



Livret d'Automne



Cette saison, focus sur : **Les produits de la ruche**

Le monde extraordinaire des abeilles

Disparition des abeilles, un enjeu de société ?

Api thérapie : La ruche est une incroyable pharmacie !

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Offert par

Votre Pharmacie

&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

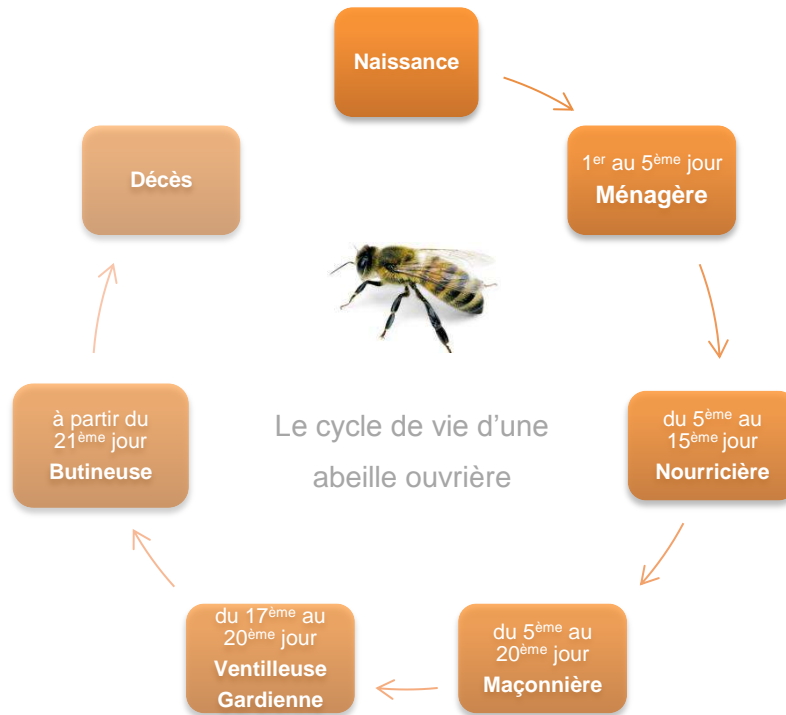
Sommaire



L'abeille.....	5
Une abeille, plusieurs vies	5
Abeille domestique et abeille sauvage.....	6
Le miel	7
Comment se fabrique le miel ?	7
Le miel en France	7
Sa composition nutritionnelle	8
Ses bienfaits.....	8
Le pollen	10
C'est quoi ?	10
Sa composition nutritionnelle	10
Comment le consomme-t-on ?.....	10
Ses bienfaits.....	11
La gelée royale	12
C'est quoi ?	12
Sa composition nutritionnelle	12
Quels sont ses bienfaits ?	12
Quand en consommer ?	12
La propolis	13
C'est quoi ?	13
Sa composition.....	13
Quels sont ses bienfaits ?	13
Quand s'utilise-t-elle ?.....	14
Comment bien choisir ses produits de la ruche ?.....	15
Alerte : L'intérêt des abeilles dans notre alimentation	16
Diminution importante de la population.....	16
Relation entre abeille, pollinisation et productivité	17
Questions-réponses.....	21
Calendrier de fruits et légumes d'automne.....	22
Menus équilibrés.....	23

L'abeille

Une abeille, plusieurs vies



Les abeilles ont une organisation sociale élevée. Elles vivent dans des ruches en colonies d'environ **40 000 individus** ! Une véritable société bourdonne, divisée en groupes d'ouvrières effectuant des tâches spécialisées, autour d'une reine unique.

À chacun son métier !

La reine est la seule à pondre les œufs qui sont fécondés par plusieurs mâles appelés « faux-bourdon » ; les mâles ne font rien d'autre ! Les ouvrières réalisent tout le travail nécessaire à la vie de la colonie :

La ménagère

Les quatre premiers jours de sa vie, l'ouvrière **nettoie les alvéoles** et entretient la ruche. Elle est encore fragile, molle, son squelette externe ne s'est pas encore durci et complètement déployé.

La nourricière

Du 5^{ème} au 11^{ème} jour, elle est nourrice et **entretient les larves** normales ou royales. Ses glandes hypo-pharyngiennes et mandibulaires sont en pleine production de gelée royale.

La ventileuse

Son rôle consiste à stocker le pollen et le nectar dans les alvéoles et à ventiler la ruche pour y maintenir une température constante. Elle est aussi **gardienne**, à l'entrée de la ruche, surveillant la venue d'éventuels intrus ; elle se muscle, surtout les muscles alaires, qui la préparent à sa dernière mission, le butinage.

