



Livret D'été



Cette saison, focus sur : **Les Protéines**

Est-ce obligatoire de consommer de la viande ou du poisson à chaque repas, tous les jours ?

Comment les intégrer autrement dans notre assiette ?

Que penser des régimes riches en protéines ?

Offert
par

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

À l'intérieur : Des **recettes**, une semaine de **menus équilibrés**, un **questions/réponses** ainsi que la liste des **produits frais de saison**.



Les Protéines

Découverte en 1835 par le chimiste Gerardus Johannes Milder, elles portaient le nom de « Wortelstof ». Appelées en 1938, **PROTÉINES**, du grec *Proteno* qui signifie « je prends la première place ».

Apports nutritionnels recommandés :

Protéines : 0.83g/Kg/jr
(1g/Kg/jr pour les personnes âgées, les femmes enceintes ou allaitantes)*

*AFSSA 2007

Les protéines sont des composés organiques associant de l'azote, du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène et du soufre. Ces **macromolécules** sont apportées par l'alimentation ou synthétisées par l'organisme. Après une bonne mastication des aliments et après la digestion, ces macromolécules sont fragmentées en **acides aminés** dont huit sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation.

Le rôle fondamental des protéines est structural : **la croissance, l'entretien et la cicatrisation des tissus** ainsi que **la contraction musculaire** mais elles sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que :

- La digestion (enzymes digestives),
- La réponse immunitaire (anticorps),
- Le transport sanguin comme celui de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine),
- Le transport membranaire comme celui du glucose au niveau de la cellule,
- Le système hormonal (insuline, glucagon),
- Le système neuronal (précurseurs des neuromédiateurs),
- La production d'énergie.

Les protéines représentent 15% de la masse du corps soit 10kg (avec un renouvellement de 250 à 300g par jour).

LES ACIDES AMINÉS & NEUROMÉDIATEURS STARS

Acides aminés	Neuromédiateurs	Sources
L- Glutamine	Précurseur de l' Acide gamma-amino-butyrique (permet le contrôle de l'anxiété, la relaxation, favorise la mémoire,...)	Produits laitiers, persil cru, épinards crus, fèves, viandes, poissons, miso (pâte de haricots soja fermentés)
L-Lysine	Précurseur de l' Acétylcholine (favorise la mémoire, la récupération,...)	Produits laitiers, viandes, volailles, légumineuses, œufs, choux de Bruxelles, maïs, choucroute, miso
L-Phénylalanine (Phe)	Précurseur de la Dopamine (permet la motricité, le plaisir, ...)	Œufs, soja, épinards, pois chiches, arachides, lait caillé
L-Tyrosine (Dérivé de la Phe)	Précurseur de la Dopamine	Levures, laitages, légumes secs
L-Tryptophane	Précurseur de la Sérotonine (permet le sommeil, la détente, etc.)	Noix de pécan, noix de cajou, cottage cheese (fromage frais caillé), laitages

La Viande mais pas que ...

La viande longtemps considérée comme un aliment fortifiant n'est pas l'unique source de protéines nécessaires au développement et maintien de la masse musculaire. Il existe des protéines d'origine végétale comme celles présentes dans les légumes, les céréales, les légumes secs appelées aussi « légumineuses », le soja et ses produits dérivés et les graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes...). La viande et le poisson, restent cependant, des aliments de base à ne pas exclure, surtout les poissons gras, protecteurs du système cardiovasculaire mais tout simplement à diminuer de son alimentation, notamment les viandes rouges, sans risques pour la santé, bien au contraire.

Selon l'étude INCA2, les enfants âgés de 1 à 4 ans ont une consommation supérieure à leur besoin en protéines.

Recommandations des apports protéiques :

Tranche d'âges	Apports Nutritionnels Conseillés en protéines en g/Kg/Jr	Repères de consommation des viandes, poissons et oeufs
Nourrissons (0-3 ans)	0,94-2,60	2 cuil à café de viande/poisson ou ¼ œuf dur = 2.5g de protéines
Enfant (4-10 ans)	0,85-0,90	1 œuf = 1 tranche de jambon = 10g de protéines
Adolescents (11-18 ans)	0,78 – 0,90	100 à 150g de viande, poisson ou œufs = 20g à 30g de protéines
Adulte	0,83	100 à 150g de viande, poisson ou œufs = 20g à 30g de protéines
Femme enceinte/allaitante	0,82 – 1,1	100 à 150g de viande, poisson ou œufs = 20g à 30g de protéines
Personne de + de 60 ans	1	100 à 150g de viande, poisson ou œufs = 20g à 30g de protéines

Source : AFSSA 2007- Guide nutrition des enfants et adolescents « La Santé vient en mangeant et en bougeant » du PNNS

Varier vos sources de protéines



L'avantage en remplaçant, de temps en temps, vos plats de viande par des plats du type « végétarien » est d'apporter des protéines de qualité nutritionnelle identique à celle de la viande (contenant tous les acides aminés essentiels), tout en réduisant nettement l'apport de graisses saturées nocives en excès.

