

Livret de printemps



Cette saison, focus sur : **LES SUCRES**

Où les trouve-t-on ?

Sucres lents ou rapides, y'a-t-il vraiment une différence ?

Comment réduire sa consommation de sucre ?

Le point sur les édulcorants

Offert par

Votre Pharmacie

&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Dans ce livret

- RECETTES DE SAISON
- QUESTIONS/RÉPONSES
- UNE SEMAINE DE MENUS ÉQUILIBRÉS
- LISTE DES PRODUITS FRAIS DE SAISON

Sommaire



<i>Les sucres : l'essentiel</i>	<i>p.4</i>
<i>Où les trouve-t-on ?</i>	<i>p.5</i>
<i>Les rôles</i>	<i>p.6</i>
<i>Les besoins</i>	<i>p.6</i>
<i>Pour en savoir plus</i>	<i>p.7</i>
<i>Lecture des emballages</i>	<i>p.8</i>
<i>Les 9 astuces pour maîtriser sa quantité de sucres</i>	<i>p.10</i>
<i>La betterave à sucre</i>	<i>p.11</i>
<i>La betterave rouge : recette</i>	<i>p.12</i>
<i>La pomme de terre : recette</i>	<i>p.13</i>
<i>Le sucre de canne complet : recette</i>	<i>p.14</i>
<i>Questions/Réponses</i>	<i>p.15</i>
<i>1 semaine de menus de printemps</i>	<i>p.17</i>
<i>Liste des aliments de saison</i>	<i>p.18</i>
<i>Notes</i>	<i>p.19</i>
<i>Sources</i>	<i>p.20</i>
<i>Atelier cuisine découverte</i>	<i>p.21</i>
<i>Dates et informations diverses sur Satim</i>	<i>p.22</i>

Les Sucres, l'essentiel

Il n'y a pas un sucre, mais des sucres, aussi appelés glucides, qui se différencient par leur structure moléculaire ou par leur effet sur la glycémie.

D'un point de vue structural, il existe deux types de glucides :

- **Les glucides simples**, dont la structure est basée soit sur une molécule (fructose, glucose, galactose), soit sur deux molécules (saccharose, maltose, ou lactose).
- **Les glucides complexes**, constitués de longues chaînes de molécules, comme par exemple l'amidon ou la cellulose (fibre).

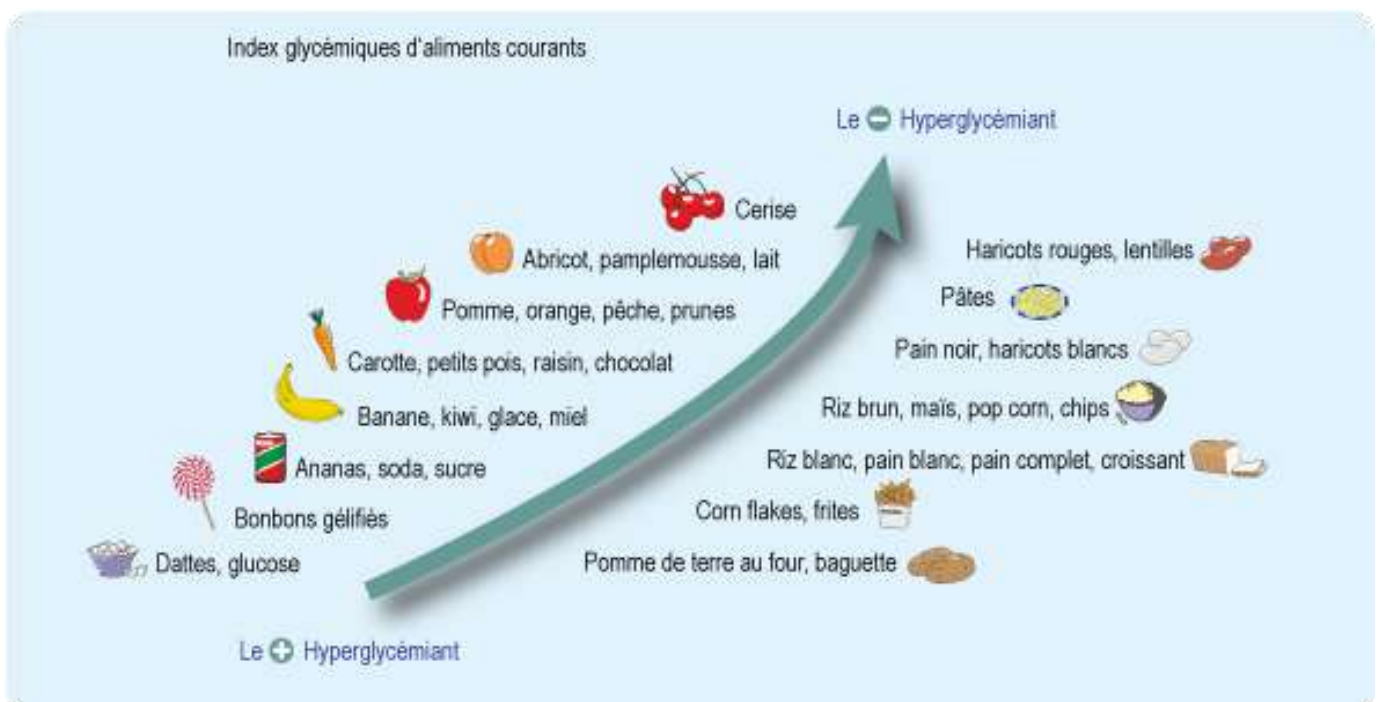
Aujourd'hui, nous n'associons plus les glucides simples aux « sucres rapides » ni les glucides complexes aux « sucres lents », car de nouvelles notions sont apparues notamment : **l'index glycémique**.

