

ÉTÉ 2018

Livret Nutrition

Les Antioxydants & leurs bienfaits



Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Offert par

Votre Pharmacie

&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ; pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin traitant ou spécialiste.

Sommaire

Qu'est-ce que le Stress Oxydant et les radicaux libres ?	4
L'oxygène et les radicaux libres	4
Prévenir le stress oxydatif	5
Un remède : les antioxydants	6
Que sont - ils ?	6
Les antioxydants "stars" et leurs sources alimentaires	7
Qu'est-ce que l'indice ORAC	9
Mesurez votre risque de stress oxydatif	10
La place des fruits et légumes dans l'alimentation	14
Quelques conseils pratiques	15
Les Grands principes alimentaires pour une alimentation antioxydante	15
Cuisson et conservation des aliments	15
Liste des aliments à mettre dans le panier	17
Exemple de journée alimentaire antioxydante	18
Recettes	21
Questions-réponses	23
Calendrier de fruits et légumes d'été	24
Une semaine de menus d'été	27
Sources	29
Découvrez la cuisine antioxydante : ATELIER CUISINE SANTÉ	30

Qu'est-ce que le Stress Oxydant ou Oxydatif et les radicaux libres ?

L'Oxygène et les radicaux libres

L'oxygène est indispensable à la vie, en transformant en énergie les nutriments que nous absorbons par notre alimentation. Cependant le simple fait de respirer l'oxygène naturellement présent dans l'air, mais aussi le stress, la pollution, l'alimentation mal équilibrée génèrent à chaque instant dans l'organisme des molécules appelées espèces oxygénées activées ou radicaux libres.

Les radicaux libres sont donc des espèces chimiques instables issues de l'oxygène et qui ont la propriété d'être très actives et particulièrement agressives, délétères pour l'organisme notamment quand elles sont en excès.

Elles exercent ce qu'on appelle un stress oxydant qui peut endommager tous les constituants du corps et favoriser des maladies chroniques¹.

Dans certaines circonstances, les radicaux libres sont utiles à l'organisme qui se met alors à les produire. C'est le cas de certains globules blancs dans la lutte contre les bactéries et des micro-organismes.

Le stress oxydatif lié à la multiplication des radicaux libres se définit, selon Joël Pincemail, Docteur en Sciences Biomédicales, comme « un terrain défavorable qui va conduire progressivement au développement des maladies et des complications qui lui sont associées. Ce n'est pas une maladie ».

1. les maladies cardio-vasculaires (*Iturriaga et al., 2014*), le cancer (*Duray et al., 2014*), les maladies neurodégénératives (*Ma et al., 2014*), la vision (*Payne et al., 2014*), les troubles rénaux (*Small et al., 2012*), les maladies respiratoires (*Shadab et al., 2014*), les maladies inflammatoires (*Liu-Bryan et Terkeltaub, 2014*), etc.

Prévenir le stress oxydatif

Les principales situations conduisant à une augmentation du stress oxydatif sont :

- Le Tabagisme
- L'Exposition au soleil
- L'Alcool en excès
- La pilule contraceptive
- L'exposition aux rayonnements ionisants, à l'amiante et aux nanoparticules
- L'alimentation riche en lipides (graisses)
- L'oxydation des graisses alimentaires (les huiles par l'air, la lumière et la chaleur)
- L'Augmentation du taux de sucre sanguin
- L'Inflammation chronique
- La surcharge en fer



Des enzymes fabriqués par notre corps comme la catalase ou par des antioxydants biologiques comme l'acide urique permettent de détruire les espèces réactives de l'oxygène et les radicaux libres, mais ces processus ne sont pas complètement efficaces. Une bonne partie de ces molécules va donc être neutralisée par des antioxydants présents dans les aliments que nous mangeons.

La santé se définit, depuis 1947, par l'O.M.S par « un état complet du bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité... ».

Un état complet de bien-être physique et mental est-il essentiellement du ressort des médecins ? Il est aussi l'affaire de chacun, nous devons être le premier acteur de notre santé.

