Maecha Mema

Les secrets de Mama Echa

MANGEZ SAIN

BOUGEZ MALIN

Recettes – Conseils - Astuces

LE SOMMAIRE

P 4 ..... Janvier

P 6 ..... Février

P 8 ..... Mars

P 10 ..... Avril

P 12 ..... Mai

P 14 ..... Juin

P 16 ..... Juillet

P 18 ..... Août

P 20 ..... Septembre

P 22 ..... Octobre

P 24 ..... Novembre

P 26 ..... Décembre

P 28 ..... Conseils
Mangez sain bougez malin

P29 ..... Recommandations nutritionnelles

P 30 ..... Contacts

JANVIER

MATABA

MANGEZ SAIN

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS

3H

- 1 grosse botte de brèdes manioc soit 600g de brèdes pilées
- 2 à 4 oignons
- 2 à 3 têtes d'ail
- Un peu de sel
- 2 gros coco
- 1L d'eau à ajuster
- 1 piment entier (pas écrasé)

1. Nettoyer les brèdes.

2. Enlever les tiges des feuilles.

3. Piler finement les feuilles dans un mortier ou les mixer avec oignons, ail et sel.

4. Râper ou mixer les noix de coco. Presser la chair râpée ou mixée avec l'eau.

5. Dans une marmite, verser le lait de coco obtenu et le faire chauffer à feu doux. Quand il est bien chaud, y mettre les brèdes pilées /mixées assaisonnées.

6. Cuire les brèdes à feu très doux en couvrant la marmite au 3/4 pendant au moins 2h jusqu'à ce que la préparation soit presque sèche.

CONSEILS

Pour plus de goût sans rajouter plus de lait de coco (qui est très gras), n'hésitez pas à mettre plus d'oignons et d'ail ainsi que de l'eau de coco. Pour parfumer davantage et protéger votre estomac, mettez le piment entier.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

ACTIVITE PHYSIQUE ET PLAISIR

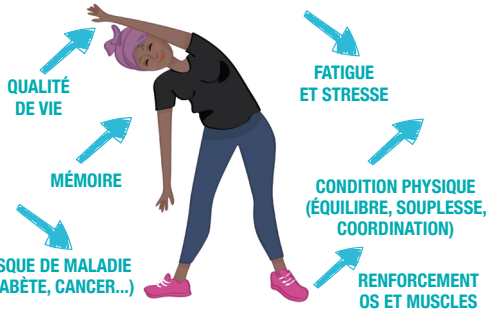
Allez hop ! Une nouvelle année commence. C'est parti pour les bonnes résolutions : on pratique une activité physique régulière.

LE SAVIEZ-VOUS :

Il existe différents types d'activités physiques et vous en faites au quotidien sans vous en rendre compte !

Aller chercher vos enfants en marchant ou faire ses courses à pied, c'est aussi un excellent moyen pour pratiquer !

Mais l'activité physique ? Pour quoi faire ?



Vous préférez la marche à la campagne ou le fitness ? Pratiquer seul, en groupe ? Vous aimez aller à l'extérieur ou vous préférez rester chez vous ? Le plus important : se faire plaisir et s'amuser tout en faisant du bien à votre corps !

CONSEILS

Lorsque vous cuisinez votre Mataba, faites le debout, en musique et pilez en rythme sur la chanson de Maecha Mema. C'est aussi une façon de faire de l'activité physique.

FÉVRIER

SAUTÉ DE BRÈDES

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS

30min

MANGEZ SAIN

- 1 gros bouquet de brèdes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre, curcuma

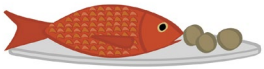
1. Préparer les brèdes.

2. Couper finement les oignons et l'ail.

3. Les faire revenir pendant 3 min dans l'huile chaude.

4. Ajouter le curcuma puis les brèdes et faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes maximum.

5. Assaisonner de sel et de poivre à votre convenance.



6. Accompagner idéalement d'un féculent (fruit à pain, songe, bananes, manioc, riz…) et de poisson. Varier les modes de cuisson (bouilli, grillé, sauté, en sauce, frit).

CONSEILS

Les brèdes sont des aliments très intéressants nutritionnellement, riches en vitamines et minéraux. Ces apports sont différents d'une brède à l'autre. Pensons à les varier pour un meilleur équilibre. Il est important de ne pas les cuire trop longtemps, au risque de dégrader leurs vitamines indispensables à notre santé.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

MA ROUTINE D'EXERCICES QUOTIDIENS

Simples et rapides à faire, voici des petits exercices d'une durée de 10 minutes à réaliser tous les jours seul ou à plusieurs !

1• J'inspire profondément… à l'expiration, je relâche les bras vers le sol ! Remonter tout doucement en pensant à bien dérouler le dos.

