Printemps 2022

### Livret Nutrition

### Spécial printemps



**Offert** par

Dans ce livret

- LES RYTHMES BIOLOGIQUES
- LA SEVE DE BOULEAU
- IDEES RECETTES ET MENUS

Votre équipe





### **Sommaire**

Les rythmes biologiques	
Définition	4
Le rythme circadien	5
Les impacts des rythmes biologiques sur nos vies	6
Et si on dormait ?	7
La dépression saisonnière	8
La sève de bouleau	10
Un peu d'Histoire	10
Un produit du printemps	10
La récolte	10
Sa composition	11
Ses bienfaits	11
Les contres-indications et effets indésirables	11
Ce qu'en pensent les scientifiques	11
Sport et printemps	12
Recettes	14
Liste des aliments du printemps	18
Semaine de menus de printemps	
SOURCES	

### Les rythmes biologiques

Chacun d'entre nous a déjà fait l'expérience des rythmes journaliers, dont le plus évident est l'alternance jour/nuit. Cependant, jusqu'à il y a peu, il était difficile de comprendre le fonctionnement de ces rythmes.

L'étude des rythmes biologiques dans l'organisme a connu un boom au cours de ces dix dernières années : les chercheurs ont découvert de nombreux mécanismes de régulation des horloges internes et évaluent de mieux en mieux l'impact de son dérèglement sur notre santé. Nous vous proposons dans cet article d'y voir plus clair pour vous aider à remettre vos pendules à l'heure!

#### **Définition**

Il s'agit de variation périodique ou cyclique d'une fonction spécifique d'un être vivant. Ce rythme peut être physiologique à l'image des battements cardiaques ou de l'activité électro cérébrale. On parle de rythme biochimique lorsqu'il s'agit, par exemple, de la synthèse hormonale ou de rythme comportemental dans le cadre du sommeil. Un rythme biologique se caractérise par sa période, sa phase et son amplitude.

L'alternance jour/nuit et les variations saisonnières ont une influence sur les organismes vivants (humains, animaux, plantes); L'activité cellulaire et les différents principaux processus biologiques suivent un rythme appelé "rythme circadien", durant lequel un ou plusieurs cycles se répètent sur une durée de 24 heures.

Ces rythmes biologiques sont endogènes, mais modulés par des éléments externes (alternance jour/nuit, température extérieure et facteurs sociaux comme l'activité physique ou les repas). Ils sont différents chez chaque espèce, mais semblables chez tous les êtres d'une même espèce.

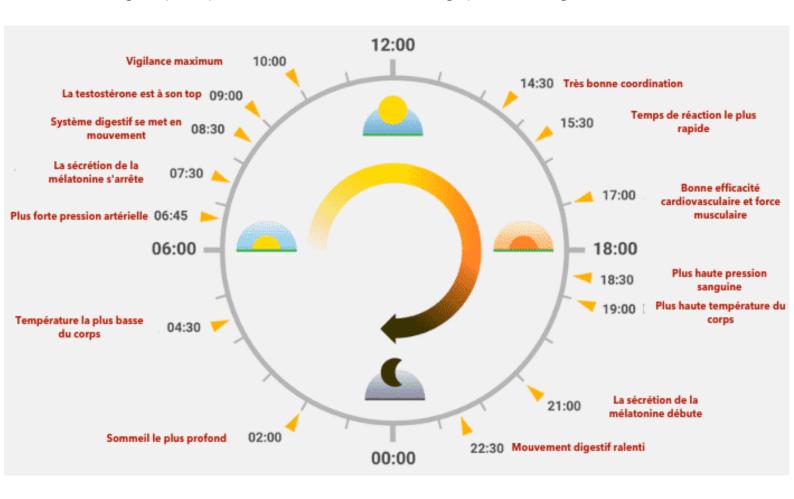
Chez L'Homme, les rythmes biologiques sont adaptés aux besoins physiques et intellectuels nécessaires à son activité diurne. L'horloge interne a son chef d'orchestre dans l'hypothalamus (structure du système nerveux central, située au niveau du cerveau qui assure la liaison entre le système nerveux et le système endocrinien). Les

messages envoyés par celui-ci ont un impact sur l'activité cellulaire, le sommeil, l'appétit, la satiété, la température corporelle, la production d'hormones (qui elles-mêmes agissent sur d'autres fonctions).

