

TRIMESTRIEL N°14
Sept-Oct-Nov 2017

L'Enseigne

Le journal de la Maison Médicale Enseignement

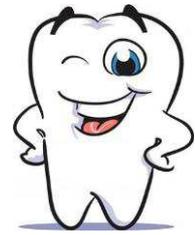


35

54



L'EDITO



De belles dents ... pour vos enfants ! - P 2

Dossier : Le diabète de type 2 - P 3

Les collations saines - P 11

35 ans de la Maison Médicale : Historique - P 13

Qui Est-Ce ? Version MME - P 15

Faire du sport pour maigrir ... mais encore ??? - P 19

Les Fruits et Légumes d'Automne - P 22

Votre recette du monde - P 28

Votre Rendez-Vous : lecture d'étiquettes nutritionnelles - P 29

Dédicace spéciale - P 30



Bonne rentrée à tous !



De belles dents pour vos enfants.



De bonnes habitudes prises dès l'enfance en matière d'hygiène bucco-dentaire perdurent toute la vie.

En respectant 4 règles d'or vos enfants garderont un sourire éclatant au fil des âges !

1) Eviter de manger entre les repas

Respecter les heures de repas, c'est permettre aux dents de se « reposer » ; A chaque fois que l'on mange, la bouche est envahie de bactéries qui se multiplient et fabriquent de l'acide. Lorsqu'on grignote à longueur de journée, les dents sont constamment en contact avec cet acide, ce qui augmente le risque de caries.

2) Oublier les sodas et boire de l'eau

Sirops, sodas, jus de fruits... toutes ces boissons contiennent une quantité importante de sucre. Pour préserver les dents des enfants, mieux vaut leur apprendre à boire uniquement de l'eau et réserver les boissons sucrées aux occasions.

3) Se brosser les dents correctement

Selon l'enquête de santé bucco-dentaire de l'observatoire de la Santé du Hainaut, la plupart des jeunes ados déclare se brosser les dents 2X/ jour. Et pourtant, le brossage est jugé satisfaisant pour seulement 1 sur 3. Pour un brossage efficace, il faut :

- Se brosser les dents 2X/ jour
- Passer la brosse sur chaque dent et sur toutes les parties de la dent.
- Consacrer au moins 3 minutes au brossage.
- Mettre une quantité limitée de dentifrice. Les dents ne seront pas mieux lavées si vous mettez beaucoup de dentifrice.
- Privilégier la brosse électrique qui est plus ludique.
-

4) Rendre visite au dentiste chaque année

Beaucoup d'adultes craignent encore de se rendre chez le dentiste. Une peur qu'ils transmettent à leurs enfants.

L'ONE recommande une première visite chez le dentiste vers l'âge de 2 ans et ensuite, de le consulter de manière préventive 2X/ an.

Françoise L., Kiné

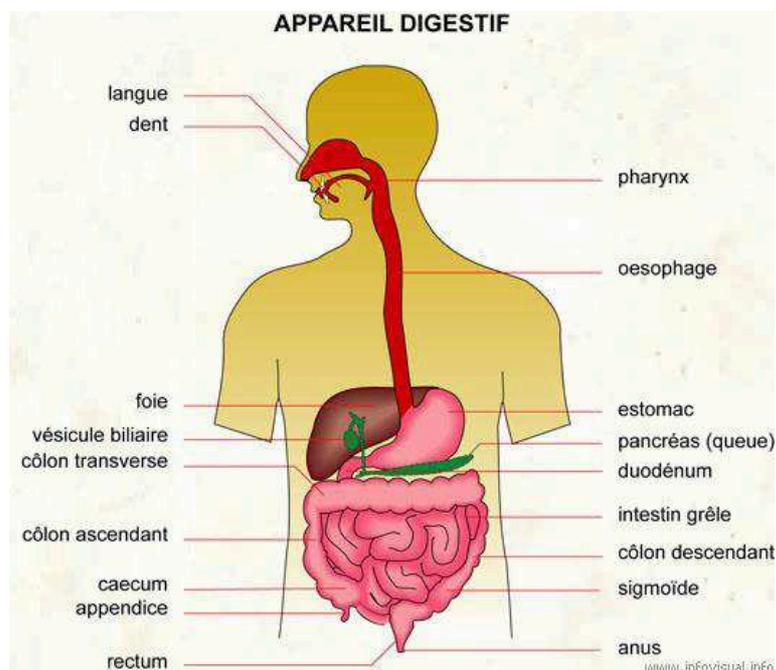
Dossier : Le diabète de type 2

Le 14 novembre c'est la journée mondiale du diabète. C'est pourquoi la maison médicale vous offre son « dossier » spéciale sur le diabète de type 2.

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Dans ce type de diabète, la production d'insuline par les cellules bêta du pancréas est en partie présente mais l'action de l'insuline est souvent insuffisante.

Ce diabète affecte en général les adultes de plus de 40 ans.



Les principales causes sont :

- Une mauvaise alimentation résultant un surpoids
- Le manque d'activité physique

