

CETTE BROCHURE A ÉTÉ ÉDITÉE
SOUS LES AUSPICES DU CENTRE D'ÉTUDES ET DE DOCUMENTATION
POUR L'UTILISATION DU SUCRE

30, rue de Lubeck — PARIS (16^e)

Éditions R.-L. DUPUY - PARIS

mangez
léger...



...mangez sucré

POUR VIVRE MIEUX

*mangez léger...
mangez sucré*

Le monde entier considère la France comme un pays de grande cuisine.

Oui, mais cette « grande cuisine » coûte souvent cher, demande une longue préparation et... fait plutôt grossir.

Elle ne convient pas à la vie moderne. Il faut la réserver pour les « grands jours ».

Chaque matin, toutes les maîtresses de maison se posent cette question harcelante : que vais-je faire à déjeuner et à dîner ?

Elles doivent à la fois :

- ★ essayer de composer des menus variés, savoureux et bien équilibrés,
- ★ employer au mieux le peu de temps dont elles disposent,
- ★ et **tenir compte de leur budget.**

Pour beaucoup de femmes, et surtout celles qui travaillent, c'est un véritable casse-tête.

Que se passe-t-il la plupart du temps ?

On se rabat sur les solutions faciles, toujours les mêmes : beefsteak-frites ou saucisses-nouilles, ou côtelettes-purée.

Et, si l'on est très paresseux, ou très pressé : jambon-boîte de petits pois précédés d'une boîte de sardines ! Et on termine invariablement par un morceau de fromage et un fruit, alors que l'on aurait souvent besoin d'un dessert plus consistant pour compenser ce que le menu avait de déficient.

Est-ce vraiment une solution?

Non, car si vous l'adoptez :

- ★ vous mangez trop de nourriture sans vitalité, et manquant d'éléments essentiels,
- ★ vous ne variez pas assez vos menus,
- ★ vous dépensez trop.

Voici ce que nous proposons aux maîtresses de maison qui ont peu de temps et qui doivent « surveiller leur budget ».

Observez d'abord

2 grands principes

1 LE BUDGET

Consacrez invariablement une partie de votre budget-nourriture à vos réserves : sucre, huile, café, pâtes, riz, etc., tout ce qui se conserve.

Pour cela, au début de chaque mois, faites vos commandes d'épicerie d'un seul coup pour tout le mois.

Vous y gagnerez :

- ★ de pouvoir vous faire livrer par l'épicier,
- ★ d'économiser le temps que vous perdez à faire de multiples petits achats,
- ★ d'avoir toujours en réserve, de quoi préparer le plat qui vous tente (ou que votre mari vient vous demander) !

Divisez la somme qui vous reste sur votre budget-nourriture par 40. Vous aurez ainsi la somme dont vous pouvez disposer chaque jour et vous la doublerez pour les dimanches, les jours de fêtes et ceux où vous recevez vos amis.

2 LE MENU

Essayez de l'établir chaque dimanche - ou chaque lundi - pour toute la semaine. Vous serez étonnée du temps, de l'argent, et de la liberté d'esprit que vous gagnerez. Et, en notant soigneusement vos menus sur un carnet, vous vous apercevrez rapidement qu'un jour, vous n'aurez plus d'efforts d'imagination à faire.

2 règles d'or

1 FAITES NOURRISSANT, MAIS LÉGER

Les repas trop copieux, trop riches, trop « bourratifs », ne sont pas de bons repas.

Autrefois, les repas étaient mal composés, la nourriture mal équilibrée. La mauvaise nutrition amenait une usure de l'organisme en le privant d'éléments essentiels comme les vitamines, les aliments énergétiques. D'où un vieillissement prématuré et la fréquence des maladies comme la goutte, la gravelle.

Maintenant, grâce à de nombreuses observations, les savants ont su établir, avec exactitude, ce qui est nécessaire à notre corps et ce qui lui est néfaste. Et, parmi les choses indispensables, il y a celles qui sont savoureuses... puisqu'il y a le sucre et les aliments sucrés.

Mais tout le monde n'est pas encore convaincu de cette vérité. Alors on mange mal... et souvent trop. Beaucoup de gens sortent de table avec l'estomac gonflé. Et à ceux qui, sentant craquer leur ceinture, disent : « Ça va mieux », nous répondons : « Non, ça va plus mal. » Ils ne savent pas qu'ils perdent ainsi, chaque jour, un peu de jeunesse, de vivacité, de souffle.

Ils disent : « C'est l'âge ! ».

Non, ce n'est pas l'âge... C'est la nourriture mal équilibrée.

Il ne s'agit pas d'avoir faim en sortant de table. Il s'agit de savoir se nourrir sans « se bourrer », d'entrer dans la matinée, l'après-midi ou la soirée avec plus de force et d'ardeur.

A notre époque, il est absurde d'ignorer ces règles d'or que les spécialistes d'hygiène alimentaire ont pu établir. « Mangez nourrissant et léger, disent-ils, mangez léger, mangez sucré. »

Car le sucre n'est pas un condiment au même titre que le sel ou les aromates. **Le sucre est un aliment.** C'est l'ami, l'allié naturel de deux de nos organes les plus importants :

le foie, qui constitue une réserve de sucre pour qu'à chaque instant le taux de sucre du sang puisse demeurer constant,

le cœur, ce muscle qui ne s'arrête jamais et distribue dans tous les autres muscles la masse sucrée qui leur sert d'aliment.

Le sucre, qui donne des forces sans alourdir, est l'aliment par excellence du travailleur de force, de l'intellectuel et du sportif.

