

Hiver  
2021-2022

# Livret Nutrition

*Prendre soin de ses intestins*



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

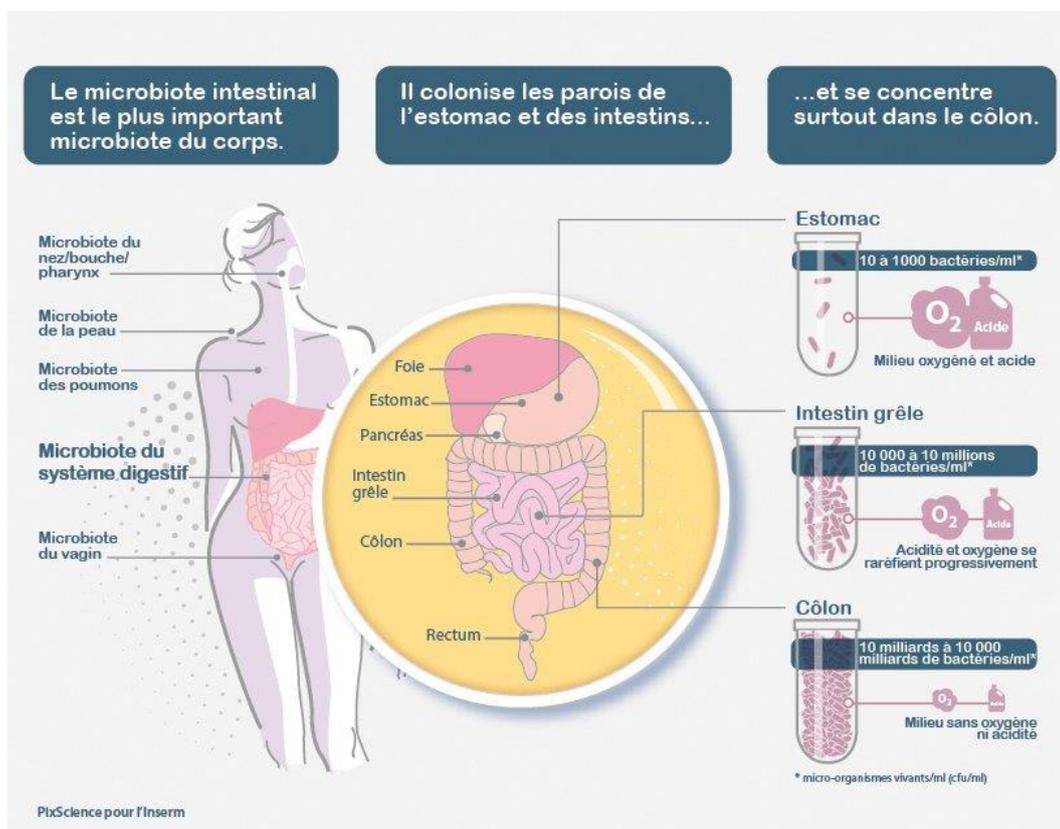
Introduction .....	4
Qu'est-ce que le microbiote ? .....	5
Les fonctions du microbiote .....	6
La digestion .....	6
L'immunité .....	6
Le cerveau .....	7
Les pro- et pré-biotiques .....	8
Quelle est la différence entre les prébiotiques et les probiotiques? .....	8
Les probiotiques .....	8
Les prébiotiques .....	9
Comment savoir si mon microbiote est dérégulé ? .....	10
6 conseils pour en prendre soin .....	11
La lacto-fermentation .....	12
Recettes .....	13
Questions -réponses .....	17
L'allaitement maternel a-t-il un rôle dans le microbiote de mon enfant ? .....	17
Mon microbiote est-il stable tout au long de ma vie ? .....	17
La greffe de microbiote, c'est possible ? .....	17
Lexique .....	18
Semaine de menus d'automne - hiver .....	20
SOURCES.....	22

# Introduction

Notre corps abrite au sein de notre tube digestif des bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes constituant notre flore intestinale appelé aujourd'hui « microbiote intestinal ».

Plusieurs microbiote existent : dans la bouche, sur la peau, sur les muqueuses digestives ou vaginales, et dans l'intestin. Ce dernier représente le microbiote le plus important.

Notre santé passe entre autre par notre bien-être intestinal. Les dernières découvertes scientifiques montrent que ce « deuxième cerveau » joue un rôle dans nos défenses immunitaires.



