

Améliorer sa SANTÉ : Activités Physiques Adaptées & Nutrition



À l'aide des précieux
conseils de l'Unité
Sanitaire...

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap.
hm

Hôpitaux
de Provence
Groupement Hospitalier
et Universitaire des Bouches-du-Rhône

Docteur GHALEB & l'infirmière Sandrine

Ce Powerpoint a été construit
à partir des 2^{ème} et 5^{ème} guides
mis en ligne sur mon site

<https://sport-adapte-nutrition.fr/>

SOMMAIRE :

L'Activité physique & la Nutrition pour une meilleure SANTÉ

SENTEZ-VOUS
SPORT
SANTÉ
VOUS BIEN

*Cette présentation contient des liens interactifs afin de faciliter votre navigation
(en maintenant la touche Ctrl enfoncée et en cliquant "gauche")*



- Q0 → La santé pour quelles priorités ?
- Q1 → C'est quoi le sport-santé ?
- Q2 → Sport et activité physique pour la santé.
- Q3 → Pourquoi associer Activités & Nutrition.
- Q4 → Faut-il passer par des régimes ?
- Q5 → Pourquoi la diététique ? Glucides - Lipides - Protéines
- Q6 → Pensez-vous que l'Index Glycémique est un facteur important ?
- Q7 → La quantité de calories avalée est-elle cruciale pour mincir ?
- Q8 → Déchiffrer les étiquettes nutritionnelles des aliments + Faux amis.
- Q9 → 5 Applications Nutritionnelles pour nous aider à trier les aliments.
- Q10 → Savez-vous comment fonctionne le microbiote intestinal ?
- Q11 → Faire la distinction entre aliments acides, acidifiants et alcalinisants !
- Q12 → Connaître les effets des Vitamines.
- Q13 → Mode de vie ou régime ? + Conseils Alimentaires.
- Q13 → Menus Omnivore & Menus Végéta-r-lien
- Q14 → Danger des graisses abdominales. + Prédiabète.
- Q15 → Quelles sources d'énergie pour faire du sport ?
- Q16 → Muscles utiles et compliqués à travailler.
- Q17 → Postures thérapeutiques.
- Q18 → Des conseils en cas de nausées, stress et points de côté.
- Q19 → Conseils santé pour sédentaire & senior.
Tests – Propositions – Echauffements
EXOS : Cardiaque – Sédentaire – Muscl. inf. – Gainage
- Q20 → Vieillir en bonne santé.
- Q21 → Activités physiques thérapeutiques.
TRX – Elastique – Swiss-ball – Medecine-ball – Sport-co
- Q22 → Sport-santé et les autres ?
- Q23 → Endorphines, sommeil, récupération.
- Q24 → Etirements.
- Q25 → Sport-Santé pour maladie aigue.
- Q26 → Sport-Santé pour maladie chronique.
- Q27 → Blessure musculaire, articulaire, tendineuse.
- Q28 → Améliorer sa mobilité articulaire.
- Q29 → Améliorer la santé d'un membre.
- Q30 → Proposition de programme d'activités physiques et/ou alimentaires.

Les 6 points clés pour une meilleure santé :

- 1 Traquer les sucres cachés** (Cornichons, fructose, plat cuisiné) + contrôler l'IG. & limiter l'alcool Perturbe le microbiote, Calories vides + Energie utilisée en priorité.
- 2 Bouger** (ne pas se contenter du travail & des transports) → S'organiser pour bouger comme si c'était un métier.
- 3 Équilibrer ses repas** (pas devant la TV) avec des Protéines 1g/kg + Lipides (graisses) Acide gras saturé oméga 3 et 9.
- 4 Dorloter son microbiote** Fibres(probiotiques) & certains aliments fermentés (Prébiotiques).
- 5 Stress** (Faire de la méditation, de l'activité physique, etc...) → Contrôler son Grignotage (satiété et rassasiement) : 10 aliments conseillés en cas de pulsion + Prendre un verre d'eau.
- 6 Ne dites pas aux autres** ...que vous changez vos habitudes alimentaires (pour éviter les « mais non tu es très bien comme ça » ou « allez un petit morceau, c'est rien »...). Car les autres n'aiment pas le changement, ils peuvent avoir peur que vous changiez vos rapports à eux. Et puis, il peut y avoir de la jalousie.