➤ L'index glycémique ou IG

Il correspond au **pouvoir hyperglycémiant d'un aliment**, c'est-à-dire à la capacité d'un aliment à faire élever la glycémie, taux de sucre dans le sang. Il est calculé par rapport à un sucre de référence, le glucose, dont l'index glycémique est le plus élevé (100).

Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus il fait grimper fortement et rapidement le taux de sucre sanguin à l'origine de déséquilibre de la glycémie, et d'une éventuelle prise de poids.

Ainsi, deux aliments ayant une teneur en glucides identique n'ont pas forcément le même index glycémique. Il est intéressant de varier le choix des aliments et d'en vérifier l'effet sur soi. Cela peut être utile de favoriser certains de ces aliments pour éviter les pics d'hyperglycémie après le repas.



**Ce qui augmente
l'index glycémique d'un aliment :**



- Les textures modifiées (liquide, frit, mixé, mouliné)
Ex : Jus de fruits, compote, purée, frites ...
- Les cuissons longues
Ex : Pâtes trop cuites, riz précuit...
- L'absence de fibres dans l'aliment
Ex : Tartines de pain blanc
- La consommation d'un aliment sucré en dehors d'un repas
Ex : Viennoiserie

**Ce qui diminue
l'index glycémique d'un aliment :**



- La présence de fibres dans l'aliment
ex : les légumes secs, céréales complètes ou semi-complètes, fruits
- La présence de levain, *ex : pain au levain*
- La présence de fibres, matières grasses et protéines dans le repas

Où les trouve-t-on ?

- **Les féculents** : riz, pâte, semoule, blé, boulgour, quinoa, pomme de terre et dérivés, céréales nature, pain, légumineuses (haricots secs, pois cassés, lentilles ...), farines.
- **Les fruits, fruits secs** (et les légumes dans une moindre mesure).
- **Les produits sucrés** : miels, confitures, chocolats, sucre blanc ou brun, sirop d'érable, nectars de fruits, jus de fruits à base de concentré, céréales du petit-déjeuner sucrée, sirops, sodas, sirop d'agave, yaourts aromatisés ou aux fruits, glaces, sorbets, pâtes de fruits, pâte d'amandes, pâtisseries, viennoiseries ...
- **Les produits laitiers** : lait, yaourt nature, fromage blanc nature.
- **Certains alcools** : vin moelleux, vin liquoreux, crème de cassis ...

La quantité et le type de glucides retrouvés sont, toutefois, extrêmement variables selon les aliments.



Les rôles du sucre

➤ Énergétique

Les glucides, qu'ils soient simples ou complexes, sont digérés puis transformés en glucose, qui sert alors de **carburant pour l'organisme**, autrement dit d'énergie à raison de 4 kcal par gramme. Cette énergie peut être utilisée immédiatement ou bien stockée pour être utilisée ultérieurement. Le glucose est la **seule source d'énergie pour le cerveau**.