La butineuse

A partir du 22^{ème} jour, et jusqu'à sa mort, elle récolte nectar, pollen, eau et résine ou gomme des bourgeons pour fabriquer le miel et la propolis. Une abeille **butine le nectar et le pollen dans un rayon de 2 à 3 kilomètres**.

Entre le 35^{ème} et le 40^{ème} jour : elle meurt, après une vie d'intense labeur.

Abeille domestique et abeille sauvage

Contrairement aux abeilles domestiques (celles des ruches, vues précédemment), les abeilles sauvages sont plutôt solitaires. Elles n'ont pas de reine. Elles ne construisent pas forcément un essaim. Leurs habitations sont différentes selon les espèces : elles peuvent faire des terriers, creuser dans la charpente, utiliser des nids d'autres espèces... Leur production de miel est quasi nulle. Elles combinent le nectar (miel avec une forte teneur en eau) avec du pollen pour former des petites boules de nourriture qu'elles vont ensuite stocker, en attendant de pouvoir nourrir leur progéniture.

Le saviez-vous ?

On dénombre pas loin de mille espèces d'abeilles en France

Le miel

Une abeille doit butiner
7500 fleurs pour produire
1g de miel

Comment se fabrique le miel ?

L'abeille butine le nectar (liquide sucré) des fleurs pour en utiliser le sucre. Elle y mélange un peu de salive et commence à transformer le nectar en miel. Arrivée à la ruche, elle le régurgite pour le distribuer en fines gouttelettes à de nombreuses autres abeilles ou pour l'entreposer dans les alvéoles de la ruche. Il se transformera en miel et durant l'hiver, les abeilles puiseront dans ces réserves pour s'alimenter. C'est ce miel qui est récolté par l'apiculteur. Les abeilles sont très méthodiques et butinent avec assiduité un arbre, plusieurs fleurs de la même espèce. C'est ainsi que leur miel aura un goût étroitement lié aux fleurs butinées.

Le miel en France

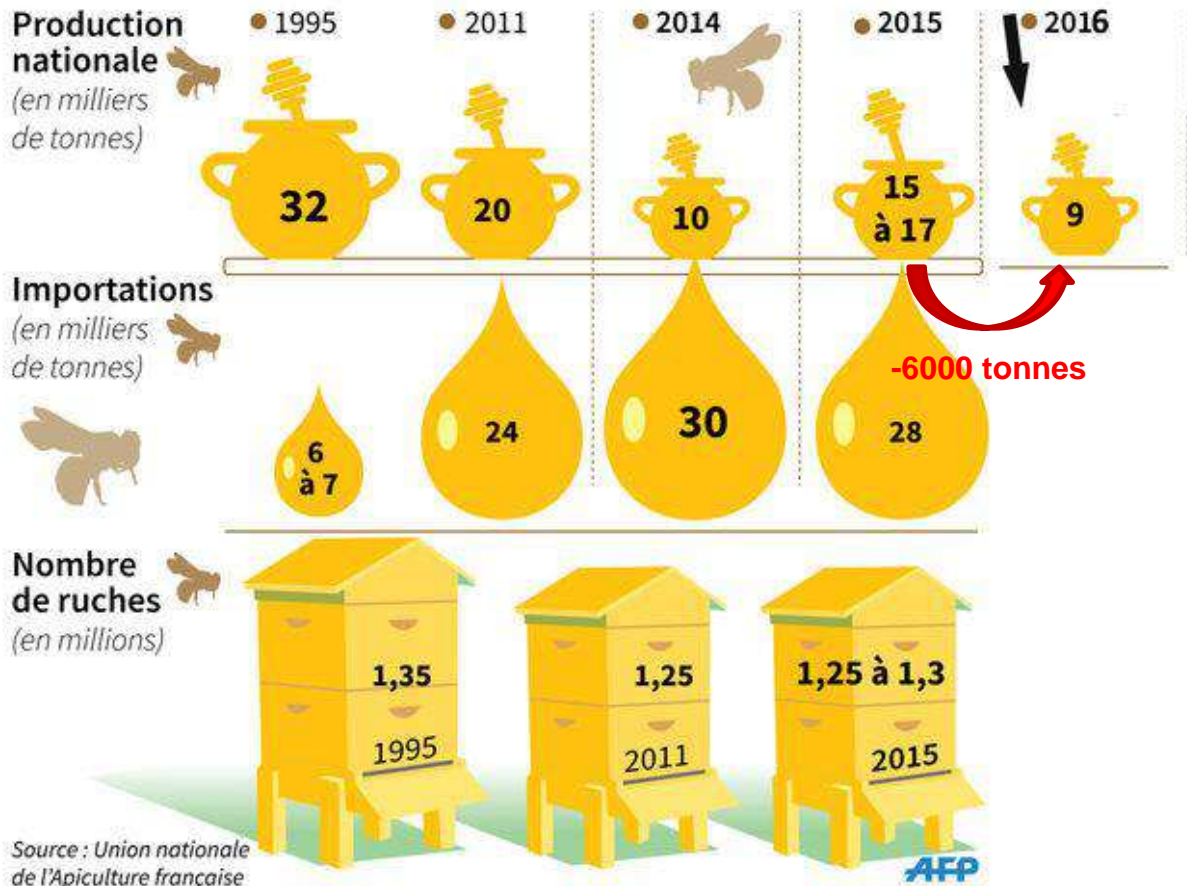
Ce doux nectar a une relation particulière avec la France. Notre consommation est d'environ **500g de miel par habitant par an**, nous sommes dans la moyenne européenne.