2• Je fais des mouvements de cercle avec toutes mes articulations, tout doucement et en prenant le temps de bien inspirer et expirer :

Tête
Épaules
Coudes
Poignets et doigts
Hanches
Genoux
Chevilles
Un pied, puis l'autre

3• Je fais quelques petits exercices de renforcement musculaire (10 à 15 mouvements) et j'augmente le nombre lorsque ça devient trop facile :

- Mouvement de flexion des jambes en gardant le dos bien droit et les pieds à écart de hanches,

- Debout, bras le long du corps, monter sur la pointe des pieds, maintenir la position 2 secondes et redescendre,
- Une bouteille d'eau dans chaque main et c'est parti pour des flexions de bras.

CONSEILS

Choisissez le moment de la journée où vous serez le plus disponible : le matin au réveil, ou pendant votre pause déjeuner, tous les moments sont bons pour s'activer !

MARS

KAKAMKOU

6 personnes

MANGEZ SAIN

DIFFICULTÉ

TEMPS

1H30

- 5 ou 6 bilimbis
- 1 kg de poisson
- 4 tomates fraiches
- 2 gousses de tamarin
- 1 gros piment (facultatif)
- 2 tiges d'oignons verts
- 1 dé de racine de curcuma
- 1 citron
- Feuilles de basilic
- Sel

1 • Ecailler, vider et nettoyer le poisson. Le couper en morceaux.

2 • Laver tous les végétaux.

3 • Retirer la coque du tamarin.

4 • Eplucher le curcuma.

5 • Préparer le massala (écraser ensemble curcuma, sel, piment).

6 • Découper le bilimbi en lamelles. Retirer le cœur. Emincer les oignons verts. Couper les tomates en petits morceaux.

7 • Mettre tous les ingrédients dans une marmite et ajouter de l'eau à hauteur. Couvrir, laisser cuire 5 min et retirer le tamarin.

8 • Laisser cuire 1h à feu doux et à couvert. Bien remuer en faisant attention de ne pas écraser le poisson. Servir avec un féculent (riz, fruit à pain, songe, bananes, manioc…).

CONSEILS

Le tamarin et le citron donnent une saveur acidulée à vos plats et sont des aliments riches en vitamine C.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

MON MENU DU JOUR

- Pour votre santé, il est recommandé de pratiquer :

30 MINUTES D'INTENSITÉ MODÉRÉE

Vous ne savez pas à quoi correspondent les différentes intensités ? Vous pouvez aller regarder au mois de Juin.

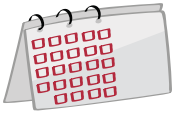
Pour faire ses 30 minutes d'activité physique par jour, Mama Echa a sa recette bien à elle :

- **10** minutes d'exercice le matin au réveil (quelques idées au mois de février).
- **+ 5** minutes d'exercice physique avec mes collègues au boulot
- **+ 10** minutes de marche pour aller déjeuner le midi
- **+ 10** minutes de ménage le soir en rentrant à la maison

C'EST GAGNÉ !!!

Vous avez vos 30 minutes d'activité physique par jour

Maintenant à votre tour : préparez votre menu d'activité physique du jour et c'est parti pour s'activer.



CONSEILS

Choisir des activités physiques réalisables en fonction de votre lieu de vie (exemple : si j'habite prêt du supermarché, je peux aller faire mes courses à pied). Il est important de personnaliser votre «menu activité physique» en fonction de vos goûts, de votre travail et de vos disponibilités.

AVRIL

MANGEZ SAIN

RATATOUILLE DE PAPAYE

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS

50min

- 1 papaye verte
- 2 aubergines
- 6 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- Herbes de Provence
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Laver et découper les légumes en morceaux.

2. Dans une marmite, faire chauffer de l'eau avec un peu de sel, à ébullition. Y mettre à cuire la papaye verte pendant 10 minutes. Égoutter, mettre de côté.

3. Dans la même marmite, faire revenir dans l'huile les oignons et les aubergines pendant 5 minutes.

4. Ajouter la papaye verte et le reste des ingrédients

5. Servir, par exemple, avec des pâtes et du poulet.

CONSEILS

Contrairement aux papayes mûres, riche en sucre, les papayes verte sont pauvres en glucides et peuvent être consommée en tant que légumes.

BOUGEZ MALIN

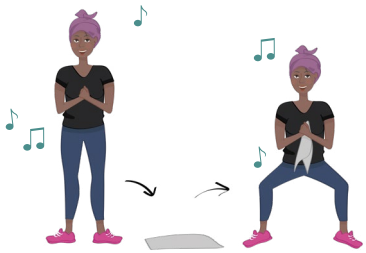
L'ACTIVITÉ DU MOIS

BOUGER MALIN AU QUOTIDIEN

Quelques astuces pour bouger malin au quotidien !

