

Hiver
2020-2021

Livret Nutrition

Spécial vitamine D



Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Offert par

Votre
Pharmacie &

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ; pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin traitant ou spécialiste.

Sommaire

Les recommandations	4
La vitamine D.....	5
Les sources	6
L'intérêt dans les défenses immunitaires.....	7
Faites le test	8
Réponses au test.....	9
Recettes	10
Rillettes de sardines.....	11
Truite poêlée aux amandes	12
Pudding aux dattes et caramel	13
Questions - réponses	14
Liste des aliments d'hiver.....	15
Semaine de menus d'hiver	16
SOURCES.....	17

Les recommandations

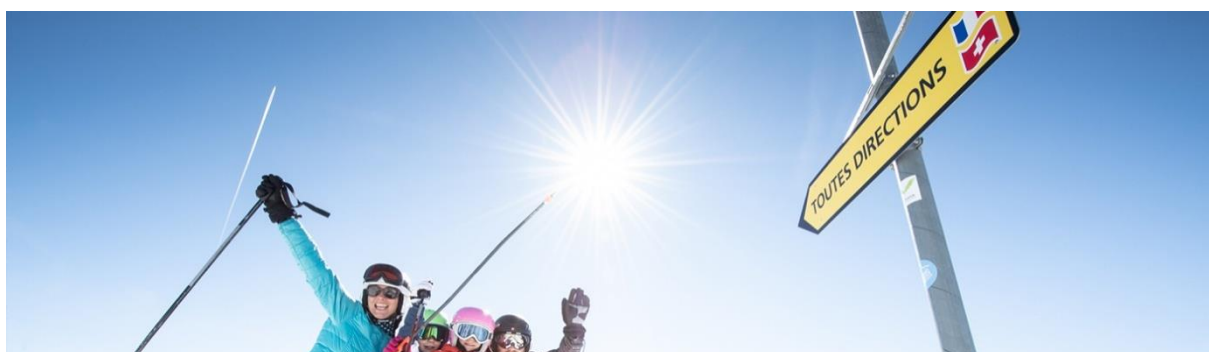
La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande la consommation de vitamine D à hauteur de **15µg par jour**, pour les hommes et les femmes.

Ces besoins sont augmentés pour les nourrissons et jeunes enfants jusqu'à 3 ans, ainsi que pour les femmes enceintes et allaitantes.

Il est recommandé de ne pas dépasser la dose de 100µg / j de vitamine D, appelée Limite Supérieure de Sécurité. Mais cette valeur est difficilement atteignable car peu d'aliments en contiennent.

Les personnes de couleurs, les végétariens, les habitants de certaines zones géographiques peu exposées au soleil ainsi que les personnes souffrant de malabsorption intestinales sont à risque des développer une carence en vitamine D. Il est recommandé de consulter son médecin traitant pour évaluer ces risques et éventuellement être supplémenté pour l'hiver.

D'après la Société Française de Pédiatrie, les nourrissons, les enfants de moins de 5 ans, les adolescents de 10 à 18 ans et les femmes enceintes devraient systématiquement bénéficier d'une supplémentation en vitamine D, compte-tenu de besoins particulièrement élevés ou d'une faible exposition au soleil.



La vitamine D

Il existe deux types de vitamine D : endogène et exogène.



- La vitamine D endogène, est produite par notre organisme sous l'action des rayons du soleil (UVB) et à partir d'un corps gras : le cholestérol. Elle est convertie au niveau du foie et des reins sous sa forme active qui peut être utilisée par notre corps. Cette vitamine D endogène couvre 80% de nos besoins.



- Il existe également une vitamine D exogène, c'est-à-dire apportée de l'extérieur. Il s'agit de l'alimentation. On retrouve :

- La **vitamine D2** ou ergocalciférol, d'origine végétale.
- La **vitamine D3** ou cholécalciférol, d'origine animale.

Ces deux formes sont aussi converties pour être utilisées par l'organisme. L'alimentation couvre 20% de nos besoins.

Rôles dans l'organisme :

- Augmente l'absorption du calcium au niveau intestinal et protège les os.
- Elle aide à la bonne contraction musculaire.
- Régule les hormones (insuline, etc.)
- A une action sur les cellules du système immunitaire.

Les carences engendrent :

- Hypocalcémie : Baisse du niveau de calcium dans le sang.
- Anémie : baisse du niveau de globules rouges dans le sang.
- Ostéomalacie : décalcification osseuse due à la baisse de calcium.

Les sources

Alimentation

La vitamine D fait partie des 4 vitamines dites liposolubles, aux côtés des vitamines A, E et K. Cela signifie qu'elle se mélange à un corps gras et non à l'eau, comme les vitamines du groupe B qui elles, sont dites hydrosolubles.