➤ Palatabilité des aliments

Les **glucides simples** sont à l'origine du **goût sucré des aliments** et procure donc du **plaisir**. En tant qu'ingrédient, le sucre **améliore la saveur** des aliments, contribue favorablement à **la texture** et à **la structure des aliments**, favorise leur **conservation**, améliore leur **aspect** et peut servir de **décoration** : c'est pourquoi il est fréquemment utilisé par les industriels et qu'il est difficile à retrouver, caché dans les aliments !

Les besoins

Pour que l'organisme fonctionne correctement, la glycémie (= taux de glucose dans le sang) doit osciller entre **0,70 et 1,10** grammes par litre de sang à jeun et entre **1,00 et 1,40 grammes** dans les 2 heures qui suivent un repas.

Les glucides devraient représenter environ la moitié de nos besoins énergétiques journaliers soit **200 à 250g par jour**, apportés majoritairement par :

- **des féculents, à chaque repas, selon l'appétit et les besoins ;**
- **des fruits, 2 à 3 fois par jour.**

Le sucre simple, devrait être apporté en quantité limitée soit environ **25 à 50 grammes par jour maximum (5 à 10 cuillères à café)**. En effet, le sucre blanc après son raffinage perd ses vitamines et ses minéraux, on parle alors de « **calories vides** », c'est-à-dire qu'il n'apporte rien d'autre à part de l'énergie. Le sucre blanc, également appelé saccharose, peut en outre avoir des effets néfastes sur la santé s'il est consommé en excès, notamment des dérèglements métaboliques à l'origine de l'apparition d'une insulino-résistance, d'un surpoids, et du diabète de type 2.

Le saviez-vous ?

Les glucides représentent plus de la moitié de nos besoins énergétiques

L'évolution de la consommation de 1850 à aujourd'hui

Le **pain est l'aliment de base des français** depuis des centaines d'années, cependant depuis 1850 **sa consommation est en chute** : 220 kg de pain par personne et par an contre 50 kg aujourd'hui.

A l'inverse, entre 1850 et aujourd'hui, **la consommation de sucre a été multipliée par 35**, ainsi la moyenne est de 35 kg/an/personne contre une moyenne mondiale de 20kg/an/personne. La France est au troisième rang de consommation au niveau européen après le Royaume-Uni et l'Allemagne.

Les Sucres, pour en savoir plus

De nouvelles notions pour reconnaître un « vrai » sucre lent

➤ La charge glycémique

C'est une méthode de calcul encore plus précise que l'indice glycémique. En effet, elle prend aussi en compte la quantité de sucre présente dans nos aliments.

Exprimée pour 100g d'aliment, cet index intègre l'Index Glycémique et la teneur en glucides de l'aliment, il se calcule en multipliant ces deux paramètres et en les divisant par 100.

Une charge glycémique est dite faible lorsqu'elle est inférieure à 10 et élevée quand elle est supérieure à 20.

Ce tableau permet de comparer l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) des fruits :

	IG	CG
Banane	52	11
Ananas	59	7
Pastèque	72	5
Cerise	63	7



On se rend compte, dans cet exemple, que les fruits ont en fait un pouvoir hyperglycémiant faible à moyen, cela est expliqué par leur forte teneur en eau et en fibres.

➤ L'indice ou index insulémique

En 1997, Suzan Holt et Jenny Brand-Miller de l'université de Sydney se sont intéressées à la sécrétion d'insuline provoquée par différents aliments et ont proposé pour cela un autre index : l'index insulinémique. Il compare l'élévation du taux d'insuline dans le sang après l'ingestion d'un aliment, à celle provoquée par le pain blanc, pour une quantité de calories identique (240 kcal).

Logiquement, index glycémique et index insulinémique doivent se recouper. C'est ce que les deux chercheuses ont observé le plus souvent. La barre chocolatée dont l'IG est élevé, obtient également un index insulinémique très haut (122).

Lecture des emballages alimentaires



➤ La chasse aux sucres cachés

Pour vous aider à choisir vos produits, nous vous recommandons de regarder, en premier, **la liste d'ingrédients**. Ces derniers sont notés par ordre d'importance. Les termes « **sirop de maïs** », « **sirop de fructose** », « **sirop de blé** », « **dextrine** », « **maltodextrine** », « **glucose** », « **saccharose** », « **sucres** », « **amidon** », « **amidon transformé** », « **lactose** » signifient qu'il y a eu un ajout de sucres dans le produit.

