

NUTRITHERAPIE

PRESERVER ET RESTAURER L'ETAT DE
SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

MANGER, BOUGER, PENSER

<http://severinequencez.wix.com/apcs>

APCS

Apcs40@yahoo.fr

Un point sur nos besoins :

Macro et micronutriments

Les trois besoins fondamentaux aux quels notre alimentation doit répondre :

- Construction
- Fonctionnement
- Energie

Pour ce faire nous avons besoins d'eau bien sûr, **des macronutriments** que sont les protéines, les lipides, les glucides et de **micronutriments** comme les vitamines, les sels minéraux, oligo éléments ...

Les macronutriments comme leurs noms l'indiquent sont de grosses molécules qui représentent à elles seules environ 98 % de notre alimentation. Afin de bien comprendre leur rôle, faisons un petit point sur chacune d'entre elle.

Les protéines qui constituent notre structure. Pour bien comprendre la nécessité des protéines, il faut expliquer que celles-ci sont des chaînes d'acides aminés, un peu plus d'une vingtaine d'acides aminés sont nécessaires pour élaborer nos protéines, dont huit que nous ne pouvons synthétiser nous-mêmes. On les appelle les **acides aminés essentiels** car notre alimentation doit impérativement les apporter.

Les sources de protéines animales (viandes, poissons, œufs, produits

laitiers) ont l'intérêt de contenir les 8 AAE.

Quant aux sources de protéines végétales (légumes secs, céréales, soja et ses dérivés, graines oléagineuses, algues) à part le soja, le quinoa, le sarrasin et les algues qui contiennent les 8 AAE il faut associer ces différentes sources pour obtenir les apports nécessaires sous peine de carence.

Ex : Blé/pois chiche, Riz/lentilles, maïs/haricots rouges ...

Pourquoi diversifier nos sources de protéines :

Depuis moins d'un siècle, l'évolution des modes de vie dans les pays les plus riches s'est concentré sur un modèle alimentaire axé sur la consommation des protéines animales de ce fait la plupart d'entre nous sont aujourd'hui en surconsommation de viande.

D'autre part il se joue actuellement à l'échelle internationale des enjeux importants quant à la possibilité de subvenir aux besoins de la population mondiale. JM Lecerf, de l'institut Pasteur de Lille le signale dès 1986 : un bœuf fournit 1500 repas, quand les céréales et les légumineuses qui ont servi à nourrir ce bœuf peuvent en fournir 18 000.

Les lipides, sont des dérivés naturels d'acides gras que je détaille plus bas.

- **Lorsque le gras n'est pas associé aux sucres rapides il ne fait pas grossir**
- **le gras est indispensable à l'élaboration des membranes cellulaires et d'une grande partie des hormones.**
- **s'en priver entraîne rapidement de nombreux troubles de santé : Peau sèche sans élasticité, cheveux cassants, cycles irréguliers voir aménorrhées, fatigue, dépression, perte de mémoire.**

Donc stop à la diabolisation du gras !

Vous aurez sûrement déjà entendu les termes acides gras saturés, acides gras polyinsaturés, repris à toutes les sauces par les huiliers et autres fabricants de margarines sans savoir exactement ce que cela peut bien vouloir dire :

→ **LES ACIDES GRAS SATURÉS (AGS)** n'ont aucune possibilité réactionnelle, ce sont des molécules stables qui résistent aux hautes températures, c'est ceux-là que l'on choisira pour la cuisson. On les

trouve dans :

- Les graisses concrètes (solides à t° ordinaire) : graisse de palme, de coco, margarines hydrogénées, le beurre, gras de constitution des viandes grasses, charcuterie.

Nous avons besoin des AGS en quantité modérées.

→**LES ACIDES GRAS MONOINSATURES (AGMI)**, molécules relativement stables, mais qui ont quand même quelques possibilités réactionnelles (chimique : oxydation, hydrogénation), ex : oméga 9.

On les trouve dans :

- Les graisses fluides à t° ordinaire, solides à partir de 0 °c : huile d'olive, huile de noisette, huile de colza, fruits oléagineux, volaille, viande, foie gras, graisses d'oie et de canard.