La prévention, le maintien de l'état de bonne santé en renforçant ses défenses immunitaires (les défenses de l'organisme contre les bactéries virus) sont des moyens de lutter contre le stress oxydatif ; Voici quelques clefs pour réussir son vieillissement.

Un remède :

Les antioxydants

Que sont-ils ?



Ce sont des molécules, présentes dans nos aliments d'origine végétale et animale, qui nous protègent de l'agression des espèces chimiques réactives issues de l'oxygène que nous respirons, les radicaux libres.

Les antioxydants alimentaires sont des agents de prévention qui permettent de prévenir, retarder ou ralentir les processus d'oxydation. Il existe différents composés qui ont un effet antioxydant, notamment dans les Fruits et Légumes : les polyphénols (flavonoïdes, acides phénoliques), certaines vitamines (vitamines C, E et caroténoïdes) et quelques minéraux (sélénium, zinc)².

Ils sont utiles car ils s'opposent aux effets nocifs des radicaux libres et préviennent les maladies et le vieillissement.

D'après l'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments), certains polyphénols¹ peuvent réduire les dégâts, causés par le stress oxydatif, sur certaines molécules (ADN, protéines et lipides membranaires). Ainsi, le bénéfice santé des polyphénols de l'huile d'olive a été considéré comme établi par l'EFSA car sa consommation réduirait les dégâts causés par le stress oxydatif sur le taux de LDL-Cholestérol³.

1. Les polyphénols sont des substances naturelles d'origine végétale. Il existe une multitude de composés différents. Ils sont présents en quantités variables dans de nombreux aliments, tels que les fruits et les légumes, le thé, le café, le vin, le chocolat, etc. (Kumar and Pandey, 2013). Selon l'étude Nutrinet en 2010, l'apport moyen français en polyphénols est de 835 mg/jour et les principales sources sont le café, le thé, le chocolat le vin et les fruits (Etude Nutrinet-Santé, 2011). Retrouver la teneur en polyphénols des fruits et légumes sur le site <http://www.aprifel.com/page-les-antioxydants-d039origine-alimentaire.82.html>.
2. (Marc et al, 2004).
3. (EFSA, 2011).

Les Antioxydants « stars » et leurs sources alimentaires

- La vitamine A

Elle se trouve dans les produits d'origine animale : foie, viande, poisson, lait entier, beurre, œuf, fromage.

- Les Caroténoïdes (Bêta-carotène et xanthophylles)

Les caroténoïdes sont apportés par les fruits et légumes de couleur rouge et orange

- Lycopène : tomate, pamplemousse
- Lutéine : jaune d'œuf
- Carotène : courge, carotte
- Zéaxanthine : maïs
- Astaxanthine : crustacés (couleur rose)
- Bêta-carotène (ou provitamineA)



Carotte, abricot, mangues, patate douce et les légumes verts foncés, persil, cresson.

L'absorption optimale du bêta-carotène des végétaux demande la présence de matières grasses (Ex : 1 ou 2 noix ou quelques gouttes d'huile d'olive à ajouter dans un jus de carottes).

- La vitamine C

Cassis, agrumes (citron, orange, clémentine), cerises, pamplemousse, kiwi, chou-fleur, fraises, framboise, oignon, asperge, brocolis, pommes de terre.

- La vitamine E

Huile de germe de blé, de soja, de noix, amandes.

Il faut de la vitamine E dans notre alimentation pour freiner l'oxydation.

- Les **polyphénols** (les flavonoïdes : flavones, flavanones, flavanols, isoflavones et anthocyanes, les tanins, les stilbènes, les lignanes...).
Ils sont apportés principalement par les fruits et légumes de couleur rouge, mauve, bleu foncé mais aussi : La pomme, les oranges et tous les fruits à pépins et noyaux, les légumes (artichaut, brocoli, choux de Bruxelles...) et les aromates : L'ail, l'oignon, les herbes les boissons : thé vert, café, vin rouge, jus de fruits et de légumes frais et/ou fermenté, cannelle, gingembre, curcuma...



