



# Livret



# de printemps

*Cette saison, focus sur : **le Calcium***

*Minéral indispensable pour la croissance osseuse, quels en sont les besoins en fonction de l'âge ? Où peut-on le trouver ?*

*Ostéoporose : comment prévenir la déminéralisation osseuse ?*

Offert  
par

Votre Pharmacie

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques

*À l'intérieur : 3 **recettes de saison**, une semaine de **menus équilibrés**, un **questions/réponses** ainsi que la liste des **produits frais de saison***



# Le calcium

Apports nutritionnels  
recommandés :

900 à 1200 mg/jour

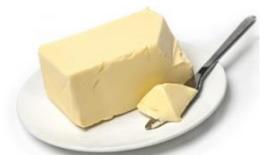
C'est le sel minéral le plus abondant de l'organisme. **99% de ce calcium est intra-osseux (les os et les dents)**, 1% est cellulaire et 1/1000 est circulant dans le sang et le liquide lymphatique. Le calcium extra-osseux de notre organisme (1%) est tout aussi importante car il joue un rôle dans **la conduction de l'influx nerveux et la contraction musculaire**, la **coagulation sanguine**, la **libération d'hormones** comme l'insuline. Il est indispensable au **bon fonctionnement du système cardiovasculaire** (régulation du rythme et maintien de la tension artérielle). **Il favorise l'utilisation de certaines vitamines et minéraux** (A, C, B5, B12, Silicium, Fer, Zinc).



Le calcium est un des composants majeurs des os ; les apports de calcium sont donc primordiaux à différents âges de la vie pour **la croissance osseuse et la minéralisation du squelette**. Il est indispensable pour se constituer un bon capital osseux lors de **l'enfance et l'adolescence**. De même chez **la femme enceinte et pendant l'allaitement**, les besoins de calcium sont augmentés. Chez **les personnes âgées** survient le vieillissement des os et il y a un risque de fragilisation osseuse si les apports calciques sont insuffisants.

En dehors des périodes de la vie, qui nécessitent un apport plus important de calcium, il faut veiller à maintenir un équilibre entre les apports et les pertes calciques normales. Donc **il faut donc apporter quotidiennement des sources de calcium dans son alimentation**.

Pour pénétrer dans les os, le calcium nécessite de la **vitamine D** qui est synthétisée par la peau grâce à la lumière solaire ou qui est apportée par certains aliments (les abats, le beurre, les œufs, les poissons gras et leur foie).



# L'Absorption du calcium

Le saviez-vous ?  
 Environ 20% du calcium des os de l'adulte est réabsorbé et remplacé chaque année

L'alcool, la caféine, le chlorure de sodium (alimentation trop salée), le tabac augmentent l'élimination du calcium dans les urines. Une alimentation riche en protéines animales, dite acidifiante, augmente également l'excrétion urinaire du calcium.

## La Supplémentation

La supplémentation de calcium est recommandée à certaines périodes de la vie, si besoin : pendant la **grossesse, en période de ménopause, en cas d'ostéoporose, chez la personne âgée fragilisée** pour limiter le risque de fracture. Il est nécessaire d'associer la vitamine D à cette supplémentation pour assurer une bonne fixation du calcium à l'os.

SOURCES VÉGÉTALES	SOURCES ANIMALES
Les oléagineux secs : amandes, noisettes, noix, noix de macadamia et purées d'oléagineux (tahin, amande...)	Les fromages notamment ceux à pâte dure : parmesan, gruyère, comté
Les graines de sésame et de lin	Les laitages de brebis, chèvre, vache
Le soja	Le lait de brebis, chèvre, vache
Les légumes secs : pois chiches, haricots	Les sardines, anchois, truites
Les légumes verts : choux (chou frisé, chou-fleur), pissenlit, cresson, persil, laitue, petits pois, haricots verts	Les crustacés : moules, crevettes, huîtres
Les algues	
Les fruits frais : cassis, orange, groseille, kiwi	
Les boissons végétales enrichies en calcium : soja, avoine, riz	
Les fruits secs : pruneaux, figues sèches	
Les céréales : avoine, sarrasin, quinoa	
Les eaux minérales riches en calcium	

# Les Équivalences calciques

En moyenne 30% du calcium est digéré dans l'intestin grêle et absorbé, car la présence de phosphore, de phosphates, d'acide phytique ou encore d'acide oxalique dans notre alimentation, en limite l'absorption.

