



Livret



d'Automne

*Cet automne, focus sur : **Le Magnésium***

Il entre dans de nombreuses réactions de l'organisme, c'est un sel minéral aussi indispensable que le calcium

Où peut-on le trouver?

Quels sont ses effets sur notre corps ?

Comment le conserver dans l'aliment jusqu'à sa consommation ?

Offert
par

*Votre Pharmacie
et
La Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé*

À
L'INTÉRIEUR

*une semaine de menus équilibrés
ainsi que la liste des produits frais d'Automne*

Apports recommandés
par jour : 400 mg environ

Le Magnésium

Sel minéral (Macro-élément) à risque de carence démontrée qui possède de nombreux intérêts pour notre organisme parmi lesquels :

<i>RÔLES</i>	<i>BENEFICES</i>
Développement osseux et bonne répartition du calcium dans les cellules	Croissance osseuse et préservation de la structure osseuse Santé dentaire
Participation à la production d'énergie et Activation des vitamines du groupe B	Bon fonctionnement général de l'organisme
Relaxation musculaire après la contraction (vital pour la fonction cardiaque)	<ul style="list-style-type: none">• Diminution du risque de syndrome métabolique• Diminution des crampes musculaires
Transmission nerveuse	<ul style="list-style-type: none">• Prévention et traitement de la constipation• Lutte contre la fatigue, le stress, l'anxiété
Amélioration des défenses immunitaires contre les infections ou les agressions virales. (Stimulation formation d'anticorps).	Prévention des infections

Où peut-on le trouver ?

Le magnésium est présent en quantité intéressante dans les légumes secs (haricots blancs, flageolets, lentilles, pois cassés etc.), les céréales complètes, les graines oléagineuses, le chocolat noir, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits de mer, les algues marines, la levure de bière, le germe de blé, la banane, certaines eaux minérales (Hépar®, Contrex®, Badoit®, Quezac®...)



Aliments sources de magnésium

	Teneurs en mg pour 100g
Cacao en poudre non sucré	376 mg
Noix du Brésil	366 mg
Bigorneau cuit	310 mg
Germe de blé	256 mg
Curry en poudre	254 mg
Amande avec peau	232 mg
Chocolat noir en tablette 70% cacao	206 mg
Crabe ou tourteau cuit à l'eau	60 mg
Riz complet cuit	50 mg
Épinard cuit	53 mg
Sardine grillée	34 mg
Haricot rouge cuit	30 mg
Riz blanc cuit	11 mg

Source : ANSES Ciqual 2012



Comment apporter plus de magnésium dans son alimentation ?

Incorporer des **graines oléagineuses** dans vos crudités (salade d'endives aux noix), vos plats de résistances (tarte aux épinards – chèvre avec noix du Brésil concassées), vos desserts (crumble poire-amandes) et dans vos collations à raison d'une poignée de 30g environ.



Préférer les **céréales semi-complètes ou complètes** plutôt que les blanches (elles sont raffinées et donc moins riches en minéraux et vitamines).



Ce minéral diffuse dans l'eau de cuisson. Pour le conserver au mieux, il est conseillé de cuire vos **légumes à feuilles vertes** dans une faible quantité d'eau, à feu doux et à couvert ou à la vapeur.

Une alimentation équilibrée et diversifiée permet d'apporter le magnésium nécessaire à un individu en bonne santé

Les lentilles



La lentille corail était rouge à l'origine, puis elle a été décortiquée d'où sa couleur rose-orange. Très employée en Asie et en Inde, son principal avantage : une cuisson ultra-rapide ! (10 min maximum).

Elle perd un peu de sa jolie couleur à la cuisson et a peu de tenue : c'est donc la candidate idéale pour **les bouillies, les soupes, les purées**, et l'amie de toutes les préparations exotiques à base de lait de coco, coriandre, cardamome.

VELOUTE DE LENTILLES CORAIL & CURRY INDIEN

Préparation

🕒 20 minutes

- Laver, éplucher et émincer l'oignon et la carotte ;
- Dans une cocotte, faire revenir les légumes émincés avec l'huile d'olive, le curry, et éventuellement du gingembre râpé ;
- Ajouter les lentilles corail, le quart de cube de bouillon et de l'eau froide ;
- Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles s'écrasent facilement et que la carotte soit cuite ;
- Ajouter selon l'envie, le lait de coco en fin de cuisson ;
- Mixer éventuellement et rectifier l'assaisonnement si besoin avec un peu de poivre et de sel puis déguster bien chaud.

