

PRINTEMPS
2021

Livret Nutrition

Les boissons et leurs bienfaits



Sommaire

La place dans l'alimentation.....	3
Les différents types d'eau	4
Les eaux gazeuses	5
Les boissons naturellement énergisantes	6
Le café	7
Le thé.....	9
Le maté	10
Le matcha	11
Astuces pour boire plus	12
Recettes	13
- Saumon au thé vert	14
- Muffins au miel et thé matcha	15
- Café moccha.....	16
QUESTIONS - RÉPONSES.....	17
CALENDRIER DE FRUITS ET LÉGUMES DE PRINTEMPS	18
UNE SEMAINE DE MENUS ÉQUILIBRÉS ET DE SAISON	19
SOURCES	20

La place dans l'alimentation

L'eau est la seule boisson indispensable pour notre organisme. Notre corps en est composé à 66% et il est important d'avoir un apport quotidien suffisant.

Notre consommation doit être en moyenne comprise entre 1,5L et 2L d'eau par jour pour assurer les besoins vitaux de l'organisme.



Quels sont ces besoins ?

Une bonne hydratation permet d'aider les reins à filtrer les déchets de l'organisme.

Cela permet également d'augmenter le volume sanguin et donc de faciliter les échanges entre les différentes cellules qui composent notre corps.

Quelques cas spécifiques

- Les nourrissons ont des besoins en eau plus élevés que les adultes, mais ces besoins sont majoritairement couverts par leur consommation de lait maternel ou infantile. L'eau choisie pour diluer le lait infantile doit être pauvre en nitrates (moins de 15 mg/l) et peu minéralisée (moins de 500 mg/l).
- Les personnes de plus de 65 ans sont plus sensibles à la déshydratation car, comme l'appétit, la sensation de soif s'atténue avec les années. En prime, la teneur en eau de l'organisme diminue avec l'âge, et passe à 50 % chez les seniors, les besoins sont donc plus importants (minimum 1,7L/j). Même sans avoir soif, pensez donc à vous hydrater régulièrement.
- Lorsque vous pratiquez un sport, vous perdez plus d'eau par la transpiration. Il est donc indispensable de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après la séance sans attendre d'avoir soif.

Les différents types d'eau

L'eau du robinet

En France, l'eau du robinet est strictement contrôlée. On peut donc la consommer à volonté, en toute sécurité. Elle présente également l'avantage d'être moins chère que les eaux en bouteilles.



Vous pouvez à tout moment vous tenir informé de la qualité de l'eau du robinet près de chez vous en vous rendant sur le site www.service-public.fr

L'eau en bouteille

Les eaux en bouteilles ne subissent aucun traitement chimique et sont naturellement potables. Elles proviennent des nappes d'eau souterraines de toutes les régions de France et sont soumises aux mêmes réglementations que l'eau du robinet.

○ L'eau de source

Une eau de source est une catégorie d'eau embouteillée dont les caractéristiques doivent respecter une réglementation qui varie selon les pays. En général, elle doit être d'origine souterraine, ayant bénéficié d'une protection contre la pollution, et n'ayant subi ni traitement chimique. Elle doit donc être naturellement conforme aux critères de potabilité. Il n'y a pas de teneur minimale en minéraux à respecter.

○ L'eau minérale naturelle

Obligatoirement d'origine souterraine, l'eau minérale doit son nom aux roches qu'elle traverse qui l'enrichissent naturellement en minéraux spécifiques. Elle doit avoir une composition chimique stable et ne pas avoir besoin d'être désinfectée pour être consommée.

En fonction de cette teneur, elle peut avoir certains bénéfices pour la santé mais peut aussi être contre-indiquée pour certaines pathologies et chez les nourrissons (demandez conseil à votre médecin).

Les eaux gazeuses



L'eau gazeuse est également appelée eau acidulée, eau effervescente, eau pétillante ou eau gazéifiée. Ce qui la différencie de l'eau plate, c'est qu'elle contient du dioxyde de carbone (CO_2), qui se transforme en bulle lorsqu'on ouvre la bouteille.

