



Livret d'Hiver



Cet hiver, focus sur :

Les Probiotiques et Prébiotiques

*Qui sont-ils et où peut-on les trouver ?
Quels sont vraiment leurs intérêts pour notre santé ?
Dans quels cas peut-on les utiliser ?*

Offert
par

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

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

Qu'est-ce que la flore intestinale ?

La flore intestinale désigne l'ensemble des **bactéries** que l'on retrouve naturellement dans notre intestin. Elle permet notamment une **absorption optimale des nutriments** et participe activement au **renforcement de notre système immunitaire**. La présence de ces bactéries n'est pas d'origine infectieuse mais permet au contraire, de prévenir les infections, en formant une barrière. Notre organisme peut être attaqué par des bactéries qui sont pathogènes, souvent liées à notre alimentation, à la prise de médicaments (antibiotique) ou à notre état psychique (anxiété). Une présence trop importante de ces bactéries pathogènes crée un déséquilibre de la flore intestinale, à l'origine de nombreuses infections virales et de troubles digestifs.

Les probiotiques

Ce sont des **micro-organismes, bactéries** (bifidobactéries, lactobacilles, lactocoques, etc.) ou **levures** (saccharomycètes), non pathogènes, et non toxiques qui constituent la flore buccale, digestive, intestinale et vaginale.

L'usage des aliments fermentés, contenant des probiotiques existe depuis des millénaires sous formes de **kéfir, koumis, leben, dahi**, par exemple.

Aujourd'hui, ils sont présents dans notre alimentation par les **yaourts classiques**, les **laits fermentés** dont le **lait ribot**, les **croûtes de fromage**, le **bleu**, les produits laitiers enrichis en probiotiques, la **choucroute**, les **olives**, la **levure de bière** (vivante ou revivifiable, séchée à froid,), certains **dérivés de soja** : shoyu et tamari (sauce soja) mais aussi miso, tempeh, le **levain** (pain au levain), la **bière** de garde, le **kombucha** (thé sucré fermenté). Ils existent également en compléments alimentaires.



À quoi servent les probiotiques ?

La prise de probiotique permet de rééquilibrer la flore et permet ainsi de :

- Protéger l'organisme des agressions (mauvaises bactéries, éléments toxiques, virus...),
- Stimuler l'immunité,
- Participer à la digestion : absorption des nutriments,
- Prévenir la constipation, les ballonnements, et les flatulences,
- Soulager les diarrhées,
- Diminuer les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang,

Dans quels cas les utiliser ?

- Prévenir et traiter la diarrhée infectieuse (gastroentérite et turista),
- Soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable,
- Traiter l'infection par *Helicobacter pylori*,
- Prévenir les diarrhées associées aux antibiotiques,
- Traiter ou prévenir les infections vaginales,
- Traiter la constipation et les ballonnements,
- Prévenir les récives de la maladie de Crohn.

Les prébiotiques

Ce sont des fibres non assimilables par l'organisme mais digérées par la flore intestinale. Elles **favorisent la croissance et la multiplication des colonies des probiotiques** de la flore.

Les plus connus sont les fructanes, polymères du fructose (sucre des fruits), parmi lesquels on trouve **l'inuline**. Ils sont présents dans plusieurs végétaux (**oignons, ail, asperges, artichauts, bananes, certaines céréales...**).

Les fructo-oligosaccharides, les fibres solubles (**carotte, courgette, courge, asperge, pomme de terre sans la peau, patate douce, orange, pamplemousse, pêche, nectarine, seigle, avoine, orge, sarrasin**) et les céréales fermentées sont aussi des prébiotiques.

Associer un prébiotique à un probiotique permet d'optimiser l'action de ces derniers.



Questions / Réponses



Faut-il faire des « cures » de probiotiques pour que cela soit efficace ?

Pour être bénéfiques, les aliments contenant des probiotiques doivent être pris plusieurs fois par semaine. En effet, ils ne colonisent l'intestin que de manière temporaire. Des cures de compléments alimentaires à base de probiotiques sont préconisées durant plusieurs semaines.

Les produits laitiers enrichis en probiotiques sont-ils plus intéressants que les yaourts ?

Ce ne sont pas les mêmes souches de bactéries utilisées. Un yaourt est obtenu par fermentation lactique grâce à l'ajout exclusif de deux bactéries : *Streptococcus thermophilus*, et *Lactobacillus bulgaricus*. Dans les produits laitiers enrichis, ce sont d'autres souches qui sont utilisées telles que le *Lactobacillus bifidus*. Ces différentes bactéries ont des actions distinctes sur la flore intestinale, mais un simple yaourt nature a un effet probiotique tout autant qu'un produit laitier enrichi. Enfin, ces produits sont plus onéreux et souvent riches en sucres et en matières grasses. Il faut en tenir compte quand on surveille son poids ou sa santé.