À LA MAISON :

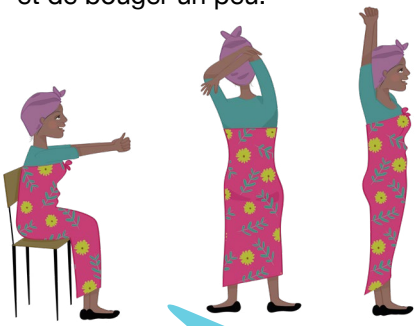
- Musique à fond, faisons le ménage (en famille aussi c'est possible) dans la joie et la bonne humeur. Allez hop c'est bon pour les muscles.



- En rentrant le soir vous pouvez aller dans votre jardin pour prendre soin de vos plantes et cueillir les fruits mûrs.
- Après une dure journée, pourquoi ne pas aller se promener tous ensemble ?

AU TRAVAIL :

- Garez votre véhicule un peu plus loin de votre lieu de travail et terminez le trajet à pied.
- Au bureau, chaque fois que je me lève, je prends le temps de m'étirer et de bouger un peu.



CONSEILS

Pourquoi ne pas aller déjeuner en extérieur pour marcher un peu ? Ça tombe bien, il vous reste de la délicieuse ratatouille de papaye. Allez hop, prenez votre boite déjeuner et c'est parti pour une petite marche à pied. Changez votre itinéraire régulièrement et essayez de l'allonger un peu.

MAI

Ramadan

MANGEZ SAIN

A LA RUPTURE DU JEÛNE

Boire un grand verre d'eau à température ambiante pour une bonne réhydratation.

18h : Batabata et kakamkou ou mtsolola aux brèdes et poisson

MTSOLOLA

6 personnes

DIFFICULTÉ

★★☆☆

TEMPS

1H30

- 1 main de bananes vertes
- 1 kg de manioc
- 1 poisson entier d'1kg
- Quelques feuilles de hanga
- 1 bouquet de brèdes
- 1 citron
- Sel

1. Ecailler, vider et laver le poisson. Le couper en morceaux. Le mettre dans une marmite avec un peu d'eau et de sel. Couvrir et le laisser cuire à feu doux.

2. Eplucher et laver bananes et manioc. Les couper en petits morceaux et les mettre dans une marmite.

3. Ajouter le poisson, son eau de cuisson, le hanga, un peu de sel et de l'eau jusqu'à couvrir le tout.

4. Mettre le couvercle sur la marmite et laisser cuire à feu moyen pendant 45 minutes. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron et les brèdes. Laisser cuire 5 minutes avant de servir. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

21h : 1 fruit + crêpes kaki.
A 4h : (avant le lever du soleil) : riz et brèdes à l'eau ou pourquoi pas une sauce sardines aux haricots rouges ! Rougail de tomates. 1 produit laitier (1 verre de lait ou 1 yaourt ou 1 peu de lait caillé).

CONSEILS

Pour votre dernier repas de la nuit, privilégiez un repas salé, protéiné, digeste, riche en fibres comme un bouillon de brèdes mourongue ; cela vous permettra de tenir toute la journée. La consommation d'un repas sucré en fin de nuit peut entrainer une baisse d'énergie et une envie de grignoter.

L'ACTIVITÉ DU MOIS

BIEN S'HYDRATER, C'EST BOIRE DE L'EAU TOUTE LA JOURNÉE

Vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps ? Allez-y **PROGRESSIVEMENT**. Pratiquez doucement et à votre rythme : une promenade. Des petits exercices physiques le matin ou après le repas pour bien réveiller votre corps, c'est aussi une activité physique !

Pendant ce mois, favorisez les activités d'intensité faibles à modérées. Quelques petits repères :

Vous arrivez à avoir une conversation en même temps que vous faites votre effort ? C'est donc une activité d'intensité modérée (danser, jardiner, marcher)

Vous êtes capables de chanter pendant votre activité ? C'est donc de l'intensité faible (marcher doucement, s'habiller, …).

PEU IMPORTE LE TYPE D'ACTIVITÉ, PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER :

A température ambiante au cours de la soirée

VOUS PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

OU

Marcher pour rejoindre vos amies ou participez à un match pour le tournoi du ramadan. N'oubliez pas de vous hydrater et buvez de l'eau à volonté.

CONSEILS

Vous oubliez de boire régulièrement lorsque vous faites une activité physique ? Gardez une bouteille dans votre main ou prêt de vous. A chaque pause, allez hop buvez plusieurs gorgées.

JUIN

MANGEZ SAIN

TSUZI ZA MAJI

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS

2H

- 500g d'ambrevades
- 500g de poisson
- 4 tomates
- 4 bilimbis
- 2 oignons
- 2 tiges d'oignon vert
- 3 feuilles de hanga
- 2 cm de curcuma
- 1 piment
- Sel et poivre
- 1 citron

1. Eplucher et laver les ambrevades, mettre à cuire dans une casserole d'eau salée.

2. Ecailler, laver et vider le poisson. Ensuite, mettre à cuire à l'eau. Enlever les arêtes quand le poisson a refroidit.

3. Laver tous les légumes, couper les bilimbis en lamelles, émincer les oignons et oignons verts et les tomates en petits morceaux.