La production
française de miel
était de 35 000
tonnes en 1930 !

Après une année **2015** qui avait été intéressante, au niveau de la production, puisqu'elle marquait la première augmentation de la production de miel depuis près de 20 ans, avec **15 000 tonnes**. L'année **2016** n'a pas suivi cette tendance. Elle a été tout simplement catastrophique, les apiculteurs français n'ayant produit qu'environ **9 000 tonnes de miel**. Cette production ne permettant pas de couvrir notre consommation actuelle, il a fallu dans la même année **importer 31 000 tonnes** de miel. Ces miels importés viennent souvent de pays européens mais aussi de pays plus éloignés tels que la Chine et l'Argentine.

La production de miel a été divisée par trois depuis
1950 à cause de la disparition des abeilles !

La production de miel



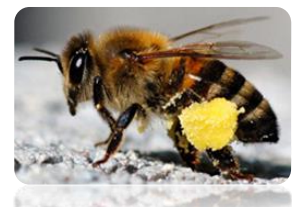
Sa composition nutritionnelle

Des **enzymes**, **80% de glucides** (glucose-fructose-dextrose-maltodextrine...), peu d'eau, des **vitamines du groupe B**, des **minéraux** et des **oligo-éléments**. C'est une source alimentaire d'**antioxydants**, surtout de flavonoïdes.

Ses bienfaits

Cicatrisant

Cet effet provient à la fois du sucre qui, par osmose, assèche la plaie et d'une ribambelle de composés organiques favorisant l'émission de cytokine et d'interleukine procicatrisantes.



Rôle prébiotique

Les prébiotiques sont des fibres non assimilables par notre organisme qui jouent un rôle dans la balance de la microflore intestinale. Le miel aurait possiblement un effet prébiotique sur le corps humain en **améliorant la croissance, l'activité et la viabilité des bifidobactéries et des lactobacilles** de la microflore intestinale, des bactéries importantes pour une bonne santé. L'effet prébiotique du miel serait en grande partie attribuable aux **oligosaccharides, des sucres de faible poids moléculaire**. D'autres études chez les humains doivent être effectuées avant de conclure à un effet significatif du miel sur la santé intestinale.

Effet antibactérien, antiseptique

Le secret antiseptique du miel, c'est l'eau oxygénée qu'il produit naturellement. Cette fabrication découle de la présence d'une enzyme (le glucose-oxydase) utilisée par l'abeille pour opérer la transformation du nectar. Il en reste suffisamment pour qu'en présence d'un peu d'eau une nouvelle réaction chimique s'enclenche : le sucre se décompose en eau oxygénée et en acide glucolique.



Le pollen

C'est quoi ?



Le pollen est la semence mâle des fleurs, le **fertilisant des plantes**. Le pollen est récolté par les abeilles lors du butinage qui l'utilisent comme nourriture. Il est mélangé par l'abeille avec **des levures et des ferments lactiques** issus du nectar des plantes puis stocké dans une alvéole avec le miel. Cette poussière jaune ou brune est à l'origine du rhume des foins ou rhinite allergique.

Sa composition nutritionnelle

Selon les fleurs, il contient de **30 à 50% de glucides** (sucres), de **25 à 30% de protéines**, et de **1 à 20% de lipides** (graisses) et, pour le reste, de **vitamines** (principalement du groupe B), **de fibres et de minéraux** (**calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre**). Il contient aussi de petites quantités d'antioxydants et de substances immunostimulantes.

Comment le consomme-t-on ?

On peut le consommer déshydraté, congelé ou frais. La congélation permet d'avoir un goût plus doux. Le pollen frais et congelé renferme des ferments lactiques et des levures vivantes contrairement au pollen vendu séché. Il est conseillé de suivre une cure de pollen pendant **6 semaines** à raison de **1 cuillère à soupe chaque matin au petit déjeuner**.

