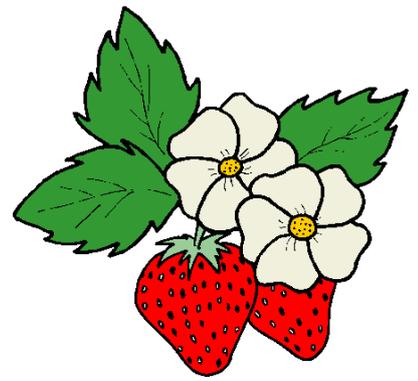


Livrèt



de printemps

Cette saison, focus sur : **La vitamine B₉**

La vitamine B₉ (ou acide folique) est indispensable pour assurer certaines fonctions de notre corps, notamment chez la femme enceinte.

*Pourquoi est-elle aussi intéressante pour notre santé ?
Où peut-on la trouver ?*

Offert
par

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

Également, des recettes, un focus sur les femmes enceintes, une semaine de menus équilibrés, un questions/réponses ainsi que la liste des produits frais de saison.

La Vitamine B₉

Apports
recommandés par
jour : 300µg¹

Vitamine B₉ ou folates ou acide folique c'est la même chose ! Cette vitamine aux appellations multiples tient son nom du latin « folium » (= feuille) car elle est présente en grande quantité dans les légumes verts à feuilles (épinard, mâche, choux...).

Elle possède de nombreux intérêts pour notre organisme parmi lesquels :

- La production du matériel génétique (ADN, ARN).
- La croissance cellulaire, ce qui explique son caractère indispensable aux cours des différentes phases de la vie.
- La formation des globules rouges (oxygénation du sang).
- Le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.
- La production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante durant les périodes d'activité métabolique intense comme *l'enfance, l'adolescence, la grossesse (développement du fœtus), l'allaitement maternel.*
- Elle pourrait avoir des effets protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires l'Alzheimer et même certains cancers.

Teneur en vitamine B ₉ de quelques aliments :		
Aliment	Portion	µg
Épinard cuit	130 gr	200
Melon	250 gr	137
Fraise	130 gr	81
Fromage affiné (brie, chèvre...)	30 gr (1 portion)	60
Noix, noisette	30 gr	58
Œuf	1 œuf (50 gr)	53
Jus d'orange	1 verre (200 ml)	39
Laitue	25 gr	32

Source : Ciquel 2012 (ANSES)

¹Apports nutritionnels conseillés (ANC) en 2001 pour la population adolescente (13-19ans) et adulte française (hors personnes âgées, femmes enceintes et allaitantes)

²Microgramme= 10⁻⁶g

- **Petits conseils !**

La vitamine B₉ est particulièrement fragile. Elle est facilement détruite par une exposition prolongée à la lumière, à la chaleur ou à l'eau. Pour préserver la teneur en folates des aliments, comme des légumes frais :

- Les conserver au réfrigérateur et les consommer rapidement après l'achat.
- Eviter les rinçages prolongés.
- Eviter les cuissons longues à l'eau, notamment si les légumes sont en petits morceaux. Préférer une cuisson à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante ou une cuisson vapeur.

Certaines catégories de personne sont plus à risque face à un déficit en vitamine B₉ :

- Les nouveau-nés.
- Les nourrissons allaités au sein.
- Les femmes enceintes.

Apports Nutritionnels Conseillés en vitamine B₉	
	µg /jour
Enfant <1 an	50
Enfant de 1 à 3 ans	100
Enfant de 4 à 12 ans	200
Adolescent(e) 13-19 ans Adulte (H/F)	300
Femme enceinte/allaitante	500

Source : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 2001, AFSSA.

Les femmes enceintes

- **Un projet de bébé ?**

Ne pas attendre d'être enceinte pour préparer au mieux la grossesse. Une vie saine, la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation variée et riche en folates sont essentielles pour aborder cette future grossesse en pleine forme !

Il est important de consommer des folates pendant la grossesse et surtout avant car ils jouent un rôle dans le **développement nerveux de l'embryon**. De bonnes réserves au moment de la conception du bébé facilitent la formation des cellules dès le début de la gestation.



En France, **près de la moitié des femmes en âge d'avoir un enfant présente un déficit en acide folique**, le plus souvent sans le savoir. Les causes peuvent être multiples : une alimentation pauvre en fruits et légumes frais, des apports énergétiques insuffisants, des régimes fréquents et non contrôlés médicalement. La pilule contraceptive, le tabac, la consommation excessive d'alcool augmentent également le risque de déficit,

de même que certains traitements médicamenteux.

- **A noter**

Le foie est un aliment riche en folates, mais par précaution, sa consommation ainsi que la consommation des produits à base de foie, sont déconseillées aux femmes enceintes ou désireuses d'avoir un enfant. Le foie est aussi très riche en vitamine A, c'est pourquoi on le déconseille vivement aux femmes enceintes car peut entraîner des malformations graves chez l'enfant.

La Laitue



La laitue a été introduite en France au **Moyen Âge**. Auparavant, les **Romains** la consommaient déjà pour préparer leur estomac à leurs copieux repas.