### Le rythme circadien

Le terme "circadien" est composé par les mots latins "circa" (environ) et "dies" (journée). Ce terme a été inventé par le biologiste Franz Halberg, un des fondateurs de la chronobiologie moderne. Le rythme circadien est un rythme biologique constitué d'un ou plusieurs cycles qui se répètent tous les 24 heures, basé sur l'état de veille/sommeil et peut varier d'un individu à l'autre (d'une ou deux heures). Le rythme circadien est très stable d'un individu à l'autre au cours des différentes périodes de sa vie.

Il régule presque toutes les fonctions biologiques de l'organisme.



 $\underline{Source:} \ https://organisologie.com/rythme-circadien-planifiez-votre-energie-et-pas-votre-temps-libre$ 

### Les impacts des rythmes biologiques sur nos vies

#### Le saviez-vous?

Les troubles du rythme circadien sont associés à une augmentation du risque de :

- Somnolence / troubles du sommeil
- Troubles métaboliques et cardiovasculaires surtout s'ils sont associés à un déséquilibre alimentaire
- Cancers
- Altération des fonctions cognitives
- Dépression, anxiété, troubles de l'humeur chez les personnes âgées
- Troubles du sommeil et de l'humeur associés à la maladie de Parkinson

Prendre des médicaments ou des compléments alimentaires en respectant notre horloge biologique interne les rend plus efficaces. Manger le bon aliment au bon moment, c'est-à-dire en respectant les sécrétions d'hormones et d'enzymes par notre organisme, permet d'apporter ce qui est nécessaire au bon fonctionnement de celui-ci, quand il en a besoin. Nous faisons référence ici à la chronobiologie nutritionnelle.



#### Conseils nutrition

Pour votre petit-déjeuner ou collation du matin, privilégiez les aliments protéinés (les œufs, les viandes) et les laitages, pour fabriquer de la dopamine, l'hormone du désir : un conseil « qui ne mange pas de pain » pour bien démarrer la journée!

Pour le goûter, privilégiez les aliments comme les graines oléagineuses, noix de pécan, noix de cajou et chocolat, qui favorise un bon endormissement.

#### Et si on dormait?



Le saviez-vous?

La durée actuelle moyenne de sommeil chez l'adulte est légèrement inférieure à 7h.

La mélatonine est une hormone dont la sécrétion est typiquement circadienne. Sa production augmente en fin de

journée peu avant le coucher, contribuant à l'endormissement.

Le rythme de sécrétion de cette hormone est contrôlé par l'horloge interne, car il est identique chez des individus maintenus en pleine obscurité sans variation de la luminosité. De fait, la mélatonine est utilisée comme marqueur biologique de l'heure interne.

On sait aujourd'hui que l'exposition à la lumière le soir retarde l'horloge biologique, et donc la production de mélatonine et l'endormissement. Une exposition lumineuse le matin va au contraire avancer l'horloge. Ce phénomène permet, en particulier, de s'adapter aux changements d'heure et aux décalages horaires.

Selon les travaux du Dr Karine Spiegel de l'INSERM<sup>1</sup>, un sommeil de 6h ou moins augmente de 45% le risque d'obésité et diminue la sensibilité à l'insuline. Alors on éteint tout et on dort!

### En pratique, pour mieux dormir

Des règles élémentaires d'hygiène de sommeil sont nécessaires:

- éviter le sport et les écrans avant de dormir
- se coucher à une heure raisonnable (correspondant aux besoins de sommeil), dans le noir et au calme, ou encore se relever en cas d'impossibilité de s'endormir, sans s'exposer à des lumières riches en bleu (LEDs, ampoules fluorescentes froides) ou de forte intensité.

### La dépression saisonnière

Des protocoles cliniques existent pour traiter les troubles des rythmes circadiens du sommeil mais aussi des troubles de l'humeur (y compris chez le malade parkinsonien et chez le sujet âgé) ainsi que des dépressions saisonnières et non saisonnières.

#### La dépression saisonnière : mythe ou réalité ?

D'après le livre Antidépresseurs, le vrai du faux rédigé par deux médecins psychiatres, Adeline Gaillard et David Gourion, notre humeur est influencée par le rythme des saisons, par la durée et la luminosité des journées.

Qui n'a jamais ressenti la morosité de l'hiver et l'euphorie des jours d'été ? Au-delà des variations physiologiques de l'humeur, certaines personnes présentent des dépressions dont les récurrences dépendent des saisons. Les dépressions apparaissent alors quasi annuellement, le automne-hiver. plus souvent en au moment ΟÙ la d'ensoleillement est faible, puis les symptômes se dissipent à l'arrivée des beaux jours. Ces psychiatres anglo-saxons disent que ces dépressions sont "atypiques", car leur présentation habituelle diffère des dépressions plus classiques. Dans la dépression saisonnière, la fatigue est souvent intense, plus rien n'éveille l'intérêt, le sommeil et l'appétit augmentent, avec une prise de poids et une appétence particulière



pour les aliments sucrés.