Le miso

Le miso est un aliment traditionnel japonais qui se présente sous forme de pâte fermentée de couleur beige ou jaune pâle à brun chocolat foncé, sa texture ressemble à celle d'un beurre de noix (arachide ou amandes, par exemple). Il est fabriqué à partir de graines de soja, de riz ou d'orge, de sel, d'eau et de ferment à base de champignons. Le miso contient tous les acides aminés essentiels, il est riche en **vitamines** du complexe **B** et, en version non pasteurisée, est riche en **lactobacilles** et en **enzymes alimentaires** (une cinquantaine). A cause de son goût fort et salé, beaucoup le considèrent comme un condiment. On peut le comparer aux concentrés de poulet ou de bœuf, en cubes.

SOUPE DE MISO



Préparation

🕒 15 minutes + 20 minutes de cuisson

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole sur feu moyen. Ajouter l'ail et les oignons et faire revenir à feu doux.
2. Ajouter le gingembre, les carottes et les champignons. Laisser cuire de 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Dissoudre le miso dans 100 ml d'eau et l'ajouter ainsi que l'eau restante aux légumes.
4. Faire cuire quelques minutes (attention, la soupe ne doit pas bouillir une fois le miso ajouté pour ne pas perdre de ses propriétés) et servir.

Ingrédients par pers :

- ½ cuillère à café d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail hachée
- ½ oignon
- ¼ cuillère à café de gingembre râpé
- ½ carottes tranchées finement
- 30 g de champignons coupés finement
- 2 cuillères à soupe de miso (épicerie asiatiques)
- 250 ml litre d'eau

La choucroutè

Grâce à la lacto-fermentation, la choucroute crue détient de nombreux atouts nutritionnels :

- **Richesse vitaminique** (C, PP, B12). La lacto-fermentation permet non seulement une bonne conservation des vitamines natives du légume, mais elle permet d'en synthétiser de nouvelles ;
- **Action régénérante sur la flore** intestinale et la **digestibilité**. L'acide lactique issu de la lacto-fermentation rend la choucroute très digeste.
- **Richesse en fibres** ;
- **Richesse en minéraux** (potassium, calcium et magnésium) ;
- **Faible teneur calorique**.

CHOUCROUTE DE LA MER

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes

1) Laver et éplucher les pommes de terre, puis les cuire à la vapeur, environ 20 minutes.

2) Pendant ce temps, cuire à la vapeur ou au court bouillon les différents poissons, environ 15 minutes.

3) Réchauffer la choucroute dans une casserole.

4) Réduire l'échalote dans le vin puis ajouter la crème et faire bouillir. Introduire le beurre cru et le jus de citron.

5) Dresser les poissons sur la choucroute, napper de sauce, ajouter la pomme de terre et la crevette en décoration.



Ingrédients par pers :

- 1 crevette
- 1/2 cuillère à soupe de crème liquide à 15% de matières grasses
- Le jus d'un demi-citron
- 1/2 échalote
- 75ml de vin blanc sec
- 5g de beurre
- 150g de choucroute
- 50g de saumon
- 50g de haddock
- 50g de cabillaud
- 1 pomme de terre moyenne
- poivre

Le lait ribot



Le lait fermenté est un produit laitier obtenu par la fermentation du lait pasteurisé etensemencé avec les micro-organismes caractéristiques à chaque produit.

Astuces :

- Pour le choisir : Le lait fermenté s'achète partout en France au supermarché. Il est généralement positionner à côté du lait frais ou du rayon des yaourts
- Pour le conserver : Comme tous les produits laitiers frais, le lait fermenté se conserve au réfrigérateur à une température maximum de 4 à 6°C.
- Pour l'utiliser : Le lait fermenté s'utilise dans de nombreuses recettes, que ce soit américaines, orientales... Il est idéal dans la cuisine indienne.

MILKSHAKE BANANE AU LAIT RIBOT

Aussi onctueux qu'un yaourt à boire, et beaucoup plus digeste qu'un milk-shake ordinaire (le lait fermenté ne contient pas de lactose), il fait le bonheur des petits et des grands.

Ingrédients par pers :

10 cl de Lait Ribot
1 banane bien mûre
1 sachet de sucre vanillé
Le jus d'un demi-citron

Préparation

🕒 10 minutes

- 1) Éplucher les bananes et les découper en rondelles.
- 2) Verser le Lait Ribot, les rondelles de banane, le jus de citron et le sucre vanillé dans le bol du mixeur.
- 3) Mixer à vitesse rapide jusqu'à ce que le mélange devienne fluide et crémeux.
- 4) Servir aussitôt dans un grand verre.

En été, cette recette peut se décliner avec des fraises. Dans ce cas, il faut remplacer la quantité de bananes par 100g de fraises lavées et équeutées. Pour un effet rafraîchissant, on peut y ajouter des glaçons.