De manière générale et réglementaire, on retrouve en France sur les étiquettes nutritionnelles la mention :

Glucides : X g
dont sucres : X g

- Le terme « glucides » regroupe tous les sucres (y compris les glucides complexes) ;
- La mention « dont sucres » regroupe quant à elle seulement le saccharose et le glucose ou le fructose. Autrement dit, seulement les « sucres simples ».

La seule mention véritablement utile d'un point de vue informatif aujourd'hui en France est la mention « **sans sucres ajoutés** ». Cela ne signifie pas que le produit ne contient pas de sucre mais qu'il n'y a pas eu de sucres rajoutés dans le produit.

➤ Les allégations nutritionnelles relatives aux sucres

On appelle allégation nutritionnelle, une mention qui est inscrite sur l'emballage d'un produit, servant à souligner une caractéristique nutritionnelle particulière d'un aliment. Ces allégations sont soumises à une stricte réglementation. Voici quelques exemples :

« faible teneur en sucres », « pauvre en sucre »	Le produit ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g par 100 ml.
« Sans sucre », « zéro sucre », « aucun sucre », « ne contient pas de sucre »	Le produit ne contient pas plus de 0,5 g de sucre par 100g ou 100ml. Le produit est sans saccharose (sucre de la canne à sucre ou betterave) mais pas forcément sans glucides !
« sans sucre ajouté », « non additionné de sucres », « aucune addition de sucre », « non sucré »	Seuls les sucres ajoutés sont visés et non les sucres naturellement présents dans le produit, c'est à dire que le produit peut contenir du sucre.
« Réduit en sucres », « moins de sucres », « moins sucrés »,	La réduction est d'au moins 30% par rapport à celle d'un produit similaire.
« Allégé/Light »	Mêmes conditions que celles applicables à la mention « réduit en », avec une indication de la ou des caractéristique(s) entraînant l'allègement de la denrée.

➤ Les édulcorants

Un édulcorant est une substance qui donne une **saveur douce et sucrée**. Mais ce terme s'emploie aujourd'hui pour désigner des produits qui donnent une saveur sucrée sans apporter de calories ou qui apportent moins de calories que le sucre de table (saccharose).

Les édulcorants naturels	<i>Stévia verte, sirop de blé, sirop d'agave, sucre de fleur de coco...</i>	Caloriques Effets sur la glycémie plus ou moins élevés
Les édulcorants intenses	<i>Aspartam E951 (Canderel®), Saccharine E954 (Sucrédulcor®), Acésulfame de potassium E950, Cyclamates E952 (Sucaryl®), Sucralose E955, Rebaudioside A E960 (Stévia)</i>	Pas d'effets sur la glycémie Pas de calories Goût sucré (pouvoir sucrant élevé)
Les édulcorants de charge ou polyols	<i>Mannitol E421, Sorbitol E420 (chewing gum, bonbons), Xylitol E967, Maltitol E965 (pâtisseries, confiseries, chocolat), Isomalt E953</i> Ils peuvent exister à l'état naturel ou être synthétisés.	Peu d'effets sur la glycémie Peu caloriques (2 à 4 Kcal) Pouvoir sucrant plus faible ou égal à celui du saccharose (sucre) Effet laxatif en prises excessives



Conseil du chef : Pour vos pâtisseries et biscuits, le sucralose est plus facile à utiliser car il supporte la cuisson et apportent un goût acceptable mais ne peut pas compenser l'effet masse du sucre en matière de texture. Je vous conseille donc de l'utiliser pour des desserts simples du type crème, entremets, gâteau, yaourt, cake, génoise, sablés, etc. (en respectant les équivalences édulcorants/sucre indiquées). Pour les pâtisseries fines conservez la recette initiale avec l'utilisation de sucre. N'oublions pas que les plaisirs sucrés sont possibles lorsqu'ils sont maîtrisés et restent occasionnels.

Edulcorants : toujours pas de consensus établie

Les édulcorants intenses font l'objet de très nombreuses études et il en ressort que les édulcorants intenses, aux doses habituellement consommées, sont sans danger. Il existe une dose journalière admissible : une consommation allant jusqu'à cette dose est considérée comme sûre par les instances officielles. Cependant d'autres études montrent qu'à long terme l'utilisation d'édulcorants intenses est paradoxalement associée à une **prise de poids** sans que la causalité de cet effet n'ait été établie. Enfin, il n'a **pas** été démontré **de bénéfices** de la consommation régulière d'édulcorants intenses en substitution du sucre sur le contrôle de la glycémie.