- **Le sélénium**
Viandes, poissons (sardines), abats (boudin noir, foie, rognons), crevettes, lait, œufs, oignons, ail, céréales complètes, épinards, champignons, choux, asperges et les fruits oléagineux : noix du Brésil principalement.
- **Le zinc**
Huitres, foie de veau et de porc, germes de blé, pain de complet.
- **Le co enzyme Q10 ou ubiquinone**
Huile de soja, sardines, maquereaux, viande de bœuf, poulet, céréales complètes.
- **L'acide alpha lipoïque**
Epinards, rognons, cœur, viande de bœuf, brocolis.
- **Le glutathion**
Fraises, asperges.

Qu'est-ce que l'indice ORAC, Capacité oxydante d'un aliment ?

L'indice ORAC : Oxygen Radical Absorbance Capacity ou **Capacité d'Absorption des Radicaux Libres** permet d'évaluer la capacité antioxydante d'un aliment. Il est calculé au moyen d'un test qui porte le même nom*.

Une étude a montré qu'un régime riche en aliments à ORAC élevés, avec un peu de vin rouge et un peu de vitamine C peut augmenter de 25% le score ORAC du plasma.

Une alimentation classique apporte au maximum 2000 unités ORAC par jour, et souvent moins. On considère qu'il est souhaitable que l'alimentation apporte chaque jour entre 3000 et 5000 unités ORAC, réparties dans la journée, pour diminuer les phénomènes de stress oxydant dans le corps. C'est d'autant plus important si l'on est soumis à un stress oxydant important (pollution atmosphérique ou alimentaire, tabagisme, médicaments, stress...).

En pratique, consommer...

- les fruits les plus riches en antioxydants sont les fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises, fraises...)
- les légumes les plus riches en antioxydants sont tous les types de choux (chou-fleur, brocoli, chou rouge, chou rave, chou kale, chou de Bruxelles), les épinards, l'artichaut, les carottes, la patate douce, la betterave rouge...
- les autres aliments à consommer peuvent être le chocolat noir, les épices, le vin rouge, les coquillages, le thé, les herbes aromatiques...

Aliment	Valeur ORAC
Baies d'açaï (Amazonie)	102 700
Chocolat noir (plus de 70 % de cacao)	20 816
Mûres	19 220
Noix	13 541
Artichaut	9 416
Canneberges (cranberry)	9 090
Prunes	6 083
Framboises	5 065
Amandes	4 454
Figues	3 383

* Ce test ORAC est basé sur les travaux du biochimiste Alexander Glazer (université de Californie, Berkeley) et du biophysicien Guohua Cao (Université de Caroline du Nord, Chapel Hill). Il a été adapté par le biochimiste Ronald Prior (actuellement à l'Institut de recherches de l'Hôpital pour enfants de l'Arkansas).

Mesurez votre risque de stress oxydatif

Questionnaire de mesure du stress oxydant (Dr Michel Brack)

Le stress oxydatif peut se définir comme la balance négative entre une production de radicaux libres et l'ensemble des défenses anti-oxydantes. Pour évaluer le risque de stress oxydatif, nous vous proposons de faire le test suivant en :

- additionnant les risques d'agression radicalaire de la partie 1
- comptabilisant les sources d'antioxydants dont vous disposez de la partie 2

Enfin il vous restera à soustraire le résultat de la partie 2 par le résultat de la partie 1

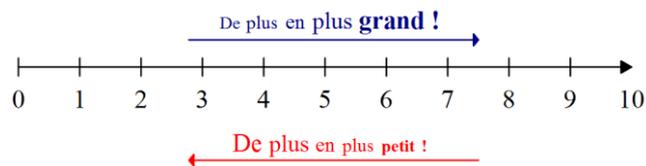
Partie 1 : L'agression radicalaire

1. Etes-vous stressé ?

Reportez ici votre niveau de stress



Évaluer votre niveau de stress sur un axe allant de 0 (absence de stress) à 10 (stress maximal) ; il s'agit du « stress » synonyme de tension dans la vie quotidienne.



