

# Livret D'été

*Cette saison, focus sur : **le Plaisir alimentaire***

*Comment faire face à cette cacophonie alimentaire diffusée par les médias et la presse?*

*En quoi le plaisir est-il important dans notre quotidien ?*

*Dans ce livret, prise de conscience de l'importance du plaisir alimentaire...*



Offert par votre  
pharmacie &

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques

À l'intérieur : 3 recettes de saison, une semaine de menus équilibrés, un questions/réponses ainsi que la liste des produits frais de saison



# Le plaisir alimentaire

## Le plaisir délaissé au profit du « culte de la minceur » ?

Avec l'arrivée de l'été, les magazines diffusent des articles axés sur les régimes, avec l'objectif principal : arriver au « corps parfait ». Manger devient synonyme d'apparence corporelle. Ces magazines féminins favorisent l'image corporelle que nous projetons aux autres. L'abondance d'informations, parfois même contradictoires, peut également amener le lecteur à « se perdre », puisque que c'est lui qui sélectionne les informations, c'est à lui de choisir ! Mais qui croire ? Comment choisir les « bonnes » informations ? Ces articles sont-ils adaptés pour tous ?



Ces « conseils diététiques » – des magazines féminins – sont individualistes, valorisant le manger pour soi, et non le partage. Or, la culture française valorise l'alimentation « (...) avec les autres, dans un espace et un temps spécifiques ». Manger ne signifie pas seulement l'apport de nutriments, c'est aussi l'incorporation de symboles, d'imaginaires et de croyances<sup>1</sup>. Ce qui peut permettre à l'individu de ressentir un plaisir, le plaisir de manger ensemble, au travers d'un imaginaire partagé. Par exemple, la consommation d'insectes est une pratique très répandue dans certaines parties du monde (Afrique, Asie, Amérique latine), elle est ancrée dans la culture alimentaire et fait partie du quotidien. Or en France, cet imaginaire n'est pas observable puisque leur consommation ne fait pas partie de la culture alimentaire traditionnelle française, contrairement au pain, un aliment quotidien de l'alimentation française.

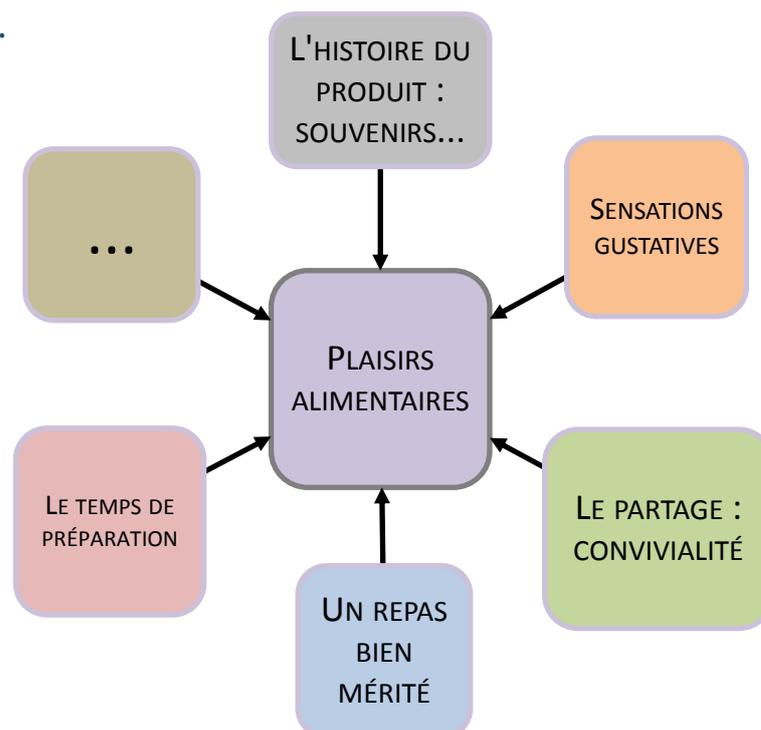
---

<sup>1</sup> Claude Fischler, sociologue et anthropologue de l'alimentation.

