

PRINTEMPS
2018

Livret Nutrition

Les super-aliments santé

1^{ère} édition



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Votre Pharmacie

&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Sommaire

LES SUPER-ALIMENTS	3
LES BAIES DE GOJI	4
LES GRAINES DE CHIA	5
LA SPIRULINE	6
L'ALOE VERA	7
LE KOMBUCHA	8
RECETTES	9
QUESTIONS - RÉPONSES	11
CALENDRIER DE FRUITS ET LÉGUMES DE PRINTEMPS	13
UNE SEMAINE DE MENUS ÉQUILIBRÉS ET DE SAISON	14
SOURCES.....	15
Découvrez la liberté : PATCH A INSULINE	16

LES SUPER-ALIMENTS



C'est quoi ?

Le terme « super-aliments » vient des Etats-Unis et signifie tous les aliments bons pour la santé ayant un intérêt nutritionnel supérieur aux autres aliments. 100% naturels et réputés depuis des milliers d'années pour leurs vertus alimentaires et même parfois « thérapeutiques », les super-aliments constituent un concentré de vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres, protéines et antioxydants.

Quels sont les super-aliments ?

La liste est longue et ne cesse de s'allonger. Très tendances actuellement, on en découvre encore aujourd'hui provenant du monde entier :

- Des baies : Baies de goji, Cranberry, Açaï, Acérola, Mulberry
- Des graines : graines de Chia, de Lin, de Chanvre, graines germées, germe de blé
- Des racines : Curcuma, Gingembre,
- Des algues : Spiruline, Chlorella,
- Des boissons : Jus d'Herbe, Aloe Vera, Kombucha
- Des produits de la ruche : Gelée royale, Pollen, Propolis
- Des fruits : Grenade, Noni, Physalis, Myrtilles
- Des légumes : chou Kale, Ail
- Des plantes : Maca, Ginkgo, Ginseng, Psyllium
- Des champignons : Shiitakés, Maitakés
- Levure de bière,
- Son de blé et d'avoine.
-

A quoi servent-ils ?

Ce **ne sont pas des aliments magiques ou miraculeux**, cependant ces aliments pourraient être **bénéfiques pour notre santé** lorsqu'ils sont **consommés régulièrement** et **associés à une alimentation saine et équilibrée**.

LES BAIES DE GOJI

Le saviez-vous ?
Les baies de Goji contiennent **plus de bêta-carotène que les carottes**
et **3 fois plus de vitamine C que les oranges**

Origine

Ce sont des fruits d'un arbuste originaire de Chine et du Tibet : le *Lyciet commun* ou *Lyciet de Chine*. D'une forme ovale, les baies comestibles sont d'un rouge brillant, et possèdent une saveur sucrée. Le fruit est si délicat qu'il faut le cueillir à la main, il faut environ 5000 fruits pour obtenir un kilo de baies de Goji.



Composés

- Très bonne source d'**antioxydants** (luttent contre le vieillissement cellulaire)
- Riches en **caroténoïdes** (protègent la vision)
- 18 acides aminés,
- 21 minéraux et oligo-éléments (dont le calcium, le phosphore, le zinc),
- des vitamines (B1, B2, B6, C et E).

Bienfaits

Depuis plusieurs années, ces baies ont la cote en Occident où elles sont très recherchées pour leurs qualités nutritionnelles. En médecine chinoise il est considéré comme « le fruit de la longévité » MAIS pourtant, pour le moment, **aucun essai clinique de bonne qualité n'a confirmé l'efficacité des baies utilisées seules**. Les recherches récentes ont surtout scruté les antioxydants qu'elles renferment. Ainsi on ne peut pas leur attribuer d'atout santé particulier, même si sa consommation est intéressante pour tous les composés qu'il contient (antioxydants, vitamines...). De plus, la revue Que Choisir a pointé la présence alarmante de pesticides dans ces baies, après analyse de trois références, dont deux bio.

Utilisation

On les consomme **fraîches, séchées** en **jus** ou en **tisanes**. Les baies de Goji peuvent se manger telles quelles ou en mélange dans un gâteau, un muesli ou un yaourt.