4. Préparer le massala en écrasant, le curcuma, le piment, le hanga, le sel et le poivre.

5. Dans une casserole, ajouter 1 litre d'eau, le massala, les tomates, l'oignon et l'oignon vert émincés, le bilimbi, le hanga, le jus de citron, le poisson et les ambrevades cuites. Laisser cuire 30 minutes à feu doux.

CONSEILS

Les ambrevades font partie de la famille des légumineuses (comme les lentilles). Ceux sont des féculents : les quantités seront donc à adapter. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de la viande ou du poisson à un plat contenant des ambrevades.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

LES DIFFERENTES INTENSITES

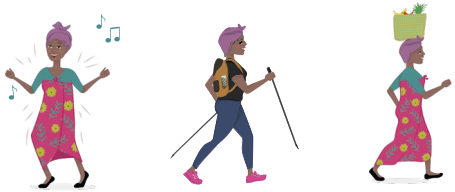
Votre corps commence à s'habituer et vous réalisez plus facilement vos activités physiques. Super continuez comme ça ! Le secret de la réussite : augmentez progressivement la difficulté, la durée et le nombre d'activité physique au quotidien.

A votre rythme et en fonction de votre forme du jour, pratiquez des activités physiques d'intensité modérée à élevée. Petit rappel sur les différentes intensités d'exercice :

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
Faible intensité : je peux chanter	Marcher < 4km/h, s'habiller
Intensité modérée : je peux répondre à des questions par des phrases courtes	Danser, cultiver son champ, monter escalier, porter objets des lourds
Intensité élevée : je ne peux presque plus répondre (« oui » ou «non »)	Courir
Intensité très élevée : j'en peux pluuuuuuuuuuus	Grimper le mont Choungui

Vous avez envie d'augmenter votre quantité d'activité physique ? N'hésitez plus ! Quelques idées d'activité physique à Mayotte à faire en plus des 30 minutes recommandées quotidiennement :

DANSES TRADITIONNELLES, RANDONNÉES, ALLER AU CHAMP



CONSEILS

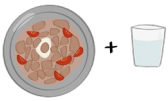
Favorisez la pratique à l'ombre et protégez-vous la tête.

La petite astuce rafraichissante : mouillez souvent votre casquette ou foulard pour rester au frais en toutes circonstances.

JUILLET

MANGEZ SAIN

MANZARAKA

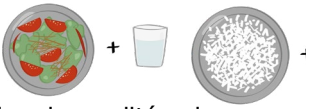


Kangue à la tomate. Petite astuce : enlever les parties grasses visibles des morceaux de viande.

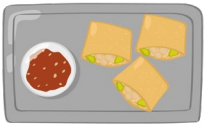
Brèdes à l'eau.

Grillade de poulet entier, marinade à la moutarde ou au curcuma et citron .

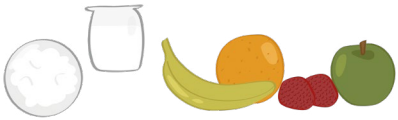
Ambrevades à l'eau ou au coco.



Salades de crudités, riz.



Feliki m'hogo (mataba).



Lait caillé, yaourts, fruits.

CONSEILS

Pour éviter le gaspillage lors des repas de mariage, il est important de gérer les portions lors de la préparation des plats.

Une canette de soda contient en moyenne 3 à 4 cuillères à soupe de sucre, soit 35g de sucre ajouté. Remplacer les boissons sucrées par de l'eau, de l'eau de coco ou des jus de fruits maison, sans sucres ajoutés, sont des options plus saines pour la santé.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

TOUT DOUCEMENT, QUELQUES ÉTIREMENTS

Après votre activité physique, il est important de bien s'étirer et de faire un retour au calme. Etirez en premier les muscles dont vous vous êtes servis pendant votre activité. Par exemple, après une randonnée, j'étire d'abord les muscles des jambes.

APRÈS VOS ÉTIREMENTS :

Un petit retour au calme pour bien récupérer : allongé ou assis, mettez-vous à l'aise et prenez le temps de bien respirer pour faire descendre votre rythme cardiaque. Petit astuce : inspirez profondément par le nez et expirez tout doucement par la bouche.

QUELQUES PETITS EXERCICES D'ÉTIREMENTS :

CONSEILS

Mettez une musique calme pendant ces exercices pour vous aider à vous détendre et à relâcher tous vos muscles.

AOÛT

VOULE LA FI

MANGEZ SAIN

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS

1H

- 1 poisson
- 1 oignon
- 1 dé de curcuma
- 1 piment
- 1 citron
- Sel
- 1 bâton bien aiguisé

1• Ecailler, vider et nettoyer le poisson. Faire des entailles sur chaque côté du poisson.

2• Préparer le massala en écrasant oignon, piment, curcuma et sel.

3• Mettre le massala dans les entailles de poisson.

4• Faire traverser le bâton par la pointe de la bouche jusqu'à la queue.