<sup>1</sup> [www.inserm.fr/dossiermicrobioteintestinal](http://www.inserm.fr/dossiermicrobioteintestinal)

# Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal représente tous les microorganismes qui vivent dans le tube digestif. Il se compose de plus de 100 000 milliards de bactéries, de champignons microscopiques et de virus non pathogènes.

L'ensemble de ces colonies pèse environ 2kg.

Pendant la grossesse, le tube digestif du fœtus est stérile. A la naissance, le nourrisson ingère des bactéries provenant de l'extérieur, notamment de la mère. Il se passe donc un véritable «bactérie boom » dans son corps.

Puis, le microbiote évolue en fonction de l'alimentation : les bactéries ne seront pas les mêmes avec un lait artificiel qu'avec un lait maternel, ce dernier implantant plus rapidement certaines colonies indispensables.

La diversification alimentaire complètera le microbiote et il sera stable vers l'âge de 3 ans. On note que les personnes âgées ont un microbiote appauvri.

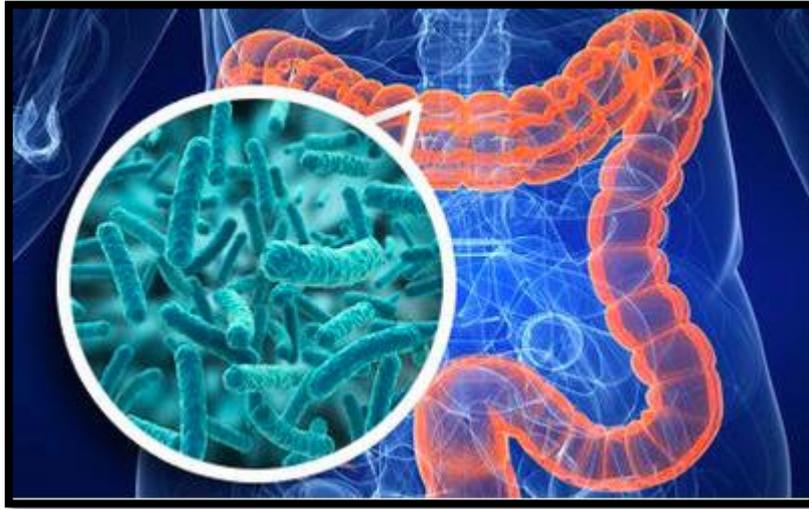
Le colon a le microbiote le plus grand et le plus diversifié de tous (plusieurs centaines d'espèces).

Chaque personne possède un microbiote singulier, car les colonies présentes dans notre colon dépendent de notre hygiène de vie. Il s'agit d'une empreinte bactérienne unique, comme nos empreintes digitales.



# Les fonctions du microbiote

Considéré comme un organe à part entière du corps humain, le microbiote collabore avec d'autres grandes fonctions de l'organisme.



## La digestion

Dans les intestins : il participe à des fonctions essentielles telles que la digestion. Ce que l'intestin ne digère pas (fibres et quelques glucides) est dégradé par le microbiote.

Plus notre alimentation sera variée, plus les bactéries présentes seront diversifiées et meilleure sera la digestion. Par exemple, les yaourts contiennent des bactéries appelées *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus* qui vont coloniser l'intestin. Par la suite, elles vont aider à digérer le lactose des yaourts.

## L'immunité

Le microbiote a une responsabilité dans l'immunité en faisant barrière contre les maladies.

Le microbiote est le premier réservoir de cellules immunitaire de l'organisme, les globules blancs, qui jouent un rôle primordial en faisant le tri entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Ils sont les premiers à

défendre l'organisme en cas d'invasion par un virus ou une bactérie pathogène.