Régalez vos papilles sans trop dépenser



Ces produits sont moins onéreux que la viande ou le poisson, de l'ordre de 1.50€ pièce pour l'avocat, 4€50/Kg de patates douces, 8€/Kg de quinoa, 1 à 5€/Kg de légumineuses et 4.20€/Kg de sarrasin.

Sources de protéines :

SOURCES VEGETALES	SOURCES ANIMALES
Cacahuètes, noix, noisettes, amandes...	Les viandes
Les céréales : blé, avoine, seigle, sarrasin...	Les poissons
Le pain	Les œufs
Les légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs, mogettes	Les abats, les produits tripiers, le gibier
Le soja et ses dérivés	Les charcuteries
La patate douce	Le lait
L'avocat	Les fromages
Le quinoa	Les laitages : yaourts, petit-suisse, fromages blancs, faisselles

Équivalences protéiques :

20 g de protéines =	
100g de viande	100g de graines oléagineuses
100g de poisson	100g de céréales complètes + 50g de légumineuses
2 œufs	300g de tofu
620ml de lait	200g de pain complet
200g de fromage frais = 2 pots individuels	300g de pain blanc
90 à 100g de fromage à pâte molle	3 petit-suisse
70 à 80g de fromage à pâte dure	5 yaourts

Source : AFSSA 2007



Chaque repas doit apporter **20 à 25g** de protéines avec **prédominance au petit-déjeuner et au déjeuner dont 50% de la ration protéique par des légumineuses, céréales complètes, graines oléagineuses**

Comment remplacer la viande dans mon assiette ?

Pour remplacer la viande :

Choisir un plat à base d'aliments protéinés de bonne qualité tel que l'avocat, les patates douces, le tofu ou le quinoa

Ou

Associer dans votre repas :

1/3 de légume sec + 2/3 de produit céréalier

Ex : Couscous (semoule de blé + pois chiches),

Plat Mexicain (Riz/maïs + haricots rouges),

Plat indien (Riz + lentilles)

PRODUITS CEREALIERS : Riz, Blé, Boulgour, Maïs, Quinoa, Seigle, Epeautre, Millet, Orge, Avoine, Sorgho, Sarrasin, Kamut & leurs dérivés : farines, flocons, semoule, pain, pâtes



LES LÉGUMES SECS

Lentilles, Haricots blancs, Haricots rouges, Flageolets, Fèves, Pois cassés, Pois chiches, mogettes, etc.



L'Avocat



Fruit d'un arbre originaire d'Amérique centrale et du Sud, l'avocat est prisé pour sa chair tendre comme du beurre. Sa jolie couleur verte colore facilement les entrées, il s'apprête de mille et une façons, que ce soit avec une vinaigrette, en salade, en mousse, farci ou dans le traditionnel guacamole. L'avocat peut également devenir une garniture à sandwich, à la fois délicieuse et originale.

Bien qu'on le connaisse pour son contenu élevé en matières grasses (acides gras mono-insaturés principalement) il ne faut pas s'en priver car il renferme également une très grande variété de vitamines et minéraux, d'**antioxydants** et de **protéines de bonne qualité**.

TARTINE A L'AVOCAT

Préparation

🕒 10 minutes

- Ecraser grossièrement l'avocat à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon et le citronner.
- Faire chauffer légèrement les tranches de pain au four traditionnel ou grill-pain en veillant à ne pas le colorer. Les frotter avec la gousse d'ail et ajouter l'un des ingrédients en option.
- Tartiner les tranches avec la purée d'avocat puis saupoudrer de poivre, ajouter un filet d'huile d'olive et de jus de citron, servir immédiatement.



Pour diminuer les gaz à effet de serre, favoriser les circuits courts, privilégiez les fruits & légumes de saison et locaux !

Alternier l'avocat avec des crudités de saison : tomates, radis, betterave...

Ingrédients pour 4 pers :

- 2 avocats mûrs
- 4 tranches de pain au levain multicéréales
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron pressé
- Une gousse d'ail
- En option : radis roses finement émincés, graines de tournesol toastées, olives noires concassées, ciboulette hachée, tomates en dés.

Apport en protéine : 2 g pour ½ avocat (100g)

Les légumes secs



Appelés aussi « légumineuses », leur diversité se caractérise par leurs formes variées, leurs couleurs étonnantes et leurs différents calibres.

Les légumes secs sont des graines séchées naturellement, ce qui leur permet de conserver leurs propriétés nutritionnelles notamment l'apport intéressant de protéines végétales, de vitamines du groupe B et de minéraux. Ils retrouvent toute leur fraîcheur lors de la réhydratation, et apportent ainsi des saveurs délicates.

