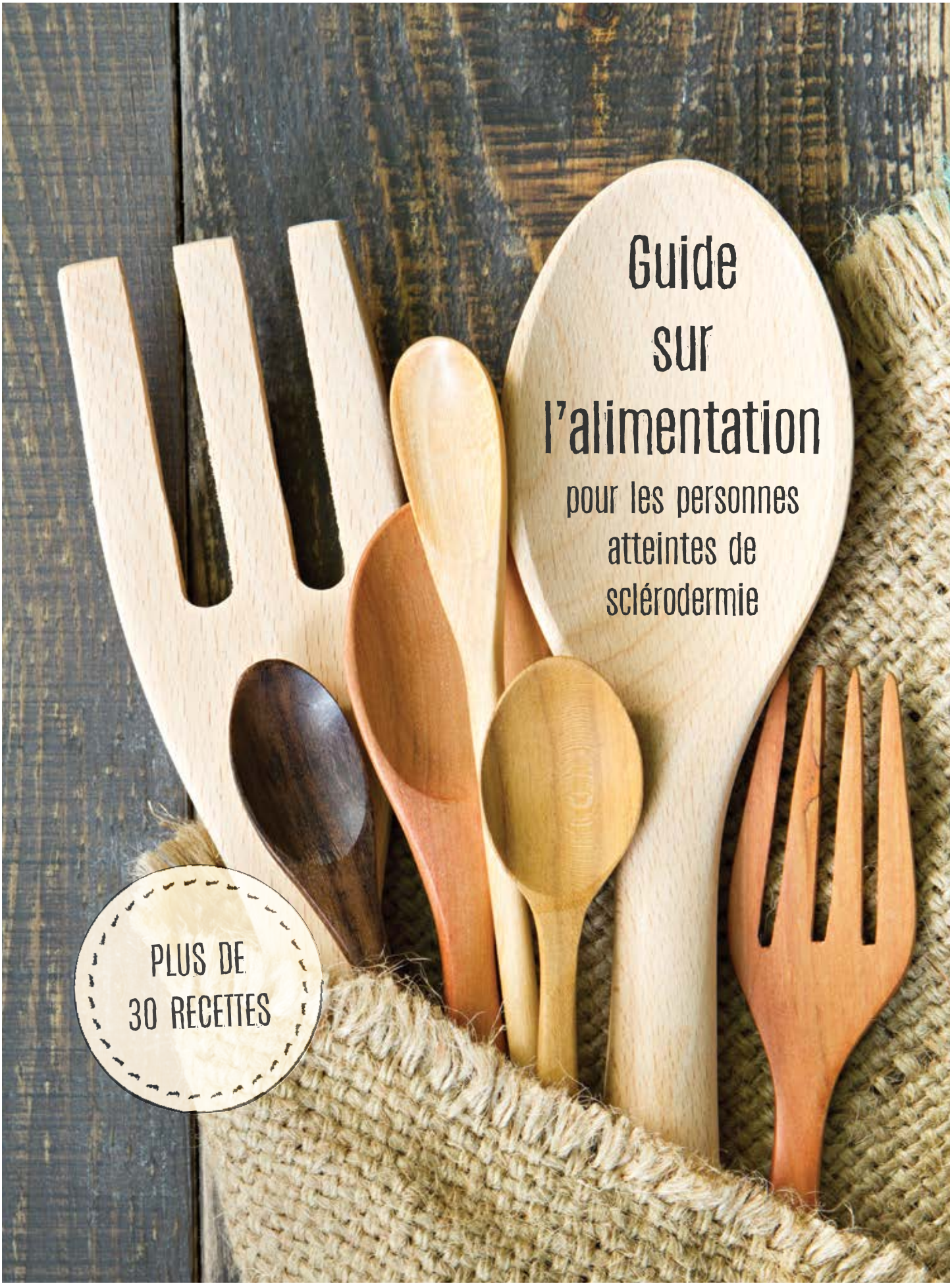

Guide
sur
l'alimentation
pour les personnes
atteintes de
sclérodermie
PLUS DE
30 RECETTES

Rédaction :
Mme Audrey Potvin, tech.dt.,t.n.

Révision et traduction :
Mme Jana Doiron (recettes)
M. Claude Taillefer (articles informatifs)

Conception graphique :
GrafistaDesign

Publication de Sclérodermie Québec
Janvier 2020

Tables des matières

– 5 –
UN MOT DE LA RÉDACTRICE

– 7 –
LES ALIMENTS À LA RESCOUSSE DE VOTRE MANQUE D'ÉNERGIE

– 15 –
LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

– 21 –
L'ALIMENTATION SELON LA DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

– 33 –
HYDRATER SA PEAU DE L'INTÉRIEUR

– 39 –
HALTE AUX INCONFORTS GASTRO-INTESTINAUX

– 47 –
SCLÉRODERMIE ET PERTE DE POIDS

– 55 –
LE YOGA

Audrey Potvin, TECH.DT., T.N.

TECHNICIENNE EN DIÉTÉTIQUE ET TECHNOLOGUE EN NUTRITION

Vous vous demandez peut-être quel est le lien entre un guide sur l'alimentation et la sclérodermie ?

Si vous tenez ce guide entre vos mains, il y a fort à parier que votre santé ou celle d'un proche atteint de cette maladie vous tient à cœur. La sclérodermie est une maladie à prendre au sérieux à cause de ses multiples symptômes, mais aussi surtout parce qu'il n'y a actuellement aucun remède pour la guérir. En dépit des progrès remarquables réalisés, certains ressentent le besoin de trouver des alternatives à la médecine conventionnelle. Ainsi, pour s'assurer de la meilleure qualité de vie possible, plusieurs adoptent une approche de santé globale. Et j'en suis…

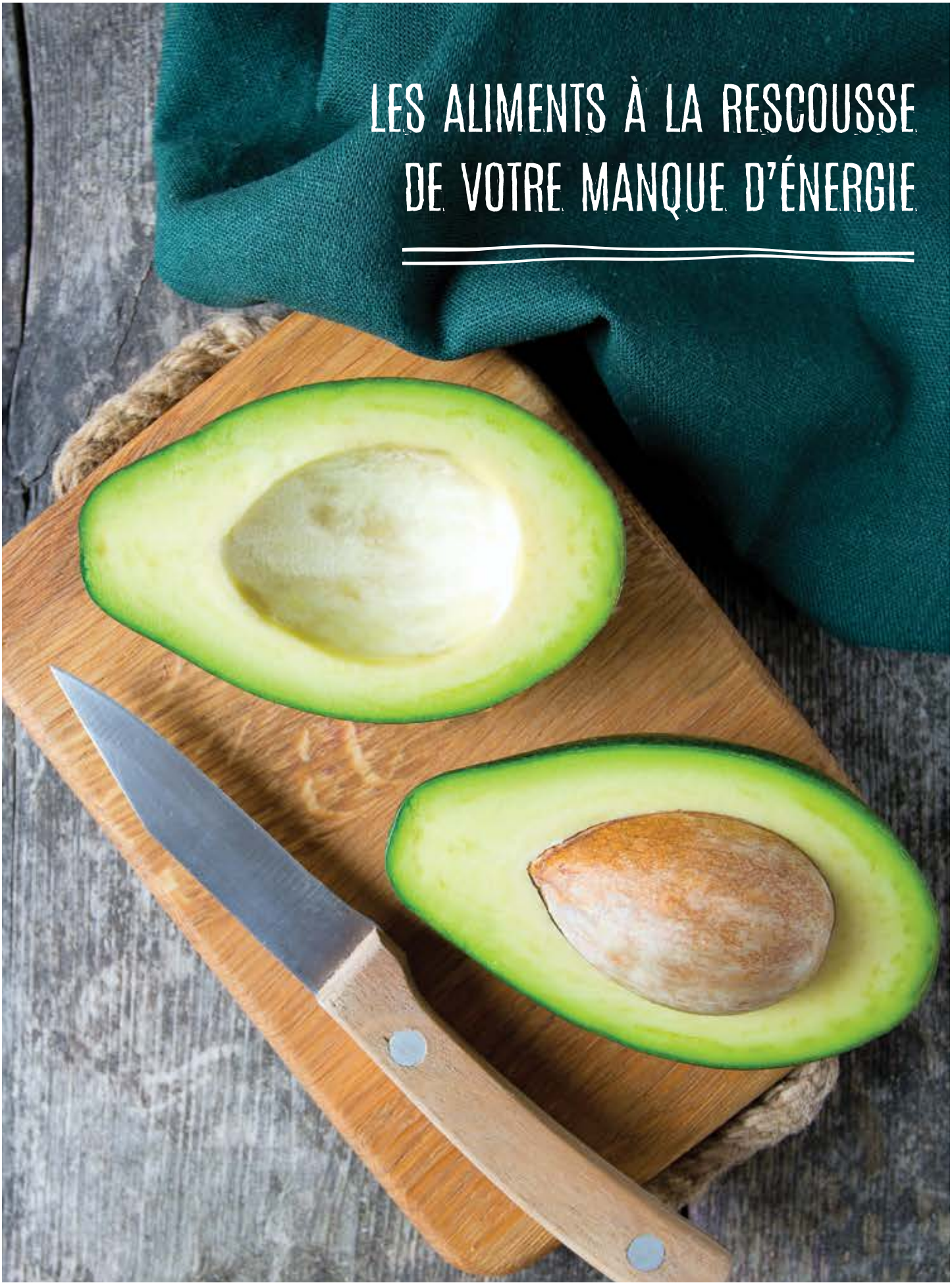
L'approche de santé globale que je préconise part du constat que l'alimentation, qui est notre principal carburant, a une influence majeure sur notre état de santé, qu'on soit malade ou non. Lorsqu'on mange sainement, on a plus d'énergie, et donc on bouge davantage. Lorsqu'on dort mieux, on a les idées plus claires; on est de meilleure humeur et on digère mieux.

Voici donc un guide qui rassemble les textes sur l'alimentation que j'ai rédigés depuis mon implication avec Sclérodermie Québec. Ce que je souhaite par-dessus tout, c'est de vous transmettre ma plus grande passion : la santé dans notre assiette, en partageant mes meilleures recettes en lien avec chaque thème abordé.