2. Consommez-vous des sodas sucrés ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- 1 à 2 fois/semaine 1
- Pratiquement tous les jours 3

3. Consommez-vous des aliments sucrés (bonbons, biscuits, glaces...) ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- 1 à 2 fois/semaine 1
- Pratiquement tous les jours 2

4. Consommez-vous du vin blanc, rosé et/ou champagne ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- Environ 1 verre tous les 2 ou 3 jours 1
- Au moins 1 verre/jour 2

5. Consommez-vous des alcools forts (apéritifs, digestifs) ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- 1 à 2 verres/semaine 1
- Plus de 2 verres/semaine 2

6. Consommez-vous des grillades ?

- Jamais 0
- 1 à 2 fois/mois 1
- 1 fois/semaine 2
- Plus de 1 fois/semaine 3

- 7. Etes-vous fumeurs (se) ?**
- Non 0
 - Oui, moins de 10 cigarettes/jour 3
 - Oui, plus de 10 cigarettes/jour 5
- 8. Avez-vous une activité physique régulière ?**
- Oui, environ 30 mn/jour 0
 - Oui, rarement 3
 - Non 5
- 9. Faites-vous des séances U.V ?**
- Jamais 0
 - Occasionnellement (en été) 1
 - Régulièrement (1 fois/mois) 2
 - Régulièrement (plus de 1 fois/mois) 4
- 10. Vous exposez-vous au soleil ?**
- Jamais 0
 - Occasionnellement (en vacances) 1
 - Régulièrement (plus de 2 mois/an) 3

Total des points des points des agresseurs (1)

Partie 2 : vos défenses

- 1. Combien de fruits mangez-vous/jour ?**
- De 0 à 1 0
 - 2 1
 - Plus de 2 2
- 2. Comment les mangez-vous ?**
- Les plus souvent crus 2
 - Le plus souvent cuit 0
 - Crus et cuits 1
- 3. Consommez-vous des jus de fruits ?**
- Jamais ou occasionnellement 0
 - 1 à 2 fois/semaine 1
 - Pratiquement tous les jours (jus de fruits frais et industriels) 2
 - Tous les jours et seulement des jus de fruits frais 3
- 4. Quelle quantité de légumes mangez-vous/jour ?**
- De 0 à 1 portion (150g) 0
 - 2 portions (300g) 1
 - Plus de 2 portions 2

5. Consommez-vous des légumes secs (lentilles, flageolets, fèves) ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- Environ 2 fois/mois 1
- Au moins 1 fois/semaine 2

6. Quelles céréales consommez-vous ?

- Céréales blanches (riz blanc, pâtes) 0
- Céréales semi-complètes ou complètes 2
- Les 2 1

7. Quels pains ou biscottes consommez-vous ?

- Pain blanc (baguette, pain de mie...), biscottes ordinaires 0
- Pain complet, aux céréales, biscottes complètes 2
- Les 2 1

8. Consommez-vous des fruits de mer et/ou crustacés ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- 1 fois/mois 1
- Plus de 1 fois/mois 2

9. Consommez-vous du poisson ?

- De 0 à 1 fois/mois 0
- 2 fois/semaine 1
- Plus de 2 fois/semaine 2

10. Consommez-vous des abats ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- Au moins 1 fois/mois 1
- Au moins 1 fois/semaine 2

11. Consommez-vous de la viande et/ou des œufs ?

- De 0 à 1 fois/semaine 0
- 2 fois/semaine 2
- Plus de 2 fois/semaine 1

12. Consommez-vous du thé vert ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- Environ 1 tasse/jour 1
- Plus d'une tasse/jour 2

13. Consommez-vous du vin rouge ?

Le vin rouge contient des antioxydants, mais au-delà de 2 verres/jours les effets nocifs de l'alcool dépassent les effets des antioxydants.

- Jamais ou occasionnellement 0
- 1 à 2 verres/jour 2
- Plus de 2 verres/jour 0

14. Consommez-vous des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) ?

- Jamais ou occasionnellement 0
- 1 à 2 fois/semaine 1
- Pratiquement tous les jours 2

Total des points des points des défenseurs (2) :

Maintenant, calculez votre score :

Votre résultat (2)-(1) :

- **Si le résultat est négatif** : la balance penche du côté des radicaux libres. Pour contrer le stress oxydatif, on peut développer ses **défenses** par une alimentation et des comportements adaptés. Enfin il est possible d'enrichir son alimentation par des produits plus spécifiquement **antioxydants**.