→**LES ACIDES GRAS POLYINSATURES (AGPI)**, molécules ont de deux à six insaturations, on distingue deux familles : oméga 3 et oméga 6, molécules très instables, très réactives donc très fragiles. Lorsqu'on fait chauffer un gras il faut à tout prix éviter d'atteindre son point de fumée

On les trouve dans :

- Les graisses liquides à t° ordinaire, solides en dessous de - 10°c

Teneurs élevées en oméga 6 :

Huile végétal première pression à froid : Tournesol, carthame, sésame, graines de sésame et de tournesol, graisse de constitution des viandes de boucheries

Teneur en élevées en oméga 3 :

Huiles végétales de première pression à froid : lin, cameline, de chanvre, de noix, de colza, de soja, les graines de lin et de noix, dans des plantes sauvages comme le pourpier, la mâche, le pissenlit, les orties. Dans les graisses de poissons gras des mers froides : saumon, flétan, maquereaux, sardines, harengs, anchois, ainsi que dans la graisses des animaux (et leurs sous-produits) élevés à l'herbe (bio) ou avec des graines de lin (filière bleu-blanc-cœur).

En résumé tous les gras sont bons tant qu'ils sont naturels (éviter les

graisses industrielles) et utilisés à bon escient, on choisira la graisse de coco, l'huile d'olive ou la graisse de canard pour cuire et on gardera les huiles premières pression à froid pour assaisonner ou le beurre pour tartiner.

Puis on évitera à tous prix de faire brûler les graisses.

Les glucides sont avant tout des matériaux énergétiques.

L'élément de base est un sucre simple : le glucose.

Dans la grande famille des glucides on distinguera

Les glucides (sucres) simples : composés de petites molécules capable de passer la barrière intestinale : le glucose, le galactose et le fructose que l'on retrouve dans les fruits, les légumes, les produits laitiers, les produits sucrés (ex fruits secs) et les produits sucrants (ex : miel).

Les glucides (sucres) complexes : les féculents qui regroupent toutes les catégories d'aliments contenant de l'amidon (forme complexe du glucose), qui ont trois sous familles :

-->céréales : riz, blé, quinoa, épeautre, avoine, seigle, le sarrasin ...

-->tubercules : pomme de terre, patate douce, tapioca ...

-->légumineuses : pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots ...

-->quelques fruits

Index glycémique : qu'est-ce que c'est ?

Ce qui mesure la vitesse de passage du sucre dans le sang.

-les sucres simples : leur consommation entraîne un brusque apport de glucose, l'organisme va réguler cette anomalie en produisant de l'insuline ; une hormone qui agit en diminuant le taux de glycémie parfois jusqu'à l'hypoglycémie, générant ainsi une sensation de faim. La boucle est bouclée, nous avons donc besoin de reprendre du sucre, voire de combler ce manque par d'autres stimulations (café, cigarette...).

- les sucres complexes : l'organisme décompose l'amidon à l'aide de la salive et des sucs digestifs de façon très progressive, donc l'assimilation du glucose est étalée dans le temps, l'énergie produite est plus constante et ne génère pas de perturbations pour la glycémie.

Attention, on a longtemps considéré que tous les glucides contenant de l'amidon comme des sucres lents (ayant un index glycémique bas).

Il apparait maintenant après de nombreuses études que la vitesse de passage du sucre dans le sang dépend surtout de la présence de fibres. En effet l'index glycémique des céréales complètes sera nettement inférieur à celui des céréales raffinées.

Quant à **la famille des micronutriments** que l'on appelle nutriments non énergétiques car ils ne fournissent pas de calories et si ils ne représentent que 2% de notre alimentation ils jouent néanmoins un rôle capital puisqu'ils sont présents dans la quasi-totalité des réactions chimiques de notre organisme. On retrouve pour les plus connus les vitamines, les oligo éléments, les sels minéraux, les phytonutriments, les enzymes.

CEREALES ET PSEUDO CEREALES

PSEUDO CEREALES / SANS GLUTEN

CEREALES / AVEC

GLUTEN

En ce qui concerne **l'avoine**, l'AFDIAG garantit un avoine sans gluten allergisant, se référer au logo ci-dessous.

CONSTRUCTION D'UNE JOURNEE ALIMENTAIRE LA CHRONONUTRITION

La chrononutrition tient compte de la fluctuation de la production d'insuline et de la réactivité de l'organisme.

Le matin la consommation de sucres rapides favorise une hyperglycémie suivie d'une hyperproduction d'insuline qui sera elle aussi fatalement suivie d'une hypoglycémie plus ou moins sévère, plus ou moins rapide.

De plus le matin on observe une forte sécrétion de lipases et protéases (enzymes qui permettent la digestion des lipides et des protéines).

Donc le petit déjeuner doit apporter des protéines, des lipides, des végétaux, des sucres lents mais **pas de sucres rapides**.

Protéines, lipides, sucres complexes, végétaux, lesquels choisir pour le petit déjeuner ?