Sources	Quantité de calcium	Absorption estimée
100g de sardines en conserve	380mg	32%
1 bol de lait	300mg	32%
30g de cantal	290mg	30%
200ml boisson végétale enrichie en calcium	240mg	22%
30g de camembert	180mg	30%
100g de chou cru	150mg	50%
50g purée de sésame (blanche ou complète)	140mg	NC*
100g de moules cuites	100mg	NC*
100g d'épinard cuit	100mg	5%
20g de fromage fondu (crème de gruyère)	100mg	30%
1 poignée d'amandes	75mg	21%
30g de figues sèches	75mg	NC*
30g de fromage frais	40mg	30%

\*NC : non connue

Source: Table Ciqual 2012 site : [www.savoirlaitier.ca](http://www.savoirlaitier.ca)

## Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)

- ❖ 500 mg/j chez le nourrisson,
- ❖ 700 à 900 mg/j chez l'enfant
- ❖ 1200 mg/j chez l'adolescent
- ❖ 900 mg/j chez l'adulte
- ❖ 1000mg/j chez la femme enceinte et allaitante
- ❖ 1200 mg/j chez la femme de plus de 55 ans (soit après la ménopause), les personnes âgées



## Comment apporter suffisamment de calcium dans son alimentation ?

**Varié les sources de calcium** d'origine animale et végétale



Si intolérance au lait, utiliser des **boissons végétales enrichies en calcium** à base de soja, d'amande, d'avoine ou de riz



Incorporer dans les crudités, les salades et les plats, des **noix concassées**, ou des **graines de lin et de sésame** broyées



Consommer des petits poissons tels que la **sardine**, les **anchois** (avec les arrêtes)



Consommer au moins **5 portions de fruits et légumes par jour**



**Varié les choux** : blanc, rouge, vert, frisé, pommé, romanesco, chinois, brocoli, chou-fleur, chou-rave, chou de Bruxelles, choucroute...



**Préférer les pains artisanaux au levain**, car ceux-ci limitent la fuite du calcium.



Utiliser la **purée d'amande** et le **tahin** pour faire des sauces ou pour remplacer le beurre dans les préparations, sur les tartines de pain



Broyer des **fruits oléagineux** (noix, amandes) et les introduire dans les desserts



Privilégier des **eaux minérales** riches en calcium : Talians® (596 mg/l), Courmayeur® (579 mg/l), Contrex® (468 mg/l), Salvetat® (253 mg/l)

# Les choux



*Dans un régime faible en calories, le chou est difficile à battre : les efforts déployés pour le couper, l'apprêter et le mastiquer font sans doute dépenser plus de calories que ce qu'il fournit !*

*Le chou, comme les autres crucifères, contribuerait à nous protéger des cancers. C'est une bonne source de **vitamine C** et de **vitamine B9 (d'acide folique)**. À noter qu'il contient une quantité non négligeable de **vitamine K** (si vous prenez un traitement anti-coagulant, demandez conseil à votre médecin).*

*Le cœur du chou, ou trognon, est aussi plein de nutriments. On l'émince finement pour qu'il soit moins fibreux, ou on l'utilise pour faire un bouillon.*

## TABOULÉ DE CHOU-FLEUR ET BROCOLI

### Préparation

🕒 15 minutes



- Enlever les feuilles et la tige du chou-fleur et du brocoli. Couper les choux fleurs et brocolis en morceaux.
- Les mettre dans le bol d'un robot ménager. Mixer jusqu'à ce que les choux aient une consistance ressemblant à du couscous. Ne pas trop mixer pour éviter que le mélange devienne pâteux.
- Mettre le « couscous » dans un saladier, ajouter raisins, pignons, menthe, persil, citron, huile d'olive, sel et poivre.
- Bien mélanger, goûter et ajuster l'assaisonnement selon votre goût.
- Préparer cette salade un peu à l'avance et laisser les saveurs s'imprégner. Servir frais.

### Ingrédients pour 2 pers :

- 1/2 chou-fleur
- 1/2 brocoli
- 1 petite poignée de pignons de pin
- 1 petite poignée de raisins secs
- 1 poignée de menthe fraîche finement ciselée
- 1 poignée de persil plat finement haché

Apport en calcium :

**250mg de Ca / portion**

Sauce vinaigrette : Le jus d'1/2 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel

# Le sésame



Le sésame est une plante **oléagineuse** dont on consomme la graine. Fort apprécié au Moyen-Orient, on le réduit en purée « tahin » pour préparer le traditionnel tahini. Son goût est très doux, parfumé, et légèrement amer. Le tahin se consomme soit nature, soit avec du miel ou du sucre. Il s'incorpore agréablement aux potages, sauces, salades, quiches, etc., et peut s'employer en pâtisserie. Ajouté à des pois chiches ou des aubergines grillées, il fait une excellente tartinade. La graine de sésame entière (non décortiquée) est très riche en **minéraux** et en **fibres**.