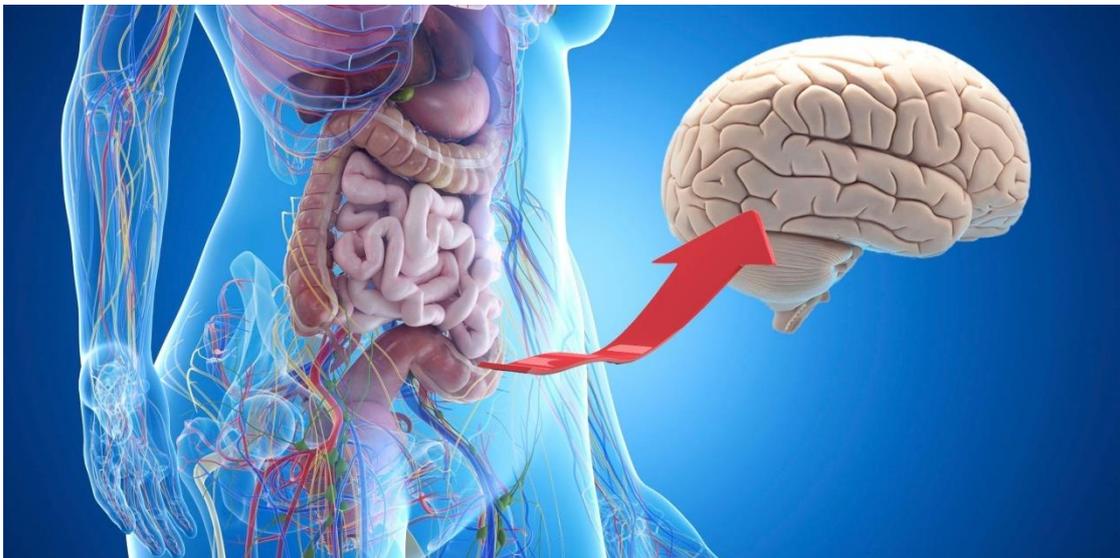
Le microbiote a donc un rôle dans le système immunitaire mais l'inverse est vrai aussi : une alimentation déséquilibrée ainsi que la prise d'antibiotiques réduisent la diversité des colonies qui vivent dans notre microbiote.

Prendre soin de son microbiote est donc une priorité pour la santé.

## **Le cerveau**

L'interaction du microbiote avec le cerveau est encore peu connue mais nous savons qu'elle existe.

« Nous sommes des êtres non indépendants hébergeant d'autres organismes indispensables. Respecter et cultiver cette symbiose est la clé majeure de la santé »



# Les pro- et pré-biotiques

## Quelle est la différence entre les prébiotiques et les probiotiques?

Les prébiotiques\* sont des glucides non digestibles (fibres) servant de « nourriture » aux probiotiques\*. Ces derniers sont des bactéries et levures constituant le microbiote. Ils contribuent à la prolifération et au maintien de la vie de l'appareil digestif.

### Les probiotiques

- ✦ Les probiotiques sont les micro-organismes utiles qui constituent les différentes flores de du corps humain.
- ✦ Leur présence est essentielle et permet notamment d'empêcher la prolifération des micro-organismes nuisibles qui peuvent provoquer des troubles du transit.
- ✦ Les probiotiques contribuent également à la digestion des aliments. Plus particulièrement, il est établi que les produits laitiers fermentés, comme le yaourt, facilitent la digestion du lactose, notamment chez les personnes qui y sont intolérantes. Les suppléments de certains probiotiques, les lactobacilles et bifidobactéries notamment, ont aussi cet effet.
- ✦ Ils se trouvent dans les yaourts fermentés, le kéfir, le chou de choucroute et autres légumes fermentés non pasteurisés, ainsi que dans les fromages au lait cru. On les trouve également sous forme de compléments alimentaires de lactobacilles et bifidobactéries (à conserver au réfrigérateur), n'hésitez pas à demander conseil à votre thérapeute qualifié.



## Les prébiotiques

- ✦ Souvent mal connu ou confondu avec le terme **probiotiques**, ce terme de **prébiotique** est étroitement lié.
- ✦ Les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles qui stimulent la croissance ou l'activité des ferments lactiques du côlon et procure un effet bénéfique pour la santé.
- ✦ Ils se trouvent dans les légumes et fruits : *artichaut, asperge, betterave, banane, pomme, fraise, chicorée, lin, ail, oignon, miel, poireau et les céréales comme le seigle et l'orge ou encore les lentilles et les amandes.*
- ✦ Les recommandations de consommation de fibres sont de 25g par jour apportés par exemple par :
  - 1 portion de crudités
  - 2 portions de légumes verts (cuisson douce)
  - 2 portions de fruits crus
  - 1 part de lentilles (50g cru)
  - 1 poignée d'amandes



# Comment savoir si mon microbiote est dérégulé?

## Signe n°1 : des troubles du transit fréquents

Un déséquilibre du microbiote peut se traduire par des troubles digestifs fréquents voire chroniques. Ils peuvent toucher différentes parties du tube digestif et se révéler par des ballonnements, des troubles du transit ou encore des maux de ventre récurrents. Souvent associés au stress, ces symptômes sont le signe d'une flore intestinale\* perturbée.