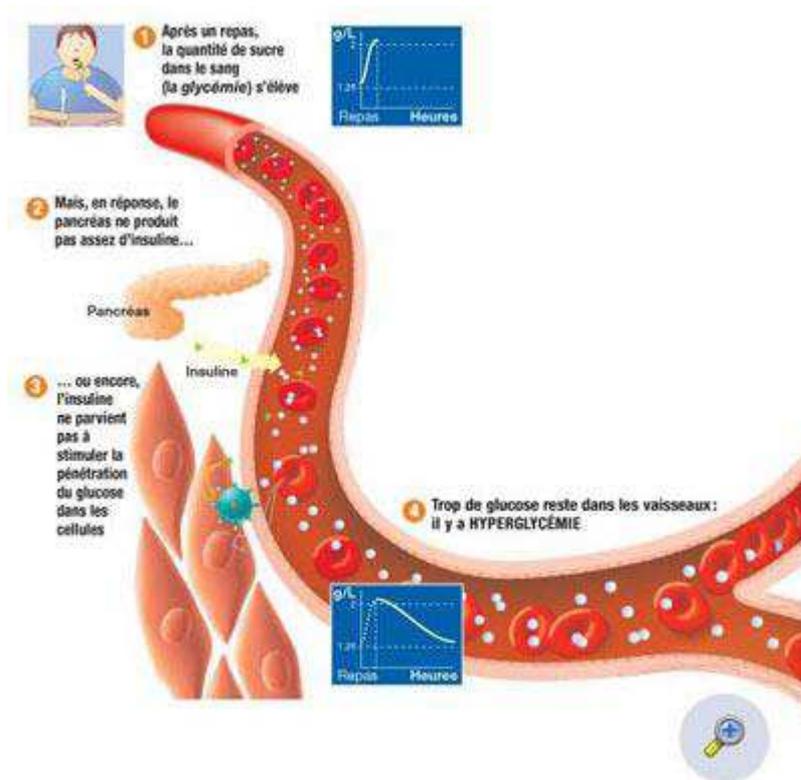
90% des personnes présentant un diabète ont le diabète de type 2. Le développement de cette forme de diabète est généralement lent. Il en résulte que le taux de sucre dans le sang peut être élevé (hyperglycémie) pendant plusieurs années et occasionner des lésions, sans que l'on soit conscient d'un dommage car il n'y a pas de symptômes spécifiques.

Développement du diabète de type 2 :

La cause de l'hyperglycémie dans le diabète de type 2 est généralement une combinaison d'une déficience en insuline et d'une résistance à l'insuline.

La résistance à l'insuline signifie que les cellules sont devenues moins sensibles à l'insuline, de sorte que l'absorption du sucre (glucose) se produit avec plus de difficulté. A cause de la résistance à l'insuline, le pancréas doit produire plus d'insuline.

Après un certain temps, le pancréas ne suffit plus à répondre à la demande accrue, ce qui fait que la quantité de glucose dans le sang (glycémie) augmente. Finalement, le pancréas s'épuise et produit de moins en moins d'insuline.



⇒ Le diabète de type 2 est une maladie chronique évolutive.

Alimentation et diabète :

Le contrôle du poids et une alimentation adaptée aident à mieux contrôler ce type de diabète, à réduire les risques pour le cœur et les vaisseaux et à augmenter l'espérance de vie.

Ligne de conduite : 3 repas par jour qui permettent d'éviter le grignotage entre les repas. La prise de collation se justifie quand on en a besoin par habitude, par souhait personnel, pour éviter les fringales, les situations de stress ou en cas d'activité physique intense.

⇒ Un **apport en graisse mieux contrôlé** en quantité et qualité :

- Limitier par jour le beurre, le fromage à 45% MG, l'huile.
- Limitier par semaine la charcuterie, les sauces et fritures, la mayonnaise.

- Favoriser les poissons gras (saumon, hareng, maquereaux, sardines, thon frais), l'avocat et les fruits oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes, olives,...).

⇒ Un apport de **protéines** d'origine animale de 200g/j est nécessaire pour un adulte. Il sera complété par des produits laitiers et des protéines d'origine végétale contenues dans les produits céréaliers et dans les légumineuses.

- 1 à 2 parts de viande
- 3 produits laitiers par jour
- Régulièrement des légumineuses et céréales



⇒ Un apport de **fibres** suffisant : une alimentation riche en fibres alimentaires, surtout contenues dans les fruits, les légumes verts et les légumineuses est souhaitable.



⇒ Une **réduction des sucreries** permettra à votre glycémie de rester dans l'objectif. Les produits allégés en sucres ne sont pas systématiquement recommandés. Seuls les sodas light ne modifient pas votre glycémie.

⇒ Un **apport en glucides plus équilibré** et proportionnel à l'activité physique. Les glucides sont la principale source d'énergie : ils sont indispensables.

La réintroduction de pain et de féculents à chaque repas permet un meilleur équilibre de la glycémie sur la journée et évite les hypoglycémies limitant ainsi les resucrages qui entraînent une prise de poids.



⇒ Un **apport quotidien de 1 à 1,5L d'eau** plate ou gazeuse nature ou aromatisée sans sucre, contribue à une bonne hydratation de l'organisme.

Qu'est-ce que l'hypoglycémie ? :

Chez les personnes diabétiques qui s'injectent de l'insuline ou qui prennent des médicaments qui en stimulent la production, les risques d'hypoglycémie sont plus élevés.

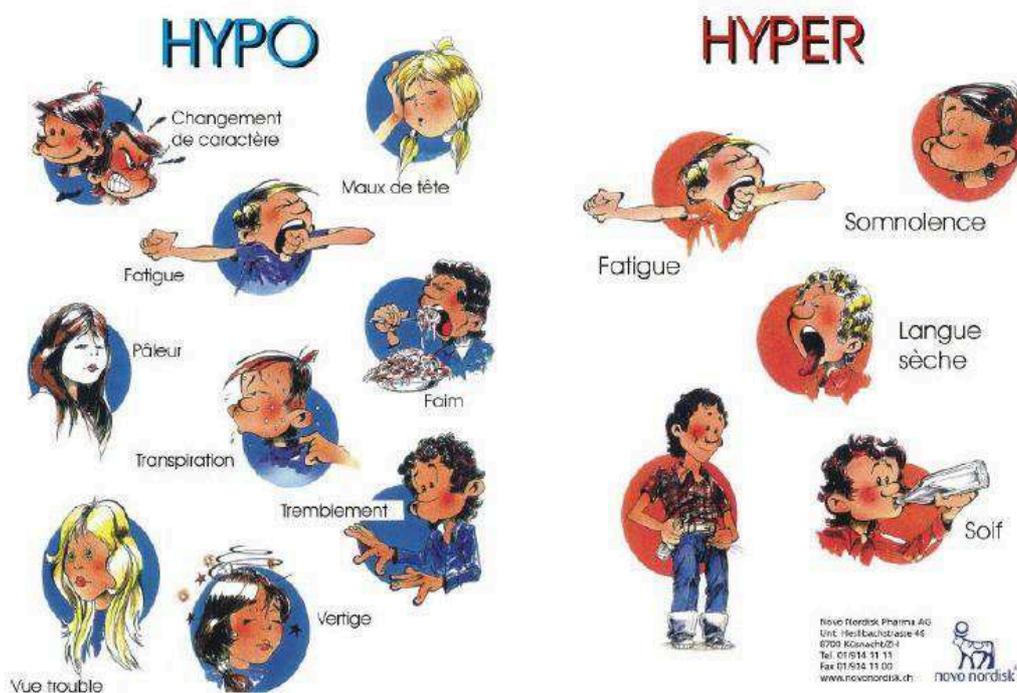
L'hypoglycémie est la diminution de la quantité de glucose (sucre de façon générale) contenue dans le sang.