## AGNEAU SAUCE TAHINI

Préparation 🕒 15 minutes

Cuisson 🕒 10 minutes

- Couper la viande en cube de 2 ou 3 cm. Réserver.
- Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et le cumin dans un plat. Épluchez la gousse d'ail et la râper. Ajouter les morceaux de viande, saler et mélanger. Laisser mariner le temps de faire la sauce.
- Réaliser la sauce : éplucher les gousses d'ail et les râper. Ajouter du sel, le jus de citron, la purée de sésame et du poivre. Mélanger en ajoutant quelques cuillères à soupe d'eau jusqu'à obtention d'une sauce lisse.
- Faire griller les morceaux d'agneau 5 à 6 mn de chaque côté et les servir avec la sauce à part chaude ou froide.

Ce plat s'associe très bien avec de la semoule de couscous

### Ingrédients pour 2 pers :

- 300g d'épaule d'agneau ou de gigot
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

### La sauce :

- 4 cuillère(s) à soupe de purée de sésame (tahin)
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillère(s) à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Apport en calcium :

**100 mg de Ca / portion environ**

# Le lait cru



Les laits de vache sont classés en fonction de leur teneur en matière grasse, mais aussi selon le traitement thermique dont ils font l'objet. Comme l'impose la loi française, le lait cru est « le lait produit par la sécrétion de la glande mammaire d'animaux d'élevage et non chauffé à plus de 40 °C, ni soumis à un traitement d'effet équivalent. Son avantage : il contient du **calcium**, de la **vitamine D**, car il est entier et il est **plus onctueux et aromatique** que les autres laits, un véritable atout pour certaines recettes de cuisine à base de lait comme le riz au lait traditionnel.

À noter que dans plusieurs pays (Canada, certains États des États-Unis), seul le lait pasteurisé ou stérilisé peut être commercialisé : **le lait cru est une spécificité française et plus largement européenne !**

## CRÈME A LA VANILLE



### Préparation

🕒 15 minutes

### Cuisson

🕒 15 minutes

- Verser le lait dans une casserole, ajouter la gousse de vanille ouverte en 2 dans le sens de la longueur. Porter à ébullition, retirer du feu, couvrez et laisser infuser 10 mn. Gratter l'intérieur des gousses pour récupérer les graines, les mélanger au lait.
- Battre les œufs, le sucre roux et la fécule ou crème de riz dans un saladier, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser le lait vanillé sur l'œuf battu en fouettant.
- Cuire la crème en mélangeant sans arrêt 10mn environ jusqu'à épaississement.
- Répartir le mélange dans 2 ramequins et laisser refroidir.

### Ingrédients pour 2 pers :

- 300 ml de lait
- 15 g de sucre roux
- 1 œuf
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs, de pommes de terre ou crème de riz

Variante : le lait peut être remplacé par une boisson végétale enrichie en calcium comme la boisson d'amande.

Apport en calcium : **180 mg de Ca / portion**

# Questions/Réponses



**« Mon enfant ne boit pas de lait, est-ce qu'il risque d'être carencé ? »**

**NON.** L'acquisition du capital osseux prend fin vers l'âge de 35 ans, environ. Il est conseillé d'apporter le calcium nécessaire à la croissance osseuse de l'enfant, en consommant des aliments naturellement riches en calcium voire enrichis en calcium au besoin. Proposez par exemple au petit-déjeuner, un verre de boisson végétale enrichie en calcium, de la purée d'amande sur ses tartines ou du fromage frais sur un morceau de pain au levain. Une poignée d'amandes et de raisins secs au goûter est un excellent complément de calcium et permet de redonner de l'énergie pour la fin de journée.

**« Une supplémentation en calcium est-elle nécessaire si je n'aime pas les produits laitiers ? »**

**NON.** Pensez aux sources végétales de calcium, le lait peut être remplacé par une boisson végétale enrichie en calcium comme la boisson de soja pour réaliser la sauce béchamel, la pâte à crêpe, les entremets et crèmes desserts maison (semoule ou riz au lait). Les laitages et fromages peuvent être remplacés par un fruit frais en dessert, des desserts lactés à bases de boisson végétales, des fruits secs et graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes etc.).

**« Dois-je manger plus de produits laitiers pour prévenir l'ostéoporose ? »**

**NON.** Comme expliqué précédemment, le capital osseux étant à son maximum vers 35 ans, au-delà, il est donc conseillé de conserver un apport suffisant en calcium pour un bon maintien de l'ossature. Pour cela, préférez les aliments riches en calcium en priorité, en variant les sources de calcium (végétale et animale). Il n'est pas nécessaire de consommer autant de produits laitiers que pendant l'enfance. La consommation des produits laitiers peut être diminuée et la place des fruits et légumes frais valorisée ainsi que celle des légumineuses (lentilles en potage, pois cassés en purée, pois chiche en houmous, etc.). Veiller cependant à apporter suffisamment d'aliments riches en vitamine D (les abats, le beurre, les œufs, les poissons gras et leur foie).