LES GRAINES DE CHIA

Origine

Le chia prononcé « *tchia* » est une plante herbacée de même famille que la sauge. Elle est originaire d'Amérique centrale notamment de la vallée centrale du Mexique, on y trouve d'ailleurs des traces datant de 2000 ans av. J-C , elle permettait de lutter contre les infections, et servait à la fabrication de boisson énergisante. Ces petites graines rondes de couleur noire ou grise étaient l'aliment de base chez les Aztèques.

Composés

Ses propriétés nutritionnelles sont multiples :

- environ 30% de protéines
- 30% de fibres (solubles pour la plupart),
- Omégas 3



Bienfaits

Laxatif doux : riches en **fibres solubles** elles facilitent la digestion et le **transit intestinal**.

Effet « coupe-faim » : leur richesse en **protéines** apporte une sensation de satiété.

Elles possèdent un **bon ratio omégas 6 / omégas 3** (à 4 environ) d'où une **action anti-inflammatoire, et protectrice du système cardio-vasculaire**.

Utilisation

De saveur neutre et agréable, on peut les consommer en les saupoudrant sur les **salades et toutes sortes de plats sucrés ou salés**, ou encore en les incorporant dans un **smoothie, dans un yaourt ou dans un cake**.

LA SPIRULINE

Origine

C'est une **micro-algue d'eau douce**, dont la forme en spirale justifie le nom. Elle appartient à la famille des cyanobactéries, et existe depuis plus de 3 milliards d'années : c'est l'un des micro-organismes les plus anciens de la Terre. Elle est aujourd'hui produite industriellement dans des bassins de nombreux pays du monde : Inde, Chine, Afrique, Cuba, Chili et même la France.



Composés

- Excellente **source de protéines** (plus de 57%)
- Contient des **acides gras essentiels**
- Très riche en **béta-carotène**
- Source de **chlorophylle**
- Riche en **phycocyanine** (pigment bleu).
- Riche en fer
- Riche en vitamine B12

Bienfaits

A la différence des autres algues bleu vert, la spiruline n'est pas contaminée par des toxines et ne contient pas d'iode. Comme la spiruline est très riche en nutriments et qu'elle peut être produite localement, elle est utilisée pour combattre la malnutrition dans plusieurs pays

Plusieurs essais sur des animaux ont démontré que la spiruline a des propriétés **antioxydantes, immunostimulantes, antidiabétiques et qu'elle peut réduire les taux de lipides sanguins. Cependant, à ce jour, malgré les allégations de certains producteurs et distributeurs, les données appuyant son efficacité chez l'humain sont insuffisantes.**

Utilisation

Préférez la **spiruline en poudre ou paillettes** plutôt qu'en gélules, ou comprimés, pour pouvoir l'ajouter dans vos préparations culinaires : Elle peut se parsemer sur les **soupes**, dans la **vinaigrette, les yaourts, les smoothies**. Mais elle perd un grand nombre de ses qualités nutritionnelles à la cuisson, il faut donc **éviter de la cuire**.

Précautions Évitez les consommations excessives (max 5g par jour) en cas de grossesse ou d'allaitement, pour les personnes allergiques aux algues, celles qui souffrent de gouttes, ou qui ont de problèmes rénaux.

L'ALOE VERA

Origine



L'aloès est une plante grasse **de la famille des liliacées plantes apparentées à l'oignon et l'ail** présente sur tous les continents. On extrait de son cœur un gel transparent. Il existe plus de 200 variétés d'aloès, et seule une poignée d'entre eux peut être qualifiée de "véritable aloès".

Composés

- Eau
- Particulièrement riche en **acides aminés** (avec 18 des 22 acides aminés présents dans notre organisme),
- Polysaccharides (sucres complexes) dont **l'acemannan**.
- **Plus 20 sels minéraux** (participent au bon fonctionnement de l'organisme),
- **Vitamines et enzymes** (facilitent la digestion et l'assimilation des nutriments).

Bienfaits

L'aloé vera possède des propriétés **anti-oxydante, renforce les défenses immunitaires naturelles, a une action réparatrice sur la peau, dépurative et reminéralisante**.