## Plaisirs alimentaires et différences sociologiques

En fonction des pays et des cultures, les mangeurs n'entretiennent pas le même type de relation avec leur alimentation<sup>2</sup>, ce qui confère à la notion de plaisir des variabilités entre les différentes cultures. Chaque société possède des codes, normes et valeurs qui ont des influences sur nos pratiques, et donc – indirectement – sur nos préférences alimentaires, sur nos plaisirs : ce qui confère des différences interindividuelles. Par exemple en France, les règles alimentaires s'orientent vers « le choix des produits, la manière de les cuisiner, de les associer pour en faire des plats, de combiner ces derniers entre eux pour en faire des repas, sur les modalités de partage, sur les manières précises de les consommer (les manières de table), sur les horaires, la position du corps des mangeurs (...) »<sup>3</sup>.

De plus, dans une même société, « selon le type de rapport à l'alimentation, la place faite au plaisir est très différente. Loin d'être seulement une sensation, le plaisir alimentaire peut prendre plusieurs sens, selon l'individu. », explique Jean-Pierre Corbeau<sup>4</sup>. L'éducation, l'âge, le lieu de vie, le style de vie, mais aussi notre trajectoire personnelle, influencent les goûts, représentations et la notion de plaisir. Par exemple, pour certain, manger une charlotte aux fraises procure du plaisir, en lien avec des souvenirs d'enfance qui rappellent des moments agréables en famille. Alors que pour d'autres, la charlotte aux fraises renvoie au dégoût, voir un malaise, au vue de mauvais souvenirs, telle une indigestion alimentaire.



<sup>2</sup> Claude Fischler, Sociologue et anthropologue de l'alimentation.

<sup>3</sup> Jean-Pierre Poulain, Sociologue de l'alimentation.

<sup>4</sup> Jean-Pierre Corbeau, Sociologue à l'université François-Rabelais de Tours.

## L'importance du plaisir alimentaire

Avec la consommation journalière de trois – voire quatre – repas par jour, l'acte alimentaire fait partie de notre quotidien.

Au-delà de l'assiette, s'ajoute l'environnement général du repas, avec l'art et les manières de table, accompagnés des conduites à tenir. Ainsi, comme l'a écrit le célèbre gastronome Brillat-Savarin<sup>5</sup>, « Manger est un acte de désir, désir de vivre, désir du monde, désir des autres, un acte nécessaire pour vivre, soutenu par le plaisir : le premier et le dernier qui reste à l'homme «lorsque tous les autres ont disparu» ». Par exemple, pour la majorité des personnes à mobilités réduites, le repas reste l'un des derniers moments de plaisirs grâce aux diverses transmissions autour du repas. C'est également un moment pour réunir la famille et les proches, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



Photo réalisée lors d'un atelier cuisine avec des patients : convivialité, échanges et transmissions...

« Manger c'est se faire du bien, et c'est bon pour le moral ! »

« Mon café crème du matin est important pour me mettre de bonne humeur ! »

« Nos propres plaisirs alimentaires peuvent être partagés, et ça me fait plaisir partager

mes astuces culinaires »

---

<sup>5</sup>Brillat-Savarin, critique gastronomique et auteur culinaire français de l'ouvrage « Physiologie du goût » (1825).

A ce jour, on peut supposer que le « repas gastronomique » cesse de perdurer du fait de la mondialisation et l'évolution des modes de vie. Mais une continuité dans les pratiques est observable grâce aux différentes transmissions autour du repas. En effet, les journées structurées en trois repas par jour avec les trois – voire quatre – composantes (entrée, plat, fromage et/ou dessert), la convivialité du repas, avec ce partage autour d'une table recouverte d'une nappe – ou de sets de tables –, ou encore les assiettes individuelles servies avec une fourchette et un couteau. L'ensemble de ces codes et rites nous ont été transmis par nos parents.