Quelques causes de l'hypoglycémie :

- Un dosage trop élevé d'insuline ou des médicaments stimulant la production d'insuline.
- L'oubli de prendre une collation ou un repas.
- Du retard dans les heures de repas.
- Une consommation trop faible d'aliments fournissant des glucides.
- Une erreur dans l'évaluation de la teneur en glucides d'un aliment.
- La pratique d'activités physiques plus intenses ou plus longues qu'à l'habitude.
- La consommation d'alcool.

Les symptômes :

- Tremblements - Palpitations - Transpiration - Anxiété - Faim - Nausées
- Picotements - Maux de tête - Etourdissements - Fatigue - Troubles de la concentration - Confusion - Faiblesse - Somnolence - Vision embrouillée
- Difficulté à s'exprimer





Activité physique et diabète :

Avantages de l'activité physique pour une personne diabétique de type 2 :

- ✓ Augmentation de la sensibilité des tissus à l'insuline.
- ✓ Amélioration de la glycémie.
- ✓ Prévention des complications à long terme du diabète.
- ✓ Augmentation de la dépense calorique. Cette dépense ajoutée à une diète permet une réduction du poids corporel.
- ✓ Réduction du pourcentage de graisse et augmentation de la masse musculaire.
- ✓ Réduction de la tension artérielle.
- ✓ Réduction des niveaux de cholestérol et de triglycérides.
- ✓ Sensation de bien-être, amélioration de la confiance en soi et meilleure qualité de vie.
- ✓ Réduction de l'anxiété et amélioration de la tolérance au stress.

Exemple de type d'activité :

ENDURANCE : Danse, patinage, raquette, Jogging, marche, vélo, Natation.

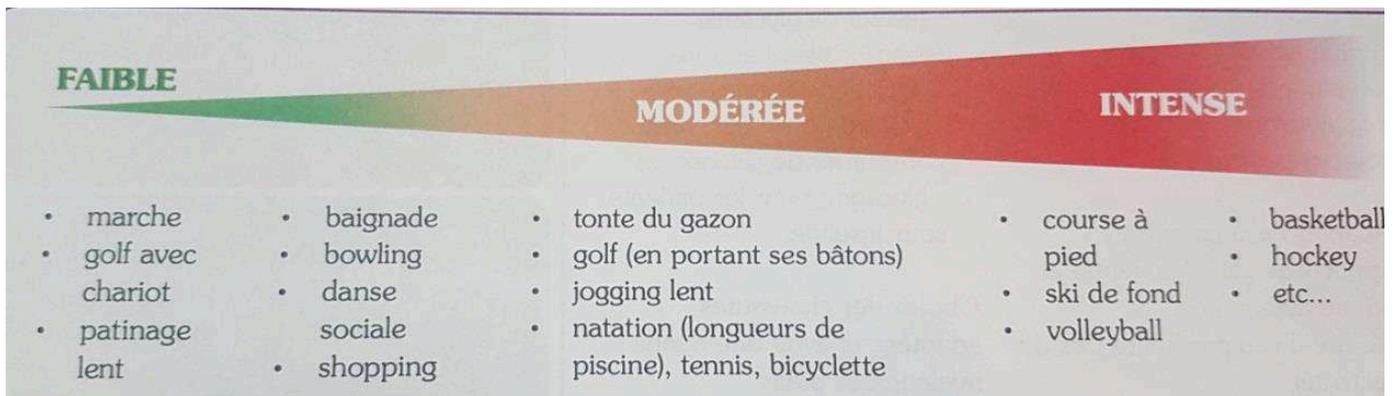
- ⇒ Ces activités visent à améliorer l'efficacité du système cardiovasculaire (le cœur et les poumons).

FORCE MUSCULAIRE : musculation à l'aide d'appareils ou de poids, redressements assis, port des sacs d'emplettes.

- ⇒ Ces activités augmentent ou maintiennent la force musculaire.

ASSOUPPLISSEMENT : danse, yoga, passer l'aspirateur, jardinage, bowling,...

- ⇒ L'objectif de ces activités est d'augmenter la flexibilité.



Bouger tous les jours ! Un peu d'exercice tous les jours est plus profitable qu'une seule activité intense par semaine. Vous pouvez facilement, tous les jours, faire quelques séances de 10 minutes ou plus : marcher pour aller au bureau ou à l'épicerie, tondre le gazon, faire des étirements en regardant la télévision, jouer avec les enfants,...

Peu importe ce que vous choisissez comme activité, faites-le pour le plaisir !