Certes, n'avons-nous souvent que trop peu de contrôle sur la sclérodermie qui nous afflige. Par contre, nous pouvons choisir les éléments nutritifs que nous fournissons à notre corps en vue d'optimiser notre qualité de vie. J'ai délibérément choisi de ne pas y inclure de tableaux d'informations nutritionnelles, car je crois qu'il est de loin préférable de s'alimenter en alliant plaisir et santé, plutôt que de manger selon la quantité de calories, de gras, de sucre, de sel, etc. Je me plais souvent à dire que lorsqu'on cuisine avec des ingrédients sains, non transformés, comme des protéines de qualité, de préférence végétales, de bons gras, de bons sucres, beaucoup de fruits et de légumes, à quoi bon se soucier des informations nutritionnelles! Je prône plutôt l'alimentation consciente qui est, à mon avis, la façon la plus logique et la plus simple de s'alimenter. Nul besoin de calculer quoi que ce soit. Si on a faim, on mange; et lorsqu'on n'a plus faim, on ne mange plus !

J'ai conçu ce guide dans le but de vous offrir de nombreux conseils tout aussi pertinents que variés en matière d'alimentation et, je l'espère, vous donner aussi l'envie de prendre soin de vous… en vous régalant sainement et simplement !

LES ALIMENTS À LA RESCOUSSE DE VOTRE MANQUE D'ÉNERGIE



LES ALIMENTS À LA RESCOUSSE DE VOTRE MANQUE D'ÉNERGIE

À un moment ou à un autre de l'année, nos batteries ont besoin d'être rechargées.
Je ne prétends pas avoir trouvé LA solution miracle
à votre manque d'énergie, mais je suis néanmoins convaincue
qu'il est possible de diminuer considérablement notre fatigue
en surveillant le contenu de notre assiette.

D'abord, la fatigue n'est pas une maladie en soi : c'est un symptôme.
La plupart des maladies sont accompagnées de fatigue.
La fatigue est d'ailleurs souvent le premier symptôme
de problèmes de santé tels que la sclérodermie, la malabsorption,
les troubles de la circulation, le cancer, le diabète, la dépression, l'anémie…

Voici quelques recommandations :

- Évitez l'alcool, la caféine, le stress, le tabac et les mauvaises habitudes alimentaires. Ce sont tous des voleurs d'énergie.
- Incluez dans votre alimentation plus de fruits et de légumes frais, de légumineuses, de produits laitiers probiotiques, de grains entiers, de noix et de graines.
- Optez plus souvent pour le poulet ou le poisson plutôt que la viande rouge car le gras diminue la digestion et donne une impression de lourdeur. Si vous avez tendance à faire de l'anémie, ne négligez pas la viande rouge et les abats, mais limitez-vous à une ou deux fois par semaine.
- Évitez le plus possible les produits raffinés comme le pain blanc, les pâtes alimentaires blanches, le riz blanc, le sucre blanc…
- Faites de l'exercice régulièrement et reposez-vous suffisamment.
- Respectez vos limites et apprenez à dire non !
- Ne surchargez pas votre estomac.
- Veillez à maintenir un poids santé.
- Certains suppléments alimentaires peuvent vous aider comme le pollen d'abeilles, la levure alimentaire Torula ou la levure de bière.
- Si vous les tolérez bien, certaines épices comme le poivre de cayenne et le gingembre peuvent être utilisées en assaisonnement afin de rehausser le contenu de nos plats (soupes, salades, sautés…)

Références :
Balch, MD, James F. et Phyllis A. Balch, CNC. *Prescription for Nutritional Healing*. 1997, 600 pages.
Lambert-Lagace, diététiste, Louise. *Le défi alimentaire de la femme*. Les Éditions de l'Homme, 243 pages.
Isabelle Huot, Josée Lavigueur et Guy Bourgeois. Kilo Cardio 2. Les Éditions de l'Homme, 2010, 215 pages.

CRETONS VÉGÉTARIENS SANS CUISSON

« Vous avez bien lu ! Ces cretons sont sans viande et sans cuisson, et j'ose même affirmer qu'ils sont les meilleurs au monde ! »

Pour une douzaine de contenants d'environ 250 ml.
Vous pouvez soit diminuer la recette, soit congeler vos cretons individuellement.

J'ai inventé cette recette alors que je débutais dans le monde du végétarisme et que je raffolais tout de même des cretons sur mes rôties ou sur des craquelins. Cependant, comme je trouvais que les recettes de cretons végétariens du commerce comportaient pas mal trop de gras dénaturés par la cuisson, j'ai donc décidé d'en créer sans cuisson. Il m'en aura fallu des essais et erreurs avant d'en arriver à un résultat qui ressemble à s'y méprendre à de « vrais » cretons ! J'ai même fini par les commercialiser et plusieurs étaient prêts à me payer pour obtenir cette recette que je n'ai jamais voulu révéler !

INGRÉDIENTS

2 tasses de protéines de soya texturisées (à grains les plus petits possibles)
Faciles à trouver dans le rayon des aliments naturels de plusieurs supermarchés ou en vrac dans des magasins d'aliments naturels

2 tasses de pois chiches en conserve rincés et égouttés

1 ½ tasse d'eau bouillante

5 c. à table de levure alimentaire en flocons

100 ml de sauce tamari ou de sauce Bragg (cette dernière donne encore un meilleur goût que le tamari à mon avis!)

¾ de tasse d'huile de tournesol pressée à froid

2 ½ c. à thé d'épices à volaille

2 ½ c. à thé de jus de citron

1 c. à table de sel aux légumes (Herbamare « original »)

2 c. à thé de poudre d'oignon

½ c. à thé d'ail en poudre

1 c. à thé d'épices mélangées (épices à cretons)

½ c. à thé de poivre

ÉTAPES

- Dans un bol, mettre les protéines texturisées et l'eau bouillante afin de les réhydrater. Bien mélanger. Reposer une dizaine de minutes.
- Au robot culinaire, mettre les pois chiches en purée.
- Ajouter les protéines de soya texturisées et le reste des ingrédients à la purée de pois et bien mélanger jusqu'à une consistance à la fois granuleuse et crémeuse de cretons. Rajouter un peu d'eau ou de l'huile au besoin pour obtenir la consistance désirée. Si le mélange est trop liquide (le niveau d'absorption des protéines texturisées pouvant varier selon la marque), vous pouvez le faire chauffer à feu moyen dans une casserole jusqu'à ce que le mélange épaississe ou ajouter un peu plus de protéines texturisées pour absorber le liquide en trop.

BOULES D'ÉNERGIE « TOUTES CRUES DANS L'BEC »

« Idéales pour une collation soutenante ou après une activité sportive ! »

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe de cacao ou de caroube

10 dattes préalablement ramollies dans de l'eau chaude

2 c. à soupe de beurre d'amande

1 c. à soupe d'huile de coco

Noix de coco non sucrée ou noix de Grenoble hachées

Graines de lin ou amandes moulues, au besoin pour épaissir

Le nombre de portions varie en fonction de la grosseur des boules.

ÉTAPES

- Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire. Au besoin, ajouter des graines de lin ou amandes moulues pour épaissir.
- Faire des boules et rouler dans la noix de coco ou les noix de Grenoble hachées.
- Mettre au frigo quelques heures avant de déguster.

MOUSSE « CHOCO-VOCAT »

2 portions

« Une décadente façon de camoufler de l'avocat ! »

INGRÉDIENTS

1 avocat mûr

¼ de tasse de sirop d'érable ou de miel

3 c. à soupe de cacao

¼ c. à thé de vanille

1 pincée de sel

3-4 c. à soupe d'eau ou de lait végétal au besoin

ÉTAPES

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance onctueuse. Au besoin, ajouter de l'eau ou du lait.
- Réfrigérer 1 heure avant de servir.

SALADE «VIVIFIANTE»

6 portions

«Une belle salade débordante de couleur et de vitamines à servir en accompagnement ou comme salade-repas en y ajoutant une source de protéine (œufs, tofu, poulet, noix, fromage, etc.) pour un repas plus consistant.»

INGRÉDIENTS

2 lbs d'épinards

1 avocat mûr

¼ de cantaloup

½ tasse de luzerne germée (ou autres germinations)

2 oignons verts émincés

¾ de tasse d'huile d'olive

¼ de tasse de jus de citron

Sel et poivre au goût

ÉTAPES

- Laver les épinards et essorer.
- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, peler et couper en morceaux.
- Peler et couper le cantaloup en morceaux ou faire des boules.
- Ajouter l'avocat, le cantaloup, les oignons verts, la luzerne et les épinards. Assaisonner au goût et mélanger.
- Déposer l'huile et le jus de citron dans un concernant hermétique et bien brasser.
- Arroser de la vinaigrette à l'huile d'olive et de citron au moment de servir.
- Saler et poivrer au goût.

JUS VERT-VERT-VERT

«Un véritable verre d'énergie liquide!»

2-3 verres

INGRÉDIENTS

4 branches de céleri

3 pommes vertes

3 tasses d'épinards (ou de chou kale)

2 concombres

1 lime

Miel, sirop d'érable ou stevia pour sucrer si désiré

ÉTAPE

- Passer tous les ingrédients à l'extracteur à jus.

SMOOTHIE AUX FRUITS FRAIS

1 portion

INGRÉDIENTS

1 fruit frais au choix (poire, pêche, banane ou ½ tasse de fraises ou autres petits fruits)

1 tasse de yogourt enrichi de probiotiques (saveur au choix)

1 c. à table de germe de blé

Au goût (facultatif), ajoutez :

1 c. à table de son de blé

1 c. à table de levure alimentaire (Torula ou de bière)

2 c. à table de graines de lin moulues

ÉTAPES

- Mettre le tout au mélangeur ou au robot culinaire.
- Verser dans un grand verre et savourer lentement!

SMOOTHIE ONCTUEUX AUX BANANES ET AU BEURRE D'ARACHIDE

1 portion

INGRÉDIENTS

200 ml de lait 2 % ou de boisson de soya (nature ou au chocolat)

½ banane

1 c. à table de beurre d'arachide

2 c. à table de yogourt nature

Facultatif : un peu de miel ou de sirop d'érable

ÉTAPE

- Liquéfier et déguster aussitôt !

LES ALIMENTS
ANTI-INFLAMMATOIRES

LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

Il est possible de réduire les risques de souffrir d'inflammation chronique et de soulager les symptômes en portant attention à ce que l'on mange.

Je vous présente donc quelques aliments qui ont des propriétés anti-inflammatoires et qui devraient être inclus dans votre alimentation de 3 à 4 fois par semaine.