Lipides

- Beurre (cru si possible et non salé), graisse de coco
- Fromage gras
- purée d'amandes, de noisettes, de cajou, éviter cacahuètes
- huiles première pression à froid

Protéines

- Œufs sous toutes leurs formes
- Jambon cru (si possible séché, non fumé)
- Charcuterie
- Poissons gras

Végétaux

- Soupe
- Tartare d'algues
- Tapenade
- Bouillon de légumes
- Avocats
- Tomate en saison (pan con tomate)

Sucres complexes

- Sarrasin : galettes, pain des fleurs, pain, flocons...
- Légumes secs, ex : gâteau, tartinades de lentilles corail, haricots à la tomate ...
- Avoine : flocons, son, porridge salé ...
- Pain complet avec ou sans gluten
- Galettes de flocons d'avoine, sarrasin, épeautre
- Bouillon miso facile
- Riz au sésame et sauce soja
- Céréales crues mixées

Pour la boisson il faudra éviter de sucrer thé ou café. Je recommande de varier les plaisirs, thé vert (infusé 3 mn) à éviter sur les repas riches en fer (ex : si cure de spiruline), thé noir (infusé 1 mn), laits végétaux, infusion d'herbes fraîches ou séchées, tisanes, café vert pour les initiés...

Le midi, on observe une forte sécrétion de protéases et d'amylases, enzymes qui facilitent la digestion des protéines et des amidons (sucres complexes).

Comme le matin il sera préférable de choisir des féculents à index glycémique bas afin de ne pas favoriser une réponse insulémique trop forte.

----> Une crudité, n'ayez pas peur de manger le fruit en début de repas, d'abord car attraper une pomme, une clémentine, un kiwi pendant qu'on finit de cuisiner, ou pour faire patienter les affamés est une manière facile et rapide de manger du cru et de ne pas tomber dans la corbeille de pain. Ensuite car les fruits consommés en fin de repas resteront bloqués un long moment dans l'estomac (le temps que les autres aliments soient digérés) auront tendance à la fermentation une fois arrivés dans l'intestin. Pour finir car l'ouverture du repas par une crudité permettra la sécrétion des enzymes digestives qui seront bénéfiques à la digestion des autres aliments.

----> Un plat principal qui s'articule autour de 2/4 de légumes, 1/4 de viande, poisson, oeuf et 1/4 de féculent ou si assiette végétarienne : 1/3 de légumes, 1/3 de légumineuses et 1/3 de céréales.

----> Un dessert à base de fruits cuits ou dessert lacté, ou à base de soja ... Idéalement pas de dessert surtout si vous avez des tendances aux pulsions sucrées.

L'après-midi, à partir de 16 h on observe une fatigue physique liée à la dépense énergétique de la journée avec une hypoglycémie qui s'amorce. Le besoin de sucre se fait sentir.

Le goûter doit donc être sucré. Il se composera idéalement d'un fruit cru et des douceurs que vous préférez : miel, confiture, chocolat... Le goûter est le garde-fou des compulsions de fin d'après-midi ou des dîners trop copieux.

Le soir on observe que les sécrétions d'enzymes digestives sont faibles ce qui ralentit considérablement la digestion de tous les aliments.

Le dîner sera de préférence un repas léger, la soupe tout l'hiver (voir toute l'année) et des poêlées de légumes le reste de l'année sont une excellente base de repas. Compléter avec de la viande maigre (volaille, jambon blanc, viande des grisons) des petits poissons bleus, fruits de mer ou des protéines végétales. Un apport de féculents n'est pas obligatoire mais pas interdit, idéalement préférez les légumineuses.

Les fruits cuits sont là aussi une base de dessert parfaite pour le soir.

ASSIETTE COMPLETE

OU

QUELQUES RECETTES

Pizza express (sans gluten)

Ingrédients:

Pour la pâte:

- 75 g de farine de Pois Chiche
- 250ml de liquide (mi lait végétal ou vache, mi eau)
- 1 cc de bicarbonate ou un demi sachet de levure
- 1 pincée de sel

Pour la garniture: (a varier selon la saison)

- 3 ou 4 cuillères de sauce tomate
- deux poignées de mâche, cresson ou jeunes pousses d'épinard
- légumes de saison, ex : chou rave, carotte, courgette
- ...
- une poignée d'oléagineux concassé grossièrement
- une cuillère à soupe d'herbes fraîches
- Une gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- la moitié d'un crotin de chèvre frais ou fromage de votre choix

Progression :

1) Délayer la farine de pois chiche avec le liquide jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpe épaisse, ajouter le sel et le bicarbonate. Laisser reposer une vingtaine de minute.

3) Pendant ce temps, laver la salade, éplucher et tailler les légumes en fines tranches par exemple en copeaux ou en lanière avec l'économe.

4) Mélanger l'huile d'olive à la gousse d'ail écrasée et aux herbes hachées et aux oléagineux pour réaliser un pesto.