- **Si le résultat est positif** :

- De 0 à 5 : vous n'avez pas encore de stress oxydatif mais soyez vigilant au moindre état de fatigue ou de stress, votre balance peut basculer, surveillez bien votre alimentation. Nous vous conseillons d'enrichir votre alimentation en antioxydants.
- +5 : vous avez des défenses anti-oxydantes, maintenez une alimentation équilibrée riche en antioxydants.



La place des fruits & légumes dans l'alimentation



Mangez-vous au moins 5 fruits et légumes par jour ?

Oui, non, je ne sais pas, mais c'est combien au juste ?

Il est important d'appeler « un chat, un chat », en effet rappelons qu'une portion est représentée **par 80g à 100g de fruits et/ou de légumes**, soit la taille d'un poing. Exemple : 1 pomme, une coupelle de salade de fruits frais, un ramequin de compote, 5 à 6 tomates cerises, 1 bol de soupe, une part de salade verte, 2 cuillères à soupes d'épinards cuits...

Le rapport d'une consultation d'experts OMS/FAO publié récemment sur l'alimentation, la nutrition et la prévention des maladies chroniques, fixe les objectifs en matière de nutriments pour la population et recommande une consommation **d'un minimum de 400 g de fruits et légumes par jour** pour la prévention des maladies chroniques telles que les cardiopathies, le cancer, le diabète et l'obésité.

Vérification, votre plateau devrait ressembler à...



D'après M. Desmurget « L'antrégame - maigrir pour de bon »

... et on peut équilibrer son alimentation sur plusieurs repas, ce qui laisse la place aux plaisirs alimentaires.

Quelques conseils pratiques

Les Grands principes alimentaires pour une alimentation anti oxydante

- Mettre de la couleur dans les assiettes avec des fruits et légumes frais colorés, des légumes secs variés (lentilles corail, pois cassés, azukis...)
- Ajouter de la saveur dans vos préparations : ail, oignons, épices, herbes aromatiques...
- Préférer les cuissons douces (vapeur, étouffée...) pour les légumes et matières grasses
- Privilégier les bonnes graisses (huiles d'olives, colza, noix) extraites à froid en évitant les graisses saturées (animales ou issues de produits transformés industriels), trans, (viandes grasses, des margarines)
Veiller à éviter leur oxydation à l'air et la lumière, en les conservant dans le noir dans le placard ou le réfrigérateur et en respectant le point de fusion des huiles, toutes les huiles ne supportent pas d'être chauffée (une huile à la cuisson ne doit pas fumer)
- Préférer les préparations « maison » et les circuits courts de consommation
- Eviter les aliments préparés surtout ceux qui contiennent des sucres ajoutés et plus de 2 additifs

Cuisson et conservation des aliments

Le mode de cuisson et les conditions de conservation agissent sur la qualité des aliments que nous mangeons, en particulier sur leur teneur en micronutriments (minéraux, oligoéléments et surtout sur les vitamines).

Pour préserver au maximum les propriétés nutritionnelles et garantir un apport intéressant d'antioxydants de nos légumes :

- Les utiliser frais, aussitôt après la récolte
- Eviter le trempage prolongé ou lavage prolongé
- Eplucher le plus finement voire conserver la peau des fruits et légumes dès que possible (légumes nouveaux issus de l'agriculture biologique).
- Les transformer dès qu'ils sont prêts et les manger dans les 24h
- Limiter les cuissons dans de grands volumes d'eau, préférer à la vapeur, à l'étouffé ou wok
- Cuire doucement sur une courte durée, sans prolonger inutilement le temps de cuisson



Liste d'aliments à mettre dans le panier

🔥 Légumes & fruits

- Artichaut
- Asperge
- Patate douce
- Poivrons jaunes, verts, rouges
- Epinards
- Brocolis
- Choux de Bruxelles
- Carotte
- Tomate
- Haricots
- Persil
- Aromates : oignons, ail et herbes aromatiques (basilic, persil, menthe...)
- Epices : gingembre, cannelle, curcuma
- Agrumes : oranges, clémentines, citrons, pamplemousses
- Fruits rouges : fraises, groseilles, cassis...
- Melon
- Abricot
- Mangue
- Pastèque
- Prunes
- Pomme
- Pêche
- Cerises
- Raisin

🔥 Epicerie

Pain, Céréales & légumineuses

- Pain intégral ou complet
- Céréales complètes
- Germes de blé
- Légumes secs : tous (lentilles, pois cassés, haricots secs...)