LE POISSON

Il est une riche source d'acides gras essentiels oméga-3 (sous forme de ADH et AEP). Ces types de gras contiennent de puissantes propriétés anti-inflammatoires et ils ont été démontrés comme étant bénéfiques dans le soulagement des douleurs arthritiques mais aussi dans le traitement des maladies du cœur, de l'artériosclérose et de la dépression. Le saumon sauvage de l'Atlantique, le hareng, les sardines et le thon pâle sont d'excellents choix.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Ils regorgent de phytonutriments qui peuvent prévenir l'inflammation. Malheureusement, selon une récente étude à grande échelle faite par Statistiques Canada, la plupart des Canadiens sont loin de consommer les 5 à 10 portions de légumes et fruits recommandées par jour… Si tous les fruits et les légumes sont de bons choix, le fruit possédant le plus de propriétés anti-inflammatoires est l'ananas frais, à cause d'une enzyme qu'il contient, la broméline.

LES NOIX ET LES GRAINES

Les amandes, les noix de Grenoble, les graines de lin fraîchement moulues et les graines de sésame contiennent aussi des acides gras essentiels qui peuvent contribuer à réduire l'inflammation. Une toute petite poignée par jour suffit.

L'EAU

Souvent, un état de déshydratation peut favoriser le processus inflammatoire. Il est donc recommandé de boire quotidiennement 6 à 8 verres d'eau pour favoriser une bonne élimination et une meilleure santé.

LES ALIMENTS À ÉVITER

- les produits laitiers riches en matières grasses ;
- les viandes de type charcuteries ;
- les produits raffinés tels que le pain blanc, les pâtes alimentaires blanches, le riz blanc, le sucre blanc… ;
- les fritures et la malbouffe (frites, croustilles, beignes, poulet frit…).

DES HABITUDES À ÉVITER

- l'excès d'alcool ;
- le stress ;
- le tabagisme ;
- le sédentarisme.

Bien entendu, de bonnes habitudes alimentaires ne peuvent, à elles seules, guérir toute forme d'inflammation et d'arthrite découlant d'une maladie chronique comme la sclérodermie. Mais à défaut d'avoir le contrôle sur la maladie qui nous afflige, nous avons au moins le pouvoir de choisir les aliments que nous mangeons afin de s'assurer de la meilleure qualité de vie possible.

Références :
Balch, MD, James F. et Phyllis A. Balch, CNC.
Prescription for Nutritional Healing. 1997, 600 pages.
www.canadianliving.com
Comment bien manger ? Recherche et rédaction : PasseportSante.net, révision : Hélène Baribeau, M.Sc., Dt.P., nutritionniste-diététiste, mise à jour : janvier 2011

CARI AU SAUMON ET LAIT DE COCO

« Une recette réunissant à la fois les vertus anti-inflammatoires du saumon et du curcuma ! »

4 portions

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées

1 gros oignon, haché

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

2 c. à thé de poudre de cari

2 c. à thé de curcuma

2 tasses de saumon cuit coupé en gros morceaux (ou autre poisson à chair ferme)

1 ½ tasse de lait de coco

Sel et poivre au goût

4 tasses de riz cuit ou de quinoa

¼ de tasse de coriandre fraîche, hachée

ÉTAPES

- Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif, et ajouter l'ail, l'oignon, le gingembre la poudre de cari et le curcuma. Cuire 5 minutes.
- Ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux 10 minutes. Ajouter délicatement les morceaux de saumon et cuire 5 minutes de plus. Retirer du feu.
- Servir sur un lit de riz ou de quinoa.
- Garnir de coriandre.

CHIPS DE LIN « ZÉRO CULPABILITÉ »

« Des chips anti-inflammatoires ? Le rêve !!! »

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de graines de lin

2 tasses d'eau tiède

4 c. à soupe de tamari

Papier parchemin (8 feuilles)

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 140 °F.
- Moudre les graines de lin dans un moulin à café.
- Avec un fouet, mélanger les graines moulues avec l'eau et le tamari jusqu'à l'obtention d'une pâte liquide (semblable à de la pâte à crêpes).
- Laisser reposer 1 heure.
- Étendre la pâte sur 4 feuilles de papier parchemin.
- Recouvrir avec les 4 autres feuilles et bien lisser avec les mains sur toute la surface des feuilles de papier pour avoir l'épaisseur d'une chip.
- Glisser chaque feuille sur les grilles du four et déshydrater à basse température jusqu'à ce que les chips soient croustillantes (minimum 6 heures ou toute une nuit).
- Laisse refroidir et briser en morceaux de taille désirée.

POUDING MATINAL « O » MÉGA

1 portion

« Les personnes ne consommant pas de poisson trouveront leur dose d'acides gras oméga-3 dans ce petit déjeuner facile. Mais comme la majorité des gens ne consomment pas suffisamment de poissons gras et, par conséquent, ont une carence en oméga-3, ce pouding est bon pour tous ! »

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de graines de chanvre

4 c. à soupe de graines de chia

Une pincée de sel

½ tasse de fruits séchés et hachés au choix (dattes, mangues, raisins, canneberges, etc)

1 tasse de lait d'amande à la vanille

Eau au besoin

Garnir :
Fruits frais, noix de Grenoble et/ou pacanes

ÉTAPES

- Mettre les graines dans un bol et ajouter les fruits séchés, le lait et le sel. Bien mélanger. Mettre au frigo pour la nuit afin que le « pouding » épaississe.
- À l'heure du déjeuner, ajouter de l'eau ou du lait au besoin.
- Garnir de fruits frais, noix de Grenoble et/ou pacanes.
- Sucrer au goût avec du sirop d'érable ou du miel.

MUFFINS CHOCO-NUT FACILES ET SANS FARINE

SANS GLUTEN, SANS SUCRE ET SANS PRODUITS LAITIERS

« Des muffins qui explosent de saveurs, de protéines et de fibres ! Assez consistant pour le petit-déjeuner. »

12 petits muffins ou 6 gros

INGRÉDIENTS

1 conserve de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés

4 œufs

1 ½ tasse d'éclats de cacao cru, de pépites de chocolat noir ou de caroube

¾ de tasse de purée de dattes

¼ de tasse de cacao (ou de poudre de caroube, mais le goût sera plus sucré)

¼ de tasse de noix hachées (les omettre en cas d'allergie ou les remplacer par de la noix de coco non sucrée)

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Mélanger tous les ingrédients au robot jusqu'à consistance homogène.
- Déposer la pâte obtenue dans des moules à muffins bien huilés ou antiadhésifs.
- Cuire au four (grille du centre) pendant environ 30 minutes (ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre).

À noter :
Il est possible, dépendamment de la consistance plus ou moins épaisse de la purée de dattes, que le mélange vous semble trop épais ou trop liquide. S'il est trop épais, ajouter un filet d'eau, et si c'est trop liquide, ajouter simplement un peu plus de cacao. Je fais régulièrement cette recette en y allant à l'œil et généralement, un peu plus de ceci ou de cela me donne de beaux gros muffins bien moelleux !

L'ALIMENTATION SELON LA DIÉTÉTIQUE ÉNÉRGÉTIQUE CHINOISE

Cet article se veut à titre informatif seulement et ne doit en aucun cas remplacer les médicaments ou l'avis de votre professionnel de la santé.

L'ALIMENTATION DES QUATRE SAISONS SELON LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Vous êtes-vous déjà demandé si les aliments que nous mangeons devraient être les mêmes en été qu'en hiver ? N'avons-nous pas tendance à manger davantage cru et froid en période de canicule estivale et cuit et chaud durant les journées glaciales d'hiver ? Ma curiosité m'a donc amenée à faire quelques recherches afin d'en connaître un peu plus sur cet intéressant sujet, fort vaste et complexe. Ce texte a donc pour but de nous apporter quelques trucs à intégrer dans notre alimentation afin d'améliorer notre santé globale ou simplement de nous amuser en apportant de la variété à notre menu.

Tout d'abord, la diététique chinoise, dont les fondements sont le Yin et le Yang, représente en quelque sorte une médecine populaire, axée à la fois sur la prévention et le traitement des maladies. De nombreuses marques commerciales ont fait du Yin Yang leur logo, des chanteurs y font allusion dans leurs chansons, à tel point que la notion de Yin Yang s'est implantée dans la culture occidentale moderne. Cependant, le sens réel de ce concept reste bien souvent flou et l'on est en droit de se demander de quoi il s'agit précisément.

À l'origine, le concept de Yin Yang, issu de la Chine ancienne, dérive de l'observation de l'alternance du jour et de la nuit, de l'activité et du repos, de la lumière et de l'obscurité, du froid et du chaud, etc. En bref, c'est l'opposition entre deux éléments.

Mais que viennent faire les aliments dans cette théorie du Yin et du Yang ? L'hiver, au climat froid, représente le Yin et l'été, avec sa chaleur et ses canicules, représente le Yang. Les aliments sont aussi soit Yin ou soit Yang. La diététique chinoise classe donc les aliments selon leur nature : ils sont froids, frais, neutres, tièdes ou chauds selon qu'ils « réchauffent » ou qu'ils « rafraîchissent ».

Par exemple, le piment, le poivre noir et la cannelle sont chauds (Yang), alors que l'ananas, les algues et les crustacés sont de nature froide (Yin).

Dans son livre *La diététique chinoise*, Christophe Labigne dresse une liste, par saison, des aliments à consommer pour leur valeur énergétique.

PRINTEMPS

Au printemps, on assiste à une élévation de l'énergie vitale. Afin de favoriser la renaissance du Yang (chaleur), on pensera à consommer des aliments à dominance tiède, qui sont légèrement épicés et amers, mais sans excès, et à consommer très modérément des aliments froids et crus.

Légumes : carotte, asperge, betterave, courgette, pomme de terre, radis, chou…

Graines et féculents : haricot rouge, patate douce, maïs, blé, orge, avoine…

Épices et aromates : gingembre, ail, cumin, ciboulette, échalote, persil…

Produits animaux : poisson maigre, viande rouge maigre, volaille…

Fruits : pomme, datte, figue séchée, papaye…

ÉTÉ

Pendant l'été, l'activité vitale est à son maximum. De façon générale, comme il fait chaud, il convient de consommer des aliments légers et faciles à digérer. Les fritures et les graisses animales sont à éviter car elles font stagner la chaleur dans l'organisme.

Il convient également de contrebalancer la perte de liquide organique, occasionnée par la transpiration, en consommant davantage les aliments de nature fraîche ou froide et de saveur douce : melon, pomme, épinard, artichaut, aubergine, céleri, rhubarbe, carotte, concombre, kiwi, pêche, sans oublier les petits fruits : fraise, framboise et bleuet. Ces aliments rafraîchissent l'énergie vitale et produisent des liquides organiques. Il est également recommandé de boire plus souvent durant l'été afin d'en compenser la perte.

