

Santé et alimentation

Les bénéfices de la consommation du poisson

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

Le poisson possède un nombre incalculable de valeurs nutritionnelles. Bon pour le cœur, le tonus ou la ligne, son éloge n'est plus à faire d'après les résultats de nombreuses études. Tour d'horizon des qualités de cet aliment santé.

DANS la pyramide des aliments, le poisson est classé dans le même groupe que la viande. Logique puisqu'il est comme un bifteck, une très bonne source de protéines (en moyenne 18 à 20 g pour 100 g), lesquelles ont une excellente valeur biologique car elles renferment tous les acides gras essentiels et, sont donc parfaitement utilisées pour la croissance et le renouvellement des cellules. Autre atout du poisson, son fer, d'origine animale est très bien assimilé par l'organisme. Le fer est souvent déficitaire dans l'alimentation des jeunes enfants, des femmes qui suivent un régime restrictif ou des végétariens. Et cela peut entraîner fatigue

et manque de résistance, voire anémie dans les cas les plus sérieux. En dehors du fer, le poisson fournit des quantités appréciables de minéraux tels que du phosphore (composant essentiel des os), du zinc et du cuivre, qui jouent un rôle vital pour l'organisme, du calcium certes concentré dans les arêtes mais présent aussi dans la chair, ainsi que des oligoéléments très variés. Enfin, c'est une mine de vitamines car on y retrouve notamment toutes les vitamines du groupe B, en particulier B2, B12, et PP en quantités notables. **ALIMENT MINCEUR** • Ce n'est pas un hasard si de nombreux régimes minceur font la part belle au poisson. Il s'agit d'un aliment à haute densité nutritionnelle. Il est à la fois peu calorique, généralement pauvre en lipides (graisses) et bien pourvu en protéines et en micronutriments utiles. L'apport calorique du poisson est directement lié à sa teneur en graisses. Le poisson est vraiment à privilégier dans vos repas si vous surveillez votre ligne, si vous voulez garder votre poids de forme ou tout simplement si



Photo : DR

Le poisson est un aliment très nutritif et peu calorique.

vous voulez manger léger. Mais pour garder tous les bénéfices diététiques du poisson, vous le préparerez de préférence à la vapeur, au court-bouillon ou au micro-ondes. Des cuissons qui lui conviennent tout à fait et de plus préservent au mieux ses qualités gustatives. Si vous mangez peu (ou pas) de viande ou si vous n'en raffolez pas, sachez que le poisson est une excellente alternative. A portion égale, il la remplace parfaitement dans les menus. Pour les jeunes convives et les personnes âgées, soyez très vigilants. Même lorsque vous servez des filets, vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes. Par ailleurs, sur le plan

médical, beaucoup d'études et d'enquêtes le confirment, la consommation de poisson peut diminuer la survenue de maladies cardiovasculaires. Pour que ça marche vraiment, il semble nécessaire de manger du poisson gras des mers froides (saumon sauvage, maquereaux, harengs, thon...) deux à trois fois par semaine en remplacement de la viande. Les graisses de ces poissons sont en effet très particulières : elles permettent de résister au froid et aux conditions de vie des mers glaciales. Elles sont surtout constituées d'acides gras polyinsaturés, très utiles car ils assurent le bon état des

membranes cellulaires et aide à abaisser le cholestérol sanguin. On trouve aussi des acides gras très spécifiques qui favorisent la fluidification du sang et préservent le bon état des vaisseaux sanguins. Si vous recherchez une prévention optimale, choisissez des poissons pêchés au large, plutôt que des poissons d'élevage. Dans

ce dernier cas en effet, les conditions de vie et surtout la nourriture sont très différentes. La composition de leurs graisses n'est pas identique. Même s'ils gardent des qualités nutritionnelles incontestables, leurs propriétés pour la santé cardiovasculaire sont probablement moins intéressantes.

Coin cuisine

Salade de poulet à l'avocat et au basilic

Ingrédients :

- 2 blancs de poulet cuits
- 2 avocats tendres
- 3 œufs durs
- 2 tomates
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 citron
- 1 bouquet de basilic ciselé
- Sel, poivre

Préparation

Coupez la chair de poulet en morceaux. Émincez les avocats en lamelles et versez le jus de citron pressé dessus pour qu'elles ne noircissent pas. Écalez les œufs, coupez-les en 4. Lavez et coupez les tomates en quartiers, épépinez-les. Émulsionnez l'huile avec le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez le basilic, mélangez délicatement les tomates, les œufs, les lamelles d'avocat et les morceaux de poulet. Arrosez de vinaigrette et gardez au frais quelques minutes avant de servir.