L'Acemannan est un composant connu pour être un **immunostimulant, antiviral, anti-inflammatoire, antiseptique, et il a des propriétés apaisantes pour le système digestif**. Une cure de 10 jours par mois ne guérit pas du cancer, mais peut s'intégrer aux différents protocoles de prise en charge.

Utilisation

En cuisine, le gel d'aloé vera est très fade, mais il permet **d'épaissir certaines préparations telles que les sauces, les soupes chaudes ou froides, les coulis, les smoothies ou les jus**. Mieux vaut le **consommer cru et rapidement après extraction**. Le gel s'incorpore soit directement dans un liquide froid (jus, smoothie, gaspacho ou autre), soit dans une préparation chaude (en fin de cuisson ou juste avant de servir), le but étant d'éviter de le chauffer trop longtemps ou au-delà de 40 °C, sinon, les enzymes qu'il contient seront endommagés.

Précautions

Attention à ne pas récupérer l'aloïne, cette matière jaune collée à la feuille qui coule lorsque cette dernière est tranchée. Ce latex est irritant pour les intestins. On prélève uniquement le gel transparent.

LE KOMBUCHA



C'est une boisson à base de thé fermenté par un champignon « le kombucha », la fermentation lui confère une saveur acidulée et elle pétille en bouche.

Origine

Le Kombucha, appelé aussi « Champignon de longue vie » est connu en Chine depuis 2200 ans. Son origine semble être de l'extrême Orient (Chine, Corée et Japon).

Composés

- « Bonnes » bactéries **favorables à la santé de notre intestin et donc au système immunitaire.**
- Sels minéraux,
- Enzymes actifs,
- Vitamines.

Utilisation

Boisson pétillante **à consommer quotidiennement ou à l'apéritif** pour remplacer les boissons alcoolisées. A la fin de la fermentation, la boisson ne contient quasiment plus de théine, **on peut donc la consommer le soir.**

Dans le commerce (magasin bio principalement), il est possible de trouver différentes saveurs (gingembre, citron, hibiscus etc.), mais le produit est onéreux (5€ la bouteille), sachez qu'il est possible de réaliser sa propre boisson Kombucha.

Précautions

Le contenant dans lequel la macération est réalisée peut aussi influencer la toxicité de la boisson : certaines études ont découvert des **taux de métaux lourds** (du plomb, en particulier) **assez élevés**. Afin de limiter les risques, ils conseillent de privilégier le kombucha acheté dans le commerce sinon de le préparer selon des normes d'hygiène très strictes et d'éviter tout contact avec des métaux (y compris la cuillère à soupe).

Les autorités sanitaires recommandent aux personnes qui souffrent de troubles rénaux et/ou cardiovasculaire de demander un avis médical avant de consommer cette boisson – les femmes enceintes et/ou allaitantes, les enfants ainsi que les personnes immunodéprimées présentent également des risques.

RECETTES

Gaspacho de tomate à l'Aloès Vera

Préparation ⌚ 15 minutes



- 1 Lavez les tiges d'aloès Vera, découpez-les et raclez-les comme une gousse de vanille de manière à obtenir uniquement le gel transparent, rincez-les (indispensable !!!) taillez-les en morceaux, et versez-les dans un saladier.
- 2 Rincez, séchez puis détaillez les tomates en petits cubes, les ajoutez au saladier.
- 3 Assaisonnez avec le sel, l'huile d'olive, l'oignon ciselé, l'ail haché et 3 feuilles de basilic.
- 4 Mixez au mixeur plongeant dans un récipient haut et profond (type verre doseur) pour éviter les projections de liquide ou idéalement au blender voir passez les légumes à l'extracteur de jus.
- 5 Ciselez les 3 feuilles de basilic restantes.
- 6 Répartissez le gaspacho dans des verrines et décorez de basilic ciselé avant de servir.

Ingrédients (4 pers.)