AUTOMNE

Pendant l'automne, l'énergie Yang se retire pour laisser le Yin se développer. On assiste à un refroidissement des conditions climatiques. C'est le moment où il convient plus que jamais de protéger l'organisme contre les perturbations dues au rafraîchissement du climat. Les gastro-entérites sont fréquentes à cette période de l'année. La maladie peut facilement « entrer par la bouche ». C'est pourquoi, même si en automne quelques journées sont encore chaudes, la diététique chinoise recommande de réduire la quantité de fruits et autres végétaux crus, de boissons fraîches, et d'aliments de nature froide afin de prévenir d'éventuelles perturbations des intestins et de l'estomac. Il convient par ailleurs de porter une attention accrue à la fraîcheur des aliments notamment en ce qui concerne les poissons, viandes et coquillages. On consommera davantage de céréales (telles que l'orge et le blé complet), des légumes (citrouille, oignon, chou, betterave, navet, pois, lentilles, endives, pomme de terre) et des fruits (tels que prune, raisin, mangue, mandarine) et aussi des noix.

HIVER

En hiver, le Yin (le froid) est à son maximum et le Yang (le chaud), à son minimum. Dans la nature, toute vie est au repos. Chez l'humain, cette période où l'énergie du corps s'est refroidie correspond naturellement à un moment de repos. L'hiver est la saison idéale pour fortifier les fondements de la vitalité physique grâce à des aliments toniques. Pendant cette saison, caractérisée par la prédominance du climat froid, on mangera avec profit des produits consistants et nourrissants comme des pâtes de grains entiers, riz complet, sarrasin, noix et graines et des légumes féculents comme des pommes de terre, topinambours et les légumineuses. Les poissons gras tels que le saumon, le maquereau et les sardines sont également de circonstance. En dernier lieu, les vins et alcools peuvent être consommés sans dommage en quantité modérée (si non contre-indiqué pour votre état de santé). Les aliments «yin» activent la circulation du sang, stimulent l'appétit et l'esprit, protègent du froid extérieur et renforcent les effets des produits tonifiants.

En terminant, je vous fais part de mes suggestions favorites auxquelles
je pense systématiquement quand j'évoque chaque saison :

Au printemps :
Crabe des neiges, asperge, têtes-de-violon du Québec, sans parler des délicieux produits de l'érable !

À l'été :
On fait le plein de petits fruits (fraises, framboises, bleuets) fraîchement cueillis!

À l'automne :
On se réchauffe avec de bonnes soupes maison à base de légumes-racines et on en profite
pour faire des conserves : compotes de pommes et de citrouille!

À l'hiver :
Vive le comfort food en famille, la dinde rôtie accompagnée de canneberges,
les tartes maison faites avec nos conserves de pommes et de citrouille de l'automne,
les poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardines) pour lutter contre la déprime saisonnière
et le chocolat chaud pour apaiser l'âme !

Selon moi, en toute logique,
il n'y a pas d'aliment plus convenable pour la santé que celui qui est saisonnier !

Références :
Labigne, Christophe. *La diététique chinoise*.
Editions du Dauphin, 2007, 232 pages.
Revue Vitalité Québec, octobre 2014

L'ALIMENTATION SELON LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Cet article se veut à titre informatif seulement et ne doit en aucun cas remplacer les médicaments ou l'avis de votre professionnel de la santé.

Dans la première partie de cet article, nous avons vu que, pour atteindre un niveau de santé optimal, la diététique chinoise nous recommande de nous alimenter selon la disponibilité des aliments à chacune des saisons.

Dans cette seconde partie du texte, je me suis intéressée à quelques maux courants, notamment chez les personnes atteintes de sclérodermie, et à ce que la diététique chinoise nous suggère pour les soulager.

Accorder la diététique aux pathologies

Voici quelques pathologies connues qui pourraient être soulagées par certains conseils et aliments ainsi que certaines recettes selon la médecine chinoise:

SYNDROME DE RAYNAUD

- Poivre de cayenne pour améliorer la circulation du sang.
- Éviter les aliments gras et les fritures.
- Limiter la caféine, qui est un stimulant qui contracte les vaisseaux sanguins.
- NE PAS FUMER.

CONSTIPATION

- Manger 2 bananes ou une pomme non épluchée (le matin à jeun).
- Boire un verre d'eau tiède avec 2 c. à thé de miel (le matin à jeun).
- Manger 5 à 6 figues séchées ou 2 pruneaux réhydratés (le matin à jeun).
- Boire du jus de pruneaux.
- Éviter les épices, fritures, viande, charcuterie, stress et tension émotionnelle.

DIARRHÉES

- Consommer des plats à base de riz, de sarrasin ou du pain grillé.
- Manger des purées de citrouille (ou autres courges) et de patates douces.
- Éviter les charcuteries, les épices, les laitages, l'alcool et les excitants ainsi que les surcharges alimentaires.

GRIPPE

- Aliments conseillés : menthe, origan, céleri, radis, navet, tilleul, verveine.
- Boire beaucoup d'eau.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- Aliments conseillés : céleri, tofu, germes de soya, tomate, vinaigre, courge, courgette, melon, banane, pêche, maïs, miel.
- Manger 2 tomates crues le matin à jeun pendant un mois.
- Diluer du miel dans de l'eau chaude et boire comme une tisane.
- Boire du jus de carotte.
- Éviter : la cigarette, l'excès d'alcool, les aliments gras et salés, les excès de table, les émotions fortes.

INDIGESTION

- Aliments conseillés : papaye, patate douce, ananas, riz complet, menthe, ail, coriandre, radis, orge, pomme, orange, céleri.
- Manger lentement en mastiquant bien afin d'éviter d'accroître la charge de travail de l'estomac.
- Masser circulairement l'estomac en frottements rapides pendant 10 minutes après les repas.
- Éviter : les aliments riches, gras, charcuteries, laitages, produits froids ou crus ainsi que stress, et discussions houleuses, regarder la télévision ou écouter la radio, en mangeant.
- Rester détendu et attentif pendant les repas.
- Faire un peu d'exercice léger comme une marche après les repas.

Oedème

- Aliments à privilégier : maïs, courge, pomme, noix de coco, ciboulette, millet, orge, pêche, poireau, ail, petits pois.
- Manger principalement des végétaux et du poisson.
- Manger beaucoup de melon durant l'été.
- Boire du jus de noix de coco chaque jour.
- Manger fréquemment des soupes d'orge très cuit.
- Éviter : nourritures grasses, bourratives et salées, vin, fruits de mer.

Rhume

- Aliments conseillés : gingembre, clou de girofle, basilic, cannelle, ciboulette, coriandre, poivre noir, oignon, citrouille.
- Éviter : fruits de mer, graisses, vinaigre (l'acidité du vinaigre restreint la transpiration et « enferme le froid à l'intérieur »)

Obésité, surpoids

- Aliments recommandés : ail, ciboulette, orge perlé, échalote, haricot blanc dolique, cardamome, algues, courge, fenouil, clou de girofle, céleri, poireau, melon, fraise, thé vert.
- Éviter : sucreries, charcuteries, excès de viande rouge, laitages, alcool.

En terminant, pourquoi ne pas essayer, en cas de légers malaises et inconforts, d'intégrer ces quelques aliments à nos menus ? Le seul risque, c'est d'apporter de la variété à notre alimentation. Alors amusons-nous et voyons si nos symptômes s'en trouvent soulagés !

Références :
Labigne, Christophe. La diététique chinoise. Éditions du Dauphin, 2007, 232 pages.
Revue Vitalité Québec, octobre 2014
Le Guide alimentaire canadien
(http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf).

SOUPE AUTOMNALE À LA COURGE ET AU GINGEMBRE

« Une savoureuse façon de se réchauffer par temps frisquet ! »

4 portions

INGRÉDIENTS

1 grosse courge (citrouille, courge musquée, courge Butternut, ou courge poivrée)

4 gousses d'ail pelées

1 oignon jaune

1 c. à soupe de gingembre frais, haché

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé de sel

3 tasses d'eau ou de bouillon de légumes

2 c. à soupe de graines de citrouille pour décorer

ÉTAPES

- Peler la courge. La couper en 2 et retirer les graines. Couper en petits morceaux.
- Dans une casserole à fond épais, faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre.
- Ajouter la courge, le sel et l'eau (ou le bouillon).
- Porter à ébullition, puis réduire à feu doux pour mijoter jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.
- Passer au robot culinaire.
- Servir et garnir de graines de citrouille.

MOUSSE FRUITÉE ESTIVALE

« Une belle recette pour profiter des petits fruits de saison si riches en antioxydants ! »

INGRÉDIENTS

2 tasses de noix de cajou trempées 2 heures

1 tasse de fraises, de framboises ou de bleuets frais

¼ de tasse de miel

½ tasse d'huile de noix de coco, fondue

1 c. à thé d'essence de vanille

Une pincée de sel

¼ de tasse d'eau au besoin

4 portions

ÉTAPES

- Réduire tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Ajouter de l'eau, au besoin.
- Réfrigérer 2 heures.

SALADE PRINTANIÈRE AUX ASPERGES DE SAISON

« L'asperge, ce savoureux légume vert riche en vitamine C, est parfait pour célébrer le printemps dans cette salade d'accompagnement légère, reminéralisante et tonique! »

6 portions

INGRÉDIENTS

1 lb (455 g) d'asperges fraîches, cuites à la vapeur et al dente

½ tasse de pacanes hachées (rôties ou non) ou de noix de Grenoble

2 c. à table d'huile d'olive

3 c. à table de jus de citron frais

¼ de tasse de copeaux de parmesan (facultatif)

Sel et poivre du moulin au goût

ÉTAPES

- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive et le jus de citron.
- Mettre les asperges sur un plateau de service et les napper avec la vinaigrette.
- Saupoudrer les pacanes ou les noix de Grenoble sur les asperges et réfrigérer 1 à 2 heures avant de servir.
- Au moment de servir, parsemer de copeaux de parmesan si désiré et assaisonner au goût.

*Variantes :

- Pour une version plus asiatique, vous pouvez remplacer le jus de citron par 4 c. à thé de tamari (ou sauce soya), l'huile d'olive par de l'huile de sésame et les pacanes par des graines de sésame. Omettre le parmesan.
- Cette salade pourrait aussi être délicieuse avec du feta ou du fromage bleu, ou du fromage de chèvre pour une saveur plus douce.
- Pour les intolérants aux produits laitiers, vous pouvez remplacer le fromage par du tofu émietté ou du fromage à base de noix d'acajou du commerce (dans la plupart des magasins d'aliments naturels, quoique c'est si facile à faire à la maison et ce ne sont pas les recettes qui manquent sur internet!).