La laitue est un **nom générique** qui regroupe une **centaine de variétés** de **plantes potagères**, ce qui permet d'en **consommer toute l'année**.

C'est le **troisième légume le plus consommé** en France, en particulier la **laitue pommée** qui est la plus populaire. D'autres variétés de laitue sont également courantes, comme par exemple la **feuille de chêne**, qui a un léger goût de noisettes. Il existe également la **batavia**, qui est particulièrement ferme. Enfin, on trouve la **scarole**, qui se conserve particulièrement bien, la **frisée** et la **mâche**.

SALADE DE LAITUE AUX NOIX

Préparation

🕒 10 minutes

- Préparer une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le sel et le poivre, puis l'huile.
- Décortiquer les noix puis les réserver.
- Bien laver la laitue.
- Prendre 4 assiettes et mettre la laitue pour qu'elle forme un lit.
- Mettre par-dessus les noix puis ajouter la vinaigrette.

Ingrédients pour 4 pers :

- 1 laitue
- 15 noix
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de noix
- Sel, poivre

Peut se déguster aussi bien en entrée qu'en accompagnement.

Apport en vitamine B₉ :

25g de Laitue contient 32µg de vitamine B₉.

Les épinards



Craquant l'épinard ! Avec ses belles feuilles vertes foncées, **lisses et cloquées**, son **petit goût frais et sucré**, il a tout pour nous séduire ! Il existe principalement 3 variétés d'épinards qui peuvent se cultiver dans nos jardins : le Géant d'hiver, le Monstrueux de Viroflay et le Viking. Suivant la période de semis, l'épinard peut être récolté une ou deux fois par an. Attention ne pas confondre avec la tétragone (feuilles triangulaires) parfois appelée « épinard de Nouvelle Zélande » ou « épinard d'été ».

Période de consommation : d'octobre à mai.

Riche en vitamine B₉ mais aussi, en fer, en vitamine A et en fibres, l'épinard dispose de qualités nutritionnelles qui font de lui un **aliment-santé indispensable**.

CAKE CHEVRE-EPINARDS

Préparation

🕒 15 minutes

Cuisson

🕒 45 minutes

- Laver les épinards et les hacher grossièrement.
- Eplucher l'oignon et le couper en fines lamelles.
- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile de tournesol.
- Mélanger les épinards au fromage de chèvre émietté.
- Préparer la base du cake : Mélanger la farine, les œufs, la levure et le lait.
- Incorporer l'oignon, les épinards et le chèvre à la base du cake. Assaisonner.
- Beurrer et fariner un moule à cake. Enfourner 45 min à 200°C, et surveiller la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Ingrédients pour 4 pers :

- 300g d'épinards
- 1 bûche de chèvre
- 1 petit oignon
- 3 œufs
- 180g de farine
- 1 sachet de levure
- 10cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- sel. poivre

Peut être accompagné d'une salade mesclun avec de jeunes pousses d'épinard.

Apport en vitamine B₉ :

80g d'épinards et 50g de fromage de chèvre par personne contient 123µg de vitamine B₉. Cette recette couvre plus d'1/3 des besoins quotidiens d'un adulte.

Fraise et Melon



*Le printemps et l'été sont sous le signe de la fraise !
A partir du mois d'avril, les fraises pointent le bout de leur nez. Leur pleine saison s'étale de mai à début octobre.*

Le melon est produit dans le monde entier et arbore des couleurs et des formes différentes. En France, il y a principalement le type Charentais (ou cantaloup), avec une chair orangée, une peau lisse et verte et les tranches marquées. On trouve aussi le Galia qui possède une chair blanche et sucrée. Les melons "jaune canari" et "vert olive d'hiver" ont une forme ovoïde et une chair blanche, sucrée et désaltérante.

SALADE DE MELON ET FRAISES A LA MENTHE

Préparation

🕒 15 minutes

- Rincer la menthe, prélever des feuilles et les hacher assez finement.
- Les mettre ensuite dans un bol, et les arroser du jus des 2 citrons.
- Ecraser (au pilon ou à la cuillère) la menthe dans le jus de citron, puis mettre au frais.
- Découper le melon entier en petits dés, les mettre dans un saladier et les saupoudrer de sucre. Bien mélanger, et mettre de côté.
- Laver les fraises et les couper. Puis les ajouter dans le saladier avec le melon. Bien mélanger les morceaux pour imprégner les fraises du sucre et du jus du melon.
- Verser le sirop de citron à la menthe (ne pas les passer à la passoire pour bien garder les morceaux de feuille de menthe dans la salade).

Ingrédients pour 4 pers:

- 1 gros melon mûr
- 500g de fraises
- 1 bouquet de menthe
- 2 citrons
- 4 cuillères à café de sucre de canne

Apport en vitamine B₉:

Ce dessert vous apporte 151µg de vitamine B₉.