Le diagnostic du diabète :

Le diagnostic de diabète est posé lorsque 2 échantillons de sang montrent :

- Des glycémies à jeun égales ou supérieures à 126 mg/dl
- Des glycémies en cours de journée égales ou supérieures à 200 mg/dl

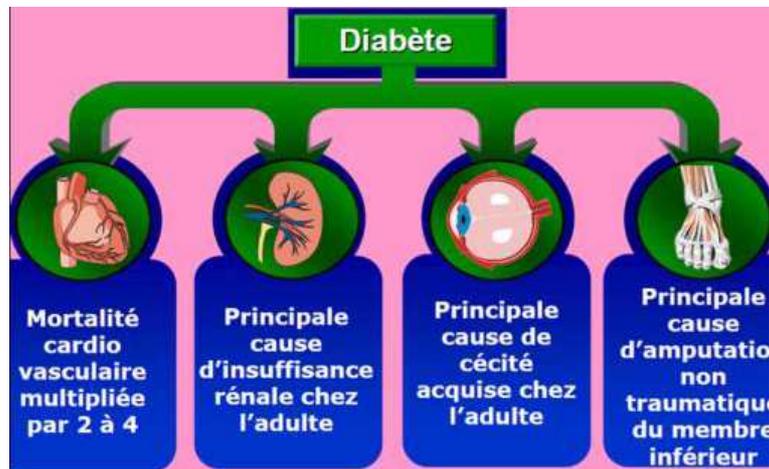
La valeur normale de la glycémie à jeun est toujours inférieure à 110 mg/dl. Si cette valeur est comprise entre 100 et 125 mg/dl, on parle de pré-diabète. Dans cette situation, un changement du mode de vie (perdre quelques kilos et faire plus d'exercice) peut éviter le développement d'un diabète.

Les complications du diabète :

Les hyperglycémies répétées, prolongées, et le déséquilibre du diabète provoquent une altération des nerfs et des vaisseaux et, par voie de conséquence, une altération de certaines cellules de l'organisme, avec des répercussions sur plusieurs organes.

Cela s'explique par le fait que ce sont les vaisseaux sanguins qui permettent au sang de circuler et d'irriguer tout le corps jusqu'aux organes, et que les nerfs transmettent les messages nerveux du cerveau aux organes. Leur altération entraîne donc des complications dans l'organisme.

Les complications liées au diabète peuvent toucher : les nerfs, le cœur, les artères, les yeux, les mains, les pieds, les reins ou encore les dents.



Petit lexique :

- Hypoglycémie : L'hypoglycémie est une concentration en glucose dans le sang (glycémie) anormalement basse, c'est-à-dire, inférieure à 0,70 g/l.
- Hyperglycémie : est une concentration en glucose dans le sang (glycémie) anormalement élevée. Pour un être humain, ceci correspond à une glycémie supérieure à 1,26 g/L à jeun, et à 2,00 g/L le reste du temps¹. Celle-ci est un des symptômes révélateurs d'un diabète.
- Glucose : Le glucose est un sucre de formule brute C₆H₁₂O₆.
- Glycémie : est le taux de glucose (sucre) dans le sang. La glycémie varie en fonction de l'alimentation, les médicaments, l'exercice physique. Mais aussi d'autres facteurs : le stress, la maladie, les chocs émotionnels,...
- Chronique : en médecine, une maladie est dite chronique lorsqu'elle persiste et dure longtemps.
- Resucrage : faire remonter le taux de sucre dans le sang.
- Insuline : est une hormone produite par le pancréas, pour aider à maîtriser le taux de glucose dans le sang, c'est-à-dire la glycémie.

Marilyn M., infirmière

Les collations saines

Avec la rentrée et nos bonnes résolutions de manger plus sain, il est bon de faire un petit rappel sur les « encas » ou « collations ».

La collation de 10h est justifiée en cas de:

- ✓ Petit-déjeuner insuffisant
- ✓ Petit-déjeuner pris tôt le matin (avant 7h)

Pour les enfants, n'oubliez pas d'adapter les quantités à son âge.

Elle est composée de:

1 fruit et/ou 1 produit laitier et/ou 1 produit céréalier + de l'EAU.



Attention aux collations qui ne sont pas saines comme les jus en cartons qui sont forts sucrés, les barres chocolatée, les sodas, les chips,...



Pour le goûter de 16h, Il est nécessaire chez les enfants. Il doit être considéré comme un petit repas, dont la composition doit ressembler à celle du petit-déjeuner mais en plus petite quantité.

Il est composé d'un produit céréalier + un fruit + un produit laitier.



Exemples de produits céréaliers:

- 2 petits-beurre ou 3 barquettes aux fruits ou 2 biscuits fourrés ou 2 cookies ou 1 part de cake ou 2 madeleines
- 2 à 3 tranches de pain d'épice
- 1/4 de baguette ou 2 tranches de pain (aux noix, aux céréales, complet...) à accompagner de 2 ou 3 carrés de chocolat
- 1 bol ou 1 barre de céréales

Exemples de produits laitiers:

- 1 yaourt ou 2 petits-suissees de 30 g
- 1 tasse (100 ml) ou 1 brique (200 ml) de lait
- 150 g de fromage blanc
- 1 part (20 g) de fromage de type emmental ou 1 part (30 à 40 g) de fromage de type camembert ou 1 part (30 g) de fromage fondu

Exemples de fruits:

- Fruit frais (1 pomme, 1 poignée de cerises, 1 clémentine...) ou 5 fruits secs (50 g) : dattes, figues, pruneaux, abricots,...
- 1 verre de jus de fruits (100 % pur jus) sans sucre ajouté
- 1 compote (de préférence sans sucre ajouté)
- 1 poignée (50 g) d'oléagineux (fruits secs) : noix, noisettes, amandes, pistaches...

Si vous désirez en savoir plus, nous vous invitons à vous inscrire pour un atelier cuisine saine spécial encas le lundi 25 sept de 13 à 15h. Les inscriptions se font à l'accueil de votre MM.

L'activité se déroule à la maison de santé Atlas (16, rue du Vallon (à deux pas de la Chaussée de Louvain) 1210 Saint-Josse-Ten-Noode).