Ingrédients pour 2 personnes :

100g de lentilles corail
Une grosse carotte (ou 1 panais)
Un petit oignon
1/4 cube de bouillon de légumes
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Facultatif :
1 cm de gingembre frais râpé
20cl de lait de coco

Les épinards



Originaires de l'Asie centrale. Contrairement à bien d'autres plantes comestibles, l'épinard n'était connu ni des Grecs ni des Romains, ou alors seulement de façon marginale. L'épinard fournit aussi une quantité exceptionnelle de vitamines (notamment **provitamine A**, **acide folique**) et de minéraux (**fer**, **magnésium**, **manganèse**).

ŒUFS COCOTTES AUX EPINARDS ET CHEVRE FRAIS

Préparation

🕒 20 minutes

- Préparer d'abord les épinards : les lavez, les faire cuire dans de l'eau bouillante ou à la vapeur quelques minutes.
- Leur ajouter 1 cuillère à soupe de crème fraîche, l'ail écrasé et deux pincées de muscade. Saler et poivrer.
- Couper la tranche de jambon en petits morceaux et le chèvre frais en petits dés.
- Partager les ingrédients dans une cocotte ou ramequin : commencer par les épinards, le jambon, et le Comté. Ajouter la crème fraîche. Cassez l'œuf sur le dessus. Faire cuire au four (préalablement préchauffé) à 200°C pendant 10 minutes.

Ingrédients par pers :

1 œuf entier

1/4 gousses d'ail

1/2 tranche de jambon blanc

400g d'épinards frais

30g de chèvre frais découpé en petits dés

2 pincées de muscade

1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse

Sel, poivre

A servir chaud, accompagné d'une salade de mâche à la vinaigrette.

Les Amandes



L'amandier serait originaire des régions chaudes et sèches du Proche et du Moyen-Orient. On lui accorde une grande importance pour son contenu élevé en **phytostérols**, en **acides gras mono insaturés**, en **protéines végétales**, en **fibres**, en **vitamines (E et B₂)** et en **minéraux (magnésium, cuivre, manganèse)**.

SEMOULE AU LAIT D'AMANDE

Préparation

🕒 5 minutes

- Verser la semoule, le jus d'amande et le sucre dans une casserole.
- Fendre la gousse de vanille, gratter à la pointe du couteau pour en prélever les graines, et les mettre dans le lait.
- Cuire à feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- Si l'on sucre avec du miel, le rajouter en fin de cuisson.
- Verser dans des pots. Conserver au réfrigérateur.

Ingrédients par pers :

20g de semoule de blé fin ou de maïs

125ml de boisson d'amande

10g de sucre de canne complet ou de miel

¼ gousse de vanille

Comment et quand consommer les amandes ?

- Quelques amandes constituent une collation extraordinairement revigorante et enrayent rapidement la sensation de faim en cas de fringales.
- Effilées, elles agrémentent non seulement le poisson, mais aussi le poulet, les légumes, les pâtes etc.
- Parmi toutes les collations sucrées, celle à base d'amande sera une des plus nutritives et savoureuses.



Questions / Réponses

Est-ce que tous les compléments en Magnésium se valent ?

Non, dans les compléments alimentaires on trouve le magnésium sous forme de sels dont : le chlorure, le citrate, le carbonate, le pidolate, le lactate, le bisglycinate, le glycérophosphate...

Il faut privilégier une forme possédant une bonne biodisponibilité et une bonne solubilité : le **glycérophosphate** et le **bisglycinate**. De plus, **l'ajout de vitamine B6 et/ou taurine** (acide aminé), dans le complément favorise l'absorption de magnésium.

Est-il dangereux de prendre trop de magnésium en complément ?

Non, sauf en cas d'insuffisance rénale. Sachez qu'à forte dose, c'est-à-dire supérieure à 350mg en une seule prise, il peut entraîner des diarrhées, par son effet laxatif. De plus, il faut savoir que moins un sel de magnésium est assimilable, moins il sera utilisé par l'organisme et plus l'effet laxatif sera important.

Il est important de ne pas compléter son alimentation seul, sans l'avis d'un professionnel de santé, pour éviter l'interférence avec la prise d'un autre complément ou médicament.

Est-ce vrai que le magnésium est recommandé en cas de diabète ?

Oui, une carence légère en magnésium a été constatée chez les diabétiques de type 2. Cette carence pourrait aggraver la résistance de notre organisme à l'insuline et ainsi accroître le risque de diabète de type 2. Des études récentes ont suggérées qu'une prise de magnésium pourrait augmenter la sensibilité à l'insuline des personnes souffrant de cette maladie (*Source : VIDAL, le guide des compléments alimentaires, 2008*).

