



# Beaux, bons, pas chers!

**Avec le flot d'informations, parfois contradictoires, véhiculées par les médias sur l'alimentation, on peut en venir à ne plus savoir quoi manger. Personnellement, je crois qu'il est possible de très bien se nourrir avec des aliments disponibles et abordables : beaux, bons, pas chers.**

Une étude récente menée aux États-Unis a conclu que les familles (soumises à l'étude) passaient une moyenne de cinquante quelques minutes à préparer le repas du soir, et ce, quels que soient les ingrédients : plats en sachets, en conserve ou surgelés du commerce ou faits maison à partir d'ingrédients comme des pâtes ou du riz cru, des légumes frais, etc. Alors si le but des industriels est de nous faire gagner du temps, on repassera! La qualité des aliments industriels est plus que douteuse en plus de contenir des quantités faramineuses de sel, de sucre et de mauvais gras. Il paraît que le sel ajouté volontairement aux aliments par le canadien moyen ne contribuerait que pour 6% de la quantité totale de sel absorbé

quotidiennement. On peut en conclure que la clé d'une bonne alimentation réside dans le retour à nos chaudrons.

Notre organisme a besoin d'une panoplie de nutriments pour bien fonctionner, mais parmi ceux qui contribuent le plus au maintien du système immunitaire, il y a les caroténoïdes. Les aliments qui en contiennent ont des propriétés d'antioxydants et d'immunostimulants, la plupart sont des précurseurs de vitamine A et contiennent d'autres vitamines et minéraux importants. En plus, ils peuvent nous prémunir contre les maladies cardio-vasculaires et contre plusieurs types de cancer.

Les caroténoïdes sont des pigments naturels colorés du jaune au rouge

très abondants dans la nature. D'origine végétale, ils font partie de la classe des terpènes et sont liposolubles (se dissolvent dans le gras). Ils sont aussi présents chez les animaux herbivores. Il en existe plusieurs, mais ceux dont on entend le plus parler sont le carotène et le lycopène. Petit fait amusant en passant, la coloration automnale des feuilles de certains arbres est due au fait qu'à l'automne, la chlorophylle se dégrade très rapidement, laissant paraître la présence des caroténoïdes.

**Voici les principaux caroténoïdes :**

**Carotène:** Carotte, patate douce, poivron, laitue, épinard et tous les légumes à feuilles vertes, persil, brocoli et toute la famille du chou du rutabaga à la roquette, abricot, mangue, courge, etc.

**Lycopène:** Fruits rouges en général, tomate, pamplemousse rose\*, melon d'eau, papaye, etc.

**Lutéine et zeaxanthine:** Légumes jaunes, légumes à feuilles vertes, maïs, courge, jaune d'œuf, etc.

**Astaxanthine:** Pigment rouge dans le saumon, crevette, certaines algues, etc.

**Fucoxanthine:** Algues brunes.

\*C'est la saison des agrumes, alors il faut en profiter, car en plus d'être bons au goût, ils recèlent tous des tonnes de vitamine C et des terpènes aux multiples effets positifs.

Pour conclure, j'ajouterais une condition essentielle pour maintenir le système immunitaire en alerte: avoir une flore intestinale en santé. Pour y arriver, on peut intégrer le yogourt à notre alimentation. La portion quotidienne de yogourt recommandée par le guide alimentaire canadien est de 175 g. Le labneh est une façon différente d'en consommer, il s'agit d'un genre de fromage blanc onctueux, très populaire auprès des libanais qui l'utilisent pour accompagner plusieurs mets salés. Le

labneh est apprécié de l'entrée au dessert, car on peut l'assaisonner avec de l'ail (tzatziki), des herbes, des épices ou encore de la vanille, du miel, du sirop d'érable, des zestes d'agrumes, etc. Il s'agit de faire égoutter du yogourt nature dans un linge de cuisine, de quelques minutes à quelques heures, dépendamment de la texture désirée.

Finalement, je vous propose quelques recettes pleines de couleurs, du jaune au rouge en passant par l'orange et le vert, le tout couronné d'un peu de blanc.