Ses bienfaits

Le pollen des fleurs permet de **fortifier l'organisme**, d'apporter **tonus et amélioration des performances physiques et intellectuelles**.

Capacité anti-oxydante

Les résultats montrent que les divers pollens ont une **capacité anti-oxydante** beaucoup plus élevée que les fruits et légumes. A titre de comparaison, **15 ou 20 grammes de pollen frais équivalent à 900 grammes de légumes**.

Protéger les intestins

Le pollen frais serait efficace pour **protéger les intestins des maladies inflammatoires**. Les chercheurs de l'Institut national de recherche agronomique (Inra) de Toulouse ont démontré que les rats supplémentés en pollen frais ont 30% de lésions en moins par rapport aux rats qui ont reçu un placebo.

Réduire l'hypertrophie bénigne de la prostate

Un **effet bénéfique sur la tumeur de la prostate** a été observé. Selon des études, le dosage optimal **du pollen de seigle** pour réduire les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate et en ralentir la progression est de 750 mg par jour à long terme.

Protéger les yeux

Le pollen de saule pourrait s'avérer efficace en **prévention de la dégénérescence maculaire de la rétine liée à l'âge (DMLA)**. Des volontaires atteints de DMLA ont pris du **pollen de saule** qui aurait entraîné la disparition des druses chez certains patients au bout de 1 à 2 ans. Ces bénéfices seraient dus aux **pigments xanthophylles** contenus en grande quantité dans le pollen de saule.

La gelée royale



C'est quoi ?

C'est une substance sécrétée par les glandes des jeunes abeilles ouvrières pour nourrir les larves destinées à devenir « Reine » ayant une durée de vie de 7 ans. Pour obtenir les quantités souhaitées, les apiculteurs enlèvent la reine de la ruche et ainsi incitent les ouvrières à élever plusieurs larves destinées à produire des reines et donc à produire plus de gelée royale.

Sa composition nutritionnelle

Elle contient entre 50 % et 65 % d'eau et de nombreuses autres substances :

- des sucres (15%), essentiellement du fructose et du glucose ;
- des **protéines** (de 13% à 18 %);
- des graisses (de 3% à 6%);
- des minéraux (1,5%);
- des vitamines, surtout celles du groupe B, notamment la **B1 et la B5**;
- des oligo-éléments (**chrome, manganèse, nickel**).

Quels sont ses bienfaits ?

Elle a réputation d'être efficace pour **réduire la fatigue** physique et intellectuelle, **protéger le cœur** et **renforcer l'immunité au niveau de la sphère ORL** grâce à ses pouvoirs antibactériens, antiviraux, fongicides. Elle **n'est pas recommandée chez la femme enceinte** par absence d'études. De plus, la prise de gelée avec des plantes/suppléments connus pour diminuer la tension artérielle peut accroître le risque d'hypotension.

Quand en consommer ?

Traditionnellement, on recommande de prendre la gelée royale **avant le petit-déjeuner** à la hauteur de **300 mg à 750 mg**, pendant **4 à 6 semaines** en **automne ou hiver**. À cause du potentiel allergène de la gelée royale, il est préférable de commencer par une **faible dose et de l'augmenter progressivement**.

La propolis

C'est quoi ?

La propolis est à la base **une résine** que récoltent les abeilles sur les bourgeons de certains arbres (principalement les peupliers et les conifères). Elle est transformée par ajout de cire et de sécrétions salivaires. La propolis ainsi créée leur sert alors d'enduit pour **étanchéiser** la ruche et grâce à certains de ces composés, que nous allons détailler, assure **l'asepsie** de la ruche.



Sa composition

La composition de la propolis varie selon la récolte, on retrouve jusqu'à 400 composés actifs :

- **Flavonoïdes** (chrysin, la pinocembrine, la galangine, la quercétine, pinobanskine) qui sont anti-microbiens, anti-fongiques, anti-spasmodiques, anti-oxydants.
- **Composés phénoliques** (acide férulique) et des acides aromatiques (acide caféique, acide myristique)
- **Huiles essentielles antiseptiques** (guaïacol, l'eugénol, l'anéthol...)
- **Vitamines**
- **Oligo-éléments** sont à peu près tous représentés. On trouve même des traces d'or, et plus couramment de magnésium, zinc, aluminium, fer, cuivre, silicium, strontium, nickel...
- **Ferments lactiques et levures vivantes**

Quels sont ses bienfaits ?

Des études confirment ses actions **antifongiques, antiseptiques, antibiotiques, anesthésiantes et anti-inflammatoires**. Il est recommandé contre les angines, les rhumes, la toux, les bronchites, les otites, le psoriasis, l'acné, les sinusites, l'aménorrhée, les vaginites, les inflammations de l'œil et de la bouche et exerce un effet positif sur les maux de la prostate.