Que faut-il faire en cas de crampes fréquentes ?

Un déficit intracellulaire en magnésium entraîne une augmentation de calcium intracellulaire provoquant une tension des fibres musculaires. Les cellules se rechargent en calcium la nuit et face à un déficit en magnésium les crampes deviennent plus fréquentes la nuit. Dans ce cas, **une complément en magnésium pourrait pallier aux crampes**.

Veillez également à un bon équilibre acide-base : Notre organisme, naturellement producteur d'acides, possède des mécanismes physiologiques pour maintenir un pH idéal à son métabolisme. Si ces systèmes de régulation sont débordés, les acides s'accumulent dans les tissus et, avec le temps, le corps va puiser dans sa réserve minérale pour les neutraliser : on parle alors de **terrain acide** (risques de crampes).

Les aliments contribuent aussi à cette régulation des acides. Or **nos régimes occidentaux**, riches en viandes, aliments transformés, salés, présentent un **caractère acidifiant**. **Légumes et fruits**, eaux minérales riches en sels alcalins ou basiques, magnésium et potassium en particuliers, sont au contraire **alcalinisants**.

Exemple de Menu

DEJEUNER

DINER

LUNDI

Poireau à la vinaigrette
Rôti de porc
Pommes de terre sautées
Abondance
Raisin muscat

Salade de betteraves crues
Crumble aux noix, poulet &
courgettes
Riz au lait

MARDI

Pois chiches à l'oriental
Steak de Bœuf
Purée de courge Butternut
Petit suisse sucré au miel
Compote de pommes

Courge Patidou râpée
à la vinaigrette
**Œuf cocotte aux épinards &
chèvre frais et mouillettes**
Poire

MERCREDI

Carotte râpées citronnées
Sauté d'agneau
Haricots blancs et tomates
Yaourt nature
Orange pochée à la cannelle

Potage de Potimarron
Taboulé de la mer
Saint nectaire
Mirabelles

JEUDI

Salade d'endives & noix
Bœuf bourguignon
1 yaourt aromatisé
Pêche de vigne

Soupe de potiron
Gratin de jambon, chou-fleur,
et pomme de terre
Figs

VENDREDI

Radis noir au beurre
Escalope de Dinde
Riz pilaf au curry
Faisselle coulis de mangue

Velouté de lentilles corail
Croque-monsieur
Salade verte
Banane

SAMEDI

Salade verte & dès
d'emmental
Filet de julienne
Carotte braisée au cumin
Biscuit de Savoie &
compotée de Quetsche

Crème de pois cassés
Brochette de volaille
Poêlée champêtre
Semoule au lait d'amande

DIMANCHE

Avocat
Cuisse de poulet
Tagliatelles sauce moutarde
Tomme
Salades de fruits frais & secs

Velouté marron-champignon
Filet de Hareng
Pommes de terre vapeur
Yaourt aux fruits
Raisin Chasselat



Calendrier des Fruits et Légumes d'Automne

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<i>Fruits</i>			
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
<i>Légumes</i>			
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

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Poissons et fruits de mer

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud



Fromages

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or



Compléments conseillés par exemple :

- **Ergystrécyll®** du laboratoire Nutergia conseillé lors de manque de motivation, apathie, fatigue.
(Ingrédients : **Glycérophosphate de magnésium**, carbonate de magnésium, **taurine**, L-tyrosine, oxyde de magnésium, gluconates de zinc, manganèse et cuivre, **vitamines B**, antiagglomérant : stéarate de magnésium végétal)
- **Ergymag®** du laboratoire Nutergia conseillé en cas de fatigue physique et nerveuse
(Ingrédients : Citrate, **bisglycinate** et carbonate de magnésium, magnésium marin, gluconate de zinc, vitamines B₁, B₂, B₃, B₅, **B₆** et B₈, antiagglomérants : stéarate de magnésium végétal et silice)



La Maison de Réadaptation et d'Education à la Santé en quelques mots :

C'est un lieu de rencontres et d'écoute entre professionnels de la santé et patients avec notamment des entretiens personnalisés.

Son objectif est d'accompagner les patients et les rendre autonomes sur le plan de leur maladie chronique.



Plaquette réalisée par des diététiciennes et validée par un staff médical (pharmaciens et médecins)



*Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé*

58 av du Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 3ème étage
72000 Le Mans

☎ 02 43 28 77 88
☎ 02 43 88 96 80
maison-diabete72@orange.fr