## Signe n°2 : des infections saisonnières à répétition

Chaque hiver, c'est pareil, vous attrapez tous les rhumes et toutes les gastro-entérites de votre entourage ? C'est probablement votre microbiote qui est à blâmer. Pensez à le booster avec de la vitamine C, oméga-3, magnésium et probiotiques.

## Signe n°3 : une tendance à prendre du poids facilement

Le microbiote n'est pas le seul facteur à agir sur la prise de poids, mais il peut y contribuer. Si votre hygiène de vie est saine, que vous faites du sport, que vous avez une alimentation variée et équilibrée mais que malgré cela vous n'arrivez pas à perdre du poids, votre microbiote est peut-être impliqué. Demandez conseil à votre diététicienne ou généraliste.

Les chercheurs pensent que la flore intestinale influence la sensation de satiété, la régulation de l'appétit et le niveau de certaines hormones impliquées dans la gestion du poids comme la leptine\*.

## Signe n°4 : des diarrhées après un traitement antibiotique

Chez certaines personnes, la prise d'antibiotiques peut dérégler le microbiote intestinal et être à l'origine de diarrhées. Cela peut-être le signe que les antibiotiques ont eu un effet néfaste sur votre microbiote.

# 6 conseils pour en prendre soin

**1/** Privilégier les aliments riches en fibres alimentaires qui nourrissent certaines bonnes bactéries et aident à leur croissance (inuline, fructo-oligosaccharides) : artichaut, oignon, asperge, avoine, poireau, chicorée ou topinambour sont des prébiotiques naturels.

**2/** Consommer régulièrement des aliments riches en probiotiques, des micro-organismes vivants (bactéries, levures) qui appartiennent essentiellement à la famille des "bifido" et des "lactobacilles" (voir p.6) : un yaourt quotidien peut très bien suffire, car il contient 10 milliards de bactéries, (1 milliard est considéré efficace) et tous les aliments dont la fabrication sans cuisson sollicite bactéries ou levures : fromage au lait cru, lait fermenté ...

**3/** Manger lentement (20 minutes au minimum par repas) et bien mastiquer. Une petite astuce, mettez du croquant dans vos assiettes (noix, légumes crus, graines...)

**4/** Éviter la suralimentation, les plats riches en graisses saturées, en sucre, à index glycémique élevé, et la cuisson à haute température. Ils ne favorisent pas la diversité de la flore intestinale.

**5/** Consommer peu d'épices agressives (piment, chili, harissa...), d'alcool et de tabac, mais du curcuma, aux vertus anti-inflammatoires, antioxydantes\* et hépatoprotectrices\*, associé à du poivre.

**6/** Varier les laits et fromages de chèvre et de brebis à ceux de vache car ils ne développent pas les mêmes microorganismes.

# La lacto-fermentation

La fermentation est la transformation naturelle d'un aliment sous l'action de micro-organismes. Ces microorganismes peuvent être des bactéries, des moisissures ou des levures.

La lacto-fermentation transforme le sucre du produit en acide lactique comme pour les yaourts, le kéfir, la choucroute ou encore les cornichons. Pas de panique si vous évitez le lactose, il n'y en a pas la moindre trace dans les légumes lactofermentés.

Ici, des millions de bactéries œuvrent pour modifier la saveur de nos aliments en agissant comme exhausteur de goût naturel et permettant à notre microbiote de s'enrichir de bonnes bactéries. Quand le plaisir gustatif s'allie à la santé !



C'est vrai qu'ils sont bons pour la santé et cela pour plusieurs raisons :

- Ils ont une action probiotique.
- Ils sont plus riches en micronutriments car la fermentation en développe. Par exemple, la choucroute est plus riche en vitamine C que le chou cru.
- Ils permettent une meilleure absorption des nutriments. Par exemple, il y a moins d'acide phytique\* dans les céréales fermentées ce qui augmente l'absorption du calcium et du fer.
- Les aliments fermentés sont plus digestes. Ceux-ci sont en quelque sorte « pré-digérés » et stimulent la production de sucs gastriques\* pour permettre une bonne digestion à leur tour.
- Et enfin, les aliments fermentés sont sûrs. Le risque de s'intoxiquer avec eux est quasi inexistant. En effet les acides produits lors de la fermentation empêchent le développement d'agents pathogènes.