**Salade de roquette, de pamplemousse et de carottes râpées**

Taillez les suprêmes du pamplemousse: après l'avoir pelé à vif (jusqu'à la chair), coupez les sections entre les membranes, mettez-les dans un saladier et extrayez le jus de la membrane en l'écrasant au-dessus d'un petit bol. Mettez 1 ou 2 carottes râpées par-dessus les suprêmes et ajoutez quelques poignées de roquette (ou laitue romaine, mesclun, herbes fraîches, etc.).

**Pour la vinaigrette:** Mélangez ensemble 1 c. à s. (15 ml) d'huile d'olive, 1 c. à t. (5 ml) de moutarde de Meaux ou de Dijon, sel et poivre, 2 c. à s. (30 ml) de jus de pamplemousse et 1 à 2 c. à t. (5 à 10 ml) de sirop d'érable (ou de miel).

**Potage à la patate douce et au curcuma**

Faites revenir 1 oignon et 2 gousses d'ail hachés dans un peu d'huile ou de beurre, ajoutez une patate douce pelée et taillée en gros dés. Ajoutez 1 c. à t. (5 ml) de curcuma ou un mélange cari/curcuma, ½ c. à t. de cannelle et 1 litre de bouillon de légume ou de volaille. Laissez cuire le tout une quinzaine de minutes et rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre). Passez le tout au mélangeur et servez tel quel ou avec un nuage de crème.

**Saumon et légumes grillés au four**

Pour 2 personnes. Dans un saladier, mélangez 1 à 2 c. à s. (15 à 30 ml) d'huile d'olive, 1 c. à s. de sauce soya japonaise, ½ c. à thé d'huile de sésame, 1 à 2 c. à t. de votre mélange d'épices favori (cajun, cari, etc.). Mélangez le tout et ajoutez 2 pavés de saumon, des légumes en morceaux comme par ex. : courgette, poivron, oignon, aubergine, courge, champignons. Mélangez pour bien enrober et mettez le tout au four très chaud (425o F) pendant une vingtaine de minutes.

**Pâtes aux tomates confites et aux bébés épinards**

Dans un plat qui va au four, mettez 1 t. (1/2 barquette) de tomates cerises coupées en deux, 4 gousses d'ail taillées en allumettes, un peu de romarin, de thym ou d'origan, sel et poivre, une pincée de sucre et 4 c. à s. (45 ml) d'huile d'olive. Cuire à 340°F pendant 45 minutes. Faites cuire 2 t. (450 ml) de pâtes courtes de votre choix et, à la dernière minute, ajoutez 3 bonnes poignées de bébés épinards. Égouttez les pâtes (et épinards) et mélangez-les aux tomates confites.

**Verrine d'orange et de labneh au sirop d'érable**

Commencez par faire égoutter 3 t. (450 ml) de yogourt à la vanille pendant 2 heures. Prélevez les suprêmes de 4 oranges (ou, un mélange d'oranges, d'oranges sanguines, de pamplemousses roses). Pressez le jus des membranes et mettez-le de côté. Faites un sirop en faisant bouillir pendant 5 à 10 minutes, ½ t. (110 ml) de sirop d'érable avec 2/3 de t. de jus d'agrumes (et un peu de zeste râpé, facultatif). Versez le sirop sur les suprêmes et laissez-les refroidir. Dans des verres ou des coupes à dessert, alternez des couches de labneh et d'agrumes, réfrigérez 1 heure avant de servir.

**Bon appétit!**

**AVIS PUBLIC**

**ENTRÉE EN VIGUEUR**

Lors de la séance ordinaire du Conseil tenue le 10 janvier 2011, le conseil municipal a adopté le règlement suivant :

- **Règlement 604-2** « Amendement au règlement de permis et certificats no 604 »;

Ce règlement est entré en vigueur le 19 janvier 2011, après avoir reçu l'approbation de la municipalité régionale de comté de la Rivière-du-Nord, en vertu d'un certificat de conformité, tel que prévu par la *Loi sur l'aménagement et l'urbanisme* et peut être consulté à la mairie de Prévost, sise au 2870, boulevard du Curé-Labelle, durant les heures de bureau.

DONNÉ À PRÉVOST, CE 17<sup>E</sup> JOUR DU MOIS DE FÉVRIER DEUX MILLE ONZE (2011).