## **« Les aliments acidifiants peuvent-ils avoir des effets sur les os ? »**

**OUI.** Tout organisme amené à subir un excès d'acides tentera de les neutraliser grâce à des minéraux basiques alcalinisant, qui se traduira par la formation de sels neutres éliminables par les urines. Ainsi l'organisme cherche, par tous les moyens, à maintenir son équilibre acido-basique et ceci au risque de se déminéraliser dramatiquement. On parle alors de terrain acide ou d'acidification des tissus qui se traduit par une déminéralisation en minéraux nobles (magnésium, calcium, potassium, et oligoéléments) pouvant aller jusqu'à l'ostéoporose.

## **« Les aliments au goût acide sont-ils forcément acidifiants ? »**

**NON.** Les fruits verts (peu mûrs), les petits fruits acides (groseilles, framboises, cassis), les légumes acides (tomates et rhubarbe), les agrumes, le jus de citron, les jus de fruits acides, le vinaigre de vin, le vinaigre de cidre sont des aliments à la saveur acide mais non acidifiant voire même alcalinisant (par la présence de minéraux alcalin : potassium, magnésium, calcium) lorsque la personne a une activité enzymatique efficace, ce qui est moins le cas chez la personne vieillissante.

Les principaux aliments acidifiants sont les aliments source de protéines animales (les viandes, les charcuteries, les œufs, les poissons, les fromages), les plats industriels, le sel, les sucres raffinés (sodas, pâtisseries, sucreries, etc.), l'alcool, le thé et le café. Retrouver la liste des aliments acidifiant grâce à l'indice PRAL. (cf. les sites internet [lanutrition.fr](http://lanutrition.fr) ou [acide-basique-aliments.com](http://acide-basique-aliments.com)).

## **« Comme le calcium, l'activité physique est-elle bénéfique pour la santé des os ? »**

**OUI.** L'activité physique lorsqu'elle induit des contraintes mécaniques sur le squelette, exerce des effets positifs sur la minéralisation osseuse pendant la croissance. De plus, l'immobilisation ou la sédentarité entraînent la fonte musculaire et la déminéralisation lente des os, en dehors des périodes de croissance.

Une pratique sportive multi-activités doit donc être encouragée dès l'enfance, et poursuivie tout au long de sa vie afin de maximaliser puis de maintenir le capital osseux.

*Vous avez d'autres questions à ce sujet ?*

*N'hésitez pas à prendre contact auprès des professionnels de santé de la Satim au 02.43.28.77.88 ou par courriel à [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)*

# I semaine de menus de printemps

<u>Menus</u>	DÉJEUNER	DINER
<b>LUNDI</b>	Champignons crus en salade Gratin de colin aux pommes de terre Fromage blanc nature sucré Ananas	Petites terrines de poireaux Farfalles aux asperges vertes croquantes Chèvre frais Kiwis ou Fraises (saison)
<b>MARDI</b>	Endives croquantes aux betteraves Boulettes de volailles au curry Riz semi-complet Yaourt nature Poire pochée à la cannelle	Velouté d'asperges Gratin de coquillettes au jambon et emmental râpé Pomme
<b>MERCREDI</b>	Salade de céleri-rave aux pommes <b>Agneau sauce tahini</b> Semoule de couscous Tomme de Savoie Banane rôtie aux épices	Carpaccio de betteraves et d'orange Œuf mimosa Mousse de petit pois Fromage blanc aux kiwis/fraises (saison)
<b>JEUDI</b>	Salade de chou chinois & carottes Bœuf bourguignon Petit-suisse Compote de pomme-rhubarbe	<b>Taboulé de chou</b> Légumes au quinoa et chèvre frais Semoule au lait d'amande
<b>VENDREDI</b>	Avocat citronné Truite au bleu Pommes de terre et topinambours vapeurs Gouda Clémentines	Velouté de petits pois Tarte aux oignons salade <b>Crème vanille &amp; amande</b>
<b>SAMEDI</b>	Asperges à la crème fermière Navarin d'agneau Légumes nouveaux Riz au lait à l'ancienne	Fond d'artichaut vinaigrette Œuf cocotte aux épinards Flognarde aux poires
<b>DIMANCHE</b>	Salade d'endives Bavettes d'ail Riz aux pignons Camembert Pomme caramel au four	Poireaux en vinaigrette Salade de pâtes à l'espagnole : olives, poivron, mozzarella Brochettes de fruits bananes et poires

# Les aliments de Printemps

## LÉGUMES

MARS	AVRIL	MAI	JUIN
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...

## POISSONS

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...
--	---	---	---

## VIANDES

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...
--	---	--	---

## 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](http://www.desfraisesauprintemps.org/pdf/affiche-saisons.pdf)



# 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)*