La photothérapie repose sur une exposition à une lumière de forte intensité et de durée précise (entre 30 minutes à 1 heure en général), à un horaire particulier qui dépend des individus et du trouble. De plus il est conseillé de diminuer son exposition à la lumière le soir, et de supprimer tout appareil électronique avec écran de sa chambre à coucher au moins une heure avant l'heure de coucher souhaitée. Dans certains cas, un complément alimentaire à base de mélatonine à prendre le soir peut être additionnellement prescrit.



Une hygiène de lumière particulière, avec des horaires précis d'exposition, est également conseillée aux travailleurs postés. Les études montrent que le fait d'augmenter l'intensité lumineuse pendant le travail de nuit, puis de diminuer l'exposition un peu avant le coucher à domicile et de dormir dans des conditions d'obscurité totale sont favorables à la synchronisation de l'horloge biologique. Cela permet une meilleure vigilance pendant les heures de travail puis un sommeil de meilleure qualité.

### La sève de bouleau

### Un peu d'Histoire

La consommation de sève de bouleau est documentée depuis le Moyen Age. En Europe occidentale, la sève de bouleau est la boisson utilisée en cas de calculs rénaux. Dans plusieurs ouvrages, elle

est décrite régulièrement comme ayant des propriétés médicinales sur la vessie et les reins.

### Un produit du printemps

La sève brute de bouleau se récolte au printemps entre mars et avril, à la montée de sève, juste avant l'apparition des jeunes Ne pas confondre « eau de bouleau » qui est la sève, avec le « jus de bouleau », qui est une infusion des feuilles de l'arbre. Les propriétés sont

feuilles. La sève est surnommée «l'eau de bouleau» car elle est incolore et fluide comme de l'eau. Elle a un goût d'eau légèrement boisée, minéralisée.

#### La récolte

Avec une perceuse, on perce l'arbre de 4 à 5 cm de profondeur du même diamètre que le tuyau que l'on va insérer du trou au récipient ; la sève de bouleau coule dans le récipient ; après la récolte, le trou se

rebouche avec une cheville en bois conique. L'écorce se refait et on peut prélever la sève l'année suivante. Cette récolte n'épuise pas l'arbre et n'est pas dangereuse pour lui.

Ce type de récolte est accessible à tous. On peut boire la sève de bouleau directement sortie du tronc de l'arbre mais elle ne se conservera pas plus de quelques jours au frais : il s'agit de la sève fraîche. La sève pasteurisée peut se conserver 2 ans mais le procédé détruit les vitamines contenues dans la sève.



#### Sa composition

La sève de bouleau est composée à plus de 95 % d'eau. Sa composition en sucres est assez variable. S'y ajoutent des minéraux comme le magnésium (pour éviter les petites déprimes), potassium (pour la circulation sanguine), calcium (pour les os), silicium (pour les articulations), sélénium (effet anti-oxydant), phosphore, lithium, zinc, ...

#### Ses bienfaits

La sève de bouleau est souvent présentée comme votre « alliée détox ». Elle est reconnue pour ses fonctions diurétiques et drainantes notamment pour les organes comme les reins ou le foie. L'argument numéro 1 est le « nettoyage de printemps » qu'elle procure, en aidant le corps à éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver.

Comme elle est principalement composée d'eau et de minéraux, elle peut être intéressante en cas de maladies déshydratantes : gastro-entérite, grippe, fièvre ... Certains vantent même ses bienfaits pour lutter contre la « gueule de bois » !

Enfin, il est possible d'utiliser la sève de bouleau de manière externe pour aider à résoudre des problèmes cutanés : acné, pellicules, aide à la cicatrisation, eczéma, dartres ... On l'utilise alors sous la forme de lotion, de savon ou de shampoing.

#### Les contres-indications et effets indésirables

Son action diurétique fait qu'elle est déconseillée pour les personnes souffrant de problèmes rénaux ou cardiaques. De même, attention si vous êtes allergique au bouleau ou plus largement aux graminées, il est possible d'observer une réaction, mais cela reste rare et sans gravité.

### Ce qu'en pensent les scientifiques



« Au total, effets malgré les détectables anti-inflammatoires. antipyrétiques et inhibiteurs de la phagocytose de ces produits à base de bouleau, aucune activité thérapeutique importante par rapport aux analgésiques antipyrétiques classiques et modernes être peut ne démontrée.»

