



# Croquer la vie 08

## *dans son assiette*



### LES BONNES RÉOLUTIONS DE LA RENTRÉE



# Édito

Eh oui, c'est déjà la rentrée ! La Famille Le Gourmand reprend le rythme, pleine de bonnes résolutions...



Hugo va se remettre au sport et essayer de ne pas arrêter au bout de 2 semaines. Léa est décidée à manger équilibré, sans passer des heures à la cuisine. Camille va arrêter de fumer, Jeanne veut à tout prix retrouver le sommeil et Lou va éviter d'être malade tout l'hiver... !!!

Vœux pieux ou réalité ?

Pour que retour au travail et routine quotidienne ne viennent pas grignoter votre moral et plomber votre vitalité, ce nouveau numéro de Croquer la vie vous donne quelques clés pour tenir ces bonnes résolutions et bien attaquer l'hiver.

Bonne lecture et bonne rentrée !

Didier Chos  
PRÉSIDENT DE L'IEDM

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Didier Chos', written over a white background.



*Croquer la vie dans son assiette* est un document réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682

# Bouger, c'est la priorité !

## ON CHOISIT UN SPORT ADAPTÉ

Faire du sport pour retrouver la forme et brûler des calories, cela ne suffit pas pour se motiver. Pour tenir le rythme sur la durée, encore faut-il choisir la discipline qui convient à ses capacités et à son état physique et psychique, car si cela tourne à la corvée, on décroche vite !

### Avant de se lancer, faire le point sur ses motivations en fonction de sa personnalité :

- ▶ Pour les personnes plutôt **introverties**, le sport **collectif** (sports de ballon) permet de s'ouvrir aux autres.
- ▶ Les sports d'**opposition** (arts martiaux, tennis...), quant à eux, sont plus adaptés à ceux qui veulent canaliser leur **énergie**.
- ▶ Si l'on préfère **se ressourcer**, la pratique d'un sport **individuel** (jogging, natation, cardiotraining...) est idéale pour éliminer les "pollutions" nerveuses.

## ON FAIT UN CHECK-UP SANTÉ POUR BIEN DÉMARRER

Avant de reprendre une activité sportive, prudence...

- ▶ **Passé la quarantaine** et surtout si l'on est un gros **fumeur**, il est préférable de passer un **examen médical** qui permet d'observer sa **récupération physique**.
- ▶ **En pratique**, on utilise un **podomètre** : le "minimum syndical", pour ne pas être sédentaire, est de **5000 pas par jour** !

## ATTENTION, LE PLUS N'EST PAS LE MIEUX !

**Idee reçue** : "Plus je brûle des calories, plus je perds du poids".

Et bien non ! Un sport intense favorise le brûlage des sucres tandis qu'un sport soutenu mais non intense, favorise le brûlage des graisses.



### COACHING PRATIQUE : EN AVANT MARCHÉ !

Pour redémarrer en douceur, faire **30 minutes** de marche, tous les jours (c'est l'idéal) sinon 3 fois par semaine :

- ▶ **25 minutes** d'un pas soutenu : on doit pouvoir parler en marchant sans être essoufflé
- ▶ **5 dernières minutes** d'un pas plus rapide

# Le Top 10 pour manger équilibré



*A partir d'aujourd'hui,  
on mange équilibré !*



## LE PETIT DÉJ :

- 1 On opte pour un **bon petit déjeuner**, en misant sur :
  - ▶ les **protéines** (fromage blanc, œufs, jambon...) pour booster la dopamine et éviter les fringales de fin de matinée
  - ▶ les **céréales complètes** (muesli, flocons d'avoine sans sucre ajouté) ou pain aux céréales
  - ▶ sans oublier les **vitamines** : un jus de fruit pressé ou un fruit !



## LE DÉJEUNER :

- 2 On se "**noie**" dans le poisson 2 à 3 fois/semaine sans oublier les poissons **gras** (thon, maquereaux, sardines...), sources d'**oméga 3**, indispensable pour notre cœur et notre cerveau.
- 3 On **privilégie**, à chaque repas, les **sucres lents** (céréales complètes, riz, pâtes, pain...), les **tubercules** (pommes de terre, topinambours...) et les **légumineuses** (lentilles, pois cassés, fèves...) que l'on peut mélanger.  
**Et on ne lésine pas sur les légumes verts** crus et/ou cuits, y compris le soir, sources d'antioxydants (vitamines et minéraux) et de fibres.
- 4 **POUR LES MIDIS SUR LE POUCE** : on favorise les salades composées, les sandwichs thon ou poulet/crudités au pain de seigle ou complet. On oublie la pizza 4 fromages !



## LE GOÛTER :

- 5 On **évite les sucres rapides** (bonbons, gâteaux, pâte à tartiner au chocolat...) surtout entre les repas (et avant de se coucher) car ils ouvrent l'appétit et favorisent le stockage des graisses, principalement au niveau du ventre.
- 6 **Pas une journée sans fruit** : au moins 2 par jour !