On retrouve donc principalement cette vitamine dans le foie de morue, les poissons gras, les œufs et dans une moindre mesure, les produits laitiers.



Aliments	Vitamine D en µg (source ciqual)
Huile végétale	0,11
Fromage	0,70
Yaourt nature	0,80
Œufs	1,88
Saumon	3,69
Thon	5,08
Sardine à l'huile	7,56
Foie de morue	100

Les UVB

Ce n'est pas pour rien que la vitamine D est appelée la vitamine du Soleil. Comment cela fonctionne : les rayons du soleil UVB interviennent dans les couches profondes de la peau où se trouve un précurseur de la vitamine D qui est un dérivé du cholestérol. Ce précurseur est transformé en vitamine D inactive sous l'action des UVB, qui elle-même sera transformée en vitamine D active après plusieurs modifications dans le foie et les reins.

La supplémentation

Après consultation avec le médecin traitant, il n'est pas rare que celui-ci prescrive une supplémentation hivernale sous forme de goutte ou d'ampoule afin de compenser le manque de soleil à cette saison.

L'intérêt dans les défenses immunitaires

Le lien entre vitamine D et immunité n'est pas nouveau. En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) expliquait en 2017 que la vitamine D pouvait « affecter le système immunitaire » en « renforçant l'immunité innée ». Avant l'apparition de la Covid-19, des études sur son efficacité dans les infections des voies respiratoires comme la grippe ou la pneumonie existaient déjà.

Aujourd'hui, l'OMS ne recommande pas encore son utilisation pour traiter les formes graves du Covid-19 mais elle estime que cela peut permettre de prévenir les infections des voies respiratoires. D'après une étude réalisée par l'hôpital universitaire Marqués de Valdecilla, auprès de 216 patients infectés par le coronavirus, « 80% d'entre eux présentaient une carence en vitamine D ».

Au Royaume-Uni, le gouvernement prend cette piste vitaminée au sérieux. Selon le journal *The Guardian*, le pays envisage de fournir pendant l'hiver des compléments de vitamine D à deux millions de personnes fragiles pour mieux les protéger face au coronavirus.

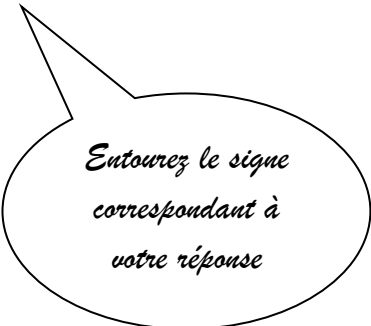
En Norvège, l'hôpital d'Oslo a annoncé le 10 novembre être à la recherche de 70.000 volontaires pour tester l'efficacité de l'huile de foie de morue, riche en vitamine D. Les chercheurs ont en effet observé au cours d'une grande enquête que les consommateurs réguliers étaient moins souvent contaminés au Sars-CoV-2 et, quand ils l'étaient, développaient moins de formes graves.



Faites le test

Etes-vous carencé en vitamine D ?

1. Prenez-vous régulièrement le soleil ?
 - ◇ Oui
 - Non
2. Mangez-vous souvent du poisson gras ?
 - ◇ Oui
 - Non
3. Consommez-vous régulièrement des œufs/laitages ?
 - ◇ Oui
 - Non
4. Choisissez-vous plutôt les laitages classiques ou à 0% ?
 - ◇ Classique
 - 0%
5. Mangez-vous du thon/sardine à l'huile/foie de veau au moins 1 fois par semaine ?
 - ◇ Oui
 - Non
6. Êtes-vous très sportif (plus de 3 fois par semaine) ?
 - ◇ Oui
 - Non
7. Avez-vous moins de 50 ans ?
 - ◇ Oui
 - Non
8. Vous sentez-vous fatigué à la fin de l'hiver ?
 - Oui
 - ◇ Non
9. Partez-vous au soleil en hiver ?
 - ◇ Oui
 - Non



*Entourez le signe
correspondant à
votre réponse*

Réponses au test

Vous avez obtenu entre 7 et 9 réponses « ♦ » :

A priori, vous n'avez pas de déficience en vitamine D. En tout cas, vous mettez toutes les chances de votre côté !

Vous prenez le soleil régulièrement et à petite dose. Et vous avez raison ! Votre alimentation contient des poissons gras, des laitages et des œufs. Bravo, vous gagnez en potentiel osseux et en résistance musculaire. Continuez ainsi, ce sont de bonnes habitudes pour la vie. Car avec l'avancée en âge, l'absorption de la vitamine D se fait moins bien.