Ne serait-ce pas l'importance du plaisir alimentaire qui a permis de faire perdurer ces rites et coutumes dans notre quotidien ?



Ainsi, dans la culture française, manger est perçu comme un moment important, tel un espace de vie rituel, où chacun se retrouve pour partager et se retrouver autour d'une table pour déguster un repas ou une collation, se traduisant par des plaisirs de table, des plaisirs de savoirs, savoir-faire, et savoir-être, transmis par nos ancêtres. Ainsi, les transmissions culinaires, les échanges de saveurs peuvent se traduire en plaisirs. Malgré l'influence des chaînes de restaurants et les lobbies de l'alimentation qui dictent de nouvelles normes alimentaires.

## La place des parents dans la transmission et l'éveil des plaisirs alimentaire de l'enfant

Enfin on peut imaginer, dans une perspective qui ne relève pas nécessairement de l'utopie, quelle place pourrait être accordée au plaisir, dans l'éducation gustative et alimentaire des enfants.

Le repas est un moment qui permet à la famille de se réunir, de transmettre à l'enfant les manières de tables, divers conseils autour de l'alimentation, d'éveiller les sens et de construire le répertoire alimentaire de l'enfant.

Ce moment de convivialité permet également de transmettre aux générations futures les connaissances et savoir-faire, et donc indirectement ses propres plaisirs acquis depuis sa tendre enfance. La place des parents, de l'école et de l'entourage ont ainsi un rôle majeur dans les plaisirs alimentaires de l'enfant.



Malgré une modification des styles de vie, avec une course contre le temps et la recherche de la facilité, il est toutefois possible de perpétuer cette culture autour du repas, par le dressage de la table, la transmission des codes et l'initiation à diverses saveurs.

# Les falafels



Les falafels sont des mélanges culturels réunissant l'identité gastronomique française et la recette culturelle du Moyen-Orient. Ce plat végétarien permet de partager ce repas, « d'ouvrir sa table », avec le plus grand nombre. Riches en protéines végétales, minéraux et vitamines, les falafels associent donc plaisirs gustatifs, convivialité et atout santé. Les falafels peuvent être dégustés avec les mains, n'est-ce pas merveilleux de se replonger dans l'enfance, en mangeant simplement ?

*Une recette à la fois facile, économique, délicieuse et conviviale !*

## Falafels sauce fromage blanc

### Ingrédients (6 pers.) :

400 g de pois chiches secs  
1 petit oignon grossièrement haché  
4 c. à s. de farine de blé  
2 c. à c. de sel  
2 c. à c. de cumin moulu  
1 c. à c. de coriandre moulue  
1 c. à c. de paprika  
1 petit bouquet de persil finement haché  
3 gousses d'ail  
2 à 3 c.à s. d'huile d'olive

### Sauce fromage blanc :

1 c. à s. de fromage blanc,  
1 c. à c. de vinaigre (ou de jus de citron),  
½ c. à c. de moutarde,  
Des fines herbes fraîches :  
thym, basilic, ciboulette...

### Préparation



1h de repos et 10min de préparation.

1) La veille, mettez les pois chiches à tremper dans une grande quantité d'eau.

2) Le lendemain, rincez, égouttez (avec un papier absorbant), et mixez ensemble l'oignon, l'ail, la farine, le sel et les épices. Remuez régulièrement, vous devez obtenir une consistance proche de la semoule.

3) Incorporez le persil, couvrez et laissez reposer 1h. Pendant ce temps, préparez la sauce fromage blanc en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.

4) Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Pendant ce temps, formez des boules un peu aplaties de la taille d'une noix, les disposer dans la poêle.

5) Retournez jusqu'à ce que les falafels soient dorés. Servir chaud avec des crudités ou de la salade verte et la sauce fromage blanc.