Une équipe japonaise a également montré que la propolis **diminue les effets néfastes de la chimiothérapie** en restaurant le nombre de globules rouges et blancs dans le sang.

Nous pouvons également souligner l'effet **antibactérien et antifongique** des composés phénoliques (acide ferulique) et des acides aromatiques (acide caféique, acide myristique). En plus de cela, ils interviennent dans la régénération cellulaire (acide ferulique) et la constitution des membranes cellulaires (acide myristique). Des études sont actuellement en cours pour mettre en évidence des relations entre l'acide caféique et le développement de certaines cellules cancéreuses (lutterait contre le développement) et pour en apprendre plus sur l'action de l'acide myristique.

Quand s'utilise-t-elle ?

Afin de bénéficier de tous les avantages de la propolis et de se préparer au mieux pour la période hivernale, cette substance peut être utilisée **en cure**. Cette cure est régulièrement conseillée pour les personnes sujettes aux **problèmes respiratoires**. Pour une action efficace, il est intéressant de commencer **dès la fin de l'automne**.

Il existe de nombreuses solutions pour lutter contre ces maux d'hiver : gommes, sirop pour la toux, spray pour la gorge, spray nasal etc.



Comment bien choisir ses produits de la ruche ?

Le pollen

Nous vous conseillons de prendre le pollen **frais ou congelé** pour qu'il renferme encore des ferments lactiques et des levures vivantes contrairement au pollen vendu séché.

Privilégiez la gelée royale **de France** possédant une garantie de qualité nutritionnelle grâce à un cahier des charges strict. De surcroît, elle doit être **pure** c'est-à-dire sans mélange, car elle s'oxyde à la lumière et l'air. Préférez-la **au naturel, surgelée ou fraîche**.

La gelée royale

Le miel

30% des miels de grande surface sont frelatés car c'est un produit peu contrôlé parce qu'il présente peu de risques sanitaires. Certains chauffent le miel pour le rendre liquide et éviter la cristallisation mais il perd ses valeurs nutritives. D'autres nourrissent les abeilles avec du sirop juste avant la récolte du miel. Soyez vigilant sur la **provenance**, évitez les miels provenant de l'Union Européenne ou hors de l'Union Européenne. Achetez-les directement **chez les producteurs**, sur des **marchés locaux, en épicerie fine ou en magasins biologiques**.

Il existe plusieurs façon d'employer de la propolis : sous forme de gomme, de sirop, de spray, de gélule, de bonbon et de teinture alcoolique. Dans tous les cas il est préférable d'acheter de la **propolis locale**, pour être sûr qu'elle soit naturelle, qu'il n'y ait pas d'ajout de produits. Et de préférence prendre de la propolis dans une **zone où la pollution est faible**.

La propolis

Alerte : L'intérêt des abeilles dans notre alimentation

Comme nous l'avons vu tout au long de ce livret l'abeille ne produit pas que du miel mais également de la gelée royale, de la propolis, du pollen, ayant chacun des intérêts thérapeutiques et nutritionnels. Mais ce n'est pas l'unique offrande qu'elles nous font. Elles **pollinisent également 80% de notre environnement végétal**, ce qui se traduit par **40% de notre nourriture** (fruits, légumes...). Leur disparition aurait donc des conséquences dramatiques pour notre alimentation. Doit-on craindre un tel événement ?

Diminution importante de la population

Oui nous devons faire attention aux abeilles, en prendre soin. Elles agissent dans la production et dans la productivité agricole comme vous le verrez dans le paragraphe suivant. L'espérance de vie d'une abeille est très courte, pas plus de 2 mois, il y a donc besoin d'un renouvellement régulier des ruches. Depuis quelques décennies, **le taux de mortalité** a subi une augmentation très importante : **passant de 5 à 30%**. Il est reconnu que cette augmentation de la mortalité est multifactorielle ; ainsi ce seraient les effets combinés de :

- la *raréfaction des fleurs sauvages* ;
- la *diminution de la diversité de leurs ressources alimentaires*. Ainsi une alimentation appauvrie affaiblirait leur système immunitaire ;
- *nombreux pathogènes* tels que *Varroa destructor*, *Ascophaera apis*, *Paenibacillus larvae* et la *Nosema ceranae* ;
- la *monoculture*, modifiant le paysage et faisant disparaître leurs habitats naturels ;
- *l'utilisation de pesticides* ;
- *certaines prédateurs*, tels que le frelon asiatique, le parasite du couvain et le petit coléoptère des ruches.