# Recettes



# Kéfir de fruit

Préparation ⌚ 30  
minutes

## Matériel

- Un bocal en verre
- Une passoire
- Une cuillère en bois
- Une mousseline
- Un élastique

## Ingrédients (pour 1,5L)

- 60 g de **grains de kéfir**
- ½ citron
- 2 figues
- 2 cuillères à soupe de sucre (roux de préférence)
- 1,5l d'eau

1. Dans le bocal, mettre le sucre et un peu d'eau, remuer pour dissoudre le sucre. Ajouter les grains de kéfir, le demi citron coupé en deux et les figues. Mélanger bien l'ensemble avec la cuillère en bois.
2. Poser la mousseline sur le bocal, la maintenir avec un élastique et laisser reposer.
3. Lorsque les figues sont remontées à la surface, le kéfir est prêt. Il ne reste qu'à filtrer la boisson et la laisser encore 24 heures à température ambiante. Durant cette journée, la fermentation va continuer à se produire. Conserver ensuite au réfrigérateur durant 3 à 4 jours maximum.
4. Vous pouvez bien sûr réutiliser les grains de kéfir. Avant de renouveler l'opération, il suffit de bien les rincer.
5. Cette recette est la plus traditionnelle, celle que l'on trouve habituellement. Il est cependant possible de varier les ingrédients, les goûts obtenus seront différents comme la couleur de la boisson.



# Carottes fermentées à l'ail



Préparation 🕒 20 minutes

1. Eplucher puis râper les carottes.
2. Eplucher puis tailler en fine lamelles l'ail
3. Dans un saladier, mélanger les carottes, l'ail et le sel en les pressant à pleines mains pour bien répartir le sel
4. Laisser reposer 15min pour que les carottes dégorgent
5. Mélanger de nouveau puis remplir le bocal avec le jus qu'elles ont rendu. Bien tasser avec le poing, le jus doit remonter par-dessus les carottes. Le bocal doit être rempli à 2cm du bord (important de ne pas remplir à ras bord).
6. Laisser fermenter bocal fermé environ 1 semaine avant de déguster. Le bocal peut se conserver 1 an avant ouverture et doit être consommé dans les 15j suivant son ouverture.

**Ingrédients (pour 1 bocal  
de 350ml)**

- 300g de carottes épluchées
- 3 gousses d'ail
- 1% du poids des légumes préparés en sel de Guérande
- 1 bocal type le Parfait 350ml + joint en caoutchouc

# Riz au lait ribot



Préparation ⌚ 40 (15 + 25) minutes

1. Porter le lait à ébullition le lait  $\frac{1}{2}$  écrémé avec la vanille.
2. Verser le riz en pluie dans le lait. Ajouter la cannelle, le miel, et laisser cuire 20 à 25min.
3. A la fin de la cuisson, ajouter le lait ribot, bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante.
4. Servir dans des petits ramequins et saupoudrez de cannelle avec pourquoi pas, des petits fruits oléagineux concassés sur le dessus.

## Ingrédients:

- 50cl de lait entier
- 15cl de **lait ribot**
- 135g de riz rond
- 40g de miel
- 1 gousse de vanille
- Epice au choix (cannelle...)

# Questions -réponses

## L'allaitement maternel a-t-il un rôle dans le microbiote de mon enfant ?

**OUI.** L'allaitement maternel « ensemence » la flore intestinale de l'enfant en bonnes bactéries. L'enfant allaité va se créer rapidement un microbiote plus varié qu'un enfant au lait infantile. La raison est simple : le lait maternel contient de nombreux nutriments importants pour le nouveau-né mais aussi des cellules du système immunitaire, des composants bioactifs\* et... des bactéries ! La colonisation intestinale se fait en grande partie grâce à l'allaitement.

## Mon microbiote est-il stable tout au long de ma vie ?

**NON.** Tout au long de notre vie, la composition de notre microbiote évolue selon l'environnement dans lequel nous vivons, selon notre alimentation et les médicaments que nous prenons. Quand un déséquilibre apparaît, nos défenses naturelles sont affaiblies, ouvrant la porte à des maladies. Nous pouvons abîmer notre microbiote ou à l'inverse, le rendre plus fort.

## La greffe de microbiote, c'est possible ?

**OUI.** C'est une piste étonnante mais bien réelle: il est possible de se faire greffer un microbiote sain. Cela s'appelle le transfert fécal. Il permet de restaurer la flore intestinale d'une personne en lui apportant une sélection bactérienne préparée à partir des selles d'un individu sain. Cette technique a fait ses preuves dans le traitement des diarrhées chroniques (*Clostridium difficile*)<sup>3</sup>. Elle est actuellement à l'étude pour d'autres pathologies.