- 500 g de tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Mini cakes au fromage-baies de goji & vinaigrette à la spiruline



Préparation ⌚ 15 minutes

Cuisson ⌚ 30 mn

1. Coupez les baies en morceaux, mélangez-les aux autres ingrédients en commençant par la farine, puis les œufs battus, le lait, et le fromage. Lissez pour éviter les grumeaux. Disposez dans des moules à mini-cakes, enfournez et laissez cuire 30 minutes.
2. Lavez et essorez la salade de roquette.
3. Réalisez la vinaigrette : mélangez l'ensemble des ingrédients (spiruline, huile, jus de citron, échalote, sel et poivre).
4. Servez vos mini-cakes tièdes ou froids accompagnés de la roquette et de sa vinaigrette.

Ingrédients (4 pers.)

Pour les cakes :

- 200g de ricotta
- 3 œufs
- 150g de farine
- 70g de parmesan râpé
- 15 cl de lait tiède ou de boisson végétale tiède
- Un sachet de levure
- 100g de baies de goji
- Poivre

Pour la salade :

- Salade roquette
- 1 cuillère à café Spiruline
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 jus de citron vert
- 1 échalote
- Sel et poivre

Smoothies santé aux graines de chia

Préparation ⌚ 5 minutes

1. Lavez les fruits rouges.
2. Mixez -les dans un blender avec le yaourt nature.
3. Ajoutez la poignée de glaçons, mixez de nouveau.
4. Finissez en ajoutant 2 cuillères à café de graines de chia.

Ingrédients (2 pers.)

- 1 yaourt nature
- 250g de fraises et de framboises
- 2 cuillères à café de graines de chia
- 1 poignée de glaçons

Autre idée recette

On peut remplacer les blancs œufs en utilisant les graines de chia : faites tremper 1 cuillère à café de graines de chia 10 minutes dans 3 cuillères à soupe d'eau, utilisez ensuite le gel formé à la place d'un œuf pour vos mousses au chocolat, île flottante etc.

Les graines sont encore consommables en l'état.





QUESTIONS - RÉPONSES

Peut-on consommer des super-aliments tous les jours ?

OUI/NON. Pour qu'ils aient un effet positif sur notre santé, il est conseillé d'en consommer régulièrement.

Les super aliments doivent être **consommés crus dans leur état d'origine** afin de bénéficier de toutes leurs vertus. Il est également conseillé d'en consommer plusieurs et non pas un seul puisqu'aucun aliment ne permet d'obtenir à lui seul tous les nutriments dont notre corps a besoin.

Sont-ils tous de même qualité ?

NON. Préférer des produits **issus d'agriculture biologique**, soyez attentif à la qualité notamment **la provenance, à la date de production**. Par principe de précautions, **varier les sources** pour éviter les pesticides et autres polluants.

Remplacent-ils les compléments alimentaires ?

OUI et NON. Certains peuvent remplacer les compléments alimentaires, comme l'aloès vera qui est utilisée pour reminéraliser. En revanche on a longtemps cru que la spiruline contenait de la vitamine B12. En réalité il s'agit de molécules analogues inactives, qui n'ont pas d'activité vitaminique chez les humains.

Peut-on cultiver nous-mêmes certains super-aliments ?

OUI. Par exemple les baies de goji supportent des températures inférieures à -20°C. Le kombucha peut se faire « maison » à partir d'un champignon mère, et l'aloès vera peut pousser dans nos intérieurs.

Y'a-t-il un risque à trop en consommer ?

OUI. Les excès de super aliments sont déconseillés, un excès de baies de Goji pouvant par exemple entraîner un mauvais fonctionnement de l'appareil digestif. A consommer donc avec modération.