Ce phénomène a même un nom : le « **syndrome d'effondrement des colonies d'abeille** ». Or la population mondiale a, dans le même temps, augmenté nécessitant de plus en plus de nourriture pour pouvoir alimenter

tout le monde. Il est donc nécessaire que la quantité d'abeilles ne diminue pas, pour assurer la bonne pollinisation des cultures.

Relation entre abeille, pollinisation et productivité

Les abeilles font partie de ce que l'on appelle les insectes pollinisateurs, qui vont comme leur nom l'indique, polliniser les cultures. Il s'agit de la reproduction de la plante. Il en existe différents types :

- la *zoogamie* : les plantes ont besoin de l'aide d'animaux, insectes pour assurer la pollinisation.



- l'*anémogamie* : la fécondation se fait grâce au transport du pollen par le vent.

- l'*hydrogamie* : seules quelques espèces utilisent l'eau comme transporteur du pollen.

Même pour les céréales pollinisées par le vent, les abeilles ont un rôle indirect à jouer. En effet, quand elles se posent sur les fleurs, elles permettent aux grains de pollen de pouvoir être libérés, mis en suspension dans l'air, puis transportés par le vent pour féconder une autre plante.

Selon une étude faite par Klein et al. (2007), **l'absence de pollinisateur a entraîné une diminution de la production dans 75 % des cultures étudiées.** Même si le pourcentage est anecdotique, il est toutefois important de souligner que le rendement des cultures serait lié à la présence des pollinisateurs. Encore un point qui souligne l'impact qu'ont les pollinisateurs, dont les abeilles dans nos cultures et par conséquent dans ce que nous trouvons dans nos assiettes.

En extrapolant on pourrait imaginer qu'une chute de la population des abeilles conduirait à une forte diminution de notre production agricole, ce qui entrainerait une raréfaction des fruits, légumes et céréales qui nous sont pourtant vitaux. Cela entrainerait également une course à la recherche scientifique pour remplacer la nourriture manquante. Des changements qui pourraient entrainer l'émergence de nouvelles pathologies et l'augmentation de maladies déjà présentes, rappelant le boum des pathologies métaboliques : diabète, obésité, dyslipidémie ... lors des dernières décennies.

Recettes

Chèvre chaud feuilles de brick miel de thym



Préparation 🕒 10 minutes Cuisson 🕒 8 mn

1. Préchauffez le four à 150°C (thermostat 5).
2. Etalez au pinceau l'équivalent de deux cuillères à soupe de miel sur toute la surface de la feuille de brick.
3. Parsemez de romarin, mettez un fromage de chèvre au milieu, remettez du romarin sur le fromage et pliez la feuille de brick.
4. Procédez de la même façon pour les autres bricks.
5. Disposez dans un plat (sans ajout de matière grasse) et enfournez 8 minutes en retournant à mi-cuisson.
6. Mangez chaud, accompagné d'une salade de jeunes pousses d'épinards.

Ingrédients (4pers.)

- 4 feuilles de brick
- 4 petits fromages de chèvre
- 8 cuillères à soupe de miel de Provence
- 4 brins de romarin

Magret de canard au miel



Préparation 🕒 15 minutes Cuisson 🕒 8 mn

1. Incisez la peau des magrets en quadrillages afin qu'ils perdent leur graisse lors de la cuisson.
2. Épluchez et émincez les échalotes.
3. Faites chauffer une poêle, puis placez-y les magrets côté peau et faites-les cuire à feu moyen pendant sept minutes.
4. Retournez les magrets et poursuivez la cuisson à feu doux pendant environ trois ou quatre minutes. Sortez les magrets de la poêle.
5. Mettez pendant quelques minutes les échalotes dans la poêle pour les faire colorer dans la graisse de canard.
6. Quand les échalotes sont dorées, sortez-les de la poêle et jetez la graisse de canard.
7. Dans la même poêle, versez quatre cuillerées de miel et faites-le fondre doucement.
8. Ajoutez le vinaigre balsamique, portez à ébullition, puis remettez-les échalotes quelques minutes.
9. Pendant ce temps, coupez chaque magret en six tranches, puis badigeonnez avec le miel restant. Salez et poivrez.
10. Remettez ensuite pendant trois minutes les magrets dans la poêle en remuant régulièrement, pour qu'ils finissent de cuire et se réchauffent.
11. Servez trois tranches de magret par personne avec l'accompagnement de votre choix.

Ingrédients (2pers.)

- 1 magret
- 2 échalotes
- 5 cuillerées à soupe de miel
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Smoothie revitalisant ananas, mangue et gingembre au pollen

Préparation 🕒 10 minutes

1. Mixez tous les ingrédients dans un blender ou extrayez le jus à l'aide d'un extracteur de jus, jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
2. Servez votre smoothie revitalisant bien frais, saupoudrez de noix de coco râpée.