On distingue :

- L'eau pétillante naturelle : elle contient du CO_2 depuis sa source. Très minéralisée et riche en bicarbonate de sodium (antiacide), elle peut faciliter la digestion.
- L'eau minérale gazéifiée : eau à laquelle on a ajouté du gaz carbonique lors de sa mise en bouteille de manière artificielle en pharmacie, en usine ou même à domicile en ajoutant des acides carboniques.

Quelques informations

Dans les années 1900, l'eau gazeuse est utilisée pour arrêter les vomissements et aider le fonctionnement des sucs gastriques.

Des chercheurs italiens ont constaté, en 2002, que le transit du bol alimentaire était favorisé par l'ingestion d'eau gazeuse.

Parfois riches en sodium, les eaux gazeuses consommées en quantité peuvent avoir un impact négatif sur la santé.

Les boissons naturellement énergisantes

La caféine

Les différentes boissons qui vont être présentées ont une caractéristique principale commune : elles contiennent une molécule énergisante appelée caféine.

La caféine, aussi désignée sous le nom de théine est présente dans de nombreux aliments, qui agit comme stimulant psychotrope et comme léger diurétique.

Cette molécule a été découverte en 1819 par le chimiste allemand Friedlieb Ferdinand Runge. Il la nomma « Kaffein » en tant que composé chimique du café, qui en français devint « caféine ». La caféine est présente dans les graines, les feuilles et les fruits de différentes plantes où elle agit comme insecticide naturel, paralysant ou tuant les insectes qui les consomment. En revanche, chez les mammifères, la caféine agit surtout comme stimulant du système nerveux central et du système cardiovasculaire, diminuant temporairement la somnolence et le temps de réaction et augmentant l'attention.

Les antioxydants

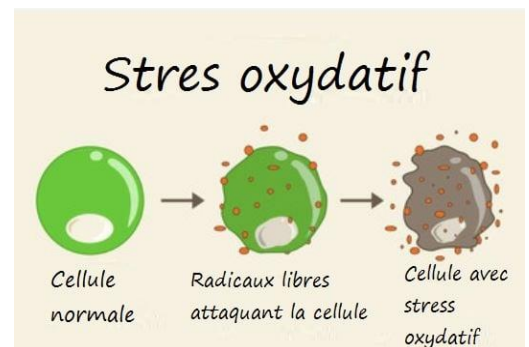
Incontestable alliés santé, ces molécules protègent notre organisme du vieillissement prématuré en s'opposant à l'action des radicaux libres, qui génèrent du stress oxydatif. A la clé, c'est tout notre corps qui fonctionne mieux et plus longtemps.

Quels sont les bienfaits des antioxydants ?

→ Sur la peau, ils participent à la prévention du vieillissement cutané et agissent ainsi contre la formation des rides.

→ Sur le cœur, ils préservent la souplesse des artères et aident à baisser le taux de mauvais cholestérol.

→ Sur l'organisme : en préservant la jeunesse des cellules, ils jouent un rôle dans la prévention contre les cancers, les maladies inflammatoires, Parkinson et Alzheimer.



Le café

Origine

Le caféier est un arbuste aux feuilles persistantes qui serait originaire des hauts plateaux de l'Ethiopie. Une version attribue la découverte à un berger qui aurait noté que ses chèvres étaient excitées après avoir mangé les feuilles et les fruits d'un arbuste. Il aurait apporté une branche de l'arbuste à un moine qui prépara une boisson à partir des graines recueillies. Étonnés par l'effet exaltant du liquide, les moines attribuèrent la paternité de cette boisson à une divinité.

Il existe un grand nombre d'espèce de caféier, mais la plupart ne sont pas consommables car rendent malade. Seul l'Arabica aux notes douces et le Robusta, plus intense, sont consommés.

Composés

- Magnésium, cuivre
- Vitamines du groupe B
- Caféine
- Antioxydants (dont les lignanes)

Bienfaits & recommandations

Le café, à petite dose, éveille les sens et stimule le cerveau permettant de prolonger la concentration. Son action anti-oxydante permet d'établir un lien entre consommation de café et prévention des maladies chroniques.

Néanmoins, les recommandations de santé publique appuient le fait de ne pas dépasser 3 tasses par jour (ou 400mg de caféine) afin de ne pas subir les effets indésirables de la caféine à haute dose.