M<sup>e</sup> Laurent Laberge, avocat  
Greffier

**OFFRES D'EMPLOI**

**POSTES SAISONNIERS 2011**

Si vous êtes intéressé(es) à obtenir un emploi temporaire et/ou étudiant à la Ville de Prévost, nous vous invitons à nous faire parvenir votre candidature.

**MODULE GESTION DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE LA COLLECTIVITÉ**

**Concours # 11-01**

Moniteurs et aide-moniteurs, étudiants	27 juin au 21 août
Sauveteurs et assistant-sauveteurs, étudiants	24 juin au 21 août
Responsable des camps d'été, étudiant	18 avril au 26 août

**Concours # 11-02**

Agent à la surveillance du territoire (inspection)	24 mai au 19 août
--	-------------------

**MODULE SERVICES TECHNIQUES ET ENVIRONNEMENT**

**Concours # 11-03**

Technicien en génie civil, étudiant	24 mai au 19 août
-------------------------------------	-------------------

**Concours # 11-04**

Technicien en environnement, étudiant	24 mai au 19 août
---------------------------------------	-------------------

**MODULE INFRASTRUCTURES (voirie, parcs et terrains de jeux) Postes temporaires et/ou étudiants**

**Concours # 11-05**

Journaliers, préposés et/ou étudiants	mars à novembre
---------------------------------------	-----------------

Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet [www.ville.prevost.qc.ca](http://www.ville.prevost.qc.ca) sous la rubrique « Offre d'emploi »

Veuillez nous faire parvenir vos coordonnées au plus tard le 18 mars 2011 en indiquant le numéro du concours  
par courriel : [reshum@ville.prevost.qc.ca](mailto:reshum@ville.prevost.qc.ca)  
par la poste : 2870 boulevard du Curé-Labelle, Prévost, (Québec) J0R 1T0  
a/s de Madame Danielle Whalen, coordonnatrice ressources humaines

## L'accompagnement à la naissance! Pourquoi?

MARIE NYCOLE LACHANCE ET DIANE LAPLANTE

**La venue d'un enfant est pour les parents un moment intense qui s'accompagne de questionnements face au nouveau rôle parental. Et toutes les femmes ressentent une certaine angoisse face à la grande aventure qu'elles se préparent à vivre.**

L'accompagnement à la naissance répond aux besoins grandissants des femmes qui ont le désir d'accoucher de façon naturelle à la maison, à l'hôpital ou en maison de naissance.

L'accompagnante aide à développer les habiletés et les compétences nécessaires afin de vivre consciemment ce moment dans la joie tout en atténuant les peurs durant sa grossesse ainsi que lors de l'accouchement. Elle peut aider le couple à vivre cette naissance dans la confiance en leurs capacités d'accoucher et d'accueillir l'enfant.

Les rencontres post-natales permettent de désamorcer les peurs, les mythes et les inquiétudes du père et

de la mère. Elles se déroulent dans une atmosphère qui favorise l'intimité et la communication entre les participants.

L'accompagnante soutient la femme dans sa démarche afin de préparer le corps et l'esprit. Des exercices sont enseignés et pratiqués afin de renforcer les muscles associés à l'accouchement. Elles abordent les postures spécifiques qui permettent de diminuer la douleur et qui facilitent le travail. Aussi, des exercices de détente et de respiration sont pratiqués. Le père apprend comment et quoi faire, ce qui favorisera son intégration de façon active pendant la grossesse et durant l'accouchement.

L'accompagnante met en place un climat de calme et de paix afin que le travail se déroule selon le désir des conjoints. Elle permet à l'accouchée de rester en contact avec ses contractions et de maintenir le lien avec son bébé qui fait son chemin...

Vivre cette expérience paisiblement favorise l'équilibre hormonal et augmente l'efficacité de l'ocytocine qui a pour effet d'apaiser et de soulager la douleur.

Être soutenue et épaulée permet de réduire le recours à l'épidurale et diminue les risques de dépression post-partum.

L'accompagnement, l'éducation et l'information permettent aux parents de prendre les décisions éclairées tout au long du processus. Vous avez le droit de vivre votre accouchement harmonieusement, à votre rythme, sans intervention non désirée et accompagnée par des personnes de votre choix.