Recette hivernale

COQ AU VIN FACILE

4 portions

« Le coq au vin est un mets populaire auprès des Français. J'ai réinventé une version moins grasse, ressemblant davantage à un poulet-chasseur, en utilisant des poitrines de poulet au lieu des hauts de cuisse qui sont souvent utilisés pour cette recette. De plus, j'ai omis les olives noires mais libre à vous d'en ajouter si vous le désirez. C'est une recette que je cuisine quand l'envie d'un plat réconfortant me prend, ou lorsque je reçois plusieurs invités. En plus de se congeler, le coq au vin est encore meilleur réchauffé ! »

INGRÉDIENTS

4 petites poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en gros cubes (de préférence biologiques)

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon haché

2 gousses d'ail hachées

1 tasse de petits champignons de Paris (ou de champignons tranchés)

1 ½ tasse de tomates italiennes en conserve, égouttées et hachées grossièrement

½ tasse de vin rouge

1 c. à thé de thym séché

2 feuilles de laurier

Une pincée de sel

Une pincée de poivre

ÉTAPES

- Chauffer l'huile dans un chaudron et faire revenir les cubes de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
  Mettre de côté.
- Dans le même chaudron, faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons environ 5 minutes.
- Ajouter les tomates, le vin, le thym et les feuilles de laurier et porter à ébullition.
- Ajouter les cubes de poulet réservés au chaudron. Saler et poivrer.
- Couvrir et mijoter environ 40 minutes.
- Retirer les feuilles de laurier et servir sur du riz, des pâtes ou sur de la courge spaghetti cuite.

SOUPE-REPAS RÉCONFORT HIVERNAL

« Parce que durant la saison froide, rien ne réchauffe mieux qu'une bonne soupe maison! »

INGRÉDIENTS

3 c. à table d'huile d'olive

1 oignon haché

4 petites poitrines de poulet, coupées en cubes

2 gousses d'ail hachées

3 tasses, à parts égales, de carottes, de céleri et de navet

796 ml de tomates en conserve ou de tomates fraîches, en cubes

4 tasses de bouillon de poulet (ou de légumes)

2 feuilles de laurier

Sel et poivre au besoin

4 portions

ÉTAPES

- Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole.
- Ajouter le poulet, l'oignon et l'ail et faire revenir pendant environ 2 minutes.
- Ajouter les carottes, le céleri, le navet, les tomates, le bouillon et les feuilles de laurier.
- Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Assaisonner au goût.

HYDRATER SA PEAU DE L'INTÉRIEUR !

HYDRATER SA PEAU...DE L'INTÉRIEUR !!!

Avec notre mode de vie effréné, et particulièrement en période hivernale, notre peau est souvent soumise à rudes épreuves et présente des problèmes de sécheresse et de démangeaisons. Dans l'article qui suit, je vous fais part de quelques recommandations importantes afin de mettre toutes les chances de votre côté pour écarter les causes possibles de la déshydratation de la peau autres que celle due à la sclérodermie ou la prise de médicaments.

Tout d'abord, il importe de savoir que l'hydratation de la peau est essentielle pour que celle-ci soit en santé. Les deux principales causes de la déshydratation de la peau sont le manque d'eau et d'huile. Bien entendu, il existe plusieurs crèmes très efficaces sur le marché, mais si vous n'hydratez votre peau que de la surface, les effets positifs ne seront que partiels et éphémères.

Premièrement, les problèmes graves de sécheresse de la peau sont possiblement d'ordre génétique. Mais d'autres facteurs peuvent contribuer ou aggraver le problème. Ces facteurs sont :

- Une alimentation déséquilibrée ;
- Un chauffage excessif de nos maisons ;
- Une surexposition au soleil, au vent, au froid, à des agents chimiques, des savons, des parfums, prendre des bains ou des douches trop fréquemment, etc... ;
- Des déficiences nutritionnelles comme un manque de vitamines A et/ou B ;
- L'âge.

Voici donc quelques recommandations pour favoriser une peau saine et mieux hydratée :

- Boire suffisamment d'eau (1,5 à 2 litres par jour).
- Consommer des aliments riches en acides gras essentiels comme les poissons gras (saumon, sardines, hareng, etc.) et des noix et graines (noix de Grenoble, amandes, graines de lin moulues, graines de sésame, de tournesol, etc.). Ces gras sont essentiels à une bonne hydratation de la peau (et des cheveux).
- Privilégier les fruits et les légumes colorés comme les carottes, les brocolis, les betteraves, les tomates, les pamplemousses, les bleuets, les framboises, etc. Ils contiennent de bonnes doses de vitamine A qui renforce et protège la peau. D'ailleurs, le modèle de l'assiette santé (*selon les chercheurs de la « Harvard School of Public Health »*) préconise de remplir au moins la moitié de son assiette de légumes et de fruits et d'en varier les couleurs.
- Cuisiner avec des huiles pressées à froid.
- Consommer des produits céréaliers à grains entiers pour un apport optimal en vitamines B.
- Éviter le plus possible l'alcool et la caféine, car ils déshydratent en ayant un effet diurétique.
- Éviter les aliments raffinés et contenant des additifs chimiques.
- Ne pas fumer, car la cigarette prive la peau de l'oxygène et des nutriments dont elle a tant besoin pour être en santé.
- Utiliser des produits pour la peau à base d'huile d'olive, d'huile d'Argan, de vitamine E, de beurre de karité, d'aloès, etc. Pour ma part, j'applique du beurre de karité sur mon visage et les zones les plus sèches de ma peau tous les soirs et j'obtiens de très bons résultats.
- Toujours appliquer un soin hydratant sur tout le corps après le bain ou la douche.
- Utiliser une crème solaire avec un FPS 30 minimum et éviter les produits qui contiennent de l'oxybenzone (BP-3) ou du PABA.

Naturellement, c'est à long terme que vous pourrez remarquer une amélioration de l'hydratation et de l'éclat de votre peau. Alors, comme dans toute chose, la persévérance est de mise, mais ça vaut la peine d'essayer !!!

« PARMESAN » DE NOIX DE GRENOBLE

Environ 2 tasses

« Les noix de Grenoble regorgent de bons gras et la levure nutritionnelle est riche en vitamines du groupe B, deux éléments essentiels pour une peau saine. D'ailleurs, c'est la levure qui apporte le petit goût fromagé tant recherché du parmesan. »

INGRÉDIENTS

2 tasses de noix de Grenoble

1 c. à thé de sel

1 c. à thé d'ail frais haché
(ou ½ c. à thé d'ail en poudre) (facultatif)

2 c. à table de levure nutritionnelle en flocons (ne pas confondre avec la levure chimique ou la levure active. Se trouve dans plusieurs épiceries ainsi que dans les magasins d'alimentation naturelle).

ÉTAPE

- Mettre tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à consistance de petits grumeaux.

LAIT DE CHANVRE MAISON

« La graine de chanvre est riche en bons gras (et l'une des meilleures sources d'oméga-3) et en vitamines du groupe B nécessaires pour avoir une peau en santé. Et avec son petit goût de noisette et son onctuosité, ce lait végétal vous fera boire assurément plus de liquide ! »

4 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse de cœurs de chanvre*

4 tasses d'eau

Miel ou sirop d'érable au goût si désiré

ÉTAPE

Passer au mélangeur et.....déguster !

*Il est possible de remplacer les graines de chanvre par la même quantité d'autres sortes de graines (sésame, chia, tournesol) ou par des noix (amandes, noix de Grenoble, noix de macadam, acajou, etc.). Par contre, dans certains cas, il sera nécessaire de filtrer pour obtenir un lait homogène.

SMOOTHIE « TEINT DE PÊCHE »

2 portions

INGRÉDIENTS

2 tasses de chou kale (ou autre verdure)

2 bananes

5 grosses fraises ou 1 mangue

1 tasse de lait de coco

¼ de tasse d'eau (ou plus si besoin)

Filet de sirop d'érable ou de miel pour sucrer (facultatif)

ÉTAPE

- Mélanger tous les ingrédients au robot ou au mélangeur. Ajouter de l'eau au besoin.

HALTE AUX INCONFORTS GASTRO-INTESTINAUX

HALTE AUX INCONFORTS GASTRO-INTESTINAUX !

Si vous êtes atteints de sclérodermie, il est possible que vous ayez des problèmes de transit intestinal causant des symptômes tels que de la constipation et/ou de la diarrhée, des ballonnements, de la douleur, une distension abdominale etc. On a longtemps incriminé le blé (gluten) et les produits laitiers comme étant les principaux coupables de plusieurs de ces problèmes digestifs que l'on rencontre également chez les personnes qui souffrent du SCI (syndrome du côlon irritable).

Or, en 2005, une nouvelle approche alimentaire a été développée par Sue Shepherd, une nutritionniste australienne. Elle a découvert que l'éventail des aliments causant des désordres gastro-intestinaux s'étendait bien au-delà de la consommation de blé et de produits laitiers. Quelle est cette nouvelle approche? Il s'agit de la diète FODMAP qui consiste à réduire la consommation de certains aliments contenant des glucides. Ces derniers en fermentant dans le côlon, provoquent des ballonnements, des gaz et des douleurs abdominales. On les appelle « fermentescibles ».

MAIS QUE SIGNIFIE L'ACRONYME FODMAP ?

F = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)

O = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligo-saccharides ou GOS)

D = Disaccharides (lactose)

M = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)

A = And (et)

P = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

Voici quelques exemples d'aliments riches en FODMAP qui sont à surveiller et, éventuellement, à limiter ou éviter afin d'améliorer le confort intestinal :

PRÉSENCE DE FRUCTOSE :

Pomme, melon d'eau, mangue, sirop de maïs

PRÉSENCE DE LACTOSE :

Lait, yogourt, fromage cottage, ricotta

PRÉSENCE DE FRUCTANES :

Asperge, chou, oignon, blé et seigle (grande quantité), pomme

PRÉSENCE DE GALACTO-OLIGO-SACCHARIDES :

Légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves de soja)

PRÉSENCE DE POLYOLS :

Pomme, poire, melon d'eau, chou-fleur, champignons, poivrons, sucres « alcool » (sorbitol, xylitol, maltiltol), gomme et bonbon sans sucre, etc.