### Sport et printemps

Comme chaque année, l'arrivée des beaux jours va doper notre motivation et notre envie de bouger. Pour notre plus grand plaisir, les jours vont rallonger et les températures s'adoucir. Il n'aura alors jamais été aussi simple de prendre soin de sa santé! Et pourtant, bon nombre de nos concitoyens n'atteignent pas un niveau d'activité physique suffisant.

En effet, 95% de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Il est urgent pour notre santé à tous, de chausser nos baskets!

Petit rappel des besoins identifiés par l'Anses<sup>1</sup>, pour être en bonne santé:

- -Pratiquer 30 minutes, 5 fois par semaine, une activité cardiorespiratoire (monter des escaliers, faire du vélo, courir, marcher, jardiner, faire du ménage ...)
- -Effectuer du renforcement musculaire, 20 minutes, 1 à 2 fois par semaine (fitness, gym douce...)
- -Réaliser des exercices d'assouplissement et d'équilibre, 10 minutes, 2 à 3 fois par semaine (étirements, yoga ...)

### Seuls 5% des adultes ont une activité physique suffisante pour être protectrice !

Bien-sûr, pour atteindre un niveau d'activité physique suffisant pour conserver une bonne santé, l'initiative personnelle est au cœur de l'action. Cependant, l'Anses, souligne également l'importance des actions collectives et de l'encadrement pour que votre bonne intention ne s'épuise pas dans le temps et perdure sur le long terme, même en hiver!

1 : Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du Travail.

# L'activité physique pour préserver sa santé!



CARDIO-RESPIRATOIRE
30 MINUTES
5 FOIS PAR SEMAINE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE
20 MINUTES
1 À 2 FOIS PAR SEMAINE



souplesse / équilibre 10 MINUTES 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE



58 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE 72000 LE MANS 02 43 28 77 88 WWW.SATIMSANTÉ.FR



### Recettes



## Asperges sauce crémeuse à la moutarde et à l'orange

### Préparation 15 minutes

- 1. Dans un saladier, fouetter le fromage frais avec un batteur électrique
- 2. Ajouter la crème liquide et monter le tout en chantilly
- 3. Incorporer la moutarde et continuer de battre jusqu'à l'obtention d'une mousse légère
- 4. Parsemer de zestes d'orange
- 5. Déguster avec des asperges fondantes, vertes ou blanches



### Ingrédients (4 pers.)

- 40cl de crème liquide entière
- 300g de fromage frais type st Môret
- 3 c.à.s de moutarde forte de Dijon
- 1 orange bio (pour le zeste)

### Epígramme d'agneau et poís gourmands

### Ingrédients (2 pers.)

- 250g d'épigramme d'agneau
- 300g de pois égouttés
- 2 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 échalottes
- Sel, poivre
- 2 branches de thym
- 1 cube de bouillon de volaille/légumes
- 2 c.à.s d'huile d'olive vierge
- 20cl de vinaigre de framboise



### <u>Préparation</u> <sup>®</sup> 30 minutes

- 1. Laver les pois gourmands et les faire revenir à la poêle avec 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2. Ajouter les échalotes et 2 gousses d'ail préssées
- 3. Lorsque les pois gourmands commencent à dorer, ajouter le verre d'eau dans lequel on aura dilué le cube de bouillon. Couvrir.
- 4. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les tomates coupées en morceaux
- 5. Assaisonner avec sel et poivre
- 6. Dans une autre poêle chaude, ajouter une c.à.s d'huile d'olive
- 7. Ajouter la viande d'agneau préalablement assaisonnée et la saisir 4 à 5 min du côté gras jusqu'à ce qu'il caramélise
- 8. Retourner la viande sur un lit de thym et du reste d'ail pressé et terminer la cuisson pendant 1 à 2 min.
- 9. Ajouter le vinaigre à la fin pour déglacer les sucs de cuisson

### Tarte légère pomme rhubarbe

<u>Préparation</u> 10 minutes (+30min de repos) <u>Cuisson</u> 40minutes

### Ingrédients (6 pers.)

- 200g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 1 fromage blanc 20%
- 1 pincée de sel
- 2 belles pommes
- 500g de rhubarbe
- 1 noisette de beurre
- 25g de sucre de canne

- 1. Pétrir la farine, le jaune d'œuf, le fromage blanc et la pincée de sel pour former une boule
- 2. Réserver 30 min au frais avant de l'étaler avec un rouleau
- 3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- 4. Laver et éplucher les pommes et la rhubarbe, puis les couper en dés
- 5. Faire revenir les morceaux de fruits à la poêle avec une noisette de beurre, 25g de sucre et un verre d'eau pour les rendre fondants
- 6. Pendant ce temps, précuire la pâte à blanc dans un plat à tarte,

environ 10min à 180°C.