Notre conseil : utilisez le pollen dans vos préparations qui ne nécessitent pas de cuisson pour bénéficier de toutes ses propriétés.

Ingrédients (2pers.)

- 400 g de mangue fraîche ou surgelée coupées en morceaux
- 100 g d'ananas frais ou en boîte coupés en morceaux
- 60 cl de lait de coco
- 2 cuillères à café de pollen d'abeille frais ou congelé
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais finement râpé
- 4 glaçons





Questions-réponses

Puis-je manger du miel si je suis diabétique ?

Oui. Le miel peut être consommé par les personnes diabétiques mais il ne faut pas oublier que c'est un produit sucrant avant tout, il aura donc une action sur la glycémie en l'augmentant. Sachez que plus le miel est liquide, plus celui-ci contient du fructose qui a la capacité de moins influencer la glycémie. C'est pourquoi nous vous recommandons de privilégier les miels d'acacia et de châtaignier et d'éviter de manger du miel en dehors du repas.

Puis-je consommer des produits de la ruche si je suis allergique aux piqûres d'abeilles ?

Non. Les personnes allergiques aux produits de la ruche ou aux piqûres d'abeilles ainsi que les femmes enceintes ou celles qui allaitent, devraient s'abstenir d'utiliser ces produits.

Puis-je remplacer les antibiotiques par les produits de la ruche si je suis malade ?

Non. Les produits de la ruche sont des anti-infectieux naturels mais ils ne peuvent pas garantir la même efficacité et spécificité que les médicaments antibiotiques que le médecin peut vous prescrire. Ils peuvent être consommés **en prévention de ces derniers et en complément des traitements allopathiques.**

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciens au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

Calendrier de fruits et légumes d'automne



Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Légumes

Artichaut,
Aubergine, Bette,
Betterave rouge,
Brocoli, Carotte,
Choux, Citrouille,
Concombre,
Courge, Courgette,
Céleri, Epinard,
Fenouil, Haricot,
Laitue, Maïs, Navet,
Oignon, Panais,
Petit oignon blanc,
Poireau, Poivron,
Pomme de terre,
Potiron, Pâtisson,
Radis

Bette, Betterave
rouge, Brocoli,
Carotte, Choux,
Citrouille, Courge,
Céleri, Epinard,
Fenouil, Laitue,
Maïs, Oignon,
Panais, Petit
oignon blanc,
Poireau, Poivron,
Pomme de terre,
Potiron, Radis,
Salsifis,
Topinambour

Carotte, Choux,
Citrouille, Courge,
Céleri, Endive,
Epinard, Fenouil,
Mâche, Oignon,
Panais, Poireau,
Pomme de terre,
Radis, Salsifis,
Topinambour

Carotte, Choux,
Citrouille, Courge,
Céleri, Endive,
Mâche, Oignon,
Panais, Poireau,
Pomme de terre,
Radis, Salsifis,
Topinambour

Fruits

Avocat, Banane,
Citron, Coing, Figue
fraîche, Fraise,
Framboise,
Fruit de la passion,
Groseille, Kiwi,
Litchi, Mangue,
Marron, Melon,
Mirabelle, Myrtille,
Mûre, Nectarine,
Noisette, Noix,
Papaye, Pastèque,
Poire, Prune,
Pêche, Quetsche,
Raisin, Reine-
claude, Tomate,
Fraise des bois

Avocat, Banane,
Citron, Coing,
Figue fraîche,
Fraise, Fruit de la
passion, Groseille,
Kaki, Kiwi, Litchi,
Mandarine,
Mangue, Marron,
Noisette, Noix,
Papaye, Poire,
Pomme, Prune,
Quetsche, Raisin,
Tomate, Fraise des
bois

Ananas, Avocat,
Banane, Citron,
Clémentine, Fruit
de la passion,
Grenade, Kaki, Kiwi,
Mandarine,
Mangue, Marron,
Noix, Orange,
Papaye, Poire,
Pomme

Ananas, Avocat,
Banane, Citron,
Clémentine, Fruit
de la passion,
Grenade, Kaki, Kiwi,
Litchi, Mandarine,
Mangue, Marron,
Orange, Orange
sanguine,
Pamplemousse,
Papaye, Poire,
Pomme