IMPORTANT

Les aliments contenant des FODMAP sont nécessaires à une bonne santé intestinale.
Il ne faut donc pas tous les éliminer de votre alimentation.
Il s'agit simplement de trouver à quel aliment vous êtes plus sensible.
Il est donc conseillé de suivre la diète sous la supervision d'un ou d'une nutritionniste.
Les aliments ayant chacun une fonction précise, les aliments que vous retirez de votre alimentation, même momentanément, doivent être remplacés par d'autres.
Votre nutritionniste pourra donc vous aider.

Pour plus de détails sur la diète et pour obtenir la liste des aliments riches et faibles en FODMAP, je vous invite à visiter le site passeportsante.net et d'en parler avec une nutritionniste et un professionnel de la santé.

Cette approche ne guérira pas tous vos maux, mais si certains de vos symptômes sont causés par la composition de votre assiette, il est fort possible que vous remarquiez une amélioration notable de vos symptômes.

En terminant, je vous propose quelques-unes de mes astuces personnelles pour prévenir ou soulager les inconforts suite à la consommation d'aliments fermentescibles :

- Cuire les légumineuses en y ajoutant un morceau d'algue kombu (qui en améliore la digestion). Certaines marques en conserve contiennent déjà du kombu ;
- Faire germer les légumineuses avant la cuisson ;
- Ajouter du gingembre à vos plats ;
- Consommer plus souvent des céréales sans gluten (quinoa, sarrasin, etc) ;
- Remplacer le lait par du lait sans lactose ou par des laits végétaux (amandes, coco, etc) ;
- Assaisonner avec de la sauce tamari, du miso ou de la levure alimentaire. Ces condiments contiennent des probiotiques et/ou des enzymes qui facilitent la digestion (en plus d'ajouter beaucoup de saveur aux plats !) ;
- Éviter les desserts après des repas contenant des aliments fermentescibles ;
- La menthe, le fenouil, le gingembre et la cannelle, en tisane, sont excellents pour favoriser la digestion d'un repas trop copieux et éliminer les gaz ;
- Mettre les légumes en purée afin de « briser » les fibres qui pourraient causer l'irritation. De plus, certaines personnes souffrant de sclérodermie ont parfois de la difficulté à mastiquer les crudités, pouvant empêcher une digestion adéquate. Par exemple, des légumes de la famille des choux, râpés en salade, causeront beaucoup moins de symptômes que s'ils sont mangés en gros morceaux ;
- Éviter de mâcher de la gomme (surtout à jeun entre les repas), de boire de l'eau gazéifiée et de parler en mangeant, peut réduire les ballonnements ;
- Manger lentement, mastiquer suffisamment et respecter les signaux de satiété ;
- Il existe des suppléments de probiotiques et d'enzymes digestives dans les magasins de produits naturels et les pharmacies, qui sont efficaces lors d'une digestion difficile. Le charbon végétal activé est également très efficace, mais est contre-indiqué lors de la prise de médicaments. Parlez-en d'abord à votre professionnel de la santé qui saura vous guider pour un meilleur choix selon votre condition.

On dit que l'abdomen est étroitement lié à nos émotions
et c'est pourquoi on l'appelle souvent « notre deuxième cerveau ».
Voilà une bonne raison de se soucier de la santé de sa flore intestinale !

Références :
www.PasseportSante.net (Articles d'Hélène Baribeau et Audrey Cyr, nutritionnistes)
Balch, MD, James F. et Phyllis A. Balch, CNC. Prescription for Nutritional Healing. 1997, 600 pages.

GALETTES DE SARRASIN (sans gluten)

« Comme quoi il n'y a pas que les rôties et les céréales que l'on peut consommer au petit-déjeûner. »

12 galettes

INGRÉDIENTS

¼ de tasse d'huile d'olive

2 ¾ tasses de farine de sarrasin

1 c. à thé de soda à pâte

1 pincée de sel

1 ¾ tasse d'eau froide

ÉTAPES

- Dans un mélangeur, déposer 3 c. à soupe d'huile et les autres ingrédients. Mélanger une minute et laisser reposer 15 minutes.
- Dans un poêlon, chauffer le reste de l'huile. Verser la pâte pour faire une galette mince. Bien dorer de chaque côté.
- Délicieux avec un filet de sirop d'érable, du beurre d'amande et des bananes ou plus traditionnellement, avec du beurre et de la mélasse !

CRÈME FOUETTÉE MERINGUÉE (sans produit laitier)

« Un substitut de crème fouettée facile et digeste ! »

4 portions

INGRÉDIENTS

4 gros blancs d'œufs
(pour les systèmes immunitaires fragiles ou les femmes enceintes, utiliser des blancs d'oeufs pasteurisés du commerce)

¼ de tasse de sucre
(ou de stevia blanc en poudre)

Une pincée de sel

½ c. à thé d'essence de vanille

¼ c. à thé de crème de tartre (facultatif)

ÉTAPES

- Fouetter les blancs d'œufs jusqu'à consistance de pics mous. Ajouter le sucre, le sel et la crème de tartre. Battre jusqu'à ce que la crème ait la consistance de pics fermes.
- Déguster avec des fruits faibles en FODMAP tels que : bananes, bleuets, framboises ou fraises !

CRÈME GLACÉE AUX BANANES « SIMPLE COMME BONJOUR » (sans produits laitier)

« Un délice glacé dont les petits et grands enfants raffolent ! »

INGRÉDIENTS

3 à 4 portions

4 bananes en rondelles, congelées

1 c. à thé de vanille

1 pincée de sel

½ tasse de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

ÉTAPES

- Mettre les bananes congelées dans le mélangeur, ajouter la vanille et le sel.
- Mélanger jusqu'à consistance homogène.

CRÈME GLACÉE CHOCO-BANANES (pour une version plus gourmande!!)

« L'intolérance au lactose ne sera pas trop difficile à accepter avec une telle version de la crème glacée aux bananes. Meilleure que celle du commerce, je vous assure ! »

INGRÉDIENTS

2 à 3 portions

3 bananes congelées en morceaux

¼ de tasse de lait d'amande non sucré à la vanille

1 c. à thé de beurre d'amande ou beurre d'arachide

1 c. à soupe de poudre cacao

2 c. à soupe de pépites de chocolat

Sirop d'érable au goût

ÉTAPES

- Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et pulser jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Déguster immédiatement ou congeler 1 h dans un contenant hermétique.

TABOULÉ DE QUINOA

« Un grand classique tout en fraîcheur dont le quinoa, un petit grain débordant de protéines et sans gluten, remplace avantageusement le blé ! »

INGRÉDIENTS

2 tasses de quinoa cuit

2 oignons verts hachés finement (l'omettre pour ceux qui ne digèrent pas du tout l'oignon)

2 tomates mûres coupées en petits dés (il est possible de remplacer par des poivrons rouges pour les personnes pour qui les tomates sont trop acides, mais le résultat sera différent)

1 tasse de persil frisé haché très finement

¼ de tasse de jus de citron frais

¼ de tasse d'huile d'olive

Sel et poivre

2 à 3 portions

ÉTAPES

- Mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mariner durant au moins ½ heure pour plus de goût. Cette salade est même encore meilleure le lendemain!

SALADE « CONFORT ABDOMINAL » AUX HARICOTS VERTS, FROMAGE ET AMANDES

4 portions

« Lorsque l'on a l'intestin fragile, il est souvent compliqué de trouver une savoureuse recette de légumes d'accompagnement qui ne nous fera pas souffrir de symptômes incommodants par la suite. Cette salade contient des haricots verts, du fromage à pâte dure et des amandes, trois ingrédients faibles en Foodmap. En plus d'être facile à préparer, elle est assez élégante pour recevoir des invités ! »

INGRÉDIENTS

4 tasses d'haricots verts frais

¼ de tasse d'amandes (trempées au frigo 8 heures pour en faciliter la digestion), pelées si désiré et coupées en morceaux

4 c. à table de fromage à pâte dure émietté ou râpé (cheddar, suisse, mozzarella, brie, camembert), de fromage sans lactose ou de fromage végétalien

2 c. à table d'huile d'olive

1 c. à table de jus de citron frais

Sel et poivre au goût

ÉTAPES

- Faire bouillir de l'eau. Y mettre les haricots et cuire environ 1 minute.
- Mettre les haricots verts dans l'eau glacée pour les blanchir.
- Égoutter et assécher.
- Dans une assiette de service, déposer les haricots, les amandes et le fromage.
- Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron.
- Saler et poivrer au goût.

SAUCE AU MISO ET AU SÉSAME

« De tous les aliments, le miso est de loin celui que je préfère. J'en mets presque partout : dans mes sauces, mes vinaigrettes, mes soupes et même sur mes rôties ! »

Cette pâte de fèves de soya fermentée ayant la texture du beurre d'arachide est très prisée par les Japonais qui la consomment sous forme de bouillon au petit-déjeuner. De plus, cet aliment vivant est riche en vitamines du groupe B, en protéines et surtout, en bonnes bactéries si précieuses pour une bonne santé de notre flore intestinale. Cette délicieuse sauce, qui peut aussi être utilisée comme trempette, favorisera une meilleure digestion des aliments avec laquelle vous la consommez.

INGRÉDIENTS

6 c. à soupe de beurre de sésame (ou d'amande, ou d'arachide nature)

2 c. à soupe de miso pâle ou foncé (je préfère le pâle, car il est moins riche en sodium)

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes non pasteurisé

5 c. à soupe d'eau (ou plus, pour une consistance plus liquide, selon votre préférence)

1 gousse d'ail hachée finement (facultatif)

3 c. à soupe de graines de sésame non décortiquées (que vous pouvez remplacer par des amandes effilées ou des arachides hachées)

6 portions

ÉTAPES

- Bien mélanger tous les ingrédients, sauf les graines de sésame.
- Verser sur vos légumes cuits préférés (délicieux avec du brocoli ou du chou-fleur) ou sur des pâtes à grains entiers, ou utiliser comme trempette pour vos crudités.
- Saupoudrer de graines de sésame et savourer !

SCLÉRODERMIE ET PERTE DE POIDS

SCLÉRODERMIE ET PERTE DE POIDS IMPORTANTE

Certaines personnes sont naturellement plus minces que la moyenne, et c'est très bien ainsi. Pour d'autres, cependant, la perte de poids peut être associée à des problèmes de santé, comme dans le cas qui nous intéresse ici, la sclérodermie.

La perte de poids soudaine peut résulter d'un problème de malabsorption, souvent causée par des diarrhées chroniques, des ulcères, des diverticules ou même par le stress. Parfois la perte de poids peut être occasionnée par les effets secondaires des traitements médicamenteux, dont les nausées, les vomissements et la perte d'appétit.