7. Pour finir, ajouter les fruits sur la pâte à tarte et enfourner 30min.



# Liste des aliments du printemps



menus, des fruits, légurnes, framages QUALITES BUSTATIVES MEILLEURES. vous pourrez privillégier dans vos SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES Avec ce tableau du printemps. SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX PRIVILEGIER LES PRODUITS DE et poissons de saison!



Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux,





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



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

Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



878 878 878

=9

-

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





---

aux qualités nutritionnelles proches des Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et Une envie hors saison ?

Il n'y a pas de saisonnairté pour les Et pour les viandes ?

Viandes de boucherie : on en trauve maintenant tout au long de l'année.



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

# Semaine de menus de printemps



### DEJEUNER DINER

Menus		
LUNDI	Betteraves râpées Escalopes à la crème citronnée Riz semi-complet et champignons de Paris Yaourt Pomme	Fenouil en salade Penne au basilic et aux tomates Morbier Fraises /Kiwi (saison)
MARDI	Avocat citronné Filet de poisson blanc papillote Carottes Vichy au boulgour Riz au lait	Jeunes pousses d'épinard Risotto aux morilles Camembert Orange/banane (saison)
MERCREDI	½ pamplemousse Antipasti de lotte à la tomate Polenta Tarte pomme rhubarbe*	Bouillon de légumes vermicelles Salade de chèvre chaud-noix Mangue
JEUDI	Radis rose croque en sel Dahl de Lentilles corail et chou fleurs Crème renversée	Cake aux olives, lardons, tomates Salade de frisée Fromage de chèvre Compote pomme -banane
VENDREDI	Velouté d'asperges Saumon Nouilles sautées aux haricots plats Emmental Pomme	Brocolis vinaigrette Riz cantonais Fromage blanc coulis de Fruits rouges
SAMEDI	Betteraves mimosa Hachis Parmentier Salade verte Salade de fruits frais	Rillettes Salade de chou Kalé noix et emmental Crème au chocolat
DIMANCHE	Asperges sauce crème moutarde orange* Epigramme d'agneau Pois gourmands*et semoule Carpaccio d'ananas	Bouillon de poule Tarte brocolis et chou-fleur (béchamel muscade) Petit suisse Banane

### Sources

#### Sites internet

- Source activité physique : Avis de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées, publié le 18 janvier 2022.
- https://www.seve-de-bouleau.com/la-seve-de-bouleau
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2594828/
- Article de l'INSERM les 24h chrono de l'organisme (https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/)
- https://www.lesoir.be/117245/article/2017-10-02/nobel-demedecine-lhorloge-biologique-kesako
- Travaux du Dr Julie-Anne Nazare du Centre Européen pour la Nutrition et la Santé
- https://sante-medecine.journaldesfemmes.fr/faq/35835-rythmebiologique-definition
- https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\_html/ 2018/06/medsci180124s/medsci180124s.html
- https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/blue-monday-la-depression-saisonniere-mythe-ou-realite\_19528

#### Livres

Rythmes de l'homme rythmes du monde de Christian Doumet, Aliocha Wald Lasowski. Editions Hermann.



## L'équipe Satim est heureuse de vous présenter ses activités



### RETROUVER SA FORME

Avec Chloé et Emilien, enseignants APA
Pratiquez une activité physique
adaptée avec un programme personnalisé



### LUTTER CONTRE L'OSTEOPOROSE ET L'ARTHROSE

Avec Chloé

Renforcement musculaire pour une silhouette raffermie et tonique



### ETRE ACCOMPAGNÉ

Par Claire et Floriane

Nos diététiciennes, pour apprendre à perdre du poids durablement.

Par Blandine

Notre infirmière, pour la gestion de votre maladie chronique



### APPRENDRE ET DECOUVRIR

Avec Claire et Floriane

Nos ateliers cuisine et séances diététiques en petit groupe pour apprendre et découvrir "Les plaisirs d'une alimentation équilibrée"

58 av. du G. de Gaulle, 72000 Le Mans - A côté de la librairie Doucet - 02.43.28.77.88

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 médicosportif) 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.





#### www.satimsante.fr

Tél: 02 43 28 77 88 Fax: 02 43 88 96 80

Courriel: contact@satimsante.fr 58 Avenue Général de Gaulle

Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3ème étage