

« Sud Ouest » et vous

Cuisiner, un atout pour sortir du cancer

SANTÉ Une fois par semaine, Bordeaux, Chef Jésus dispense un cours de cuisine des personnes souffrant d'un cancer. Un plébiscite et un recours dans le processus de guérison



Isabelle Castéra
 castera@sudouest.fr

Quand son chef s'appelle Jésus, déjà, tu fais profil bas. Et tu as tendance à le croire sur parole. Chef Jésus, soit Jésus Hurtado, est un professeur de cuisine bien connu des bordelais, puis un dévot des conseils culinaires chaque semaine chez nos confrères de Radio France Bordeaux Gironde, ainsi qu'après d'innombrables émissions de sa torse. Elle a tenu les deux heures, debout, gaillard... Les ateliers de Jésus ont été interrompus par un choc de colin en cocotte et un brownie aux noisettes.

Depuis huit ans, il met son talent et son bagout au service de l'Institut Bergonié, centre de lutte con-

tre le cancer, où il offre des cours de cuisine aux patients volontaires. Comme une respiration sabbatique, un pas de côté, du côté de la vie, par rapport à la maladie.

« Elle disait que c'était l'odeur »

« Je me souviens de cette femme qui est arrivée ici pour participer à un de mes cours. Blanche, escargue, escroquée par son mari, elle sortait d'une séance de chimio. Je l'ai installée sur le canapé à côté de la table de cuisine pour qu'elle regarde, au moins. Dix minutes après, elle était là, avec nous, à table, à côté de la table de cuisine. Elle disait que c'était l'odeur, le bruit de la cuisson qui l'avaient sortie de sa torpé. Elle a tenu les deux heures, debout, gaillard... Les ateliers de Jésus ont été interrompus par un choc de colin en cocotte et un brownie aux noisettes.

Un cours de cuisine par semaine était en « présentiel ». Jusqu'à l'épidémie de COVID. Le confinement a marqué un arrêt net. Pas question

d'abandonner ce rendez-vous, considéré comme une arme de salut pour requinquer les malades du cancer. Cuisiner, sortir les patients de l'Institut, les amener à retrouver le goût de faire, et l'envie de manger, cela fait partie de mon cahier des charges », précise Jésus Hurtado. Pendant le premier confinement, il a commencé à proposer des cours virtuels, comme pour la gym, l'enseignement scolaire, via Zoom ou Facebook, histoire de garder le lien. « On s'est rodé lors du premier confinement, mais alors là, on est carrément professionnels, soignent Chef Jésus. »

L'art de peler un oignon

En effet, ce lundi après-midi, Nathalie, ancienne coiffeuse en reconversion, assure l'interface avec les internautes - elles sont une trentaine ce jour-là réparties dans toute la région - qui interviennent en direct, cuisinent parfois en simultané, et posent des questions précises au chef. Avec eux, Lucie profession-



Chef Jésus durant son cours de cuisine à l'attention des malades de Bergonié et de la Maison Rosa. (A. THERRIAUX)

nelle en consultant gastronomique, gère le tournage... avec juste un smartphone.

Sur la table, carottes, dos de merlu, lard fumé, crevettes rose, persil.

« Facile et quidom en vie ! » Sa cuisine, il ne l'a pas adaptée à la spécificité qu'elle s'adresse à des personnes malades. Il tient à cette précision : je propose de la bonne cuisine, goûteuse, facile à faire, qui donne envie. On se fait du bien, et en plus, on prépare le repas du soir pour donner du plaisir aux autres ! La vie quoi ! »

Comme une respiration sabbatique, un pas de côté, du côté de la vie

« Facile et quidom en vie ! » Sa cuisine, il ne l'a pas adaptée à la spécificité qu'elle s'adresse à des personnes malades. Il tient à cette précision : je propose de la bonne cuisine, goûteuse, facile à faire, qui donne envie. On se fait du bien, et en plus, on prépare le repas du soir pour donner du plaisir aux autres ! La vie quoi ! »

« C'est, il concède éviter un peu le trop gras, trop sucré, trop salé... La veille de l'atelier, Chef Jésus a envoyé à tous ses internautes inscrits une liste de courses. Lui-même est parti avec son panier acheter tous les ingrédients nécessaires à la conception de sa cocotte de colin. Et voilà débarrassés ses petits secrets de fabrication, racontant le poissonnier formidable chez qui il se sert, l'artisan qui fabrique un sel parfumé au citron, le maraicher impeccable.