Voici quelques recommandations :

- D'abord, si vous pensez avoir perdu du poids de façon importante, il est important d'en informer votre médecin afin de trouver la source exacte du problème et, s'il y a lieu, apporter les modifications nécessaires à votre alimentation ou à votre médication.
- Pour vous aider à limiter votre perte de poids, il est important de consommer suffisamment d'énergie (kcal) selon vos besoins, votre âge, votre taille et votre sexe. Et si vous souffrez de malabsorption, vos besoins seront encore plus importants. Je vous suggère comme outil de référence *le Guide alimentaire canadien*, mais en privilégiant les aliments riches en calories comme : les légumes-racines (pomme de terre, patate sucrée, maïs, betterave, rutabaga...), les bananes, les fruits séchés, les grains entiers, les œufs, le poulet, les avocats, les huiles pressées à froid, les fromages et les noix. Les produits céréaliers comme le pain et les pâtes devraient être idéalement faits de grains entiers.
- Consommez vos soupes sous forme de soupe-crème, en y ajoutant soit de la crème à 10 ou 15 % de matières grasses, du lait ou du lait de soya. Ces soupes sont habituellement plus riches en protéines et en calories que les soupes à base de bouillon.
- Mangez des petits repas plus fréquents plutôt que trois gros repas par jour. N'oubliez pas d'y inclure quelques collations et surtout, mangez lentement.
- Si la maladie et la fatigue vous occasionnent une perte d'appétit importante accompagnée de difficultés à vous alimenter, vous pouvez recourir de façon temporaire aux suppléments nutritionnels. Les aliments doivent être pris en priorité et les suppléments peuvent compléter votre repas, être pris en collation ou en petites portions fréquentes. Discutez-en avec votre médecin d'abord, afin de connaître son avis à ce sujet. N'oubliez pas de poser des questions sur les effets secondaires et les interactions avec les médicaments que vous prenez.
- Évitez la friture et le fast-food pour absorber davantage de calories. De toute façon, vous risqueriez de nuire à votre niveau d'énergie et à la qualité de votre sommeil. À la place, essayez ces collations entre les repas ou en soirée : des smoothies, des craquelins de grains entiers avec du fromage, des noix, des rôties de beurre d'arachide ou d'amande, du yogourt à 2 % saupoudré de graines de lin moulues ou de céréales de type « granola », et pourquoi pas, quelques morceaux de chocolat noir à 70 % de cacao...
- Évitez le café, l'alcool et les boissons gazeuses, lesquels peuvent irriter le système digestif.
- Si possible, faites de l'exercice sur une base régulière (la marche, par exemple). L'exercice modéré aide à l'assimilation des nutriments et augmente l'appétit. Évitez cependant la pratique d'activités physiques intenses telles que la course, tennis, etc.
- Prenez vos repas dans une ambiance relaxante. Évitez de manger si vous êtes trop fatigués ou stressés.
- Et si vous fumez, songez sérieusement à arrêter !

Références :
Balch, MD, James F. et Phyllis A. Balch, CNC. *Prescription for Nutritional Healing*. 1997, 600 pages.
Gagnon, Lise. *Nutrition thérapeutique*. Éditions St-Martin, 1994, 404 pages.

GÂTEAU PROTÉINÉ AU CHOCOLAT STYLE « gâteau au fromage »

« Ce sublime dessert est santé mais plutôt calorique, donc pour les personnes qui surveillent leur poids, une toute petite part suffit ! »

8 portions

Croûte aux noix :

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de noix de pacane ou de Grenoble, hachées

½ tasse de sucre brun

2 c. à soupe de beurre ramolli

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 400 °F.
- Beurrer un moule à tarte (ou à charnière) de beurre.
- Combiner les noix, le sucre et le beurre dans un bol et bien mélanger.
- Presser le mélange dans le fond du moule et sur la paroi.
- Cuire au four 10 minutes et refroidir.

Gâteau :

INGRÉDIENTS

680 g de tofu soyeux mi-ferme, égoutté et asséché

¾ de tasse de morceaux de chocolat mi-sucré

¾ de tasse de cacao

½ tasse de sucre au choix (sucre blanc, sucre brun ou sucre de coco)

1 c. à thé de vanille

¼ de tasse d'huile végétale

2 c. à table de jus de citron

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Fondre le chocolat au micro-ondes par intervalles de 30 secondes. Bien mélanger entre les intervalles.
- Incorporer le tofu, le cacao, le sucre, la vanille, l'huile, le jus de citron et le chocolat fondu. Mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse.
- Verser sur la croûte aux noix.
- Cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit ferme. Retirer le gâteau du four et laisser refroidir. Réfrigérer jusqu'à ce que le gâteau soit bien froid.
- Garnir, si désiré, d'un coulis de fruits et de copeaux de chocolat.

VÉGÉ-PÂTÉ

« Un pâté santé délicieux et énergétique ! »

8 portions

INGRÉDIENTS

2 ½ tasses de graines de tournesol trempées 8 heures

½ tasse de poudre d'amandes (au besoin)

¾ de tasse de carottes râpées

½ oignon rouge

¼ de tasse de persil haché

¼ de tasse d'huile de tournesol

½ gousse d'ail

1 c. à soupe de jus de citron frais

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes

3 c. à soupe de levure alimentaire en flocons (facultatif)

1 ½ c. à thé de sel

ÉTAPE

- Mélanger tous les ingrédients (sauf la poudre d'amandes) au robot culinaire jusqu'à consistance d'une pâte homogène. Si le mélange est trop liquide, ajouter un peu de poudre d'amandes ou s'il est trop épais, ajouter un peu d'eau. Délicieux en sandwich avec de la luzerne ou de la laitue et quelques tranches d'avocat et/ou de tomates.

CRÈME BUDWIG « REPAS COMPLET »

1 portion

« Pour les personnes qui ont besoin de refaire le plein d'éléments nutritifs. »

INGRÉDIENTS

4 c. à thé de fromage blanc frais (ou de tofu mou soyeux)

1 petite banane mûre

Jus d'un demi-citron

2 c. à thé d'huile de lin ou de tournesol

2 c. à thé de graines de lin (ou de tournesol ou d'amandes)

2 c. à thé de riz brun ou de sarrasin entier

Fruits frais au choix

ÉTAPES

- Moudre les graines et les céréales dans un moulin à café.
- Bien battre le fromage ou le tofu avec une fourchette avec l'huile.
- Écraser la banane avec une fourchette. Ajouter au mélange de fromage et d'huile. Délayer le tout avec le jus de citron.
- Ajouter les graines et les céréales moulues.
- Ajouter des fruits coupés en morceaux au mélange et déguster !

*Pour un goût plus sucré, vous pouvez ajouter un filet de sirop d'érable ou de miel.

BISCUITS FACILES AUX AMANDES

Environ 24 biscuits

« Des petits biscuits qui se mangent tout seuls, même sans appétit ! Une belle recette facile et rapide à cuisiner pour recharger ses batteries ! »

INGRÉDIENTS

2 tasses de beurre d'amande

1 tasse de sucre brun (Sucanat) ou de sucre de coco

2 œufs

24 amandes entières

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 325 °F.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Façonner en biscuits et enfoncer une amande sur chaque biscuit.
- Mettre sur une plaque à cuisson antiadhésive et cuire environ 15 minutes.

À noter :
Les biscuits durciront en refroidissant, donc ne pas trop les cuire même s'ils semblent plutôt mous lorsqu'ils sont chauds.

FUDGE AU CAROUBE FACILE

« J'ai retrouvé cette recette que j'ai créée il y a 20 ans lorsque j'étais gérante d'un comptoir « Déli » dans un magasin d'aliments naturels et qui fût des plus populaires auprès de la clientèle de l'époque. »

Pour ceux qui désirent maintenir un poids santé, à consommer avec modération car même si c'est « santé », il est facile d'en manger plusieurs morceaux et c'est plutôt calorique ! Je vous en dévoile le secret…

INGRÉDIENTS

2 tasses de brisures de caroube non sucrées

¾ de tasse de beurre d'arachide naturel

2 c. à table d'huile végétale pressée à froid (j'utilise l'huile de tournesol pour cette recette)

½ tasse de noix de coco non sucrée ou de noix de Grenoble

ÉTAPES

- Dans une casserole à fond épais (ou dans un bain-marie), faire fondre à feu doux les brisures de caroube, l'huile et le beurre d'arachide. Quand le tout est bien fondu et mélangé, ajouter les noix ou la noix de coco.
- Verser dans un moule bien huilé.
- Refroidir et couper en morceaux de la grosseur désirée.
- Se régaler!!!!

MAYONNAISE SANTÉ À L'HUILE D'OLIVE

« Une délicieuse recette de mayonnaise maison pour enrichir de bons gras vos salades et pour tartiner sainement vos sandwichs ! »