5• Enfoncer le bâton au sol à un pas du feu de bois.

6• Laisser cuire doucement jusqu'à ce que la peau du poisson soit bien dorée. A accompagner de manioc, fruit à pain ou bananes bouillis ou grillés comme féculents et de salade de papaye verte comme légume, par exemple. N'oubliez pas la coco à boire !

CONSEILS

Privilégions ce mode de cuisson, à la verticale, meilleur pour la santé, le poisson cuit à distance des braises, il dore sans brûler.

BOUGEZ MALIN

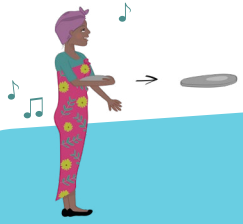
L'ACTIVITÉ DU MOIS

JOURNÉE ACTIVE EN FAMILLE

Quoi de mieux qu'un voulé en famille pour faire de l'activité physique ?
De la préparation aux occupations tout au long de la journée, tous les moyens sont bons pour bouger.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'est pas nécessaire d'augmenter toutes vos quantités de nourriture lorsque vous avez fait du sport. Le but est de ne pas manger plus que sa faim.



CONSEILS

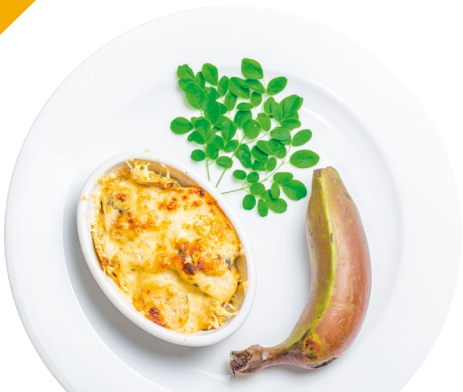
Lors de la préparation du voulé :

- Aller chercher le bois pour le feu, une bonne occasion de marcher tout en faisant du renforcement musculaire,
- Participer activement à la préparation du repas (porter les plats et les sacs de nourriture, ...),

C'EST BON LE VOULÉ EST COMMENCÉ, IL N'Y A PLUS QU'À S'AMUSER

- C'est parti, Mama Echa sort son fressbee et commence à jouer avec toute la famille (un bon moyen de se dépenser),
- Dans l'eau ou sur la plage, au rythme de la musique, dansez ou faites des chorégraphies de fitness,
- Pour bien finir la journée, pourquoi pas un petit match de foot avec la famille ? Le poste préféré de Mama Echa, c'est attaquante.

SEPTEMBRE



GRATIN DE BANANES

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS
1H15

MANGEZ SAIN

- 15 bananes vertes
- 1 botte de brèdes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de farine
- 750ml de lait
- 100g de fromage rapé
- Muscade
- Sel, poivre

1• Faire une béchamel dans une marmite : faire revenir la farine dans l'huile pendant 3 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter d'un coup le lait froid en mélangeant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec la muscade, sel et poivre.

2• Effeuiller les brèdes mourongue et les laver.

3• Eplucher les bananes et les couper en rondelles.
Les faire précuire dans l'eau salée 10 minutes.

4• Incorporer les brèdes et les bananes dans la marmite, bien les mélanger à la béchamel.

5• Transvaser dans un plat à gratin et mettre à cuire au four à 190° pendant 30min.

CONSEILS

Pour un repas moins gras, vous pouvez remplacer le fromage râpé par de la chapelure. Il suffit juste d'écraser ou mixer du pain rassis.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

OÙ PRATIQUER À MAYOTTE ?

Pour bien commencer l'année scolaire et continuer à pratiquer une activité physique régulière, pourquoi pas s'inscrire dans **une association sportive** ? Des associations, réparties sur l'ensemble du territoire, proposent des activités reconnues « Sport Santé Bien-Être » par l'ARS Océan Indien, la DJSCS et le CROS de Mayotte.

Ces structures mettent en place différents types d'activités physiques encadrées par des professionnels formés et reconnus dans le domaine du sport santé.

Exemple d'activité : Taïso, randonnée, gym douce...

Pour plus de renseignements sur ces activités, connectez-vous sur le site du CROS de Mayotte, rubrique « Sport Santé » -> « Se bouger ».

CONSEILS

Choisissez bien votre repas après la pratique d'une activité physique intense. Vous avez fait une séance de marche très rapide ? Prenez le temps de reprendre de l'énergie autour d'un bon repas fait maison. Et pourquoi pas un bon gratin de bananes ? Ça tombe bien ! Mama Echa vient justement de vous donner sa recette.