Questions/Réponses



« Est-il possible d'absorber trop de vitamine B₉ ? »

NON. Il n'existe pas de risque de sur-vitamination par le biais de l'alimentation : même si les aliments consommés sont très riches en folates, l'excédent sera éliminé naturellement par le corps. Si le médecin prescrit de l'acide folique sous forme médicamenteuse, il est important de respecter les doses recommandées.

« Je suis déjà enceinte, mais je n'ai pas pris d'acide folique au début de ma grossesse. Que dois-je faire ? »

Ce n'est pas grave, une alimentation équilibrée et variée couvre généralement la majeure partie des besoins en acide folique. Il est recommandé néanmoins d'en parler avec un médecin ou un diététicien, afin d'avoir les conseils sur l'alimentation pendant la grossesse.

« Où puis-je m'adresser pour avoir plus d'informations sur ce sujet ? »

Le médecin, le diététicien, le pharmacien et la Maison de Réadaptation et d'Éducation à la Santé sont là pour informer et conseiller. Il y a également des informations utiles sur les sites suivants :

-Programme National Nutrition Santé : www.mangerbouger.fr, rubrique pour qui : futur maman

-Aprifel : www.aprifel.com dans la rubrique article-santé, micronutriment, vitamine B₉.

<u>Menus</u>	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Carottes rappées Congre à l'armoricaine riz créole Chèvre frais Kiwi	<i>Salade de Laitue aux noix</i> Rôti de porc Lentilles Entremet au chocolat
MARDI	Concombre sauce yaourt Bifteck Endives braisées Yaourt aux fruits	Sardine à l'huile Gratin de choux fleur Poire
MERCREDI	Asperges à la crème Cuisse de poulet rôti Petits pois, carottes Tomme de Savoie <i>Salade de melon et fraises à la menthe</i>	Salade de riz à l'ananas Langue d'agneau au cresson Pommes vapeur Fromage blanc
JEUDI	Taboulé Onglet grillé Julienne de légumes Saint-Marcellin Pomme	Potage de saison Maquereau à la moutarde Salade de pissenlit Fromage blanc et fruits frais
VENDREDI	Salade de pousses d'épinard et ricotta Parmentier de canard Yaourt nature Compote de rhubarbe	Velouté de tomates Travers de porc aux abricots secs Semoule de blé complet Gouda Poire
SAMEDI	Radis Jarret de veau Pomme de terre, navet Epoisses Tarte au citron	Dés de saumon à l'oseille Riz aux petits légumes 2 Petits suisses Prune
DIMANCHE	Salade de pomme de terre Aubergines farcies Cantal Fraises	Salade mesclun <i>Cake chèvre-épinard</i> Faisselle Compote pomme-poire

Calendrier des Produits de saison

Mars	Avril	Mai	Juin
<i>Fruits</i>			
Ananas, Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Grenade, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse Papaye, Poire, Pomme...	Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Kiwi, Litchi, Mangue, Papaye, Pomme, Rhubarbe, Citron...	Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Kiwi, Mangue, Melon, Nectarine, Papaye, Prune, Pêche, Fraise, Rhubarbe...	Avocat, Banane, Cerise, Citron, Fraise, Framboise, Fruit de la passion, Kiwi, Litchi, Mangue, Melon, Nectarine, Papaye, Pastèque, Prune, Pêche, Abricot, Cassis...
<i>Légumes</i>			
Betterave, Carotte, Choux, Céleri, Endive, Oignon, Petit oignon blanc, Poireau, Salsifis, Cardon, Oseille, Epinard, Courge, Topinambour...	Ail, Asperge blanche, Bette, Carotte, Chou blanc, Chou rouge, Chou-rave, Céleri, Epinard, Laitue, Oignon, Radis, Betterave, Blette, Endive, Frisée, Navet...	Asperge, Betterave, Aubergine, Blette, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Navet, Oignon, Petit Pois, Radis, Salade, Tomate...	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Poireau, Poivron, Tomate...
<i>Poissons</i>			
Anguille, Cabillaud, Colin, Dorade, Hareng, Lieu, Limande, Merlan, Raie, Sardine, Truite, Turbot, Sar...	Anguille, Bar, Cabillaud, Colin, Dorade, Lieu, Limande, Brochet Maquereau, Raie, Sardine, Saumon, Truite, Turbot, Sar...	Anguille, Bar, Cabillaud, Colin, Dorade, Lieu, Limande, Omble, Maquereau, Raie, Sardine, Saumon, Thon, Truite, Turbot, Sar...	Anguille, Bar, Cabillaud, Colin, Dorade, Plie, Omble, Raie, Sardine, Sole, Truite, Turbot, Sar...

Mars	Avril	Mai	Juin
<i>Viandes</i>			
Agneau, Veau, Bœuf, Porc, Poule, Lapin, Dinde...	Lapin, Agneau de lait, Mouton, Porc, Veau, Lapin...	Agneau, Veau, Mouton, Lapin, Magret de canard, Poulet...	Lapin, Pigeon, Canard, Poulet, Agneau, Veau, Magret de canard, Pigeon, Poule, Poulet...
<i>Fromages</i>			
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 :

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





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