# Brochettes de légumes



*Avec les belles soirées d'été, vous allez sûrement en profiter pour inviter vos proches autour d'un barbecue dans le jardin.*

*Et pour profiter au maximum de l'été, cuisinez des légumes de saison autour d'un barbecue.*

*Avec cette recette de « brochettes aux légumes d'été », vous concoctez un barbecue à la fois équilibré, coloré, en toute convivialité !*

## Brochettes aux légumes d'été

**Préparation :** 🕒 45 minutes **Cuisson :** 🕒 10 minutes

- 1) Rincez et séchez les légumes. Otez les pépins et la chair blanche des poivrons et les couper en carrés.
- 2) Pelez l'oignon, coupez-le en 4, puis recoupez chaque quartier en 2 dans le sens de la largeur.
- 3) Faites de même pour les tomates, après avoir ôté le pédoncule. Coupez la courgette en tronçons (2 cm) puis en deux, dans le sens de la largeur. Détaillez l'aubergine en cubes.
- 4) Mettez le tout dans un saladier, ajoutez l'huile, la gousse d'ail pressée, la menthe, le persil, du sel, du poivre et le curry. Laissez mariner 30 minutes.
- 5) Egouttez les légumes et piquez-les en les alternant sur des piques à brochettes.
- 6) Faites cuire les brochettes environ 10 minutes sur la grille du barbecue, en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson.
- 7) Ajoutez du curry sur le dessus à la fin de la cuisson. Servir chaudes accompagnées de semoule et au besoin avec un poisson ou une viande grillée.

### Ingrédients (2 pers) :

1 oignon blanc doux  
2 tomates  
1 courgette  
1 aubergine  
1 poivron jaune  
1 poivron rouge  
8 c. à s. d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
2 c. à s. de menthe ciselée  
Sel, poivre, curry.

*Vous pouvez également cuire les brochettes au four !*

# La framboisè

*Joli fruit à la saveur à la fois sucrée et acidulée, la framboise est légèreté et possède de nombreux bienfaits nutritionnels : riche en vitamines B9, C, antioxydants (anthocyanines) et fibres. Elle sera parfaite pour accompagner vos repas pendant les chaudes journées d'été. Servie seule ou en sorbet !*

## Sorbèt framboisè



### Préparation

🕒 10-15 minutes

- 1) Placez les framboises encore surgelées dans le bol de votre robot. Mixez jusqu'à ce qu'elles soient bien réduites.
- 2) Dans un bol, faites dissoudre le sucre dans l'eau, mélangez bien et versez le sirop dans le bol du robot avec les framboises.
- 3) Ajoutez ensuite le blanc d'œuf cru et le citron. Mixez 3 minutes à grande vitesse.
- 4) Vous pouvez le servir directement ou bien le placez au congélateur dans une boîte en plastique à couvercle si vous souhaitez une consistance plus ferme.

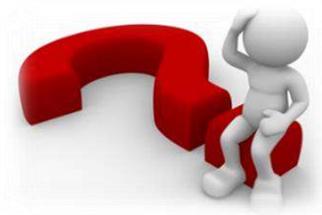
### Ingrédients (4 pers):

500 g de framboises fraîches ou surgelées  
Quelques framboises fraîches pour la décoration  
1 verre de sucre en poudre  
1 verre d'eau  
1 blanc d'œuf  
Le jus d'un citron

Variante : Les framboises peuvent être remplacées par d'autres fruits surgelés : fraises, cassis, pêches... Vous pouvez également ajouter des épices et/ou des herbes aromatiques à la préparation (cannelle, gingembre, vanille, basilique, etc.)

*Pour un dîner festif, accompagnez ce sorbet avec des fruits exotiques : ananas, mangue, papaye, litchi...*

# Questions/Réponses



## **Conseils alimentaires et médias : comment s'y retrouver ?**

*« Consulter un professionnel de la nutrition tels les diététiciens nutritionnistes ».*

Avec internet et la presse, nous avons à disposition de nombreuses informations autour de l'alimentation. Parfois même contradictoires, nous ne savons plus qui croire.

