

Se faire plaisir sans sucre ni gluten

ALIMENTATION La nutritionniste Claude Berdoz réalise avec ses clients des desserts bons pour la flore intestinale.

DAVID GLASER
dglaser@lacote.ch

«Ras-le-bol!», c'est ce que Claude Berdoz a dû se dire après de nombreux échecs avec la médecine traditionnelle. La consultante en nutrition et micro-nutrition n'avait trouvé aucune solution aux maux récurrents de sa famille. De visites en hôpital en prises de médicaments inefficaces, l'ancienne secrétaire de direction au Gymnase de Morges a trouvé son salut, pour sa famille et pour pas mal de ses patients, dans l'alimentation. Hippocrate le disait: «Que ton aliment soit ta seule médecine».

Claude Berdoz s'en est inspiré. Avec ses «cooking secrets», la consultante en nutrition et micro-nutrition prépare des desserts avec des ingrédients qui ne maltraitent pas la flore intestinale. Une initiative née à Préverenges au Centre de Soi, afin d'allier plaisir et santé, de manière occasionnelle.

La consultante a invité plusieurs clients à découvrir ses petits secrets de cuisine sucrée mais non inflammatoire il y a deux semaines à Préverenges dans un centre de médecine naturelle. Les dix recettes effectuées par un groupe de dix personnes contiennent entre autres un «shake» à la framboise à base de lait d'amande, des croquants au chocolat noir, un crumble aux pommes, bref des desserts aux taux de sucre bas, sans additifs ni exhausteurs de goût, ni lactose.

«Je vois des gens qui ont une inflammation liée à une mauvaise flore intestinale depuis parfois de



Les recettes contiennent entre autres un «shake» à la framboise à base de lait d'amande, des croquants au chocolat noir, un crumble aux pommes. Des desserts aux taux de sucre bas sans additifs ni exhausteurs de goût, ni lactose. CAROLINE NICOLLIER

nombreuses années. Cela peut se réveiller tardivement à force de consommation d'aliments inadaptés. Vu que les desserts sont particulièrement inflammatoires en temps normal, je voulais proposer autre chose. Certains de mes clients font déjà cette démarche de cuisiner avec des farines qui n'inflamment pas les intestins.»

Des acteurs romands donnent des cours

Ces belles recettes de desserts sont préparées selon un choix précis d'ingrédients qui ne font pas mal au ventre, «des produits bio, sans lactose, sans gluten et avec un taux de sucre très bas.»



CLAUDE BERDOZ NUTRITIONNISTE À LONAY

«Vu que les desserts sont inflammatoires, je voulais proposer autre chose.»

L'idée de Claude Berdoz de partager ses bons conseils culinaires, d'autres acteurs romands comme Eric Lebel, le fondateur de la chaîne de restaurants Takino à Gland, l'ont eue. La soirée de cuisine se déroule dans un

climat de concentration et de décontraction autour du plan de travail. La crème de coco remplace la crème fraîche, le sucre de coco se substitue au sucre et le lait de vache est oublié au profit du lait de riz et d'amande. Pour le

goût, certaines recettes n'ont absolument rien à envier aux desserts crémeux à base de produits laitiers.

C'est là tout l'enjeu de ce cours. Le goût et les saveurs doivent être maintenus pour ne pas décevoir les amateurs de pâtisserie de ses ateliers. Alors, comme thématique gustative, Claude Berdoz a choisi la framboise pour ses vertus. Potassium, phosphore et magnésium sont contenus dans ce fruit rouge qui a par ailleurs une faible valeur calorique: le fruit parfait pour cuisiner sans ajouter trop de sucre... ou alors du sucre de coco bien meilleur pour la flore intestinale.

«Dépressive? Non, intolérante au gluten»

Les exemples de carences et d'intolérances sont nombreux autour des fourneaux. Anne-Sophie, habitante de Trélex, explique qu'on la croyait dépressive. «Au fond de moi, je savais que ça n'était pas ça. J'avais des soucis de fatigue, d'obésité et d'hypertension. Mon travail stressant ne devait rien arranger. J'ai consulté Claude et j'ai pris conscience que je pouvais aller mieux par l'alimentation, en cuisinant des choses un peu plus légères avec ces ingrédients que je connais maintenant très bien.» Sandra, l'amie

PANNA COTTA AU COULIS DE FRAMBOISES

Ingrédients pour huit verrines de panna cotta: 2 dl de crème d'amande, 1 dl de crème de riz, 1,5 dl de lait riz-amande, 60 grammes de sucre de coco, une demi-cuillère à café d'extrait de vanille, un quart de cuillère à café d'agar-agar. Pour le coulis: 150 grammes de framboises, 1 cuillère à café de jus de citron, 2 cuillères à soupe de xylitol.