Vous avez obtenu entre 4 et 6 réponses « ♦ » :

Vous présentez peut être une légère déficience en vitamine D.

Mangez des œufs, du poisson gras 1 à 2 fois par semaine, frais ou en boîte. Gardez l'huile pour l'assaisonnement car la vitamine D est liposoluble et se répartit dans les matières grasses. Prenez le soleil (avec une protection solaire !) au minimum 15 mn par jour, tout au long de l'année.

Pensez à faire le point avec votre médecin, afin d'éviter toute déficience et préserver votre capital osseux et cognitif.

Vous avez obtenu entre 1 et 3 réponses « ♦ » :

Vous présentez vraisemblablement une déficience en vitamine D.

Celle-ci est très courante : 30 à 50 % des adultes manquent de vitamine D. Manquer de vitamine D peut occasionner un risque de fractures, d'ostéoporose et une diminution de la résistance musculaire.

Pensez à prendre le soleil au minimum 15 min par jour toute l'année, sans oublier bien évidemment d'utiliser une protection solaire.

Pensez à compléter cette exposition par une alimentation adaptée : des poissons gras comme le saumon, le thon, les sardines (2 fois par semaine), les huitres mais aussi des œufs, du fromage et des yaourts au lait entier. Et surtout consultez votre médecin afin qu'il vous prescrive éventuellement un dosage et une supplémentation en vitamine D.

Recettes

Spéciales « Menus de fêtes »



Rillettes de sardines

Ingédients (4 pers.)

- 2 petites boîtes de sardines à l'huile
- 100g de fromage frais type Saint Morêt
- 1 petit oignon
- Sel, poivre
- Jus d'un demi-citron
- Ciboulette ciselée



Préparation ⌚ 10minutes

1. Egoutter les filets de sardines et les mettre dans un bol
2. Y ajouter le fromage frais et l'oignon coupé finement
3. Mélanger et écraser la préparation à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une consistance de rillettes
4. Ajouter le jus de citron, sel et poivre.
5. Déposer quelques bouts des ciboulettes pour la décoration

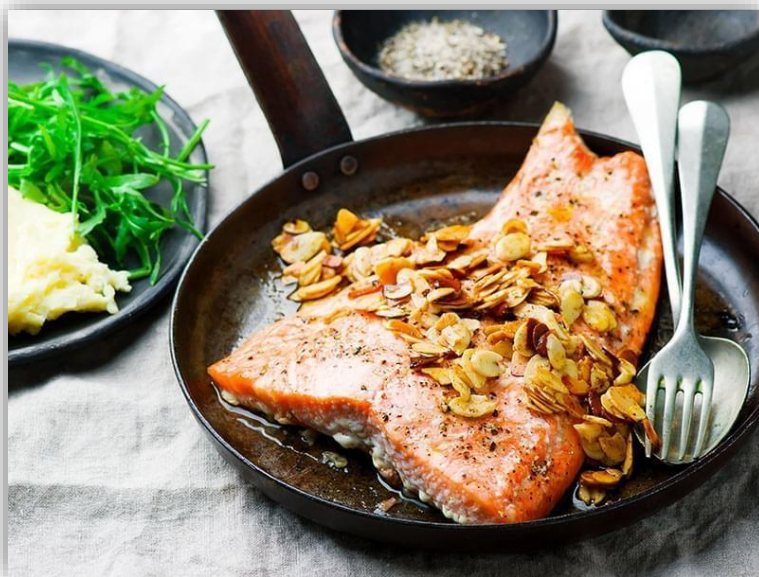
➔ Servir avec des crackers, légumes crus, des gressins...

Cette recette est également riche en calcium grâce à la consommation des arêtes des sardines.

Truite poêlée aux amandes

Ingédients (4 pers.)

- 4 filets de truite
- 40g d'amande effilées
- 8 cl de vin blanc
- 60g de beurre non salé
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel/poivre



Préparation ⌚ 20 minutes Cuisson ⌚ 30 minutes

1. Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle en prenant soin de ne pas les brûler.
2. Y ajouter les amandes et les faire dorer à feu moyen sans les brûler. Les retirer de la poêle et les réserver au chaud sur une assiette dans le four.
3. Cuire la truite dans le beurre à feu assez vif, 2-3 min de chaque côté, en commençant par le côté peau vers le bas.
4. Ajouter le vin, puis baisser le feu et couvrir. Cuire de 7 à 10 min, selon la grosseur du filet, jusqu'à ce que la truite soit tendre. Vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette.
5. Enlever la peau. Saler et poivrer au goût.
6. Recouvrir d'amandes et servir.