Menus équilibrés

Menus	Déjeuner	Dîner
Lundi	Soupe de potimarron Croquettes de cabillaud aux herbes Haricots blancs au curry Saint nectaire Banane	Salade de céleri-rave aux pommes golden Pavés de bœuf Riz Fromage blanc nature sucré
Mardi	Chou rouge râpé à la crème Fricassée de poulet à l'échalote Quinoa au cumin Reblochon Fruit de la passion	Salade de mâche et avocat Gnocchis aux herbes et à la ratatouille Yaourt nature sucré Clémentine
Mercredi	Salade d'endives au maïs croquant Boulettes aux poivrons confits Pommes de terre au reblochon Compote pomme-pruneau	Chou-fleur rémoulade Nouilles piment-coco Fromage Pomme
Jeudi	Salade de chou blanc aux lardons Saumon mariné à la japonaise Carottes et riz Faisselle sucrée Ananas rôti aux épices	Céleris croquants au surimi Gratin de chou-fleur, pommes de terre au jambon et salade Yaourt aux fruits et fibres
Vendredi	Velouté de châtaignes Côtes de veau grillées Nouilles sautées aux haricots plats Fromage blanc au kiwi	Huîtres et crevettes aux champignons Crêpes fourrées béchamel-jambon et salade Fromage blanc nature sucré Pomme
Samedi	Salade de chou chinois Osso bucco milanais Petits pois-carottes Clafoutis aux fruits	Salade de betteraves Dahl aux lentilles corail Camembert Litchi
Dimanche	Bricks aux poireaux au conté Bavette au confit d'oignons rouges Purée de pommes de terre Petit-suisse aromatisé	Crème de céleri Risotto au potiron Livarot Orange

Sources

Sites internet

- www.passeportsante.net
- Apinov
- Franceagrimer2016
- www.propolis.fr
- www.planetoscope.com
- AFP
- Office National des forêts
- Reporterre
- www.abeillessauvages.com

Revue :

- « *Mon médecin est une abeille* » *Le point* THIERRY BERROD/MONALISA/LOOKATSCIENCES, DR 9 avril 2009 | *Le Point* 1908
- *Enjeux de la pollinisation pour la production agricole en Tarn et Garonne, Projet BeeWare, INP Toulouse et AREM Purpan, Septembre-décembre 2011*
- *Mini-guide d'accompagnement au protocole « Abeilles solitaires », Observatoire agricole de la biodiversité*

Livres :

- *Le guide des compléments alimentaires* du Dr Régis GROSDIDIER (VIDAL)
- *Connaissances des aliments bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique*. Emélie Frédot. Ed Tec&Doc - Lavoisier

Nous avons également eu la chance de rencontrer un apiculteur : **Michel Meunier de la Maison des Abeilles (Pruillé-le-chétif, 72)** qui nous a partagé ses connaissances, son savoir-faire et sa passion pour le monde extraordinaire des abeilles.

ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE

« *Les produits de la ruche en cuisine* »

**Le vendredi 20 octobre
de 10h00 à 13h00**



*Discussion autour de l'univers de la ruche
animée par des **diététiciens** !*

*Réalisation et dégustation de recettes d'entrée, de plat et de
dessert à base de **miel et de pollen**.*

Découverte gustative des produits de la ruche.

*Inscription au 02.43.28.77.88.
Ou dieteticiennes@satimsante.fr
Tout public - **10 euros***

LE PATCH A INSULINE : outil d'injection

Pour qui ?

Diabétique traité par multi-injections.

Comment ?

Une télécommande ou PDM (Personal Diabetes Manager) commande à distance le patch ou POD (image en taille réelle).

Un seul type d'insuline : l'insuline



3 JOURS*
D'INSULINE
CONTINUE



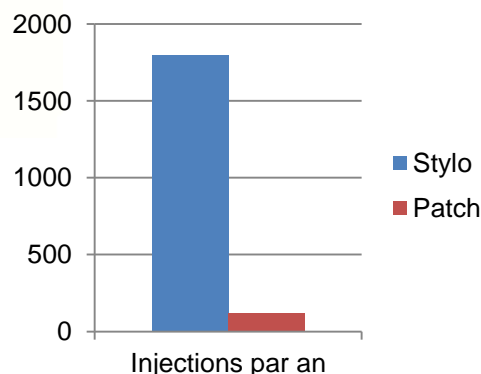
POD ou
Patch



PDM

3 étapes :

1. Remplir le patch d'insuline
2. Le coller
3. Démarrer



**Diminution des injections :
120 patchs par an contre
1800 injections**

- ✓ Diminutions des hypoglycémies
- ✓ Optimisation du profil glycémique
- ✓ *Liberté et souplesse dans le quotidien*
- ✓ *Amélioration de la qualité de vie*

NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité
Maladies respiratoires - Douleurs chroniques



Historique et présentation :

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.



*Ce guide a été réalisé et édité
par les diététicien(ne)s de la Satim*