INGRÉDIENTS

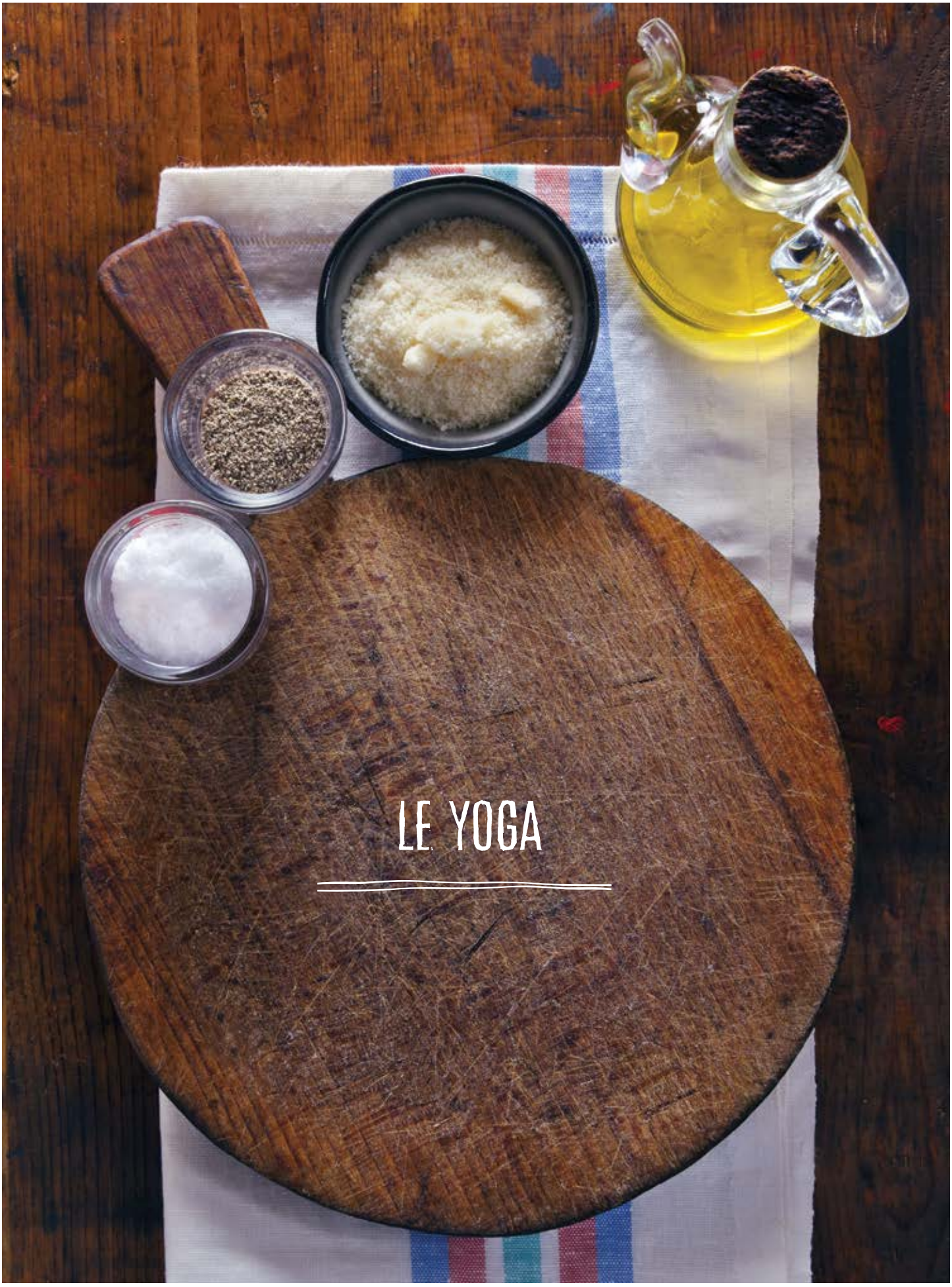
2 tasses d'huile d'olive
2 jaunes d'œufs
2 c. à thé de jus de citron (ou de vinaigre de cidre)
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
Sel et poivre au goût

2 tasses

ÉTAPES

- Mettre les jaunes d'œufs et la moutarde dans le bol d'un robot culinaire (ou dans un grand bol si vous n'en n'avez pas). Saler, poivrer et mélanger.
- Verser l'huile en filet dans le robot (ou dans le bol) et mélanger à grande vitesse (ou avec un fouet) jusqu'à ce que la mayonnaise soit bien ferme.
- Ajouter le jus de citron ou le vinaigre en continuant de fouetter.

*Pour une mayonnaise aigre-douce, vous pouvez également ajouter un filet de miel. Délicieux !



LE YOGA

LE YOGA

UNE APPROCHE QUI PEUT AMÉLIORER LA SANTÉ GLOBALE

Les personnes atteintes de sclérodermie
présentent souvent de nombreux symptômes
parfois difficiles à soulager par la médication actuelle.
Il est davantage essentiel pour elles de respecter les règles de base
d'une bonne hygiène de vie, comme s'alimenter sainement et faire de l'activité physique.

Depuis que j'ai découvert le yoga il y a quelques années,
j'ai remarqué une diminution des douleurs musculaires,
une meilleure gestion de l'anxiété par des exercices de respiration
et de méditation, ainsi qu'un sentiment de bien-être général.

De plus, grâce aux techniques apprises,
je peux maintenant m'y adonner à tout moment de la journée en pratiquant
les postures ou étirements selon les effets recherchés.

Une séance de yoga comporte généralement une partie de détente guidée,
des exercices d'étirement, des exercices de respiration et un moment
de méditation dans lequel on se concentre sur ce qui se passe à l'intérieur
de soi au moment présent.

La sclérodermie peut amener plusieurs problèmes dont le manque de souplesse,
d'énergie, d'appétit, de moral, de sommeil, de circulation au niveau des extrémités, etc.

Il y a dans le yoga des exercices
spécifiques pour stimuler le bon fonctionnement
de l'ensemble du corps humain.

Plusieurs études démontrent les bienfaits du yoga, en voici un certain nombre :

- Étire, soulage et tonifie chaque partie du corps
- Apporte souplesse et grâce à nos mouvements
- Sculpte le corps
- Purifie les organes
- Renforce le système nerveux pour mieux répondre au stress
- Élimine la sensation de fatigue physique et mentale
- Stimule le drainage lymphatique, l'élimination des déchets alimentaires, des mucus et des toxines
- Équilibre le système endocrinien et la tension artérielle
- Apporte un sentiment d'équilibre, d'harmonie et de confiance en soi
- Favorise l'attention et la concentration
- Diminue les problèmes prémenstruels et les effets de la ménopause
- Combat l'anxiété, la nervosité et l'insomnie
- Stimule le fontionnement optimal du système squelettique, les articulations et mouvement de la colonne vertébrale
- Renforce la lucidité mentale, la solidité et la stabilité physique
- Déloge les tensions musculaires
- Prévient les déformations de la colonne vertébrale
- Soulage les symptômes reliés à l'asthme et au diabète
- Accroît la circulation sanguine et la vitalité du corps tout entier
- Apaise les esprits agités
- Développe le courage, la détermination et la force mentale
- Apporte un sentiment de légèreté et de bien-être
- Détend le corps en profondeur
- Libère les énergies stagnantes

De plus, le yoga possède des caractéristiques qui conviennent à tous.
Les cours se font généralement en groupe, dans un contexte sécuritaire et non compétitif.
Le yoga n'exige pas de compétences particulières.
Il facilite presque instantanément la détente mentale et musculaire.

À moyen terme, il développe la souplesse et aide à soigner plusieurs problèmes musculosquelettiques.
Une pratique régulière semble permettre de soulager des problèmes de santé sérieux et favoriser une meilleure santé générale.

En conclusion, si vous voulez mettre toutes les chances en faveur de votre santé, je vous suggère fortement de vous inscrire à un cours de yoga dans votre région.
Plusieurs centres offrent même, à titre d'essai, un ou deux cours gratuits.
Ça ne coûte donc pas cher d'essayer et cela pourrait être l'une des meilleures décisions pour votre santé.

Références :
www.PasseportSante.net (Approches complémentaires > Thérapies)
Guthrie, Catherine. *Befriending the Body: Find Peace and Relief From Autoimmune Disorders Through Yoga*. Yoga Journal, Yoga and Health, August 9, 2010.
http://www.yogajournal.com/article/health/befriend-the-body/

BARRES TENDRESSE

« Saviez-vous que l'avoine a un effet anti-stress ? »

En plus d'être nourrissants, les flocons d'avoine sont riches en thiamine, une vitamine du groupe B essentielle au bon fonctionnement du système nerveux, ainsi que des glucides complexes pour un niveau d'énergie optimal tout au long de la journée. De plus, le sarrasin, en plus d'être sans gluten, est une bonne source de magnésium et agirait donc comme un relaxant musculaire (selon le site PasseportSante.net). J'ai d'ailleurs créé cette recette de barres tendres maison pour les petits matins pressés et une collation santé !

Environ 18 barres

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne

1 tasse de farine de sarrasin (ou de toute autre farine si vous n'en aimez pas le goût particulier)

3 tasses de dattes hachées, de noix de Grenoble hachées et de pépites de chocolat noir (à parts égales)

1 tasse de sucre brun

1 ½ c. à thé de poudre à pâte

¼ de tasse d'huile de tournesol

½ tasse d'eau

1 ½ c. à thé d'essence de vanille naturelle

ÉTAPES

- Bien mélanger les ingrédients secs.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Dans un moule huilé, bien presser le mélange dans le fond.
- Cuire au four à 300 °F environ 35 minutes.
- Refroidir et couper en barres.

GRUAU « VITALITÉ »

1 portion

« Un petit-déjeuner consistant et digeste pour le maintien d'un niveau d'énergie et de concentration optimal tout au long de la journée. »

INGRÉDIENTS

⅓ de tasse de flocons d'avoine à l'ancienne

¼ de tasse de lait de coco ou de lait d'amande

¾ de tasse d'eau

1 pincée de sel

½ de tasse de petits fruits (bleuets et/ou fraises et/ou framboises)

1 pincée de cannelle

2 c. à table de copeaux de noix de coco non sucrée (ou d'amandes effilées)

ÉTAPES

- Mijoter l'avoine, le lait, l'eau, le sel et la cannelle à découvert pendant 20 minutes. Brasser avec une cuillère de bois pendant les 5 dernières minutes de cuisson.
- Laisser reposer 5 minutes.
- Ajouter les petits fruits au mélange.
- Garnir de copeaux de noix de coco ou d'amandes effilées.

SMOOTHIE « SÉRÉNI-THÉ »

« Une délicieuse façon de débuter la journée en douceur ou de faire une pause-détente ! »

2 verres

INGRÉDIENTS

2 tasses de lait de soya ou d'amande

½ c. à soupe de thé vert en poudre

½ banane congelée

1 c. à soupe de miel (ou plus si désiré)

ÉTAPE

- Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et onctueux.

KÉFIR À LA BANANE

« Avant une séance de yoga, il peut être difficile de trouver la recette idéale pour ne pas se sentir ni affamé, ni gonflé. On recherche plutôt à être énergisé sans avoir l'estomac trop rempli ».

C'est pourquoi j'ai créé ce breuvage simple et digeste à base de kéfir qui contient de bonnes bactéries probiotiques (pour éviter les symptômes gastro-intestinaux lors de certaines positions plus acrobatiques !), des protéines pour l'effet de satiété, des bons glucides provenant du sirop d'érable (pour le carburant des muscles qui sont beaucoup sollicités en yoga) et des bananes pour le potassium (pour éviter les crampes musculaires souvent fréquentes surtout si l'on adopte pour la première fois certaines postures).

INGRÉDIENTS

1 portion

1 tasse de kéfir nature

½ banane

1 c. soupe de sirop d'érable (ou de miel).

ÉTAPE

- Mélanger le tout et savourer lentement au moins 1 heure avant votre séance de yoga.

À noter : si vous n'aimez pas particulièrement le côté « effervescent » du kéfir, vous pouvez le remplacer par du yogourt nature probiotique et ajouter de l'eau jusqu'à ce que votre breuvage soit de consistance désirée.

Sclérodermie MC

Sclérodermie Québec
www.sclerodermie.ca
Courriel: info@sclerodermie.ca
Téléphone : 514 990-6789
Numéro sans frais : 1 844 990-6789