OCTOBRE

POULET À LA MAHORAISE

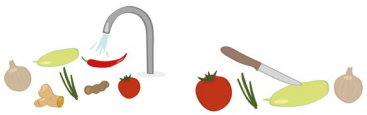
6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS
1H

- 1 poulet
- 6 bilimbis
- 3 tomates
- 2 gousses de tamarin
- 3 tiges d'oignon vert
- 3 feuilles de hanga
- 2 cm de curcuma
- 1 citron
- 1 piment
- Sel et poivre

1. Découper et dégraisser le poulet. Frotter chaque morceau avec ½ citron. Rincer à l'eau quand le gluant a été éliminé.

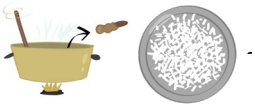


2. Laver tous les légumes, couper les bilimbis en lamelles et émincer les oignons verts. Découper des dés de tomates.

3. Retirer la coque du tamarin et prélever la pulpe.
Eplucher le curcuma.

4. Préparer le massala en écrasant, le curcuma, le piment, le sel et le poivre.

5. Mettre le poulet dans une marmite, ajouter le massala, ainsi que les bilimbis, les tomates, l'oignon vert, le tamarin, le hanga. Bien mélanger le tout pour que le poulet s'imprègne des couleurs et saveurs des épices. Ajouter l'autre ½ citron et le sel.



6. Faire bouillir à feu moyen pendant 5 minutes, puis enlever le tamarin. Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement. Accompagnement : riz et achards de mangue.

CONSEILS

Le poulet est une source de protéines maigres, à condition d'enlever la peau, trop grasse.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

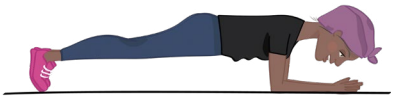
Vous pratiquez 30 minutes d'activité physique par jour ? Super continuez comme ça !

Il est conseillé de pratiquer des activités de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine.

Quelques idées d'exercices :

- Pour travailler les muscles des cuisses : des flexions de jambe

- Pour travailler les abdominaux : un peu de gainage. Au sol ou contre un mur, les deux sont possibles.



- Pour travailler les muscles des bras : des flexions de bras avec ou sans poids (deux bouteilles d'eau peuvent remplacer les haltères)

- Pour travailler les muscles des jambes : monter des escaliers

- Pour travailler les muscles des bras : des pompes contre un mur

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le renforcement musculaire ce n'est pas forcément soulever des haltères à la salle de sport. Porter vos courses et monter des escaliers, c'est aussi du renforcement musculaire !

CONSEILS

Voici quelques idées pour faire du renforcement musculaire au quotidien :

- Monter les marches deux par deux lorsque vous prenez les escaliers,
- Au travail, je me lève et me rassois 5 fois de suite de ma chaise pour faire des flexions de jambe (excellent pour les muscles).

NOVEMBRE

CURRY DE JACQUE VERT

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS 1H15

MANGEZ SAIN

- ¼ ou ½ jacque vert
- 3 cuisses de poulet sans peau ou 3 blancs de poulet coupés en dé
- 4 oignons
- 1 tête d'ail
- 2 à 3 cm de gingembre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 6 tomates
- 1 c.à.s de curry, curcuma, cumin
- 1 piment
- Sel et poivre

1. Dépulper le jacque et retirer les noyaux et le découper en lanières. Faire bouillir de l'eau dans une marmite. Y mettre le jacque pendant 5 min en couvrant la marmite. Eteindre le feu.

2. Dans une marmite, faire chauffer l'huile.

3. Découper le poulet en morceaux, le faire dorer pendant quelques minutes. Eplucher, découper et faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre pendant 5 minutes.

4. Ajouter les épices, les tomates et le jacque blanchi.

5. Couvrir et laisser cuire pendant 10 à 20 min jusqu'à la consistance désirée.
Saler, poivrer. Servir avec du riz.

CONSEILS

Contrairement au jacque mûr, le jacque vert peut remplacer les légumes dans l'assiette.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

TOUT LE MONDE DEBOUT ET ON S'ACTIVE

Au cours de votre journée, réduisez au maximum le temps passé en position assise. Toutes les heures, levez-vous et marchez entre 3 à 5 minutes. Quelques astuces :

- Au boulot, marcher en même tant que je téléphone,
- Je surélève mon ordinateur pour travailler debout (ça augmente même la productivité).

Et pourquoi pas un peu de sport en entreprise ? Motivez-vous avec vos collègues pour **des petites séances d'exercices physiques au cours de la journée** (10 minutes une fois en milieu de matinée et une fois l'après-midi, c'est rapide et cela ne nécessite pas beaucoup de matériel).

CONSEILS

Pour réaliser votre super recette de curry de jacque vert, allez vous-même chercher le fruit dans votre jardin ou allez au marché le plus proche de chez vous à pied. Et si on se servait du jacque pour faire du renforcement musculaire ? C'est parti :

1. Ramenez le jacque collé à votre poitrine puis tendez les bras bien droits devant vous,

2. Faites le même exercice mais cette fois-ci tendez les bras vers le ciel,

3. Allez ! Un dernier petit effort avant de déguster ce délicieux jacque : réaliser des flexions de jambes en tenant bien le fruit entre vos mains.