N'oublions pas que ces édulcorants intenses sont **contre-indiqués chez la femme enceinte et les enfants de moins de 3 ans**.

Les 9 astuces de nos diététiciennes pour maîtriser sa quantité de sucres dans l'alimentation



1. Éviter de cumuler le pain avec un autre féculent (riz, pâte, semoule, lentille, pois cassé, pomme de terre) au cours d'un même repas ou bien prendre un peu de chaque.



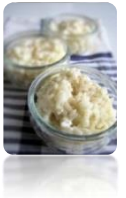
2. Limiter le sucre dans les boissons : utiliser des demi sucres, préférer les boissons sans sucres ajoutés (eau plate ou gazeuse avec un zeste d'agrumes, café, thé ou tisanes sans sucre...).



3. Consommer les fruits frais crus (entier ou pressé) ou cuits (compote sans sucres ajoutés) au cours d'un repas plutôt que seul dans la journée.



4. Éviter les jus de fruits industriels, même avec la mention « sans sucres ajoutés », qui apportent une très grande quantité de fructose et très peu de vitamine C ! Préférer croquer les fruits frais entiers !



5. Limiter les desserts sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, glaces...) :
1 à 2 fois par semaine au cours d'un repas

6. Remplacer la consommation de confiseries et biscuits sucrés par des fruits secs et graines oléagineuses en guise de collation, par exemple.



7. Privilégier les préparations « maison » à base de produits frais ou surgelés au naturel.

8. Diminuer les quantités de sucre dans les préparations « maison » sucrées (entremet, dessert, laitage...) : *compter 10g de sucre par personne maximum.*



1 cuillère à soupe rase de sucre, miel, confiture = 10g de sucre

9. Augmenter l'apport de fibres par la consommation de légumes frais : au moins 3 portions par jour !

La betterave à sucre



Elle contient du sucre sous forme de saccharose à hauteur de 15%, extrait pour la 1^{ère} fois en 1747 par Marggraf.

Une production locale

La betterave sucrière se caractérise par sa racine conique et charnue, sa chair blanche et son collet plat. Les feuilles réparties en bouquet foliaire, plus ou moins développées selon la variété, constituent le laboratoire dans lequel se forme le sucre grâce à la photosynthèse (= production de sucre à partir du soleil). La racine constitue le réservoir : entre 15 et 21 % de sucre y est stocké.

La variété sucrière, aujourd'hui plantée en France et en Europe, descend de la "**Blanche de Silésie**" sélectionnée à la fin du XVIII^e siècle par le chimiste allemand Achard pour sa teneur en sucre. Elle fut développée à l'origine dans les régions septentrionales (France, Belgique et Prusse).

Une plante du nord

Contrairement à la canne, elle n'a aucune attirance pour les tropiques. Elle préfère les climats tempérés, assez humides d'avril à septembre avec des périodes sèches et ensoleillées juste avant la récolte. La délicatesse et la fragilité de la plante au début de sa vie conduisent les planteurs à lui réserver les bonnes terres, riches et profondes.

En France, 90 % des terres plantées en betteraves sont **au nord de la Loire**.

Ils sont environ un millier de producteurs de betteraves sucrières regroupés dans le syndicat betteravier Calvados-Sarthe-Orne. Cette coopérative assure **80 % de la production française**.

La betterave rouge

Utilisée déjà par les anciens à des fins médicinales, la betterave est une racine **riche en minéraux et oligoéléments** (magnésium, soufre, potassium, phosphore, fer) ainsi qu'en **vitamines** (B et C). Elle contient du sucre sous forme de saccharose (glucide simple) à hauteur de 7g/100g.

La betterave se consomme crue râpée ou coupée en fines lamelles en salade ou bien cuite en hors-d'œuvre, avec d'autres légumes ou en garniture. Les feuilles se consomment en salade pour les jeunes pousses ou cuites comme les épinards.

MOUSSE DE BETTERAVE AUX NOIX

Préparation

🕒 15 minutes



- Mixer dans un bol la betterave coupée en petits morceaux, 1 cuillère à soupe de crème et 1 cuillère à café de moutarde, une pincée de poivre.
- Présenter le mélange dans une verrine. Mélanger le reste de crème, le roquefort émietté, le poivre et la poire épluchée et coupée en petits dés. Puis ajouter ce mélange sur la betterave avec des cerneaux de noix concassés.