<sup>3</sup> : <https://francais.medscape.com/>

# Lexique

**Acide phytique** : Substance présente dans les céréales qui empêche l'absorption de certains minéraux.

**Antioxydantes** : Qui ralentit ou empêche le processus d'oxydation (= dégradation)

**Bactéricide** : Qui tue les bactéries.

**Ecosystème** : Milieu organisé formé par les organismes qui y vivent.

**Flore intestinale** : synonyme de microbiote

**Hépatoprotectrice** : Qui protège le foie (hépat = foie)

**Immunité** : Ensemble des mécanismes de défense d'un organisme contre les éléments étrangers, en particulier les agents infectieux (virus, bactéries ou parasites).

**Leptine** : La leptine est une hormone sécrétée par le tissu adipeux blanc (les graisses), dont le rôle est de contrôler la sensation de faim.

**Microorganisme** : Organisme vivant microscopique, généralement invisible à l'œil nu et observable à l'aide d'un microscope.

**Neurotransmetteur** : Substance qui assure la transmission de messages nerveux

**Pathogène** : Qui peut causer une maladie.

**Lait ribot** : Produit issu du lait de vache auquel on ajoute des ferments. Appelé aussi lait fermenté.

**Kéfir** : Boisson gazeuse et acidulée, obtenue par fermentation avec une levure dite grains de kéfir.

# MES PRODUITS D'HIVER

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE DES PRIX 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.



## 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, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomele, Pomme, Orange, Orange sanguine.



## POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grendin 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](http://mangerbouger.fr) ou Facebook.

# Semaine de menus d'automne - hiver



## Menus

### DEJEUNER

### DINER

#### LUNDI

Chou rouge, raisins secs  
vinaigrette  
Filet d'Eglefin sauce vierge  
Riz semi-complet et champignons  
Yaourt  
Pomme cuite

Velouté de potimarron  
Penne au basilic, brocolis  
Et parmesan  
Raisin muscat

#### MARDI

Carottes râpées sauce citron  
Roti de porc au jus  
Purée de patates douces au lait  
de coco et curry  
**Riz au lait ribot**

Betteraves ail et vinaigrette  
Pain perdu au lait de poireaux et  
aux amandes\*\*  
Poire

#### MERCREDI

Salade de chèvre chaud-noix  
Omelette aux herbes  
Poêlée de légumes d'automne  
Quetsches

Mesclun  
Tagliatelles aux champignons  
St Nectaire  
Mangue

#### JEUDI

Soupe de poireaux  
Pavé de saumon  
Nouilles sautées aux haricots plats  
Faisselle au miel et noix  
Salade de fruit frais

Potage du Barry  
Gratin de Blette au comté  
Salade frisée  
Compote pêche

#### VENDREDI

Râpés de légumes de saison  
Risotto crémeux aux graines et aux  
épinards  
Assiette de Pomme & noix

**Kéfir aux figues**  
Céleri rémoulade  
Dahl de lentilles  
Fromage blanc au sirop d'érable

#### SAMEDI

Salade d'endives  
Poulet rôti  
**Carottes fermentées à l'ail**  
Munster  
Tarte aux poires

Soupe de lentilles corail  
Maquereau à la moutarde  
Quinoa croquant  
Clémentines

#### DIMANCHE

Mijoté de bœuf aux olives et à  
l'orange  
Riz rouge de camargue  
Brillat savarin  
Mousse de marron

Houmous de pois chiche au citron  
Emincé de poulet à l'ail  
Fenouil  
Banane

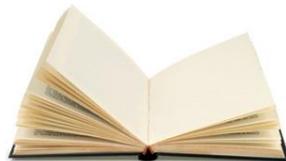
# SOURCES

## Sites internet

- <https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/comment-fermenter-des-legumes-lacto-fermentation/>
- <https://www.paysanbreton.com/index.php/en-cuisine/riz-au-lait-ribot-aux-fruits-secs-et-au-miel>
- <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>
- <https://www.pleinevie.fr/sante/maladies/alimentation-8-conseils-pour-prendre-soin-de-son-intestin>
- <https://presse.inserm.fr/un-dereglement-du-microbiote-est-associe-a-la-formation-dune-molecule-favorisant-le-diabete-de-type-2/41586/>

## Vidéos

- « Corpus : au cœur des organes. Le microbiote intestinal. »



# 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 l'équipe SATIM.*