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 DE PRINTEMPS

Mars	Avril	Mai	Juin
Fruits			
Agrumes, Citron, Kiwi, Fruit de la Passion, Poire, Pomme	Pomme, Pamplemousse, Rhubarbe 	Fraise, Pomme, Pamplemousse, Rhubarbe	Abricot, Cassis, Cerise, Datte Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Rhubarbe 
Légumes			
Betterave, Carotte, Choux, Céleri branche, Cresson, Endive, Navet, Oignon, Poireaux, Mâche, Morille, Topinambour, Salsifis, Persil	Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Endive, Epinard, Fenouil, Frisée, Laitue, Navet, Oignons, Petit- pois, Pissenlit, Poireaux, Radis rose 	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Chou- fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Navet, Oignon, Petits pois, Pomme de terre, Radis, Tomate, Roquette, Frisée, Oseille, Cerfeuil,	Artichaut, Asperge, Aubergine, Batavia, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Choux Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Herbes aromatiques, Laitue, Navet, Oignon, Petits pois, Poivron, Radis rose, Tomate,

Menus

DEJEUNER

DINER

LUNDI

Nem au poulet
Volaille citron-estragon
Écrasée de pommes de terre aux
pignons de pin et à la tomate
Yaourt aux fruits
Compote pomme-rhubarbe

Salade orientale au fenouil
Penne au basilic et aux tomates
Fromage
Fraises

MARDI

Carpaccio de betteraves et de
champignons de Paris
Œufs gratinés
Jardinière de légumes au
boulgour
Riz au lait coulis de framboise

Bigorneaux au naturel
Risotto aux morilles
Fromage
Abricots

MERCREDI

Salade de chèvre chaud-noix
Antipasti de lotte à la tomate
Polenta
**Smoothies santé aux graines de
chia**

Émincé de fenouil à l'orange
Tagliatelles aux champignons
Fromage
Mangue

JEUDI

Radis rose
Croquettes de poulet au fromage
Fenouil braisé au vin blanc
Riz pilaf
Crème aux œufs

Rouleaux de courgettes
Cake aux olives, lardons, tomates
Salade de frisée
Fromage
Compote de fruits

VENDREDI

Velouté d'asperges
Saumon
Nouilles sautées aux haricots plats
Fromage
Pomme

Bruschettas tomate-basilic
Riz aux lentilles corail
Fromage blanc aromatisé
Fruits rouges

SAMEDI

Betteraves mimosa
Hachis Parmentier express et
salade d'endives
Bricks pommes-amandes

Asperges en vinaigrette
Gratin de farfalle aux poireaux
Fromage
Crème au chocolat

DIMANCHE

**Gaspacho de tomates
& Aloès Vera**
Côtes d'agneau soubise
Épinards en branches et semoule
de couscous
Mousse à la fraise

Carpaccio de pamplemousse à la
roquette
**Mini cakes au fromage-baies de
goji & sa salade de saison
vinaigrette à la spiruline**
Fromage
Salade de melon au basilic

**UNE SEMAINE DE MENUS
ÉQUILIBRÉS ET DE SAISON**

SOURCES

Sites internet

- www.Lanutrition.fr
- www.santenutrition.net
- www.passeportsante.fr
- www.aloeverasante.net
- www.anses.fr

Livres

- « Mes 50 super-aliments » Caroline Balma-Chaminadour, Edition Jouvence.
- Le guide des compléments alimentaires VIDAL.
- « Ma bible santé nature » Anne DUFOUR.
- Les superaliments santé d'Anne Dufour, aux éditions Leduc.s, 288 pages.
- « Cancer, être acteur de son traitement », Dr Alain Dumas, et Éric Ménat.



ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE

Le VENDREDI 25 mai 2018
& Le MARDI 12 juin 2018
de 10h00 à 13h00 au Mans



Discussion autour de l'univers des super-aliments
animée par une diététicienne!

Réalisation et dégustation de recettes

Inscription au 02.43.28.77.88. ou dieteticiennes@satimsante.fr

Tout public - 10 euros

Découvrez la liberté : PATCH A INSULINE

NOUVEAUTÉ

Pour qui ?

Diabétique traité par multi-injections

Comment ?

Une télécommande ou PDM (Personal Diabetes Manager), commande à distance le patch.



3 JOURS*
D'INSULINE
CONTINUE



3 étapes :

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

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

N'hésitez pas à nous contacter au **02.43.28.77.88**, ou venir nous rencontrer au **58 Avenue du Général de Gaulle au Mans**, pour plus de renseignement.

NOS ACTIVITÉS



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

NOTES

[illegible]

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*