Cette activité est organisée en collaboration entre la maison médicale enseignement et la maison de santé Atlas. GRATUIT.

Marilyn M., Infirmière

En octobre 2017, votre maison médicale à 35 ans....

Petit historique

- 1982-1985 : Création et mise en place par 3 fondateurs
- 1986 : Déménagement au n°52 rue de l'Enseignement
- 1991 : Arrivée de Simon (kinésithérapeute) et début de son extension
- 2000 : Agrandissement du n°52 avec le n°54 de la rue de l'Enseignement : première salle d'attente et extension du personnel avec les accueillantes, passage de 5 à 10 employés (gestion plus difficile)
- 2009 : maison médicale passe au forfait
- Votre journal « L'enseigne » existe depuis juin 2014



- Aujourd'hui : travaux de rénovation, réhabilitation de la cave, journées de cohésion d'équipe etc...

L'équipe comprend actuellement :

- Médicale :

Dr Lawrence Cuvelier, Dr Viviane De Buggenoms et le Dr Christophe Barbut et une assistante : Dr Esther Batila.

- Paramédicale :

L'équipe paramédicale se compose de 2 kinésithérapeutes : Françoise Lambilot présente depuis 1985 et Anne-Laure Duchamp (2010), ainsi que d'une infirmière : Marilyn Magerotte qui fait partie de l'équipe depuis 2013.

- Accueil :

Il y a 5 accueillantes : Oreda Tribèche depuis 2002, Joëlle Van Hoeck fêtera ses 10 ans de travail à la maison médicale en septembre, Françoise Colinet, Yamina Bouzrouti et Fatima Bentaleb qui nous raconte : « *Pour certains, le 11/09 évoque de mauvais souvenirs. Pour moi, ce jour m'a porté chance... C'est bien un 11 septembre que j'ai commencé à travailler à la Maison médicale, il y a 4 ans...* »

Des bénévoles et étudiants aident ponctuellement l'équipe.

- Administration :

Les tâches administratives sont effectuées par Joëlle Van Hoeck et Laurence Hombergen. La gestion financière est effectuée par une bénévole : Jacqueline Hulin et par Laurence Hombergen également.

- La santé communautaire :

La coordination de la santé communautaire : Marilyn Magerotte qui travaille avec un groupe « santé communautaire ».

- Hygiène :

Depuis 2015, la maison médicale a engagé une personne pour nettoyer la maison médicale : Anita Pule.

Elle est présente tous les matins de la semaine afin de nettoyer la maison médicale et de s'occuper de la logistique.

Qui Est-ce?

Arriverez-vous à retrouver Qui est Qui?



1



2



3



4



5



6



7



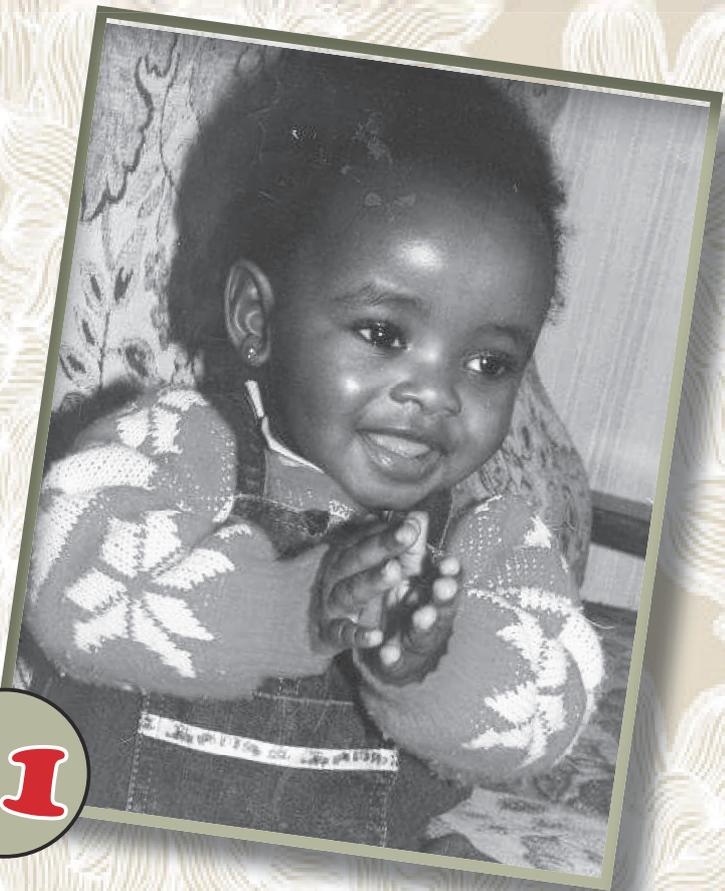
8



9



10



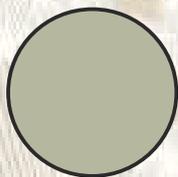
11

A VOUS DE JOUER

Parmi les 11 photos, retrouvez :

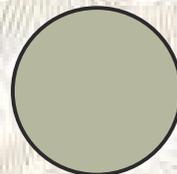
Esther Batila
médecin généraliste

N°



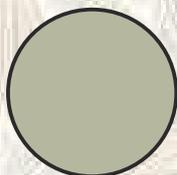
Marilyn Magerotte
infirmière

N°



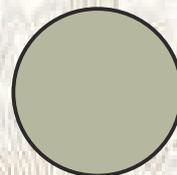
Françoise Lambilot
kiné

N°



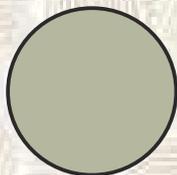
Laurence Hombergen
gestion administrative

N°



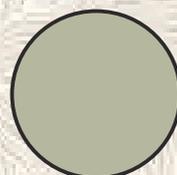
Viviane De Buggenoms
médecin généraliste

