afficher la liste des avantages bien en vue. Elle sera une source de motivation puissante et un soutien nécessaire lorsque

vous voudrez retourner à vos anciennes habitudes.

Solution du jour : honorez les objets qui ont une valeur pour les membres de votre foyer. Discuter ensemble de l'allure de votre demeure. Ayez une vision claire des résultats désirés.

Prenez dix minutes par jour jusqu'à ce que vous en ayez devant vous la pièce qui répondra à vos désirs. Deux sacs seront nécessaires par jour (rebuts/ don).

Bon ménage!