Déjà l'eau monte à la bouche tandis que l'oignon frétille dans l'huile d'olive, on va le rejoindre le merlu, puis le lard. De l'autre côté des écrans, les questions arrivent : « Chef ? Combien de temps ça cuit l'oignon ? » « Le lard, faut-il qu'il soit fumé ? » « Et si je n'ai pas de co-

come, comment je peux préparer autrement ? »

Chef Jésus a répondu à tout. Pragmatique et pas contrariant, il épluche ses crevettes, en réserve les carapaces et explique comment on peut faire un bouillon avec. Elles prennent des notes, sourit-il. En fait, assez peu cuisinent en même temps, elles ont besoin de rester concentrées sur mes gestes et de noter. Je dis beaucoup en cuisinant... »

Les ateliers de cuisine de Chef Jésus sont gratuits pour les patients de l'Institut Bergonié (financés par le département), et pour les familles adhérentes de la Maison Rosa Bordeaux (association événementielle en ligne cours de cuisine avec chef-jesus-3).

Masque à la banane, ou gommage au marc de café ?

BIEN-ÊTRE Faire ses soins beauté maison, c'est possible. Il suffit de suivre les recettes qui ne sont pas si compliquées. Exemple avec trois d'entre elles



Fabriquer ses potions à la maison, c'est plus facile et de plus naturel. (PHOTO: SHUTTERSTOCK)

Quelque fermés, les spas maintiennent le lien avec les clients en proposant leurs recettes de bien-être à la maison. Jusqu'en période où il est plus que jamais bon de se faire du bien, et d'éviter la surconsommation.

En cuisine, les Hammams les Cent clés et la Terre Blanche spa, ont mis en avant l'inspiration orientale et provençale. On en mangerait !

Masque banane-amanides

Ingrédients : 1 œuf, 3 cuillères à café de poudre d'amanide ; 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse ; une demi banane ; 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang ; 1 cuillère à soupe d'eau de rose ; 1 cuillère à soupe d'eau de bleuet.

Préparation : Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune. Verser le jaune dans une assiette et battre à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce

qu'il devienne mousseux. Écraser la banane en purée sur le jaune battu avec la fourchette, en mélangeant. Ajouter poudre d'amanide et crème fraîche.

A appliquer sur le visage de façon homogène, avec un coton d'eau de bleuet sur chaque œil. Garder 15 à 20 minutes, et rincer à l'eau tiède, et à l'eau florale.

Gommage de Provence

Ingrédients : Heures de lavande séchées (50 grammes) ; thym ; 2 gouttes d'huile essentielle de romarin ; 1 cuillère à soupe de miel ; huile d'olive bio (20 ml) ; sucre de canne (30 grammes).

Préparation : Dans un bol, écraser les fleurs de lavande avec le thym, ajouter le sucre et mélanger ; incorporer l'huile d'olive et le miel. Enfin, ajouter l'huile essentielle de romarin.

Appliquer le gommage sur le corps (exclusivement sur les moules circulaires, des pieds jusqu'aux épaules), sur une peau humide et propre. Rincer.

Recueil par Aude Ferbos

CARNET DE SANTÉ

Confinement : les espaces verts contre la dépression



JAPON Le second confinement est pléni sous le signe de l'insécurité, mais aussi de l'incertitude et de la lassitude. Notre santé mentale pâtit de l'épidémie actuelle. Mais selon des chercheurs japonais les espaces verts pourraient nous aider à atténuer certains des effets négatifs sur la santé mentale de la pandémie. En France, environ 3 000 de lieux conviviaux sur leur ressort (Maison de la culture, etc.). Ils ont l'air de

vé que ceux qui fréquentent les parcs ou jardins ont aussi simplement qu'avent une vue sur ces lieux depuis les fenêtres de leur maison présentaient une meilleure estime de soi et de plus faibles niveaux de dépression ou de solitude.

Vaccins : pourquoi faut-il les conserver au froid ?