N°



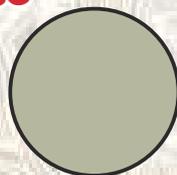
Jacqueline Hulin
bénévole
remplaçante à l'accueil

N°



Fatima Bentaleb
accueillante

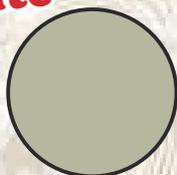
N°



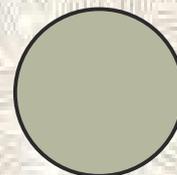
Joëlle Van Hoeck
accueillante
+ gestion administrative

Françoise Colinet
accueillante

N°

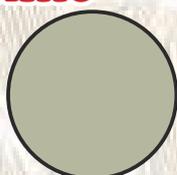


N°



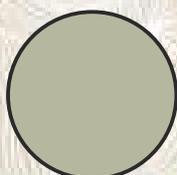
Anne-Laure Duchamp
kiné

N°



Anita Pule
technicienne de
maintenance

N°



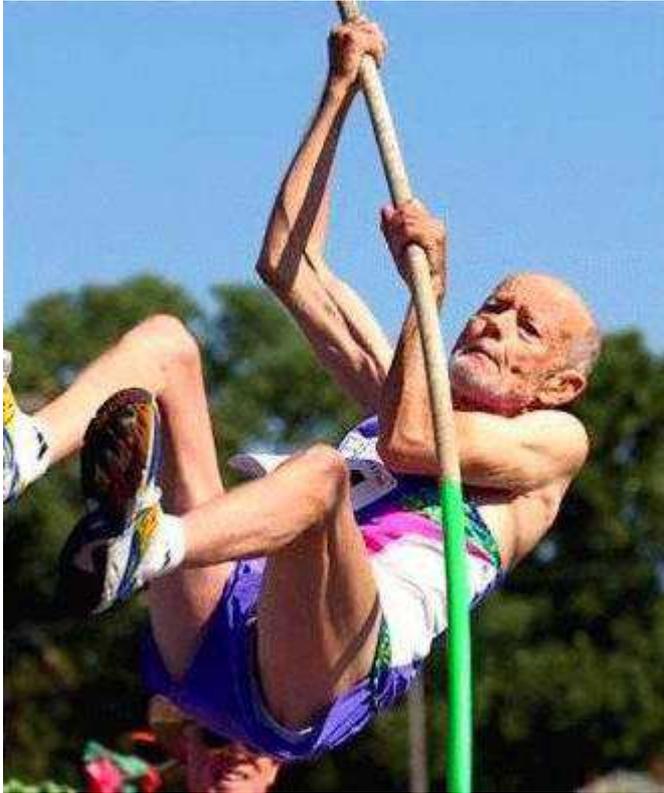
Faire du sport pour maigrir, oui mais encore ?...

Faire du sport est bon pour maigrir mais pas seulement. Les avantages de la pratique du sport sur la santé se situent au niveau physique mais aussi mental. Anxiété et dépression peuvent être combattues en faisant du sport. Le bien-être consécutif à la pratique sportive permet d'affirmer que le sport ajoute de la vie aux années. Il suffit pour cela de faire du sport tous les jours à raison de 30 minutes de marche rapide; c'est le seuil minimal d'activité physique préconisé par le Programme national nutrition-santé du Ministère de la Santé et de la Protection sociale.

Faire du sport entraîne...

1. une meilleure circulation du sang dans les artères
2. une augmentation de la puissance musculaire du cœur. Le volume de sang éjecté à chaque contraction cardiaque peut être augmenté de 50 % par l'entraînement.
3. un ralentissement de la fréquence cardiaque de repos; c'est une économie d'énergie.
4. une meilleure oxygénation des muscles et des organes et une augmentation de l'endurance locale
5. une plus grande solidité des articulations car les ligaments se renforcent et deviennent plus élastiques, et un renforcement des os par une augmentation de la masse osseuse et donc une meilleure prévention de la perte osseuse liée au vieillissement, en particulier pour les femmes.
6. une augmentation de la force jusqu'à 40 %
7. une augmentation de la vitesse jusqu'à 20 %
8. une augmentation du métabolisme de base
9. un meilleur contrôle de son poids en perdant de la graisse (diminution du taux de masse grasse) et en gagnant du muscle (augmentation de la masse maigre)
10. une augmentation de la souplesse et de la coordination

Faire du sport réduit...



1. le taux sanguin de triglycérides. Pour faire baisser les triglycérides, il faut faire du sport mais aussi consommer moins d'alcool, moins de sucre et perdre du poids si on est en surpoids.
2. les risques d'ostéoporose et les effets de la ménopause. Les personnes physiquement actives ont des os plus denses que les personnes physiquement inactives. Il est essentiel de faire des exercices avec mise en charge où le poids du corps passe d'une jambe à l'autre, comme dans le cas de la marche, pour avoir des os en bonne santé.
3. les risques de cancer du côlon et certainement les risques de cancer du sein et de cancer du poumon
4. les risques de problèmes de mal de dos et de douleurs musculaires. Ces risques sont plus grands parmi les personnes qui travaillent fort physiquement et celles qui ont un emploi ne comportant aucune activité physique. Les flexions du tronc et l'exercice consistant à faire basculer le bassin vers l'avant réduisent la fréquence des crises aiguës.
5. les risques d'obésité. Pour cela, il faut prendre l'habitude d'en faire toute sa vie - pratiquer régulièrement une activité physique de niveau faible à modéré et de longue durée

6. les manifestations extérieures de la dépression légère ou modérée grâce à la production d'endorphines, mais le sport ne permet pas de faire l'économie d'une psychothérapie.
7. le stress et l'anxiété

Et enfin les derniers avantages sont ...

Les personnes dont le niveau de condition physique est bas peuvent prendre jusqu'à 2 fois plus de journées de congé que leurs homologues en forme.