## LE DÎNER :

- 7 **POUR LES APÉROS MALINS** : on pratique le "dipping" ou la « trempette canadienne », c'est-à-dire le fait de tremper des crudités, crevettes ou autres dans des sauces (tsatsiki, sauce cocktail, fromage blanc/ciboulette...)
- 8 On **chouchoute les protéines végétales** (soja, tofu, légumineuses...). L'idéal recommandé est de consommer 50% de protéines végétales et 50% de protéines animales par jour.
- 9 On **choisit ses huiles d'assaisonnement**, sources d'oméga 3, au moins 2 cuillères à soupe d'un mélange colza/olive ou noix.
- 10 On jette le **sel** par dessus l'épaule, ça porte bonheur et c'est bon pour la santé !

# Les indispensables pour une cuisine santé

Pas toujours le temps de cuisiner équilibré quand on arrive tard chez soi...  
On organise son kit de survie pour ne jamais être pris(e) au dépourvu !



## COACHING PRATIQUE : KIT DE SURVIE

### Dans le frigo

- Œufs • Fromage blanc 20% • Salade verte ou endives • Escalopes de poulet • Jambon blanc • Herbes fraîches (basilic, menthe...) • Tofu

### Dans le congélateur

- Filets de poissons • Crevettes décortiquées • Poêlées de légumes • Mélange de fruits rouges • Épices (gingembre, coriandre, aneth...)

### Dans le placard

- Thon nature • Haricots verts en boîte • Tomates pelées • Ratatouille • Champignons de Paris • Lentilles • Épices (herbes de Provence, curcuma, cannelle, poivre...) • Huile de colza ou olive-colza • Filets de sardines • Riz • Polenta • Quinoa • Chocolat noir à 70%

### Dans la corbeille

- Oignon • Ail • Pommes • Tomates • Pain aux céréales



## RECETTES 10 MINUTES CHRONO

### Papillote de légumes → Temps de préparation : 5 minutes – Temps de cuisson : 5 minutes

**Ingrédients :** 12 tomates cerise, 2 courgettes, 1 oignon, basilic frais ou surgelé, 1 cuillère à soupe d'huile colza/olive, sel et poivre.

#### ► TOUR DE MAIN :

- Lavez les tomates. Pelez les courgettes et l'oignon. Coupez la courgette en cubes et émincez l'oignon.
- Répartissez dans chaque papillote trois tomates cerise, les courgettes et l'oignon. Saupoudrez de basilic, salez, poivrez et versez un filet d'huile colza/olive sur le mélange.
- Faites cuire dans un barbecue avec couvercle ou au four durant 5 minutes.

### Œufs cocotte à la ratatouille → Temps de préparation : 5 minutes – Temps de cuisson : 10 minutes

**Ingrédients :** 8 œufs, 500 g de ratatouille maison ou en conserve, poivre.

#### ► TOUR DE MAIN :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Dans une cocotte, versez la ratatouille, puis cassez les œufs dessus. Poivrez.
- Couvrez et déposez les cocottes au four, laissez cuire pendant 10 minutes.

# L'arrêt du tabac : mode d'emploi

Camille fait partie des **16 millions de fumeurs** en France\*. 60% d'entre eux souhaitent s'arrêter, or 9 personnes sur 10, engagées dans une démarche de sevrage tabagique, reprennent pourtant la cigarette au bout d'un an. Mais "il n'est jamais trop tard pour faire les bons choix" !

Avant d'initier une démarche en sevrage tabagique :

## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

### ► Mais au fait, pourquoi je fume ?

- C'est un geste automatique
- Pour le plaisir
- Pour me soutenir le moral ou combattre mon stress
- Pour ne pas grossir

### ► Quels bénéfices aurais-je à ne plus fumer ?

- Faire des économies
- Optimiser mon capital-santé
- Etre moins essoufflé pendant les activités sportives
- Avoir meilleure mine

### ► Est-ce que je suis dépendant(e) ?

La dépendance à la nicotine se manifeste par un besoin de fumer préférentiellement le matin. **Plus la première cigarette est prise tôt, plus la dépendance est grande.** Cette dépendance est en relation avec le fonctionnement d'un des neuromédiateurs : la **dopamine**.

### ► Est-ce que je suis vraiment motivé(e) pour arrêter ?

C'est la clé pour vraiment enclencher une démarche de sevrage tabagique. Camille peut estimer le niveau de sa motivation en se situant sur une échelle de 0 à 10.

Une faible motivation est associée à un **déficit en dopamine**.

### ► Est-ce que je suis stressé(e) ?

Le besoin de fumer est souvent une réponse à un stress mal géré (anxiété, déprime) fréquemment en relation avec un 2<sup>ème</sup> neuromédiateur : la **sérotonine**.