<i>Exemple de Menu</i>	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade de betteraves aux agrumes Poitrine de porc à la polenta Ile flottante	Crème de céleri Gratin de macaronis Pomme
MARDI	Salade de carottes & pommes Cassolettes de Saint-Jacques aux herbes Épinards au quinoa croquant Petit-suisse aromatisé	Avocats aux crevettes Pâtes aux brocolis Bleu d'Auvergne Clémentines
MERCREDI	Salade de mâche Escalope de poulet sauce coco/curry Purée panais/pomme de terre Brie Orange	Salade de riz à l'ananas Cassolette de cabillaud (50gr) Haricots plats (mange-tout) Yaourt aux fruits
JEUDI	Velouté de potiron Poisson à la provençale Riz aux pignons Fromage blanc aux framboises	Soupe de miso Risotto aux herbes et à l'ail Yaourt nature sucré Poire
VENDREDI	Petits croustillants aux noix Maquereaux à la moutarde Choux de Bruxelles Faisselle au miel Fruit de la passion	Carottes râpées aux raisins secs Choucroute de la mer Tarte pommes-cannelle
SAMEDI	Crème de petits pois au cerfeuil et fromage fondu Travers de porc au miel Salade de litchi	Salade d'endives aux noix Poulet à l'ail Poireaux-pommes de terre Fromage blanc aromatisé
DIMANCHE	Céleri sauce au yaourt Tarte fine à l'andouille et aux pommes, salade Faisselle à la confiture	Émincé de fenouil à l'orange Riz pilaf aux épinards Milkshake banane au lait ribot

Calendrier des Produits de saison

Décembre	Janvier	Février	Mars
<i>Fruits</i>			
Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme...	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme...	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme...	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Grenade, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme...
<i>Légumes</i>			
Betterave, Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Endive, Mâche, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour...	Betterave, Brocoli, Carotte, Choux, Citrouille, Céleri, Endive, Mâche, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour...	Betterave, Brocoli, Carotte, Choux, Citrouille, Céleri, Endive, Mâche, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour, Crosne, Fenouil...	Betterave, Carotte, Choux, Céleri, Endive, Oignon, Petit oignon blanc, Poireau, Salsifis, cardon, oseille, épinard, courge, topinambour...
<i>Poissons et fruits de mer</i>			
Huître, Moule, Coquille Saint-Jacques, Langoustine, Calmar, Bar de Ligne, Hareng, Dorade grise, Eglefin, Congre, Grondin rouge, Lieu jaune, Lieu noir, Merlan, Tacaud...	Coque, Praire, Bar, Dorade, Lieu, Moule, Oursin, Raie, Coquille St-Jacques, Calmar, Tacaud, Sole, Lieu Noir, Lotte...	Bar, Lotte, Calmar, Coquille Saint Jacques, Lieu Noir, Merlan, Sole, Tacaud...	Calmar, Coquille St Jacques, Huître, Maquereau, Dorade grise, Langoustine, Brocher, Chinchard, Moules, Sardine, Hareng, Coques et Moules...

Décembre	Janvier	Février	Mars
<i>Viandes</i>			
Bœuf, Chapon, Dinde, Oie, Poulet, Poule, Pintade, Lapin, Mouton, Porc, Canard...	Agneau, Bœuf, Oie, Poulet, Pigeon, Pintade, Lapin, Porc, Dinde, Chapon, Mouton	Bœuf, Oie, Poulet, Pigeon, Lapin, Agneau, Porc, Dinde, Chapon, Poule...	Agneau, Veau, Bœuf, Porc, Poule, Lapin, Dinde...
<i>Fromages</i>			
Brie, Epoisses, Livarot, Maroilles, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Vacherin, Abondance, Cantal, Comté, Mimolette, Pyrénées, Salers, Tomme de Chèvre, Bleu d'Auvergne, Fourme d'Ambert...	Brie, Livarot, Maroilles, Munster, Picadon, Pont-l'Évêque, Cantal, Comté, Mimolette, Morbier, Pyrénées, Salers, Tomme de chèvre, Bleu des causses, Roquefort...	Brie, Livarot, Maroilles, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Comté, Mimolette, Morbier, Pyrénées, Salers, Tomme de chèvre, Roquefort...	Brie, Brique, Coulommiers, Epoisses, Livarot, Maroilles, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Vieux-Pané, Chaussée aux Moines, Cousterson, Emmental, Mimolette, Morbier, Pyrénées, Salers, Tomme de chèvre, Chèvre frais, Rondelé, St Moret, Tartare, Roquefort...



Compléments conseillés en cas de prévention hivernale :

- ERGYPHILUS® Plus de chez NUTERGIA : LGG – L.paracasei – L.acidophilus – B.bifidum
- ERGYMUNYL de chez NUTERGIA : immuno-stimulant à base d'échinacée, d'achillée, de pamplemousse, de plantain, romain, olivier, zinc, manganèse, cuivre, sélénium etc.



La Maison de Réadaptation et d'Éducation 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 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

