

MONS RÉGIME ALIMENTAIRE

Les diabétiques aiment aussi bien manger

A la veille des fêtes, le CHU Ambroise Paré crée des ateliers culinaires adaptés

Une soixantaine de diabétiques ont pris part à un atelier de cuisine gastronomique. But: les aider à manger sainement et à pouvoir profiter des fêtes. Un livret avec des recettes du responsable du restaurant du CHU leur a été remis.

"Vous pouvez manger votre petit morceau de bûche de Noël sans culpabiliser mais le reste, les invités repartent avec." Dans la salle Leburton du CHU Ambroise Paré, lorsque la diététicienne Corine Depresseux ponctue sa phrase, ce mardi midi, des rires éclatent mais des soupirs se font aussi entendre. C'est que pour la soixantaine de personnes présentes, l'alimentation est un réel problème: elles sont toutes soignées là pour du diabète. Mais comme les fêtes approchent, le service d'endocrinologie les a conviées à un atelier

gastronomique. Pour leur prouver qu'elles aussi ont droit à la bonne cuisine.

Réunis dans un grand cercle, diététiciennes et malades se questionnent à tour de rôle. "Que pensez-vous d'un magret de canard accompagné d'un chutney à la mangue et de fruits secs?", lance Corine Depresseux. "C'est bon car c'est maigre, ose une participante. Contrairement à ce qu'on croit, c'est de la bonne graisse."

"Exact, intervient la diététicienne, comme les fruits secs. Ils sont bons et constitués de bonnes graisses. On pourrait en manger tous les jours mais attention car ils sont caloriques."

Vient le mille-feuille de la mer. Les moues s'allongent. "J'y mets du crabe, pas du surimi, du saumon, des échalotes, de l'huile d'olive, de la coriandre et de la ciboulette", explique Eric Dekoker, coordinateur du restaurant de l'hôpi-

tal. "J'aime pas trop ça, moi, le poisson", réagit une patiente.

"Là, on touche aux goûts personnels, intervient Corine Depresseux. C'est pourtant bon pour la santé car c'est du bon cholestérol. Avec les légumes, c'est ce qui sauve les diabétiques."

Et la diététicienne d'en rajouter avec une pointe d'humour: "Une tartine avec un filet de maquereau et surtout une salade, c'est un très bon souper." Chez certains, l'écoeurement n'est pas loin... Retour aux menus de fêtes.

PAS DE GRAISSES ANIMALES

"Pourquoi éviter les graisses saturées?", interroge Corine Depresseux. "Parce qu'elles sont dégueulasses", entend-on. "Elles ne sont pas nocives mais cumulées au diabète, elles provoquent des complications vasculaires. On les retrouve dans ce qui est animal comme le beurre, la margarine, les viandes



Les diabétiques pourront déguster de bons petits plats lors des fêtes sans risque pour leur santé. ■ BL

des grasses, les charcuteries et les pâtisseries. L'idéal, c'est l'huile d'olive."

La dégustation des plats préparés par le chef Eric Dekoker et son équipe se prépare. Les nez se mettent à frétiller. Mais avant de passer à table, chaque participant reçoit un livret avec les recettes festives évoquées durant la réunion.

"Ça va m'aider, sourit André, 68 ans. Mon diabète s'est déclaré voici trois semaines lorsqu'on m'a opéré du pancréas qui produit l'insuline. Depuis, j'ai perdu 30 kilos. Je dois regrossir mais je ne peux pas manger de graisse. Un vrai casse-tête."

FREDERIC DELEPIERRE

AMBROISE PARÉ

Pour recevoir les recettes

Si vous souhaitez préparer un repas gastronomique en respectant certaines règles pour des personnes diabétiques, vous pouvez bénéficier gratuitement du livret de recettes proposé par l'hôpital Ambroise paré à Mons. Il suffit pour cela d'appeler le secrétariat de direction de l'hôpital au 065/39.28.09. Vous pouvez aussi le recevoir par mail en format PDF. «



■ L.A.