Guide des cafés

Une charte des différents types de cafés



Espresso



Macchiato



Cappuccino



Americano



Latte



Moka



Breve



Flat White



Affogato

Le thé

Origine

Originare d'Extrême-Orient, le théier est un arbuste aux feuilles persistantes cultivé pour ses feuilles qui, une fois séchées, se consomment en infusion : le thé.

La France produit aussi son thé sur l'île de la Réunion.

Le choisir et l'utiliser

Préférez le bio quand c'est possible ! Le thé fait parti des aliments contenant le plus de pesticides, on en compte en moyenne 17 par variété. Idéalement, choisissez du thé en vrac plutôt qu'en sachet, vous aurez de véritables feuilles de thé séchées et pas des miettes. Dans un filtre ou une boule à thé, mettre l'équivalent d'une cuillère à café de thé à infuser dans l'eau chaude (80°C maximum)

o Le thé blanc

C'est le thé qui subit le moins de transformation après récolte. Les meilleurs thés blancs sont uniquement composés de bourgeons, récoltés sur une courte période au moment du printemps, les feuilles sont séchées. Sa rareté s'explique par la courte période propice à sa récolte. C'est un thé fin et recherché des connaisseurs. Il se boit nature, se fait avec une eau à faible température (pour ne pas chasser son parfum subtil).

o Le thé vert

Puis les feuilles sont roulées sous des formes différentes selon les traditions et les pays (des thés en natte pour la Chine par exemple, des thés en forme d'aiguilles fines pour le Japon). C'est le thé le plus consommé en Asie.

o Le thé Oolong

C'est un thé semi-fermenté, entre le thé vert et le thé noir. Une fois récolté, le thé est flétri ; puis les feuilles sont brassées et fermentées à haute température. Selon le résultat souhaité, le temps de fermentation sera plus ou moins long.

o Le thé noir

C'est un thé fermenté. Après récolte, les feuilles sont séchées elles sont alors roulées, procédé qui permet de briser les cellules de la feuille pour libérer les enzymes et déclencher la fermentation. Le thé noir est utilisé pour les thés aromatisés.

Le maté

Origine

Le maté est une boisson traditionnelle d'Amérique du Sud, issue de l'infusion des feuilles de Yerba maté, qui est une espèce proche du chou. En dehors de l'Amérique du Sud sa consommation reste moins importante que celle du thé ou du café, mais elle est en forte progression ces dernières années car elle présente une alternative saine au café.



Bienfaits

Le maté est un stimulant, améliorant la réactivité et les capacités de concentration, et sa consommation à long terme apporte plusieurs effets bénéfiques sur la santé.

Utilisation

Le maté peut être bu chaud ou froid. La méthode la plus courante de préparation consiste à déposer l'herbe dans une calabasse. Une fois la calabasse remplie à moitié de maté, le préparateur la saisit à pleine main en couvrant l'ouverture avec sa paume. Il la retourne et la secoue, puis l'herbe est mise dans une position oblique pour se déposer d'un côté de la calabasse. Puis on y place la bombilla, une la paille filtrante, avant d'ajouter l'eau chaude mais pas bouillante. Cette méthode de préparation permet d'éviter que les herbes ne bouchent la bombilla.



Le matcha

Origine

Inventé en Chine au X^e siècle, c'est au Japon que le matcha est démocratisé.

Matcha signifie littéralement « poudre de thé » en japonais. Il est obtenu à partir des feuilles réduites en poudre, broyées par des pierres. Ce thé est consommé au pays du Soleil-Levant lors de la cérémonie traditionnelle du thé.

Connu pour être utilisé en pâtisserie ou comme colorant dans les crèmes glacées, il est de plus en plus consommé en tant que boisson chaude.

Préparation



Le matcha doit être tamisé avant d'être utilisé. Une petite quantité de poudre est placée dans un bol en bambou, et une petite quantité d'eau non bouillante est ensuite ajoutée. La mixture est alors fouettée en utilisant un fouet traditionnel en bambou, jusqu'à l'obtention d'un liquide de consistance uniforme, sans grumeau.

Bienfaits

Le matcha est très riche en polyphénols ce qui en fait la boisson la plus riche en antioxydants. Cela est dû au fait que contrairement aux thés que l'on infuse, avec le thé matcha, on consomme la feuille entière, et donc la totalité des antioxydants qu'elle contient.