Pour avoir des conseils fiables, adaptés et personnalisés, il est préférable d'échanger avec des professionnels de la nutrition.



**« Pour perdre du poids, dois-je m'interdire les plaisirs alimentaires, autrement dit « tout ce qui est bon » ? »**

*« Les plaisirs peuvent faire partie de l'alimentation, même lorsque l'on recherche à perdre du poids. »*

Comme nous l'avons évoqué précédemment, nous avons divers plaisirs, qui sont variables selon les individus et évoluent au cours de la vie. C'est aussi pour certains synonyme d'exception, comme le gâteau au chocolat du dimanche.

Dans le cas où vous devez perdre du poids, les plaisirs ne sont pas interdits, mais il semble important de les varier et/ou de diminuer leur quantité si ceux-ci sont quotidiens. Par exemple, si la glace en dessert est un plaisir, diminuer sa consommation quotidienne, et/ou la remplacer par un autre plaisir, non nécessairement alimentaire (aller au cinéma en soirée, aller faire une promenade, etc.). Il est également possible de retrouver le plaisir dans d'autres saveurs que dans les produits industriels, riches graisses et sucres raffinés.



## « Peut-on retrouver le plaisir de manger ? »

*« Il existe différentes manières de retrouver le plaisir alimentaire puisque l'environnement général influe sur celui-ci. ».*

Les plaisirs alimentaires évoluent au cours de la vie. Il existe différentes manières de retrouver le plaisir alimentaire puisque l'environnement général influe sur celui-ci.

En voici quelques exemples :

- **Ateliers cuisine** : permettant d'innover en cuisine, de retrouver de nouvelles saveurs, et de partager des savoir autour de l'alimentation.
- **Ateliers sensoriels** : par l'intermédiaire de jeux éducatifs ces ateliers peuvent permettre de reprendre goût à l'alimentation, et de découvrir de nouvelles saveurs.

- **L'union, le partage avec des proches** : le groupe est un moment de convivialité avec la transmission et l'apprentissage au travers de l'alimentation. Au travers d'un contexte apaisant et rassurant, le plaisir de manger peut être stimulé.
- **Faire le marché ou participer à des salons** : discuter avec les producteurs, échanger des techniques culinaires et recettes, déguster de nouveaux produits...
- **Aller au restaurant**, seul ou entre amis
- **La présentation du plat** impacte sur le plaisir du plat.
- **L'environnement général de consommation** : le bruit, le contexte de prise (temps consacré au repas, etc.)



Pour un même aliment,  
différentes présentations sont  
possibles : l'exemple de la tomate.

## « *Restauration rapide et convivialité : sont-ils compatibles ?* »

*« (...) ces plats peuvent être consommés autour d'une table, à plusieurs, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. »*

Certes, l'offre alimentaire est tournée vers l'individualisme avec la vente de portions individuelles et le service au plateau ou à emporter, avec par exemple les formules individuelles de type sandwich – pâtisserie- boisson, ou encore salade – dessert au choix – boisson. Mais ces plats peuvent être consommés autour d'une table, à plusieurs, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Par exemple, manger un plat à emporter dans un parc procure un moment convivial. Les formules proposées au sein des restaurations rapides n'empêchent donc pas les échanges autour du plat et le plaisir du repas.



