

Un livre pour cuisiner santé en ayant du plaisir

Le GMF Les Eskers lance un nouvel outil pour ses 10 ans



Martin Guindon martin.guindon@tc.tc Publié le 8 juin 2016



Dans l'ordre: Joëlle Corriveau, coordonnatrice, Nicole Lafontaine, infirmière clinicienne, Dre Louise Charest, présidente du GMF, Dr Jean-Yves Boutet, médecin-coordonnateur du GMF, Ginette DeFoy, nutritionniste, Valérie Potvin, infirmière clinicienne, Céline Gervais, infirmière clinicienne, et Fracisca Levasseur, kinésiologue.

Photos par TC Média - Martin Guindon

Fidèle à sa réputation de groupe de médecine familiale innovateur, le GMF Les Eskers d'Amos fête ses 10 ans en publiant un nouvel outil fort utile pour ses patients: un livre de recettes santé.

Intitulé *Le repas est servi!*, ce nouvel ouvrage de 275 pages lancé le 7 juin comporte pas moins de 120 recettes santé pour toute la famille. Celui-ci a d'abord pour but d'aider les personnes aux prises avec des maladies chroniques à acquérir de saines habitudes alimentaires. Mais il peut aussi servir à toute personne qui souhaite améliorer son alimentation.

Ce projet de livre émane d'ailleurs d'un programme innovateur du GMF. Le programme CIBLE mis sur pied en 2009 aide les gens souffrant de syndrome métabolique à intégrer de saines habitudes de vie, sur le plan de l'alimentation et de l'activité physique.

«Souvent, les gens nous demandaient si on avait des recettes santé. C'est de là qu'a germé l'idée. Les patients veulent connaître les quantités de sucre, de sel, par quoi on peut substituer tel aliment, etc. On a décidé de réunir toutes ces informations dans un livre, qui devient un véritable outil de référence», explique Dr Jean-Yves Boutet.

Trucs, conseils et suggestions

Un comité piloté par la coordonnatrice Joëlle Corriveau et formé de deux infirmières, d'une kinésiologue, d'une nutritionniste et d'une adjointe administrative, toutes appuyées par l'équipe de 18 médecins du GMF, a donc consacré deux ans à l'élaboration du livre.

Publicité - Lire la suite de l'article ci-dessous

«On voulait quelque chose de convivial, utile et à la portée des gens. On voulait des recettes abordables en coût et en temps. L'aspect nutritionnel joue évidemment un rôle important. C'est pourquoi on retrouve les valeurs nutritives pour chaque recette, dont les cubes de sucre pour les personnes diabétiques. Il y a aussi des conseils et suggestions, explique la nutritionniste Ginette Defoy.

«En annexe, poursuit-elle, on retrouve des réponses aux questions qui reviennent le plus souvent. Quelles sont les viandes les plus maigres? Comment réduit-on le sel de son alimentation? Comment prépare-t-on des céréales chaudes? Des légumineuses? Qu'est-ce qu'une assiette santé?»

Sortir de la routine

Sonia Trottier et Christian Gélinas ont accepté d'expérimenter certaines des recettes dans le livre et de livrer leurs commentaires. «Le défi quand on mène une vie mouvementée et active, c'est de préparer de bons repas à la maison. Avec le livre, on peut le faire rapidement et c'est bon. Les encadrés et les annexes, c'est un extra très apprécié», a fait valoir la première.

«La cuisine, je compare ça un peu à la routine qui peut s'installer dans un couple après un certain temps. On a besoin de piquant et c'est un bon livre pour ça. On a essayé une quinzaine de recettes en 10 jours et c'était très intéressant. J'aime bien l'aspect qu'on puisse manger du dessert sans se sentir coupable», a souligné Christian Gélinas, avec le sourire.

Le livre est en vente uniquement auprès des médecins et infirmières du GMF Les Eskers, au coût de 30 \$. «On n'en retire aucun profit. On le vend le prix qu'il nous coûte», précise Dr Boutet.