Vous pouvez servir ce plat accompagné d'une purée pomme de terre maison ainsi qu'un fagot d'haricots verts frais pour une touche de fête dans votre assiette.

Pudding aux dattes et caramel

Préparation ⌚ 20 minutes

1. Chauffer les dattes au micro-onde
2. Les mixer au robot, ajouter le cognac et la moitié des œufs.
3. Dans un autre récipient, mélanger le sucre, le beurre et l'autre moitié des œufs.
4. Fusionner les deux mélanges et ajouter la farine ainsi que la levure.
5. Mettre en moule avec du papier sulfurisé
6. Enfourner 30 à 40min à 160°C.

Ingrédients (6 pers.)

- 250g de dattes séchées
- 170g de sucre brun
- 170g de beurre
- 170g d'œufs
- 10g de levure chimique
- Farine
- Cognac (facultatif)



Recette de Samy Chrétien, stagiaire diététicien

Questions - réponses

Quelle exposition solaire est conseillée ?

Afin d'apporter à l'organisme la bonne dose de vitamine D par le soleil, il est conseillé de s'exposer le visage, les mains et les avant-bras 15min par jour. L'été, l'exposition des jambes est également conseillée pour une plus grande synthèse.

Il y a-t-il un risque en cas de surdose de vitamine D ?

Une prise excessive ou inadaptée de vitamine D peut s'avérer dangereuse pour la santé et se traduit par une hypercalciurie (augmentation de l'excrétion urinaire de calcium), une déshydratation, une soif intense, une perte d'appétit, des nausées, des vomissements puis une insuffisance rénale. Les personnes souffrant d'insuffisance rénales ne doivent pas être supplémentées en vitamine D.

Pas d'inquiétude à avoir, il n'a jamais été observé d'effet néfaste pour les personnes sans problème de santé.

Comment apporter naturellement de la vitamine D dans nos plats ?

Le chef norvégien Odd Ivar Solvold, connu pour sa médaille de bronze au Bocuse d'Or en 1997, recommande de mettre l'huile de foie de morue dans les plats acides comme ceux qui contiennent de la tomate. Vous pouvez donc ajouter de l'huile de foie de morue dans une sauce à la tomate, que vous aurez préalablement cuisinée.



Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :
au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

Liste des aliments d'hiver

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS... QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

MES PRODUITS D'HIVER

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplémousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.



Semaine de menus d'hiver

Menus	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade de betterave aux agrumes Poitrine de porc à la polenta Entremet au chocolat	Potage du Barry Gratin de macaronis Pommes et noix
MARDI	Rillettes de Sardine Joue de raie Quinoa aux épinards Petit suisse Pomme	Salade de lentilles Œufs cocotte aux blettes Salade verte Yaourt aux fruits
MERCREDI	Salade de mâche Escalope de dinde lait de coco/curry Purée de panais Fromage blanc sucré	Velouté de cresson Truite aux amandes Purée pomme de terre céleri Pomme cannelle
JEUDI	Taboulé de chou-fleur cru Filet d'Eglefin sauce citron Riz pilaf et petites carottes Riz au lait	Soupe de potimarron et lentilles corail Risotto aux herbes et à l'ail Yaourt nature sucré Kaki
VENDREDI	Salade endive noix roquefort Wok de nouilles aux champignons et crevettes Faisselle au miel Poire	Chou rouge râpé Maquereau à la moutarde Quinoa croquant Salade de fruits de saison
SAMEDI	Velouté poireau pommes de terre Canard au miel Gratin de céleri, panais, carottes Orange	Salade mangue crevette Emincé de poulet à l'ail Fondue de poireaux Tarte pomme-cannelle
DIMANCHE	Céleri râpé à la vinaigrette Boudin noir aux pommes Purée de pommes de terre Mimolette Clémentines	Emincé de fenouil à l'orange Riz cantonnais Sticky Toffee Pudding

SOURCES

Sites internet

- <https://www.has-sante.fr/>
- <https://ciqual.anses.fr/>
- <https://www.academie-medecine.fr/communique-de-lacademie-nationale-de-medecine-vitamine-d-et-covid-19/>

Livres

- Cours de nutrition sur la vitamine D - Adonis.
- Livre de recette « tous en cuisine – plats du soir veggie ».



ATELIER CUISINE SANTÉ



Janvier 2021

**Présentation des différentes
façons d'augmenter sa
consommation de vitamine D
pour l'hiver.**

**Avec réalisation d'un menu et
Dégustation sur place**

Dates et Inscription au 02.43.28.77.88.

Ou par mail : dieteticiennes@satimsante.fr

NOS ACTIVITÉS



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

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité
par Claire ADOLPHE et Floriane CHARRETIER,
diététiciennes.*