GALETTE VÉGÉTALE

Préparation ⌚ 30 minutes

Cuisson ⌚ 15 mn

- Couper en lamelles fines les échalotes et les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive avec les champignons émincés en brunoise.
- Verser le double du volume du mélange boulgour-lentilles corail en boisson végétale sur ce mélange et mettre à chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu et couvrir laisser cuire 12 à 15 mn.
- Dans un bol mélanger les œufs, les champignons et l'échalote revenus, sans jus de cuisson, le sésame en grains, l'ail et le persil haché, rectifier avec du sel si le mélange n'est pas assez salé, du poivre et ajouter la farine de riz.
- Bien mélanger, former des galettes dans une poêle à blinis 10 cm. Bien tasser avec le dos d'une cuillère pour bien les aplatir.
- Les paner avec un peu de chapelure. Quand la première face est dorée, retourner la galette à l'aide d'une spatule bien large et faire cuire l'autre côté. Les déguster bien chaudes accompagnées de légumes, mais on peut très bien les manger froides, à emporter dans une box sur le lieu de travail.

Ingrédients pour 4 pers :

- 40 g de boulgour
- 20 g de lentilles corail
- 120 ml de boisson végétale (avoine, millet, épeautre, sarrasin...)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros œuf
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe de farine de riz
- 1 cuillère à café de sésame en grains
- 2 cuillères à café d'ail écrasé et persil haché
- 4 champignons de Paris
- un peu de chapelure

**En moyenne une portion de légumes secs
soit 6 cuillères à soupe cuits apporte :
4g de protéines**

Les oléagineux



Les oléagineux représentent la famille des végétaux dont on peut extraire de l'huile (oleum en latin), ce sont donc des aliments riches en graisses qui doivent, par conséquent, être mis en équivalence avec le groupe des matières grasses.

Les oléagineux regroupent :

Les **fruits** tels que les olives, l'avocat et la noix de coco.

Les **graines** telles que les amandes, les noix, les noisettes, les pistaches, les graines de tournesol, de sésame, de lin, ...

IDEE DE COLLATION DE L'APRES MIDI

Collation Zen

2 tranches de pain au levain tartinées de
purée d'amande

2 abricots frais

Fraich'collation

1 coupelle de cottage cheese avec des
framboises et éclats de pistache

1 infusion d'été glacée

Ils apportent :

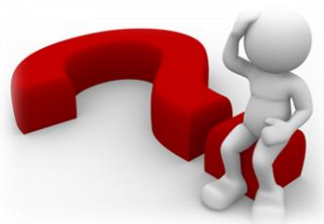
- *Protéines (jusqu'à 27 % selon les graines),*
- *Minéraux (magnésium, fer, calcium, potassium),*
- *Vitamines du groupe A, B et E,*
- *Acides gras insaturés ($\Omega 6$, $\Omega 3$)*
- *Soufre (action détoxifiante d'ordre général et surtout hépatique)*
- *Fibres*
...et de nombreux autres micro-nutriments

1 poignée de graines oléagineuses

apporte 4 g de protéines

Questions/Réponses

« La viande rouge est-elle la meilleure source de protéines ? »



NON. Les protéines de la viande sont égales à celles des poissons, des œufs et des céréales associées aux légumes secs.

« Le Gluten est une protéine mauvaise pour la santé ? »

NON. Le gluten est une protéine présente dans beaucoup de céréales et produits céréaliers comme : le blé, l'avoine, le seigle, l'épeautre et petit épeautre. Cette protéine permet d'obtenir une élasticité favorable pour la fabrication du pain, des pâtes et gâteaux. Elle est à retirer de l'alimentation dans le cas d'une « allergie vraie » au gluten (la maladie cœliaque) ou à diminuer si une intolérance existe.

« L'alimentation végétarienne est sans risque pour la santé ? »

OUI/NON. En veillant à adopter une alimentation équilibrée avec le respect de la complémentarité des aliments pour pallier au facteur limitant des céréales, des légumineuses et du lait. Le Fer et la vitamine B12 seront à surveiller et compléter l'alimentation si besoin.

« Un régime hyperprotéiné comme le régime très connu du Dr Dukan est-il nocif pour la santé ? »

OUI. Augmenter fortement la dose de protéines dans son alimentation (plus de 15% de l'Apport Énergétique Total) peut avoir des répercussions sur la santé, ce que démontre le rapport d'expertises collectives de l'ANSES sur l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. A long terme les études montrent peu d'effets positifs sur le poids et un effet délétère sur le foie et le rein, deux organes très fortement impliqués dans la gestion des surplus protéiques.