## COACHING PRATIQUE : STOP AU TABAC !

- Pour maintenir et renforcer sa motivation : **booster la dopamine**.
- Pour mieux gérer son stress et ses pulsions alimentaires : **stimuler la sérotonine** à l'aide d'une complémentation alimentaire riche en tryptophane, précurseur de la sérotonine (protéine riche en alpha-lactalbumine).

\* Chiffres : tabac info Service

# Bien dormir... sans compter les moutons !



1/3 de notre vie est consacrée à dormir... Le sommeil est essentiel pour la santé car il permet de **régénérer les cellules**, de mémoriser les acquis de la journée et de participer à la **réparation tissulaire et neuropsychique**.

## DORLOTER LES ACTEURS DE NOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE

Sommeil et éveil sont interdépendants : l'un joue sur l'autre. Les **neurotransmetteurs** sont les principaux acteurs de cette balance.

► **La mélatonine** : elle est sécrétée vers 20 heures en réponse à l'absence de lumière avec un pic entre 2 et 4 heures du matin et sa production est inhibée par la lumière. Elle est synthétisée à partir de la sérotonine.

► **La sérotonine** : elle intervient dans le sommeil en tant que précurseur de la mélatonine et activateur du système GABA, un neurotransmetteur également acteur de l'endormissement.

## NOS ALLIÉES LES PLANTES :

Pour les difficultés d'endormissement, choisissez une association Aubépine-Passiflore. Pour les réveils nocturnes, préférez une association Eschscholtzia-Valériane.



### COACHING PRATIQUE : DORMIR SUR SES 2 OREILLES !

- Tout d'abord : **une bonne literie**
- **Une chambre chauffée entre 16 et 20°** car une diminution de la température du corps est nécessaire à un bon sommeil
- **Des volets fermés** pour permettre l'obscurité indispensable à la sécrétion de la mélatonine
- **Eviter les excitants** à partir de la fin d'après-midi (café, thé, cola, vitamine C, alcool...)
- **Pratiquer une activité sportive** dans la journée favorise la durée du sommeil profond donc une bonne réparation ; en revanche, une activité sportive trop près du coucher augmente la température corporelle et retarde l'endormissement
- **Ecouter les signaux du sommeil** (bâillements, paupières lourdes...) afin de ne pas rater le train du sommeil
- **Eviter l'alcool** et les repas trop copieux le soir
- **Eviter l'exposition devant la lumière des écrans** au moins deux heures avant le coucher car elle modifie la sécrétion de mélatonine, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement.

**Dernière chose** : inutile de compter les moutons, car cela entretient l'activité cérébrale et empêche l'endormissement...

# Pour ne pas prendre l'hiver en grippe

*"Cet hiver, bactéries et virus ne franchiront pas le seuil de la maison..."*



## COACHING PRATIQUE : BOOSTER SES DÉFENSES

### On bichonne ses intestins avec des probiotiques

Le geste essentiel ! En effet, ces bonnes bactéries permettent de renforcer le travail de l'écosystème intestinal qui concentre 60% de nos cellules immunitaires.

► **Où en trouver ?** Dans les laits fermentés ou sous forme de compléments probiotiques.

### On surveille ses réserves en fer

Le fer a une importance capitale dans les mécanismes de l'immunité. Un dosage de la ferritine est incontournable notamment chez les enfants sujets à des infections à répétition.

► **Où en trouver ?** boudin noir, foie, viandes rouges, œufs, lentilles...

### On fait le plein de vitamine C et de zinc

La vitamine C et le zinc stimulent les phagocytes et lymphocytes, cellules impliquées dans l'élimination des germes.

► **Où trouver de la vitamine C ?** la grande majorité des végétaux crus (fruits, agrumes, crudités) mais plus particulièrement le cassis, le persil, la mâche, le cresson, ou encore le kiwi !

► **Où trouver du zinc ?** poissons, viandes et céréales complètes.

### On ne lésine pas sur la vitamine D

En grande partie synthétisée par le soleil, elle fait souvent défaut l'hiver. Outre son action sur l'assimilation et la fixation du calcium, la vitamine D joue également un rôle primordial dans la réponse immunitaire.

► **Où en trouver ?** poissons gras (sardine, thon, saumon, hareng, maquereau), jaune d'œuf, margarine, champignons, lait... mais une complémentation s'avère très souvent nécessaire, notamment chez les enfants et les personnes âgées.

## NOS ALLIÉES LES PLANTES :

Le cassis et l'échinacée (sous forme d'extraits fluides à diluer dans un verre d'eau ou un jus d'orange), associés aux probiotiques, forment un cocktail immunité gagnant pour accompagner Lou tout au long de l'hiver.

Le cyprès et l'échinacée, associés aux probiotiques, seront plus adaptés pour les adultes de la famille.



SI VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL INDIVIDUALISÉ POUR UN HIVER EN PLEINE FORME, N'HÉSITEZ PAS À APPELER L'IEDM AU **08 10 00 43 36** POUR OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS.

CE DOSSIER A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LE DR LAURENCE BENEDETTI, DIPLÔMÉE EN NUTRITION ET MICRONUTRITION.