Apport en glucides
(sous de forme sucres rapides)
= 10g / verrine

Ingrédients pour 2 pers :

- 1 belle betterave rouge cuite
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche ou de fromage blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- 20g de roquefort
- 1 petite poignée de noix
- ¼ poire mûre
- Poivre noir

La pomme de terre



Découverte dans les Andes et introduite en Europe par les Espagnols au XVIème siècle, la pomme de terre voit sa culture se développer en France grâce à Parmentier, puis elle s'impose en cuisine grâce aux croquettes du célèbre cuisinier Carême. Cet aliment est classé, en diététique, dans la famille des féculents par sa teneur en amidon (glucides complexes) : 22g/100g. Elle contient des vitamines (C et B), des minéraux (magnésium, fer, potassium, phosphore, soufre), des protéines sous la peau mais peu de fibres (2g/100g).

POMME DE TERRE « SURPRISE »

Préparation ⌚ 20 minutes

Cuisson ⌚ 20 minutes

- Dans une casserole d'eau froide, placer les pommes de terre, de l'eau à hauteur et une pincée de gros sel. Porter l'eau à ébullition et cuire les pommes de terre 10 à 15 minutes selon leur taille.
- Couper les pommes de terre, vider un peu de sa chair et garnir avec la crème fraîche, le jambon, un œuf et de l'emmental râpé.
- Enfourner à 180°C pendant 5-10 minutes pour cuire l'œuf.

Ingrédients pour 2 pers :

- 4 grosses pommes de terre
- 5 cl de crème fraîche liquide à de 30% mat gr.
- 1 tranche de jambon cru
- 4 œufs
- 30 gr d'emmental râpé
- Sel, poivre

Apport en glucides
(sous forme d'amidon) =
22g / portion environ

Le sucre de canne complet

Dans la fabrication du sucre de canne, les cannes à sucre sont pressées, le jus ainsi obtenu, la mélasse, est concentré et déshydraté. Il est ensuite broyé et mis en emballage sous forme de sucre intégral ou complet.

Le véritable Rapadura® est un sucre qui n'a subi aucune transformation ni raffinage et qui a donc conservé tous les sels minéraux, vitamines et acides aminés de la canne à sucre. On le reconnaît à sa texture humide et sa couleur très foncée ; c'est pour cette raison qu'on évitera ce sucre pour les pâtisseries fines. Contrairement au sucre raffiné (qu'il soit blanc ou roux), le Rapadura® contient des vitamines B1, B2, B5 et E. Il apporte également du potassium, du magnésium, du calcium, du phosphore et du fer. Son goût caractéristique rappelle le caramel et la réglisse.



TARTE A LA RHUBARBE

Préparation ⌚ 20 minutes

Cuisson ⌚ 40 minutes

- Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Faire la pâte brisée : pétrir la farine, le sucre et le beurre mou, ajouter l'eau puis former une boule.
- Étaler la pâte et la mettre dans le moule puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- Enfourner 10 min pour une cuisson à blanc.
- Laver les bâtons de rhubarbe.
- Couper la rhubarbe (sans la peler) en petits cubes et l'étalez sur la pâte.
- Mélanger ensemble les 3 œufs, le sucre et la crème. Répartissez le mélange sur la rhubarbe. Enfourner environ 30 minutes.
- Server tiède ou refroidi avec un peu de confiture de rhubarbe nappée dessus.

Ingrédients pour 6 pers :

- 500g de rhubarbe

Crème :

- 30 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30g de sucre de canne complet

Pâte brisée :

- 200g de farine semi complète T80 de blé, seigle
- 100g de beurre mou
- 30g de sucre de canne complet
- 10 cl d'eau

Apport en glucides (dont 12g de sucres rapides)

= 35g / portion

Questions/Réponses



« Le sucre et les produits sucrés, sont-ils indispensables à l'organisme ? »

Non. En ce qui concerne le sucre (saccharose) des produits sucrés, nous pouvons nous en passer sans empêcher le bon fonctionnement du corps. Bien au contraire, cela éviterait la prise de poids, quand il est consommé en excès et préviendrait le diabète type 2. Bien sûr l'interdire n'est pas forcément la solution, il est important de continuer à se faire plaisir pour éviter la frustration et tenir vos changements alimentaires dans le temps.