Réalisez ces exercices plusieurs fois et le tour est joué : vous avez fait une petite séance de renforcement musculaire.

DÉCEMBRE

PUEDZA

6 personnes

DIFFICULTÉ

TEMPS
1H

MANGEZ SAIN

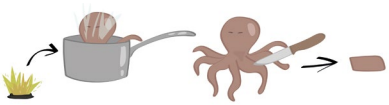
- 1.5 kg de poulpe
- 4 tiges d'oignons verts
- 3 feuilles de hanga
- 1 piment
- 1 citron
- 2 cm de racine de curcuma
- 1 pincée de sel

1 • Nettoyer le poulpe avec des feuilles de bananier séchées et le battre à l'aide d'un bâton de « mrimaji », afin de l'attendrir (ou mettre le poulpe quelques jours au congélateur). Rincer le poulpe à l'eau claire.

2 • Faire précuire le poulpe entier dans l'eau sans sel car le poulpe est naturellement riche en sel, étant donné qu'il provient de la mer.

3 • Laver, éplucher et émincer les aromates – oignon vert, hanga, curcuma, piment.

4 • Préparer le massala sans sel, en écrasant le curcuma et le piment.



5 • Retirer le poulpe du feu, laisser refroidir avant de le couper en morceaux.

6 • Mettre les morceaux dans une casserole ainsi que l'oignon vert, le hanga, le massala, ½ jus de citron et 500 ml d'eau. Goûter en fin de cuisson pour ajuster l'assaisonnement, rajouter un peu de sel et de jus de citron si besoin.
Accompagner de bananes vertes bouillies et de rougail de tomates.

CONSEILS

Les produits de la mer sont intéressants pour leur richesse en minéraux et leur faible apport en matières grasses ! N'hésitez pas à les consommer régulièrement.

BOUGEZ MALIN

L'ACTIVITÉ DU MOIS

LE RÉCAP DE LA SEMAINE

Vous connaissez tous des secrets de Mama Echa ! Vous pouvez être fière de vous et de tous les efforts que vous avez faits.

Continuez ainsi ! Voici une idée de menu d'activité physique pour bien remplir votre semaine (à modifier en fonction de vos envies et disponibilités)

LUNDI	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne
MARDI	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne + une séance de 10 à 15 minutes de renforcement musculaire, chez moi, seul ou en famille
MERCREDI	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne
JEUDI	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne + une séance de 1 heure d'activité physique de mon choix avec une association sportive
VENDREDI	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne
SAMEDI	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne + une sortie à la plage en famille pour faire des jeux (football, baignade, ...)
DIMANCHE	Mon menu de 30 minutes d'activité physique quotidienne + une randonnée de 45 minute seule ou avec une association sportive

CONSEILS

Pour rester motiver tout au long de l'année :

- Croyez en vous et en vos capacités : vous allez y arriver,
- Félicitez-vous et repensez aux bons moments lorsque vous avez pratiqué votre activité !

Et souvenez-vous : privilégiez une activité physique qui vous fait plaisir !

CONSEILS
MANGEZ SAIN BOUGEZ MALIN

Il est essentiel de répartir son alimentation (toute l'année : matin, milieu de journée, soir, ramadan : 18h, 21h, avant le lever du soleil) et de manger lentement (bien mastiquer, savourer, déguster)

1 • *Je mange, un peu, beaucoup, sainement*

Faut-il éliminer les féculents et les viandes de nos assiettes ? La réponse est non. Aucun aliment n'est interdit. Pour manger équilibré, il faut manger de tout mais en quantités adaptées. La star des assiettes est sans conteste les aliments non transformés comme les **fruits**, les **légumes**, les **poissons**.

A l'inverse, on réduira la consommation des produits sucrés, salés et gras. On met de côté chips, mayonnaise, bonbons et boissons sucrées et on fait de la place pour les cinq fruits et légumes, cuits ou crus, qu'il est recommandé de consommer par jour. Comptez un maximum de trois portions de fruits et un minimum de deux portions de légumes.

2 • *Que veut dire manger 5 fruits et légumes par jour ?*

Pour être en bonne santé, l'idéal est de manger 5 fruits et légumes par jour, soit maximum 3 portions de fruits et minimum 2 portions de légumes par jour. Mais qu'est-ce-que signifie une portion ? Pour se faire une idée simple, ça représente la taille d'un poing. N'oublions pas de manger des fruits et légumes variés, cuits ou crus et de saison en les incorporant dans nos recettes. Pensons à rajouter des légumes dans des sauces viandes et poissons et à accompagner nos plats de crudités.

3 • *À l'eau !*

Il est indispensable de s'hydrater, notamment en été ou si l'on pratique une activité physique. Il est conseillé de boire de l'eau tout au long de la journée, soit un minimum de 1,5 L. Il est aussi possible de consommer du thé, des tisanes, du café – sans sucre, cela s'entend – et de l'eau de coco.