Le matcha contient en moyenne 4 fois moins de théine que le café ne contient de caféine. Cependant, son action est plus longue dans le temps et permet un éveil des sens en douceur, tandis que le café procure une effet coup de fouet rapidement estompé.

Astuces pour boire plus



1. Toujours avoir une bouteille ou une carafe d'eau sous la main. Glissez- une petite bouteille dans votre sacoche ou votre sac à main, gardez en une grande sur votre bureau. Chez vous disposez une carafe d'eau sur table de votre cuisine ou salle à manger, ou dans votre réfrigérateur si vous préférez consommer l'eau fraîche.
2. Varier les plaisirs. Pour vous hydrater, il vaut mieux boire de l'eau mais vous pouvez aussi opter en quantité limitée pour un café, un thé ou des tisanes, de préférence non-sucrés et pourquoi pas un bouillon de légumes. Évitez cependant de consommer des sodas et des eaux aromatisées sucrées.
3. Instaurer des rituels. Vous pouvez par exemple boire un verre d'eau tous les matins au réveil, un autre en arrivant au travail, prendre un thé et un fruit vers 16h, déguster une tisane avant d'aller dormir, etc.
4. Manger des fruits et des légumes. Tous les fruits et légumes contiennent de l'eau – excepté les fruits secs – même si certains ont une teneur plus élevée que les autres. Pendant les repas, faites le plein de légumes et de crudités. En dessert ou pour le goûter, optez pour un fruit de saison, mais évitez les jus de fruits, très riches en sucre.
5. S'aider d'une application smartphone. Plusieurs applis gratuites permettent de surveiller votre consommation d'eau quotidienne. Quelques exemples : Hydo, Aqualert, Waterbalance, Water your body, Chron'eau, Mon bilan d'hydratation...
6. Et surtout, ne pas attendre d'avoir soif ! La sensation de soif est le signal d'alarme de votre corps, indiquant qu'il est en déshydratation. Il vaut mieux l'hydrater de façon régulière, même sans avoir soif.

Recettes



Saumon au thé vert

Préparation ⌚ 20 minutes

1. Faire bouillir les deux tasses d'eau et ajouter le thé vert, le gingembre et le zeste de citron. Couvrir et laisser infuser 10min.
2. Eponger le saumon avec du papier absorbant et le badigeonner d'huile
3. Faire cuire le saumon dans une poêle pendant 3 à 4 min (ou sur le barbecue)
4. Filtrer la moitié de la préparation à base de thé. Amener à ébullition et laisser réduire en sauce, en ajoutant le sel, poivre et la maïzena diluée.
5. Napper le saumon de la sauce au thé vert et servir chaud.

Ingrédients (4 pers.)

- 2 c.à.c de thé vert
- 2 tasses d'eau
- Zeste de citron
- 1 c.à.c de gingembre en poudre
- 3 gousses d'ail hachées
- 4 darnes de saumon
- 20ml d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 15g de maïzena diluée dans 50ml d'eau



Muffins au miel et thé matcha

Préparation ⌚ 15 minutes

Cuisson ⌚ 30 mn

1. Préchauffez le four à 240°C.
2. Faites fondre le beurre au micro-ondes. Ajoutez le miel et le thé matcha, puis les œufs un à un, mélangez bien.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et la pincée de sel.
4. Versez le premier mélange sur le second et mélangez rapidement.
5. Répartissez dans 12 moules à muffins. Enfournez 4 min, puis baissez à 200°C et laissez cuire encore 6 à 8 min.
6. Laissez refroidir et dégustez avec modération

Ingédients (4 pers.)

- 100 g de farine
- 70 g de beurre
- 70 g de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de miel d'acacia
- 1 c. à café de thé matcha
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel



Café moccha



Ingrédients (2 pers.)

- 2 cafés expresso
- 4 c.à.s de cacao en poudre non sucré
- 2 c.à.s de sucre

Pour la chantilly :

- 150ml de crème liquide entière froide
- 1 c.à.s de sucre glace
- Vanille en poudre

Préparation ⌚ 5 minutes

1. Préparez la crème chantilly en fouettant la crème fraîche liquide entière et froide dans un saladier froid avec le sucre glace et la vanille, réservez au frais.
2. Faites chauffer le lait dans une casserole à feu doux.
3. Dans un saladier, mélangez le cacao en poudre et le sucre, versez dessus le lait chaud en délayant.
4. Préparez les cafés et mélangez-les au chocolat.
5. Dressez la crème chantilly sur les mocchas, saupoudrez de cacao et dégustez.