-

---

## Une semaine de menus d'été

<u>Menus</u>	DÉJEUNER	DINER
<b>LUNDI</b>	<p>Radis rose au beurre Crevettes sautées au curry Nouilles chinoises Fraises</p>	<p><b>Falafels</b> Jeunes pousses d'épinards Chèvre frais Pêche pochée à la cannelle</p>
<b>MARDI</b>	<p>Betterave-ciboulette vinaigrette <b>Brochettes de légumes</b> Maquereau grillé Faisselle et framboises</p>	<p>Soupe froide de courgette Gratin de pâtes au jambon – emmental - fromage frais de brebis - olives. Abricot (saison)</p>
<b>MERCREDI</b>	<p>Tomate vinaigrette Œuf cocotte au paprika Purée de pommes de terre et fenouil Tomme de Savoie Ananas frais</p>	<p>Salade composée : concombre – tomate – poivron – féta – pâtes – jambon de parme. Semoule au lait</p>
<b>JEUDI</b>	<p>Duo courgette/carottes vinaigrette Escalope de dinde Bettes sauce béchamel Petit-suisse Compote de rhubarbe au coulis de fraise</p>	<p>Artichaut à la crème Œuf à la coque et ses mouillettes Cerises/prunes</p>
<b>VENDREDI</b>	<p>Avocat citronné Coques sauce persillade Pâtes torsade Cantal Nectarine</p>	<p>Taboulé Chipolata Fondue au chocolat</p>
<b>SAMEDI</b>	<p>Sardines Poulet basquaise Pomme de terre vapeur Brie <b>Sorbet à la framboise</b></p>	<p>Melon Risotto champignons – moules – parmesan Yaourt au miel</p>
<b>DIMANCHE</b>	<p>Terrine de légumes Bœuf à griller Ratatouille/haricots verts Plateau de fromages Tarte aux fraises</p>	<p>Soupe froide à la tomate Tartine de chèvre chaud Salade verte Mirabelle</p>

# Calendrier des Fruits & légumes de saison :

Jun	Juillet	Août	Septembre
<i>Fruits</i>			
Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune	Abricot, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune	Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau	Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin
<i>Légumes</i>			
Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Oignon, Poireau, Petits pois, Poivrons, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Petits pois, Poivrons, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivrons, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salade, Tomate	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Choux, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivrons, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate

## *Poissons d'été*

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

## *Viandes*

Agneau, Canard, Chipolata, Faisan, Gibier d'eau et petit gibier à poils et à plumes, Lapin, Pigeon, Pintade, Poule.

## *Fromages de saison*

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

### Calendrier des aliments de saison à télécharger :

- [www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf](http://www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf)
- [www.monquotidienautrement.com](http://www.monquotidienautrement.com) : calendrier fruits, légumes, poissons



### Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Nos sources

**ANDRE.M-L, MORO BURONZO.A, FELLER-GROD.T, PASTIER.M.** *Mangez bien Mangez sain - L'alimentation santé.* Hachette pratique. Mars 2009. 445 pages. Collection Sant / Famille. ISBN 978-2012375727.

**CORBEAU J-P.** *Quelle place pour le plaisir alimentaire ?* [en ligne]. Revue des marques. 2009.

Disponible en ligne : <http://www.prodimarques.com/documents/gratuit/67/quelle-place-pour-le-plaisir-alimentaire.php>

**FISCHLER. C.** *Manger pour vivre, ou...* [en ligne]. Revue des marques. 2008.

Disponible en ligne : <http://www.prodimarques.com/documents/gratuit/63/manger-pour-vivre-ou.php>

**FISCHLER. C.** *L'omnivore.* Odile Jacob. 2001. 448 pages. Poche Odile Jacob, numéro 43. ISBN 978-2738101013.

**POULAIN J-P.** *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques.* Privat 2002. 236 pages. Collection Aliment et soci. ISBN 978-2708942035.

**PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE.** *Les 9 repères.* [en ligne].

Disponible en ligne : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité  
Maladies respiratoires - Douleurs chroniques



*Satim en quelques mots :*

***Structure d'aide à la gestion de la maladie chronique  
par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'éducation du patient  
et la mise sous pompe à insuline, en ambulatoire.  
L'objectif est d'accompagner les patients, les rendre autonomes sur  
le plan de leur maladie chronique.***



*Plaquette réalisée par des diététiciennes  
et validée par un staff médical  
(pharmaciens et conseil de médecin)*