Les diabétiques sont 3 fois plus vulnérables aux maladies cardiovasculaires. L'activité physique aide à réduire les risques de diabète de type 2

Les personnes physiquement actives ont tendance à être plus satisfaites de leur silhouette, de leur apparence et de leur poids

Françoise L., kiné

Fruits et légumes d'automne...

L'air est frais, les feuilles jaunissent, les journées raccourcissent : pas de doute, nous sommes bien en automne. Qui dit changement de saison dit nécessairement changement d'alimentation. Exit le melon, les fraises et le concombre, dites bonjour au potimarron, au kiwi et au poireau.

Le potimarron

Légume d'automne par excellence, il est riche en vitamines A, C, D et E. On aime son goût légèrement sucré et sa texture fondante (après cuisson bien sûr).

Comment le cuisiner : en soupe, avec des carottes, des oignons, du gingembre et un nuage de lait de coco pour apporter de l'onctuosité.



Le poireau

Peu calorique et riche en nutriments, il est reconnu pour ses bienfaits diurétiques et son action contre les troubles cardiovasculaires.

Comment le cuisiner : à la poêle en fondue de poireaux avec quelques oignons, du beurre et une pointe de moutarde. On l'aime aussi en quiche !



Le brocoli

Champion de la vitamine C, il sera idéal pour booster votre organisme en ce changement de saison.

Comment le cuisiner : vapeur et pas trop cuit pour garder son croquant. On le déguste en apéritif avec une sauce au fromage blanc maison.



Le fenouil

Avec sa haute teneur en fer, potassium, sodium et magnésium, il permet d'apaiser les douleurs d'estomac.

Comment le cuisiner : en papillote au four en petits dés pour faire le lit de cuisson d'un poisson blanc.



Les épinards

Réputés pour leur teneur élevée en fer, ils contiennent aussi des bêta-carotènes bons pour les yeux et la peau.

Comment le cuisiner : à la poêle pour en faire un samossa avec du fromage de chèvre frais écrasé. Un régal ! Ou en lasagne avec du fromage de chèvre.



Le topinambour

Riche en glucides et en fer, ce légume oublié fait son grand retour ces dernières années. Intestins sensibles s'abstenir cela dit...

Comment le cuisiner : à la vapeur pour en faire une purée mi- pomme de terre, mi-topinambour



Les champignons

Bons pour la régularité intestinale, ils rehaussent le goût de nombreux plats. On les conseille d'ailleurs aux nouveaux végétariens car leurs arômes se rapprochent le plus de ceux de la viande.

Comment les cuisiner : dans un risotto, évidemment !



La carotte

Riche en vitamines A, elle est l'alliée idéale de la minceur. Attention cela dit de ne pas en abuser, au risque d'avoir le teint orangé...

Comment la cuisiner : crue, découpée en tranches fines à l'économe avec de la courgette et de la feta pour une salade délicieuse.



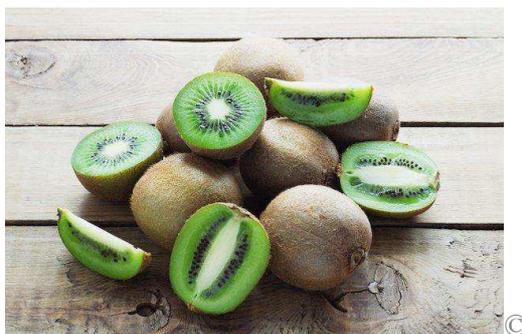
La figue

Source de fibres, elle favorise le bon fonctionnement du transit intestinal. On la consomme à maturité, légèrement molle pour l'avoir plus sucrée.



Le kiwi

Il détrône l'orange, le citron et le pamplemousse dans sa teneur en vitamines C. Bref, un kiwi et ça repart.



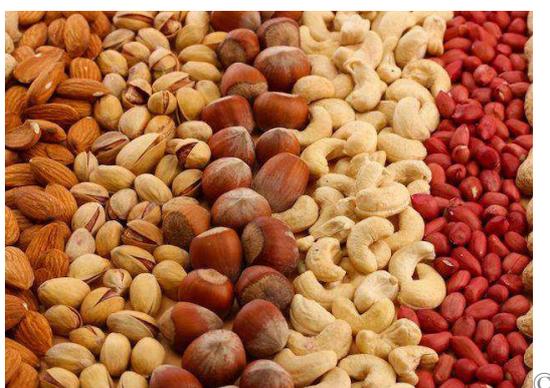
La datte

Aussi sucrée que succulente, la datte est bonne pour le cœur car elle regorge de vitamines. À favoriser avant un gros entraînement sportif par exemple. Les meilleures sont les plus grosses (mais aussi les plus chères).



Les noix (noisettes, amandes)

Riches en acides gras essentiels qui contribuent à la bonne santé cardiovasculaire, elles sont à préférer aux yaourts ou au pain lors d'un snack. Évitez celles déjà salées...



Le pamplemousse

Riche en vitamines C, il reste un allié minceur essentiel. On aime son goût frais et acidulé qui relèvera toutes sortes de salade. Attention si vous en consommez et si vous prenez des médicaments (car il peut "annuler" leurs effets). Pour plus d'informations, consultez votre médecin.