QUESTIONS ~ RÉPONSES

Les eaux minérales ont-elles des vertus santé ?

OUI. Les eaux bicarbonatées : bonnes pour traiter les affections du foie et des intestins ;

- Les eaux sulfatées : bonnes pour traiter les affections des reins, de la peau (brûlures, eczémas, cicatrices) ;
- Les eaux sulfurées : bonnes pour les muqueuses et pour les affections respiratoires ;
- Les eaux chlorurées : bonnes pour les processus de croissance ;
- Les eaux oligométalliques : bonnes pour les rhumatismes et les affections neurologiques.

Le thé doit-il être bu avec modération ?

OUI. Le thé contient des substances ayant la particularité de limiter l'absorption du fer par l'organisme. Il est donc conseillé de boire le thé à distance des repas, surtout pour les personnes carencées ou à risque de carence.

Dois-je supprimer le café pendant la grossesse ?

NON. Le café et le thé, qui contient aussi de la caféine, ne sont pas interdits, à condition d'en limiter la consommation. Il est conseillé de ne pas dépasser 300 mg de caféine par jour, peu importe sa provenance. Par exemple :

- une tasse (environ 250 ml) de café filtre contient en moyenne 179 mg de caféine;
- un espresso de 30 ml en contient de 30 à 90 mg;
- une tasse (environ 250 ml) de thé noir en sachet en renferme 50 mg; et de thé vert en contient 30mg.

*Pour toute autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :
au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.*

CALENDRIER DE FRUITS ET LÉGUMES DE PRINTEMPS

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUTENUS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Âvesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccia, Cabécou, Camembert, Cantal, Crottin, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Feta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

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.



UNE SEMAINE DE MENUS

Menus	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Nem au poulet Volaille citron-estragon Écrasée de pommes de terre aux pignons de pin et à la tomate Yaourt aux fruits Compote pomme-rhubarbe	Salade orientale au fenouil Penne au basilic et aux tomates Fromage Fraises
MARDI	Carpaccio de betteraves et de champignons de Paris Œufs gratinés Jardinière de légumes au boulgour Riz au lait coulis de framboise	Crevettes marinées au curry Risotto aux morilles Abricots Café Moccha
MERCREDI	Salade de chèvre chaud-noix Antipasti de lotte à la tomate Polenta Fraises	Émincé de fenouil à l'orange Tagliatelles aux champignons Fromage Mangue
JEUDI	Radis rose Croquettes de poulet au fromage Fenouil braisé au vin blanc Riz pilaf Crème aux œufs	Rouleaux de courgettes Cake aux olives, lardons, tomates Salade de frisée Fromage Compote de fruits
VENDREDI	Velouté d'asperges Saumon au thé vert Nouilles sautées aux haricots plats Fromage Pomme	Bruschettas tomate-basilic Riz aux lentilles corail Fromage blanc aromatisé Fruits rouges
SAMEDI	Betteraves mimosa Hachis Parmentier express et salade d'endives Bricks pommes-amandes	Asperges en vinaigrette Gratin de farfalle aux poireaux Fromage Crème au chocolat
DIMANCHE	Velouté de courgettes Côtes d'agneau soubise Épinards en branches et semoule de couscous Mousse à la fraise	Carpaccio de pamplemousse à la roquette Langue de bœuf et carottes Fromage Muffins au miel et thé matcha

SOURCES

Sites internet

- www.Lanutrition.fr
- www.santenutrition.net
- www.passeportsante.fr
- www.service-public.fr/particuliers/vosdroits
- www.anses.fr
- www.wikipedia.fr/eaux-de-sources/



ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE

Introduction du thé en cuisine



Réalisation et dégustation sur place

MERCREDI 12 MAI 2021

DE 10H à 13H

Inscription au 02.43.28.77.88.ou dieteticiennes@satimsante.fr
ou par Messenger sur la page Facebook « Satim Santé ».

Tout public- 10 euros

Notes

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general note-taking. It consists of approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, footers, or other markings present.

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, diététicienne-nutritionniste.*