« Le sucre peut-il être à l'origine d'une prise de poids ? »

Oui. Qu'il soit « lent » ou « rapide » ou plus exactement que ce soit de l'amidon (féculents) ou des sucres tels que du saccharose ou du fructose, le sucre en règle général est énergétique. En effet **1g de glucides apporte 4Kcal. De plus, un excès de sucre est stocké dans l'organisme sous forme de graisses ce qui induit une prise de poids.** C'est pourquoi il est important de consommer le sucre associé des fibres, au cours d'un repas ou au sein même d'un aliment. Il est préférable de choisir des aliments à CG faible ou moyen et bien évidemment de consommer des quantités raisonnables.

« Les carottes et les betteraves sont-elles à supprimer en cas de diabète ? »

Non. Certes les teneurs en sucres sont plus élevées que dans d'autres légumes, mais elles restent faibles comparées à celles des féculents. De plus, ces légumes contiennent des fibres permettant de diminuer la vitesse d'absorption intestinale de sucre et enfin ils contiennent de nombreux minéraux et vitamines dont il serait dommage de se priver.



« Existe-t-il de bons sucres ? »

Oui. Vous l'aurez compris le sucre n'est pas à bannir, surtout s'il s'agit de glucides complexes, l'important est d'en maîtriser sa consommation et de privilégier des sources naturelles complètes (légumes secs, céréales semi-complètes à complètes, sucre de canne complet, miel).

Cependant, le sucre de la betterave à sucre ou sucre de canne blond ne sont pas mauvais en quantité limitée et sont même nécessaires pour vos pâtisseries fines.

« Faut-il limiter la consommation de produits sucrés chez l'enfant ? »

Oui. Il est plus que temps de « retirer » la sonnette d'alarme, en effet depuis 1997, la prévention d'une alimentation équilibrée, limitée en produits sucrés, est d'actualité mais il est important d'agir et de modifier réellement les comportements alimentaires des enfants. Pour se faire, les parents et l'entourage proche reste les modèles alimentaires, c'est pourquoi toute la famille doit être sensible et s'habituer à choisir des aliments de base en opposition aux aliments transformés industriels, cuisiner des préparations « maison » avec les enfants, arrêter la consommation de bonbons de façon systématique ou en guise de récompense et enfin de limiter les boissons sucrées et jus de fruits du commerce en leur proposant de l'eau tout simplement. Il est important d'expliquer et de négocier avec l'enfant des fréquences de consommation pour les produits sucrés comme par exemple en proposant les boissons sucrées aux occasions (apéritifs, anniversaire), de limiter les céréales sucrées du commerce ou encore la pâte à tartiner aux vacances scolaires.

« Faut-il se passer du sucre ? »

Non. Pour ce qui concerne les sources de sucres « lents », il est fortement déconseillé de les retirer de votre alimentation, comme le conseille certains régimes restrictifs au risque de manquer d'énergie et de faire des hypoglycémies.

En revanche, la consommation des produits sucrés peut être diminuée voire arrêtée dans le but d'une perte de poids ou d'un traitement du diabète par exemple.

Vous avez d'autres questions à ce sujet ?
N'hésitez pas à prendre contact
auprès des diététiciennes de Satim au 02.43.28.77.88.
ou par courriel à dieteticiennes@satimsante.fr

1 semaine de menus de printemps

Menus

DÉJEUNER

DINER

LUNDI

Champignons crus en salade
Omelette aux herbes fraîches
Faisselle nature vanillé
Ananas

Poireaux à la crème ciboulette
Tagliatelles aux asperges vertes
Chèvre frais
Kiwis ou Fraises (saison)

MARDI

Endives croquantes aux betteraves
Émincé de volailles au curry
Riz semi-complet créole
Yaourt fermier
Poire pochée à la cannelle

Velouté Dubarry (chou-fleur)
Salade de lentilles aux carottes, jambon
et emmental râpé
Pomme

MERCREDI

Salade de céleri-rave aux pommes
Bœuf Bourguignon
Carotte & Semoule de couscous
Tomme de Savoie
Banane rôtie aux épices

Carpaccio de betteraves et d'orange
Pomme de terre surprise
Salade
Fromage blanc aux kiwis/fraises (saison)

JEUDI

Salade de carottes cuites au cumin
Hachis parmentier
Salade verte
Entremet caramel beurre salé

Mousse de betterave aux noix
Légumes au quinoa et chèvre frais
Semoule au lait
Poire ou Abricots (saison)