Proposé par JMN

Trucs et astuces

Sept bons usages à faire du sel

JMN(Sce Sante+Magazine)
Libreville/Gabon

Ingrédient indispensable en cuisine pour relever la saveur des préparations, le sel est aussi utilisé depuis des siècles comme nettoyant dans et autour de la maison. Voici d'incroyables astuces à base de sel !

Garder les fourmis à distance

Des fourmis ont élu domicile chez vous ? Pour les garder éloignées de vos placards ou de vos fenêtres, mettez un peu de sel sur les bords et les coins. De plus, le sel ainsi utilisé permettra de réduire le taux d'humidité de votre maison.

Polir les ustensiles en argent, en laiton ou en bronze

L'humidité et l'utilisation répétée des ustensiles causent leur ternissement ou l'apparition de taches sombres en surface. Pour les nettoyer et leur redonner de l'éclat, la meilleure solution serait d'utiliser le sel, naturel et non-abrasif. Il vous suffit de préparer une pâte à base de quantités égales de sel, de farine et de vinaigre et d'en frotter doucement vos ustensiles pour dissoudre les saletés et les taches accumulées à leur surface. Ils seront comme neufs !

Nettoyer les vitres

Constamment exposées à l'humidité de l'eau et à la poussière, les vitres deviennent parfois difficiles à nettoyer et à faire briller malgré tous vos efforts. Pour enlever les taches et les traces de calcaire les plus tenaces sur vos fenêtres, les vitres de votre voiture ou même sur votre cabine de douche, il vous suffit d'utiliser le sel. Préparez une solution d'un litre d'eau chaude et d'une à deux cuillères à soupe de sel et versez-la dans un flacon vaporisateur. Vaporisez sur la vitre et frottez. Le résultat est... brillant !

Déboucher les drains

Cheveux, résidus de savon et saletés s'accumulent dans votre drain et peuvent l'obstruer, ce qui dégage une odeur nauséabonde. Pour le déboucher, le nettoyer et neutraliser les odeurs, mélangez un litre d'eau chaude avec une poignée de sel et versez le mélange dans votre drain. Le sel aidera à faire fondre l'accumulation des graisses responsables de son obstruction.

Faire vibrer les couleurs

Avec le temps, il devient difficile de préserver l'éclat des couleurs des différents tissus. Pour les nettoyer et restaurer la couleur de vos vêtements préférés ou de vos rideaux décolorés par le soleil, trempez-les dans une bassine remplie d'eau avec

une grande quantité de sel pendant quelques heures, avant de les rincer. Cette technique est également efficace pour fixer la couleur de vos tissus et éviter qu'ils ne déteignent lors du premier lavage.

Rajeunir votre peau

Pour préserver la beauté de votre peau, il est essentiel de la débarrasser des cellules mortes et de la poussière qui s'accumule dans les pores et empêche la peau de respirer. Il est donc conseillé de procéder régulièrement à un gommage complet du corps. Pour ce faire, mélangez une quantité suffisante de sel fin naturel avec de l'huile d'olive ou une autre huile végétale de votre choix, afin de préparer un soin exfoliant naturel et hydratant.

Contre les maux de bouche

Si vous souffrez d'une rage de dent, d'aphtes ou de plaies buccales, le sel vous sera d'un grand secours. Grâce à ses propriétés antiseptiques, il vous aide à éliminer les bactéries néfastes responsables de votre mal. Préparez un bain de bouche en diluant du sel naturel dans un verre d'eau chaude et faites-le tourner dans votre bouche pendant quelques minutes en insistant sur les zones douloureuses. Pour des résultats rapides, utilisez-le trois fois par jour.

LES GRANDES COUPES ARRIVENT

EURO2016 FRANCE

COPA AMERICA CENTENARIO USA 2016

JUSQU'AU 10 JUIN

15 000 FCFA*

LE DÉCODEUR

100% DE L'UEFA EURO 2016 ET DE LA COPA AMERICA EN EXCLUSIVITE**

86 00

CANALPLUS-AFRIQUE.COM

LES BOUQUETS CANAL+