Matières grasses

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Beurre
- Fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes etc.

🔥 Produits frais

- Huîtres & crustacés
- Bœuf
- Veau
- Rognons
- Poissons gras (sardines, maquereaux)
- Poulet
- Œufs

🔥 Lait entier & fromages

- Lait entier
- Gruyère, emmental
- Comté



Exemple de Journée alimentaire anti oxydante

☞ Petit déjeuner



- Thé vert sans sucre
- Pain semi-complet à complet
- Beurre ou huile d'olive ou purée d'amande nature
- 1 kiwi ou 1 orange

☞ Déjeuner :



- Crudités (carotte, choux râpés, tomate...) avec assaisonnement : huile de noix, d'olive, colza et jus de citron
- Légumes verts très colorés : épinards, brocolis, choux, haricots verts...
- Féculents semi-complets avec une sauce tomate et huile d'olive
- Poissons gras (thon, saumon, sardines, maquereaux...)
- Fromage à pâte cuite (Emmental, parmesan, comté...)
- Fruit frais de saison coloré (fraises, framboises, raisins, melon...)

☞ Goûter :



- Thé vert ou infusion sans sucre
- Graines oléagineuses : 1 poignée de noix, amandes, noix du Brésil, noisettes...
-

☞ Dîner :



- Légumes verts en salade ou en soupe froide (gaspacho)
- Mélange de céréales et légumes secs : lentilles & riz, fèves & épeautre, semoule & pois chiche
- Fruit frais de saison

De l'eau à chaque repas et 1 petit verre de vin rouge peut accompagner le repas.

Recettes



Gaspacho tomate concombre & basilic

Ingédients (4 pers.)

- 700 g de tomates
- 200 g de concombres
- 1 oignon
- 1 belle tranche de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- basilic
- persil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre de xérès
- sel, poivre

Préparation 🕒 20 minutes

Cuisson 🕒 5 mn

1. Laver le persil et le basilic. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Peler le concombre, les épépiner et les couper en morceaux. Ensuite, pour enlever facilement la peau des tomates, les plonger quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante, puis dans un saladier d'eau froide. Retirer la peau puis les trancher en deux, les épépiner et les émincer grossièrement.
2. Pour préparer le gazpacho, mettez dans le bol du mixeur la chair de tomates, la chair de concombre, l'ail, l'oignon et les herbes, et mixer. Quand le mélange est homogène (à la fois velouté et épais), ajouter l'huile, le vinaigre de xérès (ou de vin), du poivre au moulin et du sel selon la convenance, puis mixer à nouveau juste pour assaisonner.
3. Rectifier l'assaisonnement au besoin, et réfrigérer au moins 30 min avant de servir la soupe froide dans des bols ou des assiettes creuses, et de déguster avec des tartines de pain grillé (et éventuellement frottées à l'ail).