MÉDECINE Avant tout parce que : les vaccins sont des produits biologiques fragiles, rappelle l'Organisation mondiale de la santé. Les vaccins perdent une part de leur activité ou efficacité, c'est-à-dire leur aptitude à protéger comme se dit l'essai et vacciné, lorsqu'ils sont exposés à des températures inappropriées. C'est le cas de la fièvre des vaccins est irréversible.

ÉCHOS BIEN-ÊTRE

Les colottes menstruelles nées à Bordeaux

MARQUE Plus de 300 euros d'économies en cinq ans, c'est ce qu'annonce la nouvelle marque de colottes menstruelles nées à Bordeaux et baptisée L'ado. Mais au-delà des aspects économiques et écologiques, ce sont surtout le confort d'utilisation, avec une matière à la fois absorbante, antibactérienne et douce grâce à la matière utilisée. Il s'agit de fils de bambou naturel, anti-UV, anti-bactérie, garanti sans nanoparticule et non toxique. L'ado est tout aussi pratique,

s'utilise et s'entretient aussi simplement qu'une culotte classique. Elle est en coton, et à l'extérieur du côté de l'esthétique et de la discrétion. À partir de 32 euros pièce.

Les villes sportives sont mises à l'honneur

LABEL Ce jeudi 19 novembre, le ministre en charge des Sports, Roxane Marciniano a mis l'honneur sur les 66 nouvelles communes françaises labellisées « Ville Active et Sportive ». Celles qui distinguent les communes qui développent des politiques volontaristes pour promouvoir

l'activité physique, sportive et ludique, et son accessibilité au plus grand nombre. Depuis 2016, au total, 440 villes ont été mises à l'honneur, sur la base de plusieurs critères, dont la priorisation du projet sportif, le rôle politique et les initiatives innovantes, l'état des lieux sportifs du territoire. Cet année, le jury a souligné les orientations qui ont été privilégiées par les candidats, comme le promotion du sport santé, du sport féminin, ou du sport handicap.

Parmi les lauréats du secteur, Cordom (Gers) et Muzillac (Dordogne) ont obtenu un lauréat ; Ussé-Jourdain (Gers) deux lauréats ; tandis que Marmande (Lot-et-Garonne) et Gelas (Pyrénées-Atlantiques) relient trois lauréats.

Energie, bien-être, santé : la Nature a toujours plus à offrir

Des forêts humides de Corée où pousse le Ginseng aux territoires sibériens où se cache l'Eleuthérocoque, la Nature dévoile sans cesse de nouveaux trésors.

Ginseng coréen

On recense plus de 7000 études scientifiques démontrant ses vertus énergisantes et immunostimulantes. Le Ginseng est une affaire de connaisseurs, et c'est la racine de Ginseng coréen qu'il faut privilégier : sa composition en ginsénosides est la plus puissante.

Guarana

Les graines de Guarana étaient traditionnellement utilisées par les Amérindiens d'Amazonie : non seulement elles sont riches en caféine, mais une étude menée en 2015 a montré que leur caféine est plus efficace que celle des grains de café !

Eleuthérocoque

L'Eleuthérocoque est une plante « adaptogène », c'est-à-dire qu'elle est capable de ramener l'organisme dans un état d'équilibre et d'augmenter sa résistance.

100% NATUREL, 100% EFFICACE

Et si vous pouviez profiter des bénéfices de tous ces actifs incroyables, en une seule gorgée ?

Emaxan 5G+ contient des extraits concentrés de Ginseng coréen, Hibiscus, Guarana, et Eleuthérocoque, mais aussi de la gelée royale, de la Grenade naturellement riche en Vitamine C. Sans arôme, sans conservateurs, sans colorants ni édulcorants artificiels, une ampoule par jour suffit à retrouver vitalité et bien-être quel que soit votre âge.

Efficacité garantie

Ensemble, les actifs naturels d'Emaxan 5G+ bénéficient de plus de 90 allégations santé selon l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), seul organisme habilité à autoriser de telles allégations en se basant sur des preuves scientifiques.



Emaxan 5G+ : Conforter le bien-être physique et mental.

Disponible en pharmacie et espace diététique

Plus d'infos au 01 84 21 37 56 (tarif local) www.emaxan.com Emaxan 5G+ : boîte de 20 ampoules buvables code AEL 611 470 54