VENDREDI

Avocat citronné
Truite au bleu
Pommes de terre vapeur
Gouda
Compote pomme-rhubarbe

Potage au cresson
Tarte aux oignons
salade
Petit Suisse

SAMEDI

Asperges à la crème fermière
Navarin d'agneau
Légumes nouveaux
Riz au lait à l'ancienne

Fond d'artichaut vinaigrette
Œuf cocotte aux épinards & truite fumée
Clafoutis aux poires ou abricots (saison)

DIMANCHE

Barque d'endive au fromage frais
ail et fines herbes
Pintade
Petits pois à la française
Tarte à la rhubarbe

Bouillon de poule vermicelle
Blette à la béchamel
Brochettes de fruits de saison
sauce chocolat

Les aliments de Printemps

LÉGUMES & FRUITS

MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Betterave, Carotte, Choux, Chou-fleur, Céleri, Endive, Navet, Oignon, Poireaux, Pomme de terre, Potiron Citron, Kiwi, Poire, Pomme	Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Endive, Epinard, Frisée, Laitue, Navet, Oignons, Petits pois, Pomme de terre, Radis, Salade Pomme, Rhubarbe	Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Navet, Oignon, Petits pois, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate Fraise, Rhubarbe	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Oignon, Poireau, Petits pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune

POISSONS

Barbue, Baudroie (queue de lotte), Limande, Cardine, Carrelet ou plie, Raie, Roussette, Saumon sauvage, Truite	Palourde, Seiche, Brochet, Chapon ou rascasse de fond provençale, Lisette, Saint-Pierre, Sandre, Grenouille, Escargot	Crabes (araignée, tourteau, étrille), Homard, Langouste rouge, Langoustine, Flétan, Maquereau, Merlu, Turbot, Turbotin	Céteau, Goujon, Maatje (jeune hareng), Truite à chair rose (d'élevage en mer)
--	---	--	---

VIANDES

Bœuf (entrecôte, morceaux à braiser, queue), Cheval, Porc (jambon cuit, jambon à l'os, filet mignon), Coquelet, Poule, Poulet	Agneau de lait, Chevreau, Bœuf (bavette, hampe, onglet), Caneton, Pintadeau, Pintade	Bœuf (romsteck, steak haché, queue), Agneau, Veau (blanquette, grenadins, paupiettes), Porc, Poulet, Lapin	Agneau broutard, Veau sous la mère, Porc (jarret), Cannelle de Barbarie, Pigeonneau et Pigeon, Poulet, Lapin
---	--	--	--

FROMAGES

Maroilles, Epoisses, Munster, Comté, Gruyère, Cantal, Tommes, Fourmes, Bleus	Chèvres, Saint-Marcellin, Fromage blanc	Camembert, Saint-Marcellin, Gouda, Saint-Sébastien, Reblochon	Camembert, Saint-Marcellin, Gouda, Saint-Sébastien
--	---	---	--

Calendrier des aliments de saison à télécharger sur :

www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Nos sources



Sites internet

- www.anses.fr
- www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-Glucides.pdf
- www.anism.sante.fr
- www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/
- www.mangerbouger.fr
- www.lesucre.com/sucre-et-equilibre/alimentation/les-francais-et-le-sucre/la-consommation-de-sucre-de-1850-a-nos-jours.html
- www.passeportsante.net/fr
- <http://lesucre.com/sucre-a-a-z/les-plantes-sucrieres/la-betterave-a-sucre/culture.html>
- <http://lanutrition.fr>

Ouvrages

- Diététique en pratique médicale courante, J-L Schlienger (ELSEVIER MASSON)
- *Mangez bien Mangez sain - L'alimentation santé*, (Hachette pratique)
- *La cuisine du marché mois par mois*, Céline VENCE (Rustica Éditions)

ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE

« *La cuisine plaisir modérée en sucres* »

Animé par une diététicienne



*Afin de réguler votre poids et votre glycémie,
venez découvrir des recettes printanières
modérée en sucres.*

Le mercredi 19 avril 2017
De 10h à 12h30

*Inscription au 02.43.28.77.88.
Ou dieteticiennes@satimsante.fr*

Tout public
10 euros

NOS ACTIVITÉS



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



Satim en quelques mots :

***Structure d'aide à la gestion de la maladie chronique
par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'éducation du patient
et la mise sous pompe à insuline, en ambulatoire.
L'objectif est d'accompagner les patients, 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 médecin)*



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