Mijoté végétarien d'artichauts et d'olives violets



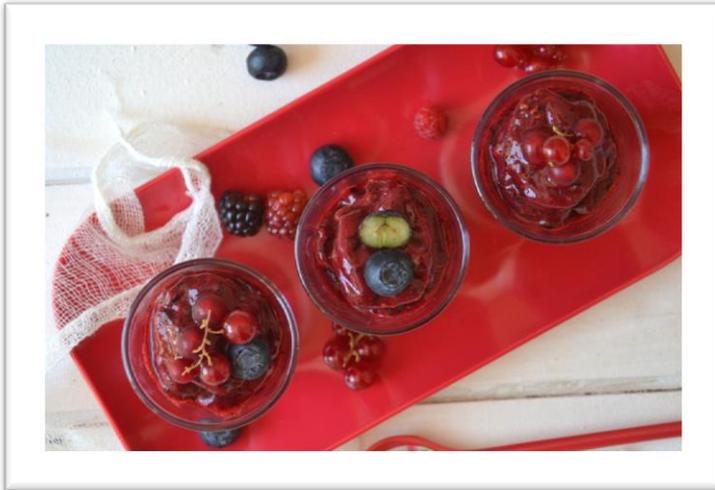
Préparation 🕒 15 minutes

Cuisson 🕒 30 mn

1. Retirer les feuilles les plus dures des artichauts et couper les queues en laissant 2 cm. Eplucher le reste à l'aide d'un économe. Couper le tiers supérieur des feuilles, puis fendre chaque artichaut en deux dans le sens de la hauteur. Oter le foin, puis déposer les morceaux d'artichaut dans de l'eau citronnée.
2. Eplucher et émincer les gousses d'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et mettre l'ail à revenir à feu doux.
3. Egoutter les artichauts, les ajouter à l'ail et faire rissoler pendant 5 min env. Saler et poivrer.
4. Verser la moitié du bouillon de légumes, les olives et laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 10 min. Ajouter le reste du bouillon de légumes, les fèves et les petits pois, et laisser mijoter 10 min supplémentaires.
5. Servir le mijoté d'artichauts parsemé d'amandes effilées accompagné de riz complet.

Ingédients (4 pers.)

- 10 artichauts poivrades ou violets
- 100 g d'olives violettes
- 200 g de fèves
- 200 g de petits pois
- 50 g d'amandes effilées
- 25 cl de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus de 1 citron
- sel, poivre du moulin



Sorbet minute à la fraise

Préparation 🕒 15 minutes

1. Dans un robot (mixeur) : mettre les fruits rouges, le tofu soyeux et mixer jusqu'à obtenir la texture lisse d'un sorbet.
2. Servir immédiatement avec quelques feuilles de menthe ciselées puis déguster avec plaisir.

Ingrédients (4 pers.)

- 400g de fraises (surgelées)
- 400g de tofu soyeux
- 20g de sucre

Ce sorbet vous apporte les bienfaits d'un fruit cru, avec de la vitamine C, des antioxydants, tout en étant sans sucres ajoutés.

Questions – réponses



Les antioxydants (AO) sont-ils suffisants dans notre alimentation ou faut-il en consommer en compléments alimentaires ?

Oui/Non. Avec une alimentation suffisante en fruits et légumes frais, colorés, bien conservés, crus ou ayant subi des cuissons courtes et douces, vous apportez suffisamment d'antioxydant.

Une cure d'AO en complément est intéressante dans les cas suivants : déséquilibre alimentaire, risques cardio-vasculaires, hypercholestérolémie, cancer, stress.

Les antioxydants peuvent-ils être nocifs ?

Oui. Ils peuvent empêcher des réactions normales de défense de l'organisme. Il apparaît donc fondamental, lorsqu'on souhaite prendre des compléments riches en antioxydants d'éviter toute supplémentation d'un seul ou deux antioxydants à dose élevée, préférer des complexes de plusieurs antioxydants à des doses peu élevées proches des AJR (Apports Journaliers Recommandés) sur un temps donné (cure de 20 à 30 jours).

Dans quelles circonstances les apports en vitamine C doivent-ils être augmentés ?

La vitamine C peut être apportée, seule, en cure avant l'entrée de l'hiver pour renforcer vos défenses immunitaires et lors de moment de fatigue, d'un surmenage, d'une infection saisonnière, d'une pathologie aigue ou chronique, d'un choc émotionnel, lorsque l'on est fumeur ou encore sous contraception orale. Les doses recommandées varient de 200 à 500mg par jour, préférez la prise en dehors des repas.

Mon alimentation peut-elle être pro-oxydante ?

Oui. Des légumes frais oubliés dans le bac du réfrigérateur, des légumes ou fruits épluchés qui restent trop longtemps au contact de l'air, cuire trop longtemps les légumes à trop forte température et consommer des graisses oxydées (à l'air, à la lumière, la chaleur : cuisson trop longue ou grillée avec noircissement de l'aliment) donnent lieu à la formation de radicaux libres.