La pomme

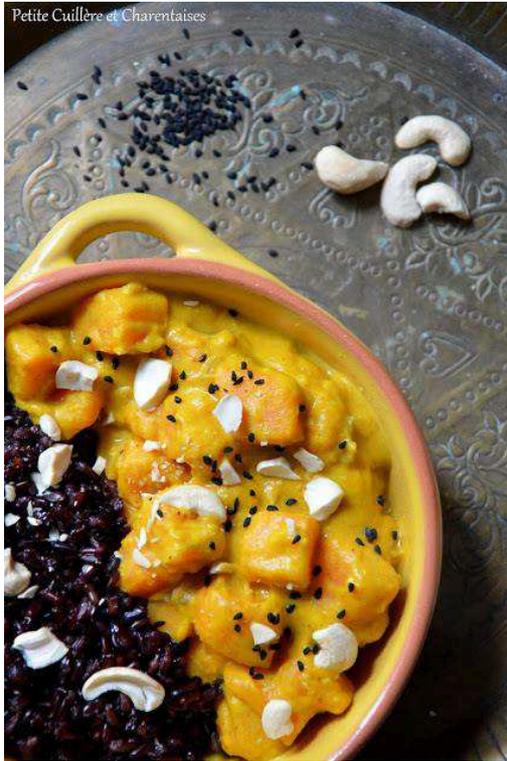
Riche en fibres, elle agit comme un coupe-faim naturel. Au four, en compote, en morceaux avec un peu de cannelle ou crue, elle se déguste à toutes les sauces pour notre plus grand plaisir (ah oui et en tartes aussi!).



Françoise L., kiné

Cuisine du monde :

Potimarron au Garam Masala, et Riz noire ou blanc



Pour 4 personnes :

300 g de riz
1/2 potimarron de taille moyenne (500g de chair une fois pelé)
200g de lait de coco
1/2 à 1 verre d'eau (en fonction de la consistance souhaitée)
20 g de gingembre fraîchement râpé
1 cc de curcuma en poudre (ou 20 g fraîchement râpé)
2 CS rases de poudre de garam masala
1 poignée de noix de cajou ou arachides
2 gousses d'ail hachées
1 petit oignon rouge haché
2 CS d'huile d'olive (ou éventuellement de coco si vous en avez)
sel

Peler le demi-potimarron.

Couper le potimarron en gros cubes et réserver.

Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 35 à 40 minutes.

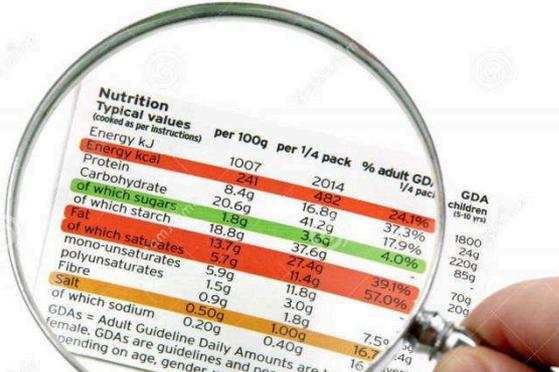
Pendant ce temps, faire revenir dans une grande cocotte le potimarron avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 2-3 minutes.

Le retirer de la cocotte puis verser dans cette dernière l'ail, l'oignon et le gingembre, ainsi que le reste de l'huile d'olive. Quand l'oignon commence à cuire, ajouter le garam masala et le curcuma puis bien mélanger. Remettre le potimarron dans la cocotte, bien mélanger pour l'enrober puis verser le lait de coco et un demi-verre d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant une demi-heure maximum (le potimarron doit être cuit mais ne doit surtout pas devenir pâteux).

Servir le potimarron et le riz bien chauds, recouverts de quelques noix de cajou ou arachides.

Françoise L., kiné

Les étiquettes sous la loupe



The image shows a magnifying glass held over a nutrition label. The label is titled 'Nutrition Typical values (rounded as per instructions)'. It has columns for 'per 100g', 'per 1/4 pack', and '% adult GDA'. The rows list various nutrients: Energy kJ, Protein, Carbohydrate, of which sugars, of which starch, Fat, of which saturates, mono-unsaturates, polyunsaturates, Fibre, and Salt. The label also includes a section for 'GDA children (9-10 yrs)' with values for Energy, Protein, Carbohydrate, Fat, and Salt. The magnifying glass is positioned over the 'per 100g' and 'per 1/4 pack' columns, highlighting the values for Energy, Protein, Carbohydrate, Fat, and Salt.

	per 100g	per 1/4 pack	% adult GDA
Energy kJ	1007	2014	-
Protein	24g	48g	24.1%
Carbohydrate	8.4g	16.8g	37.3%
of which sugars	20.6g	41.2g	17.9%
of which starch	1.8g	3.6g	4.0%
Fat	18.8g	37.6g	-
of which saturates	13.7g	27.4g	39.1%
mono-unsaturates	5.7g	11.4g	57.0%
polyunsaturates	5.9g	11.8g	-
Fibre	1.5g	3.0g	-
Salt	0.9g	1.8g	-
of which sodium	0.50g	1.00g	-

GDA children (9-10 yrs)
Energy 1800 kJ
Protein 24g
Carbohydrate 220g
Fat 85g
Salt 70g

GDA = Adult Guideline Daily Amounts are for males. GDA for females are 10% lower. GDA's are guidelines and not a target. GDA's are based on a diet of 2000 kcal per day depending on age, gender and physical activity.

Vous vous demandez ce que contiennent réellement vos aliments préférés ?

Venez participer à notre atelier « Lecture d'étiquettes ».

Quand ? Le 24 octobre 2017 à 14h30.

Où ? A la maison médicale enseignement (Rue de l'enseignement, 52 à 1000 Bruxelles => à deux pas de la rue Royale).

Activité gratuite.

Inscription à l'accueil de votre maison médicale.

⇒ Vous pouvez apporter vos propres étiquettes !

La Maison Médicale remercie le Docteur Esther Batila pour son super boulot durant ces 2 dernières années.

Elle nous quitte le 30 septembre pour de nouvelles aventures, on lui souhaite le meilleur pour son avenir !





MAISON MEDICALE ENSEIGNEMENT
Rue de l'Enseignement, 52-54
1000 BRUXELLES
Tél: 02 / 218.35.53
Fax: 02 / 218.45.98

**La Maison Médicale est ouverte
du lundi au vendredi
de 9h à 19h.**

**Tous les services sont accessibles
sur rendez-vous.**