Panna Cotta

Mélangez au fouet tous les ingrédients dans une casserole et portez le mélange à ébullition sur feu fort, sans cesser de remuer. Une fois à ébullition, baissez le feu et continuez à remuer avec le fouet. Le mélange doit cuire au total 15 minutes.

Coulis de framboises

Mélangez les framboises, le jus de citron et le xylitol dans une casserole et faites cuire à feu doux 10 minutes. Retirez du feu et passez la préparation dans un tamis. Réservez le coulis au frais jusqu'au dressage.

d'Anne-Sophie voit quant à elle que ses intolérances au gluten peuvent être traitées en trois coups de rouleau à pâtisserie. «Je choisis des farines de sarrasin, de riz ou de souchet pour cuisiner.» Il permet à Sandra de vivre normalement, sans la sensation d'avoir le ventre en feu, sans être de très mauvaise humeur et sans être incapable de travailler.

La consultante souhaite sensibiliser les jeunes, très sollicités par les marques peu scrupuleuses de vendre des produits transformés agressifs pour la santé. A Préverenges, Justin, 16 ans, intolérant au lactose, participe à son premier atelier et compose une recette simple à base d'un ananas blanc frais et de basilic. Un assemblage peu calorique. «Je vais essayer d'intervenir le plus possible auprès des jeunes, ça me tient à cœur» dit Claude Berdoz.

Au Gymnase de Morges, elle a tenu un discours qui a suscité un vif débat avec les ados. Depuis, elle a été sollicitée par une école à Belfort, en France, ainsi que par le centre de rencontre et d'animation de Bussigny, toujours pour les jeunes. Quant aux ateliers, elle en fera sûrement d'autres même si «logistiquement, cela me prend beaucoup de temps de préparation».

L'intestin est notre deuxième cerveau

L'INTESTIN est l'un des organes les plus importants de notre corps. C'est «notre deuxième cerveau», dit Claude Berdoz. Si manger équilibré est bon pour la santé, il est primordial de comprendre comment sa flore intestinale fonctionne. Il faut s'assurer qu'elle ne vive pas des agressions à répétition de nos aliments préférés. Notre flore intestinale est composée de cent mille milliards de bactéries. On a identifié environ entre mille et deux mille espèces différentes. Plus la flore est variée, mieux c'est. On admet que si 15% de la flore est pathogène mais que 85% de la flore est bonne, on est dans un équilibre santé.

Toutefois, notre mode de vie (alimentation, stress, pollution, etc...) encourage facilement le déséquilibre de cette flore.

DE CE FAIT, il y aura plusieurs proliférations possibles, soit une flore pathogène d'origine fongique (candidose), soit une flore pathogène d'origine bactérienne. Une mauvaise flore peut avoir une incidence sur l'état de notre muqueuse, qui est faite de villosités dont les jonctions doivent être serrées afin d'avoir un rôle protecteur. Dans la maladie de Crohn, par exemple, on trouvera une desquamation complète de la muqueuse intestinale.

LORSQUE LA FLORE est pathogène et que la muqueuse est altérée, cela peut également provoquer une incidence sur l'immunité. Et si l'immunité est affaiblie, alors on pourra se retrouver avec des infections multiples chroniques ou des troubles à distance comme des maux de tête par exemple. Par l'intermédiaire de différents bilans spécifiques, on peut vérifier aujourd'hui l'état de sa flore intestinale, de sa muqueuse intestinale, l'état inflammatoire d'un organisme, voire même si on présente des intolérances alimentaires dont on ignorait l'existence. ○

PUBLICITÉ

- Supports plantaires fabrication par ordinateur
- Prothèses et orthèses, mesures laser
- Bandages

- Corsets
- Chaussures de confort et diabétiques
- Moyens auxiliaires
- Fauteuils roulants et scooters



Daniel Robert
ORTHOPEDIE

Rte de Divonne 46 - 1260 NYON • Tél. 022 365 52 60
Rue Lotard 5bis - 1202 GENÈVE • Tél. 022 340 45 45

www.orthopedie-robert.ch