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :

au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.



Calendrier de fruits et légumes d'été

Juin	Juillet	Août	Septembre
<i>Fruits</i>			
Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune	Abricot, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune	Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau	Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin
<i>Légumes</i>			
Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Oignon, Poireau, Petits pois, Poivrons, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Petits pois, Poivrons, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivrons, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salade, Tomate	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Choux, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivrons, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate

Calendrier des aliments de saison à télécharger :

- www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf
- <http://www.fondation-nature-homme.org/magazine/poster-des-fruits-et-legumes-de-saison/>



Une semaine de menus d'été

<u>Menus</u>	DÉJEUNER	DINER
LUNDI	<p>Betteraves râpées Escalope de volaille à la crème Epinards & Riz semi-complet Emmental Fraise/cerises (saison)</p>	<p>Artichaut sauce échalote Œuf mollet Poêlée de légumes variés (jeunes poireaux, navets, carottes, champignons) Petit suisse aux myrtilles</p>
MARDI	<p>Avocat Filet de Poisson blanc sauce vierge Pommes de terre vapeur Coupe de framboises</p>	<p>Gaspacho de tomate, concombre basilic Salade de pois cassés & radis roses Fromage frais de brebis aux herbes Pêche</p>
MERCREDI	<p>Melon Petits farcis (poivrons, tomates, courgettes) au riz Tomme de Savoie Brochettes Pastèque melon menthe</p>	<p>Mijoté végétarien d'artichauts et olives violets Fromage blanc au Coulis de fruits rouges</p>
JEUDI	<p>Duo courgette/carottes vinaigrette Omelette aux fines herbes Haricots verts sautés à l'ail Petit-suisse Compote de rhubarbe au coulis de fraise</p>	<p>Carottes râpées citronnées Tarte de légumes provençaux Chèvre frais aux herbes Abricots/prunes (saison)</p>
VENDREDI	<p>Taboulé de chou fleurs et brocoli cru Truite aux amandes Ecrasé de pommes de terre et fenouil Cantal Nectarine</p>	<p>Soupe froide de courgette à l'olive Gratin de pâtes au jambon – parmesan Fondue de fruits d'été au chocolat</p>
SAMEDI	<p>Lentilles vinaigrette Poulet rôti au citron et aux noix de cajou Courgettes au cumin Brie Sorbet minute à la framboise</p>	<p>Salade Thaï (carotte, concombre, pousse soja, cacahuètes) Risotto champignons – moules – parmesan Faisselle au miel Pêche cuite aux épices (cannelle, badiane, vanille) et vin rouge</p>
DIMANCHE	<p>Salade colorée de riz, poivrons et féta Bœuf à griller Ratatouille/haricots verts Plateau de fromages Tarte aux abricots et amandes</p>	<p>Tapas tomate féta olive Salade verte Salade de fruits Mirabelle-banane</p>

Sources

Sites internet

- Aprifel
<http://www.aprifel.com/page-les-antioxydants-d039origine-alimentaire,82.html>
- La Nutrition.fr
<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/le-potentiel-sante-des-aliments/les-antioxydants/lindice-orac>
- L'OMS
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/fr/>
- Manger bouger.fr
<http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Fruits-et-Legumes>
- Passeport santé
<https://www.passeportsante.net>

Ouvrages

- Stress oxydant et antioxydants revue critique des processus. Dr J.PINCEMAIL. Collection Nutri Doc Testez Editions
- Les Antioxydants. Dr Michel Brack Editions Albin Michel



Découvrez la cuisine anti oxydante : ATELIER CUISINE SANTÉ

Animée par une diététicienne

Jeudi 12 juillet

Jeudi 20 septembre

de 10h00 à 13h00



Présentation et intérêt de la cuisine antioxydante

Avec dégustation

Inscription au 02.43.28.77.88. ou dieteticiennes@satimsante.fr

Tout public - 10 euros

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 livret a été réalisé et édité
par Claire Marionneau & Floriane Charretier,
Diététiciennes*



www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88

Fax : 02 43 88 96 80

Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3^{ème} étage