Et le sucre n'est pas seulement un aliment parfait en soi, il permet aussi de réduire la quantité des autres aliments que vous absorbez. Plus de calories sous moins de volume —> meilleure digestion —> meilleure santé.

Enfin n'oublions pas que le sucre est l'aliment le plus économique. Un simple calcul vous permettra de constater que, pour le prix de 10 morceaux de sucre, vous n'auriez qu'une bouchée de beefsteak, une mince tartine de pain beurré ou une cigarette !

2 RÉPARTISSEZ MIEUX VOS REPAS

Pourquoi un « petit » déjeuner le matin ?

Réfléchissez : à sept heures du matin, il y a en moyenne dix heures que vous n'avez pas mangé et vous vous préparez à fournir quatre heures de travail intensif. Croyez-vous vraiment que vous pourrez « tenir le coup » avec une simple tasse de café au lait et une tartine avalée rapidement ?

Non, soyez honnête, reconnaissez que le résultat, c'est qu'à dix heures votre estomac commence à vous tirailler et qu'à onze, vous ne pouvez plus travailler parce que vous vous sentez le cerveau vide, les muscles à bout, l'estomac douloureux.

Le taux de sucre dans votre sang est devenu insuffisant.

Pourquoi un « gros » déjeuner à midi ?

Parce que, si vous n'avez pratiquement rien mangé depuis la veille au soir, c'est-à-dire depuis plus de quinze heures, vous mourez de faim, littéralement. Alors, vous vous jetez sur la nourriture qu'on vous propose et vous en absorbez le plus possible.

Le résultat ?... Ici encore, désastreux !

Votre estomac distendu, submergé par cet afflux de nourriture lourde, travaille lentement, péniblement... et vous avez envie de somnoler pendant les deux heures qui suivent.

Et puis arrive le dîner

Vous êtes enfin chez vous, détendu, heureux après cette longue journée de travail. Toute la famille est réunie autour de la table... Attention... attention... ! Après les déjeuners qui endorment, il y a aussi les dîners qui empêchent de dormir !

Alors, la solution ?

Elle est simple : elle consiste essentiellement en deux choses :

- ★ des repas mieux équilibrés,
- ★ davantage d'aliments sucrés.

Adoptez un petit déjeuner copieux qui comprendra plusieurs aliments sucrés — ceux qui donnent de l'énergie et de la force. Le célèbre Professeur RICHET, Membre de l'Académie de Médecine, a dit textuellement « que le moment où le rôle du sucre est prépondérant est celui du petit déjeuner, alors que les douzes heures de nuit ont épuisé le sucre absorbé au repas du soir et que l'organisme attend avec impatience sa ration de sucre ».

Adoptez aussi des déjeuners et des dîners plus légers, mais toujours terminés par des desserts sucrés — qui compléteront en qualité ce que vous n'aurez pas absorbé en quantité — **et qui rendent ces repas plus « efficaces ».**

A table, buvez peu. Mais, entre chaque repas, absorbez des boissons chaudes — ou fraîches suivant la saison — mais toujours sucrées, donc plus digestives.

A cinq heures, accompagnez cette boisson d'un gâteau ou de biscuits sucrés.

N'oubliez pas enfin qu'avant de vous coucher, une boisson chaude en hiver, fraîche en été, et toujours bien sucrée, vous assurera un sommeil heureux.

Essayez et vous verrez.

Si nous vous conseillons de manger léger, donc de manger sucré, c'est que le sucre est le produit qui dégage le plus de calories sous le plus petit volume (2 morceaux de sucre = 40 calories).

Le sucre est assimilé sans effort de digestion : ses calories sont immédiatement disponibles. C'est donc l'aliment le plus efficace. Et les calories-sucre sont les moins chères.

et un conseil pratique

Préparez la veille tout ce qui peut être préparé à l'avance. Voulez-vous des exemples ?

- ★ Si vous décidez de faire une tarte (au fromage, aux œufs, aux poireaux, aux fruits)... ou une quiche, faites la pâte brisée la veille. Reposée, elle sera meilleure et vous n'aurez plus qu'à l'étaler et à la garnir pendant que le four chauffe.
- ★ Savez-vous que les compotes de fruits, les marmelades et certains gâteaux peuvent être préparés à l'avance pour plusieurs jours ?
- ★ Bien des légumes (artichauts, choux-fleurs, poireaux...), sont aussi bons froids que chauds. D'autres (choux-fleurs, choux de Bruxelles, courgettes, aubergines, tomates, pommes de terre, céleris, endives...), sont parfaits réchauffés au gratin. D'autres enfin se laissent tout simplement réchauffer à l'eau ou à la poêle (haricots verts, choux de Bruxelles...).

* * *

Pour illustrer tout ce que nous venons de vous dire, nous vous proposons des « journées-menus » : 4 pour chaque saison (pages 9 à 24). Nous laissons à votre imagination et à vos goûts personnels le soin de continuer sur le même modèle.

Dans la seconde partie de cette brochure (pages 25 à 46), vous trouverez le détail de chaque recette d'aliment sucré mentionné dans les menus et signalé par un astérisque. Il vous suffira de vous reporter à la table des matières pour vous y retrouver.



Voici les JOURNÉES-MENUS



Établies par
Jacqueline THOMAS,
elles ont été "équilibrées" par
Georges DUCHÊNE,
Chef du Service
des Études sur l'Alimentation
de l'Institut Scientifique
d'Hygiène Alimentaire