« Enrichir ses plats en protéines est-il intéressant dans certains cas ? »

OUI. Ajouter du fromage, des laitages ou encore du jambon mouliné, des légumineuses et fruits oléagineux dans vos plats pour les enrichir en protéines peut aider à la cicatrisation des tissus (cutanés, musculaires...), la renutrition (dénutrition).

Vous avez d'autres questions à ce sujet ? N'hésitez pas à prendre contact auprès des diététiciennes de la Maison de Réadaptation au 02 43 28 77 88.

<u>Menus</u>	DÉJEUNER	DINER
LUNDI	Radis roses, violets et blancs Sardines grillées Tian de légumes Faisselle Fraises	Tomate croque en sel Salade de pâtes, melon et jambon de parme sauce citronnée-olive Compote de prunes
MARDI	Betterave crue vinaigrette Brochette de porc Haricots verts persillés Yaourt nature au lait entier Pêche pochée à la cannelle	Concombre au fromage frais de brebis Courgettes poêlées à l'huile d'olive Œuf sur le plat Entremet au lait d'amande & vanille
MERCREDI	Courgettes crues râpées et fromage de chèvre frais Galette végétale Salade verte Cerises	Carpaccio de tomates & poivrons Jambon blanc Lentilles vertes vinaigrette Fromage blanc Salades de fruits d'été : banane, cassis, framboises, fraises
JEUDI	Melon Quinoa & tomates à la provençale Comté Crème au chocolat-tofu soyeux	Tartine d'avocat Artichaut à la crème Riz au lait coulis de framboise
VENDREDI	Jeunes pousses d'épinard à l'huile de noix Dos de raie Purée de patate douce Tomme de brebis Abricots	Gaspacho de courgettes Tarte aux aubergines et salade verte Petit-suisse nature sucré Fruits secs & oléagineux
SAMEDI	Taboulé de chou-fleur Poulet au paprika Riz aux petits légumes d'été Nectarine	Crudités sauce fromage frais aux herbes Galette de sarrasin œuf-ratatouille Salade verte Plateau de fromage Sorbet cassis framboise & quatre-quarts maison
DIMANCHE	Maquereau à la moutarde Paleron mariné grillé Purée de pommes de terre Chèvre demi-sec Tarte aux abricots éclats de pistache	Salade de pâtes à l'espagnole : olives, poivron, mozzarella Salade de pastèque à la menthe

Calendrier des Fruits & légumes de saison

Juin

Juillet

Août

Septembre

Fruits

Abricot, Cassis,
Cerise, Fraise,
Framboise, Melon,
Mûre, Prune

Abricot, Brugnol,
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

Légumes

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

Poissons d'été

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton

Viandes

Agneau, Canard, Chipolata, Faisan, Gibier d'eau et petit gibier à poils et à plumes, Lapin, Pigeon, Pintade, Poule

Fromages de saison

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay

Calendrier des aliments de saison à télécharger :

- www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf
- www.monquotidienautrement.com : calendrier fruits, légumes, poissons



- Sources utilisées pour la réalisation de ce livret :
 - www.anses.fr (Etudes INCA1, ANC de l'AFSSA)
 - www.passeportsante.net
 - *Apports nutritionnels conseillés pour la population française Editions Tec & Doc*
 - Guide nutrition des enfants et adolescents « La Santé vient en mangeant et en bougeant » du PNNS

Maison de Réadaptation et D'Éducation à la Santé

Unité d'aide à la prise en charge de patients par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans les Pathologies chroniques



Pour en savoir plus :

FORMATION NUTRITIONNELLE ADAPTÉE :

Les Bases de l'Alimentation Equilibrée

50€ les 12
ateliers

✂ *Destinataires*

Atelier en groupe de 6 personnes, ouvert aux patients atteints de maladies chroniques

✂ *Objectifs*

Permettre aux participants de prendre en charge leur santé par le biais des ateliers cuisine et des connaissances diététiques associées

✂ *Déroulement en deux temps*

1ère séance (théorique) :

Notions diététiques et choix du menu

- Connaitre les principes d'une alimentation équilibrée, adaptée à mes besoins
- Déterminer le menu en groupe à l'aide de l'outil : Le jeu du marché
- Discuter du choix du menu en groupe (pourquoi ce choix ? Notion de plaisir...)



Atelier co-animé
par une diététicienne et
un chef cuisinier

2ème séance (pratique) : *Réalisation du menu*

- Acheter les ingrédients (marché, supermarché)
- Cuisiner le menu choisi la semaine précédente
- Savoir adapter ma cuisine à mes besoins



✂ *Durée & Fréquence*

Une fois par mois : Une séance théorique d'1h30.

Une séance pratique de 3h.

Pendant 5 mois et le 6^{ème} mois : un atelier de synthèse.



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

C'est un lieu de rencontres, d'échanges et d'éducation.

L'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 conseil de 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