5) Allumer le four.

Cuire la pâte de pois chiche à la poêle, laisser dorer des deux côtés. Garnir avec la sauce tomate, la courgette, le chèvre émietté. Enfourner une dizaine de minute.

Au moment de servir ajouter une belle cuillère de pesto.

Mozzarella végétale :

Pour une pièce :

- 150 g de noix de cajou trempées une nuit si possible
- 10 g de psyllium blond
- eau bouillante
- 1 pincée de sel

Rincer les noix de cajou. Verser l'eau dans un récipient , ajouter le psyllium et laisser gonfler. Mixer les noix de cajou, ajouter la pâte de psyllium et le sel ; Mixer longuement jusqu'à obtenir une pâte blanche et un peu cahoutchouteuse.

Verser cette pâte dans un contenant huilé, placer au réfrigérateur au moins deux heures.

Rouleaux de saison, sauce sésame

Ingrédients :

-4 galettes de riz

Pour la garniture vous adapterez les ingrédients en fonction de vos goûts et de la saison. Ce qui suit n'est qu'un exemple :

-2 feuilles de chou rouge

-Quelques feuilles de menthe

-1/2 avocat

-Quelques bâtonnets de carottes

-Quelques bâtonnets de concombre

-2 cuillères à soupe de crèmeux de sardines

Pour la sauce :

-Une cuillère à café de tahin (purée de sésame)

- Une cuillère à soupe de graines de sésame
- Le jus d'un citron vert
- Deux cuillère à soupe de sauce soja ou tamari

Progression :

- Commencer par éplucher et tailler les légumes.
- Verser un peu d'eau chaude dans une assiette, plonger la galette de riz, laissez-y jusqu'à qu'elle soit bien souple. Sortez-la délicatement pour la poser dans une assiette sèche.
- Garnir à votre goût. Puis plier selon le modèle ci-dessous :
- Réaliser la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Spaghetti de butternut et bolognaise végétale

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 50 g de soja texturés
- 100 g de lentilles cuites ou haricots cuits
- 1 oignon pelé et émincé
- 1 gousse d'ail pelé et écrasé
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à café de sucre
- 500 g de sauce tomate ou tomates concassées fraîches ou boîte suivant la saison
- 1 carotte rapée
- 1 courge butternut en fonction de la

grosneur

- Sel, poivre
- Origan (facultatif)

Méthode et préparation :

1) Réhydrater le soja en le plongeant dans le double d'eau, puis l'égoutter au bout de 5mn.

2) Dans un peu de matière grasse faire doucement colorer l'oignon, l'ail, le thym et le sucre.

3 / Ajouter la carotte rapée, les protéines de soja et les haricots ou les lentilles et la tomate. Laisser cuire doucement pendant 5 à dix minutes, rectifier l'assaisonnement. Donner deux trois coups de mixer afin d'obtenir une texture bolognaise.

- Eplucher et râper la butternut à la râpe, la

mandoline ou au tour à légumes. Puis la faire sauter dans l'huile d'olive très rapidement en mélangeant bien pour éviter que cela cuise trop. Servir le tout parsemé d'origan.

*

Crumble de granola de sarrasin sur pommes et rhubarbe

Pour 4

Ingrédients :

- 3 à 4 grosses pommes
- 125 g de rhubarbe
- Une pincée de poudre de vanille
- 60 g de sucre complet
- 50 g de sarrasin complet
- 20 g de graines de sésame
- 30 g de flocons d'avoine
- 30 g de farine de petit épeautre
- 30 g de beurre
- 30 g de graisse de coco + 1 c à s
- 1 c à c de cannelle

- 1 c à c de cardamone
- 1 c à c de cacao (non sucré)
- 1 pincée de sel

Progression :

- Eplucher et couper les pommes et la rhubarbe en gros cubes cuire vapeur 7 à 10 mn.
- Mélanger pommes et rhubarbe avec 30 g de sucre et une pincée de vanille. Garnir en ramequins ou plat.

3 /Mélanger le sarrasin avec les flocons, le sésame, cannelle, cardamone, cacao, la pincée de sel, une c à soupe de graisse de coco. Laisser torrifier au four $\frac{1}{4}$ d'heure à 150 °C.

4 /Mélanger ensuite à la farine, au beurre, au gras de coco et au reste du sucre. Amalgamer du bout des doigts pour obtenir la pâte à crumble. Déposer sur les fruits.

5/Enfourner $\frac{1}{2}$ h à 160 °C.

MANGER, BOUGER, PENSER

<http://severinequencez.wix.com/apcs>

APCS

Apcs40@yahoo.fr