

En fonction de nos goûts, il y a des aliments qu'on apprécie plus ou moins d'avoir dans son assiette. Mais le goût ne fait pas tout ! Voici de nouveaux éléments\* sur les habitudes alimentaires des uns et des autres. *Panthère*

(\*) Un premier article est paru dans L'Équipée n°231, en juin 2014

# ET TOI, COMMENT MANGES-TU ?

## [CHAPITRE 2]

Tu as dû remarquer que tout le monde ne peut pas ou ne veut pas manger la même chose. Cela peut être pour des raisons religieuses, pour protéger sa santé ou par choix. Ces habitudes sont qualifiées de « régimes alimentaires » : « régimes » car quelques aliments sont retirés de l'assiette. Je vais essayer de te faire découvrir les principaux régimes alimentaires et de t'expliquer comment faire en camp.

### ÊTRE INTOLÉRANT AU LACTOSE

L'intolérance au lactose est le fait de ne pas pouvoir digérer tout ce qui contient du lait animal (du lait de vache, de chèvre, de brebis). Cela veut dire que ton corps ne peut pas utiliser cet aliment, et cela provoque des maux de ventre, des nausées<sup>(1)</sup>, des vomissements... Ton corps rejette le lait.

#### Qu'est-ce qu'on ne peut pas manger ?

On trouve du lactose dans les produits laitiers à base de lait animal (yaourts nature ou aux fruits, crèmes dessert, glaces,

fromages, crème liquide, beurre) et dans certains plats préparés (soupes, produits surgelés, gâteaux...).

**Comment faire en camp ?** Il existe de nombreuses alternatives au lait ! Le matin ou bien dans la préparation de gâteaux, tu peux remplacer le lait animal par du lait végétal : lait de riz, d'amande, de noisette, de soja... Dans les rayons du supermarché, on trouve aussi beaucoup de yaourts sans lactose.

(1) dégoût, envie de vomir

Suite page 18 ●●●

## ÊTRE INTOLÉRANT AU GLUTEN

Le gluten est une protéine<sup>2</sup> présente dans les céréales. Il existe une phrase toute simple qui permet de retenir toutes celles qui en contiennent : « Le gluten SABOTE le Képi » - S = seigle, A = avoine, B = blé, O = orge, T = triticales, E = épeautre, K = kamut.

**Qu'est-ce qu'on peut manger ?** Être intolérant au gluten nécessite d'être très vigilant car le gluten est utilisé dans beaucoup de préparations de cuisine. Les aliments sans gluten sont : les fruits et légumes frais, les pommes de terre, la viande et le poisson frais, les laitages, les céréales (comme le riz, le quinoa, le sarrasin et le maïs), les condiments et les bases de la cuisine (l'huile, le beurre, le sucre, le miel et la confiture).

**Comment faire en camp ?** Il est important de choisir des produits frais plutôt que des produits préparés. En lisant bien les

étiquettes des produits, tu verras que beaucoup d'entre eux contiennent du gluten. Manger sans gluten peut vite devenir un réflexe si tu prends l'habitude de remplacer certains aliments par d'autres. Par exemple, tu peux remplacer les pâtes par du quinoa, la farine de blé des recettes de gâteaux par d'autres farines (farine de riz notamment). Quand tu cuisines, il est important de ne pas mélanger les ustensiles que tu utilises, car des traces de gluten peuvent rester et contaminer tes plats.

(2) Molécule nécessaire pour faire fonctionner les muscles du corps

## ÊTRE VÉGÉTARIEN

C'est le fait de ne pas manger de chair animale : poisson et viande.

Généralement, on devient végétarien par choix. Les végétariens sont souvent opposés à la souffrance des animaux, mais aussi à l'industrie alimentaire de la viande qui gaspille beaucoup de ressources de notre planète. Mais pas que, certaines personnes ne peuvent pas manger de chair animale pour des

raisons de santé : allergie aux poissons, intolérance à la viande de bœuf...

**Qu'est-ce qu'on peut manger ?** La plupart des gens pensent qu'il est dangereux de ne pas manger de chair animale, car cela signifie qu'on manque de protéines. Or, on trouve des protéines dans d'autres groupes d'aliments comme les céréales, les légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, pois chiches, soja) et les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches, noix de cajou). L'important est de varier les protéines dans la journée.

**Comment faire en camp ?** Tu peux prévoir un petit stock de légumineuses et de fruits secs pour pouvoir cuisiner des suppléments au moment des repas prévus avec de la viande ou du poisson.





## À TABLE!

Pour respecter les régimes alimentaires de chacun, voici une grille de menu pour une semaine de camp... adaptée aux intolérants au gluten ou au lactose, et aux végétariens. C'est une base, tu peux remplacer un élément par une chair animale pour satisfaire le plus grand nombre. Quelques recettes sont également disponibles dans les pages de ce numéro. Pourquoi ne pas les essayer lors d'un camp avec tes responsables ou à la maison avec tes parents ? Bonne dégustation !

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muesli</li> <li>Lait animal ou végétal</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de carottes à l'orange et au cumin</li> <li>Tagliatelles au pesto</li> <li>Pudding de polenta coco épices</li> </ul>	Fruit + madeleine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burger végétarien, pommes de terre sautées et salade de mâche</li> <li>Gâteau de semoule aux zestes de citron</li> </ul>
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain/confiture</li> <li>Lait animal ou végétal</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Houmous et légumes en bâton</li> <li>Omelette verdura</li> <li>Pastèque</li> </ul>	Pain/fromage	<ul style="list-style-type: none"> <li>Curry de pommes de terre + lentilles corail</li> <li>Bananes sautées</li> </ul>
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muesli</li> <li>Lait animal ou végétal</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade niçoise, riz + pois chiches, sans thon</li> <li>Pommes au four</li> </ul>	Fruits secs + jus de fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâtes à la sauce bolognaise, sans viande</li> <li>Yaourt au lait ou soja</li> </ul>
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain/confiture</li> <li>Lait animal ou végétal</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nems végétariens, salade verte et menthe</li> <li>Riz frit aux légumes</li> <li>Nem poire amande, sauce chocolat</li> </ul>	Gâteaux secs + verre de lait animal ou végétal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratin de pâtes, salade verte, sauce tomate basilic</li> <li>Poire, sauce chocolat</li> </ul>
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muesli</li> <li>Lait animal ou végétal</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de lentilles</li> <li>Galettes de tofu fumé express</li> <li>Brochette de fruits</li> </ul>	Pain + chocolat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couscous végétarien + pois chiches</li> <li>Salade d'oranges à la cannelle</li> </ul>
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain/confiture</li> <li>Lait animal ou végétal</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots coco méditerranéens</li> <li>Œufs à la tapenade</li> <li>Polenta à l'orientale</li> </ul>	Fruits + spéculoos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chili sin carne, haricots rouges, légumes, riz + sauce salsa</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul>
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pancakes pommes myrtilles châtaigne</li> <li>Œufs sur le plat</li> <li>Jus + Chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riz cantonais au tofu</li> <li>Salade de fruits de saison vanillée</li> </ul>	Barre de céréales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta, ratatouille</li> <li>Perles de tapioca aux fruits rouges</li> </ul>