4 • *Un, deux, trois… Bougeons*

Vite, on se lève du fauteuil sur lequel on était affalé à regarder des séries. Pour être en bonne santé, il est important de pratiquer une activité physique régulièrement. Au moins 30 minutes cinq jours par semaine.

Activité physique ne veut pas obligatoirement dire sport. Cela peut être aller à pied jusqu'au marché, porter les courses à bout de bras, faire le ménage, monter les escaliers, bricoler, jardiner, nager, danser, effectuer une randonnée ou une balade à vélo. Qu'elle soit d'intensité modérée ou élevée, toute activité physique génère des bienfaits.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

AUGMENTER	• Les fruits et légumes • Les légumes secs : ambrevades, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches, etc. • Les fruits à coques : cacahuètes, noix, noisettes, amandes et pistaches non salées • Le fait maison, etc. • L'activité physique
ALLER VERS	• Les féculents et céréales : à chaque repas en quantité adaptée. Privilégier les céréales complètes (riz, pâtes, semoule…) • Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance • L'huile de colza, de noix, d'olive, les mélanges 4 graines • Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée • Les aliments de saison et les aliments produits localement • Les aliments bio
RÉDUIRE	• L'alcool • Les produits sucrés et les boissons sucrées • Les produits salés et le sel rajouté dans les préparations • La charcuterie : jambon de dinde, saucisson halal de boeuf et de poulet… • La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) • Les produits avec un Nutri-Score D et E • Le temps passé assis

Au quotidien, et quel que soit votre mode de vie, trouvez votre façon d'avoir une alimentation équilibrée et variée et d'être plus actif.
Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !

CONTACTS

CLUB ATHLÉTISME DE MAMOUDZOU

Collège de Passamaïnty
Marche Bâtons
☎ 0639 60 07 15

UFOLEP

MJC M'Gombani, Kahani, Bouyouni
Fitness, marche, multisports
☎ 0269 63 17 78 / 0639 05 27 70

APSL

Tout le territoire
Multisports
☎ 0269 60 26 06

PRO ACTIVE FORCE

KAWÉNI
Fitness
0639 63 95 00
☎ 0639 01 41 25

MAHORAIS JUDO JUJITSU BOXING PAMANDZI

AJP PAMANDZI
Taïso
☎ 0639 22 11 85

OUCHAPIHA

MJC de Tsingoni
Marche nordique, remise en forme, multisport
☎ 0639 09 14 29

FITNESS CLUB ANTEOU DE POROANI

Fitness
☎ 0639 22 48 79

GNORA NDJEMA

KANIBE, POROANI
Fitness
☎ 0639 69 30 74

CAJEP DU NORD

HAMJAGO
Fitness
☎ 0639 01 41 25

CCAS CHIRONGUI

Chirongui
☎ 0269 62 18 03

C2M M'ROALÉ

MJC DE M'ROALÉ
Boxe
☎ 0639 40 59 43

OMS DE TSINGONI

TSINGONI
FITNESS
☎ 06 92 62 67 83

BOUGE TOI POUR TA SANTÉ

KAWÉNI
Fitness, marche
☎ 0639 26 39 84

Et ce n'est pas tout ! Chaque mois, de nouvelles associations sont reconnues sport santé bien-être.
N'hésitez pas à vous connecter régulièrement sur le site du CROS Mayotte : https://www.cros-mayotte.fr rubrique « Sport Santé – Se bouger ».

REMERCIEMENTS

CET OUVRAGE A ÉTÉ RÉALISÉ PAR :

L'Agence Régionale de Santé (ARS) de Mayotte :
Centre Kinga 90 route Nationale 1 - Kawéni - BP 410 - 97600 Mamoudzou
tel : 02 69 61 12 25

Le CROS de Mayotte :
rue du stade de Cavani BP 20 - 97600 Mamoudzou
tel : 0269 61 70 44

Le Réseau Rédiab Ylang :
résidence Anakao - appartement N°5, rue de Cavani
97600 Mamoudzou
tel : 0269 61 04 00

AVEC LA PARTICIPATION DE :

Lenuta DUMITRANA (*Chargée de Projet Nutrition à l'IREPS*),
Stéphanie DURETTE (*diététicienne-nutritionniste libérale*),
Karine ASSOUMANI SAIGNIE (*Diététicienne Conseil SEPRODOM Mayotte*)
Moutoussami DJOUMOI (*référente nutrition santé au CCAS de Chirongui*).

Nous remercions également les professeurs et les élèves
du lycée professionnel de Kawéni pour la confection des plats.

nautilus Illustration : Lisa Battaglini

PRÉFET DE MAYOTTE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Mayotte

CROS MAYOTTE

RÉDIAB YLANG 976 RÉSEAU DIABÈTE MAYOTTE

DÉPARTEMENT DE MAYOTTE

CSSM CAISSE DE SÉCURITÉ SOCIALE DE MAYOTTE