Les référents pour les bons conseils :

- Docteur Réginald ALLOUCHE
- Professeur Henri JOYEUX

- Docteur Alain DELABOS
- Docteur Jimmy MOHAMED

Q0 → La santé pour quelles priorités ?

L'alimentation, l'activité physique et le bien-être psychique contribuent à notre santé pour :

- ❖ **Retarder le vieillissement des cellules** de notre corps (radicaux libres et antioxydants) → Voir diapo suivante...
- ❖ **Un physique entretenu** → Améliorer :
 - L'entretien de nos **articulations & os**.
 - L'augmentation de la masse **musculaire**.
 - La diminution de la masse **graisseuse**.
- ❖ Diminuer les risques de cancers et autres maladies chroniques par un meilleur fonctionnement de tous nos organes et l'amélioration de notre **santé psychique** :
 - Favoriser la sécrétion d'**endorphines**.
 - Diminuer le **stress**.
 - Améliorer le **sommeil**.
 - Retrouver le **goût de l'effort**.
 - Favoriser la **confiance**.
 - Restaurer une **estime de soi** altérée.

Des chiffres qui augmentent :

1 personne sur 16,
en France, se retrouve en **PRÉDIABÈTE** (un
taux de sucre dans le sang constamment
au-dessus de la normale).
Pour davantage d'infos,
cliquez sur moi ou rdv en diapo 65...

Q0 → Comprendre les Radicaux libres et les Antioxydants !

L'oxydation de l'organisme est liée à la présence de **radicaux libres** qui :

- Altèrent les cellules saines.
- Sont responsables du vieillissement accéléré des tissus (rides).

Et justement, les **Antioxydants** luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

À dose modérée ces radicaux libres →
Protège l'organisme des virus et des microbes.

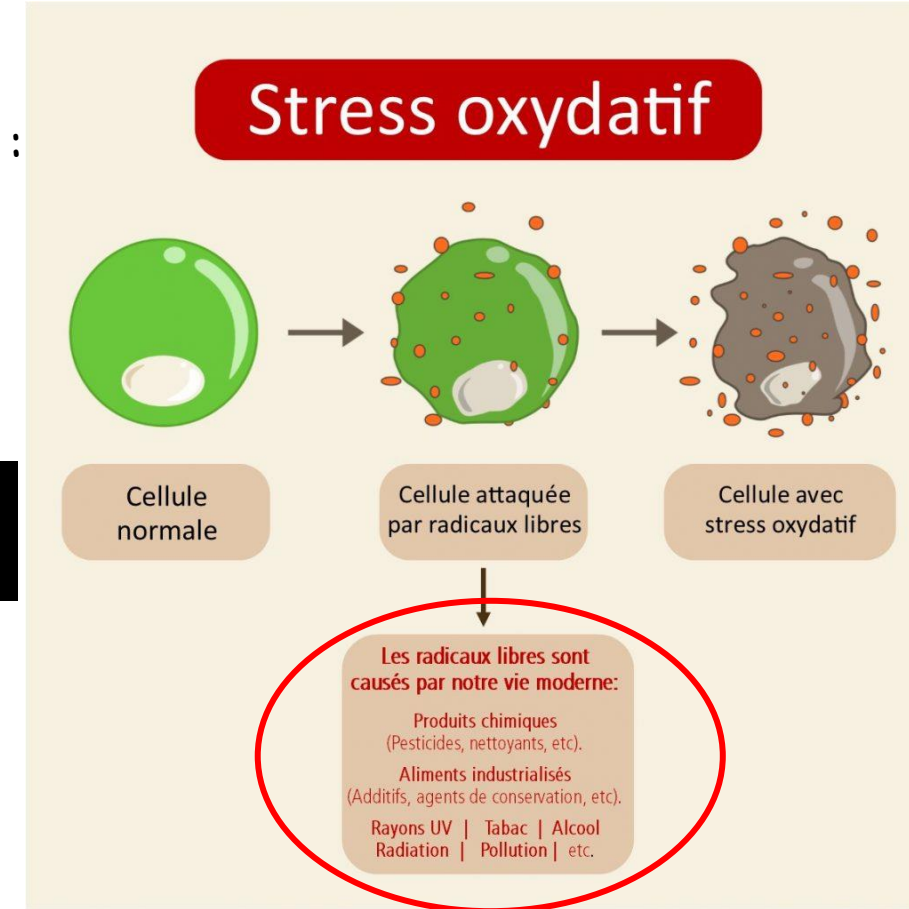
Mais lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.

Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels !

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.

La vitamine E et le Sélénium agissent contre ce stress oxydatif.

Attention : faire de l'exercice physique augmente la production de radicaux libres. Ce stress « positif » stimule la sensibilité à l'insuline et la perte de poids. **TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!!!**



Q1 → Vis-à-vis de vos activités sportives ou de vos loisirs, auriez-vous des idées pour les rendre davantage « sport-santé » ? Sans trop vous y éloigner, n'hésitez pas à proposer des activités un peu différentes de celles que vous pratiquez déjà.

C'est quoi pratiquer un sport avec comme seule priorité, la santé ?

- Ne pas penser **performances**.
- Pousser occasionnellement un peu son organisme.
- **Gestes et postures adaptées**.
- Ne pas aller au-delà de l'**épuisement** physique (palpitations cardiaques, crampes, etc...)
- Ne pas prendre de **produits nocifs** pour la santé (surdoses de protéines, créatine, anabolisants, stéroïdes...)
- Ne pas entraver le **sommeil** en faisant des activités physiques tard le soir...

Q2 → Vous faites une différence entre sport et activité physique ? Et selon vous, lequel est le plus bénéfique pour la santé ? Pourquoi ?

C'est quoi le Sport-Santé pour vous ? Est-ce que vous pratiquez une activité pour la santé, votre apparence ou simplement par plaisir et/ou occupation ?

Si c'est pour la santé, quels bienfaits vous apportent votre ou vos activités ?

SPORT →

Activité physique plutôt intense :

Efforts brefs (de 45min à 2 heures)

- ✓ Se réalisant de manière organisée avec un cadre.
- ✓ Soumise à des règles.
- ✓ Souvent pratiquée dans une recherche de résultat, de performance, de compétition.

ACTIVITÉ
PHYSIQUE →

Tout mouvement du corps qui fait travailler les muscles :

- ✓ Dans notre vie de tous les jours : Marcher, danser, mais aussi bricoler, jardiner, faire son ménage, jouer avec les enfants... Efforts légers et plus ou moins longs
- ✓ Dans notre métier, s'il est plus ou moins physique : (de 30min à 8 heures)
 - Très physique → Femme de ménage, Manutentionnaire, ...
 - Sédentaire → Informaticien, Secrétaire, ...

SPORT-
SANTÉ →

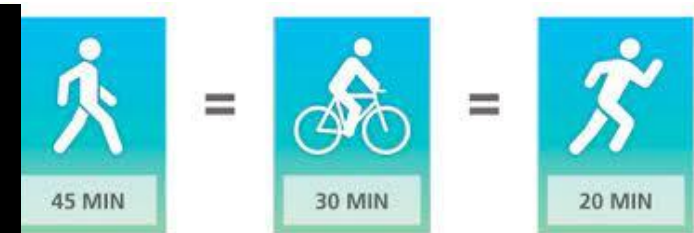
Activités physiques qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant tant au niveau physique, psychologique que social.

On adapte l'intensité de l'effort et sa durée pour être en meilleure santé !

- ✓ Meilleur fonctionnement du cœur et de l'activité sanguine, augmentation de la masse musculaire, diminution de la masse grasseuse, entretien des articulations et des os, diminution des risques de cancers et autres maladies chroniques.
- ✓ Sécrétion d'**endorphines**, diminution du **stress**, amélioration du sommeil, **retrouver un goût de l'effort**, favoriser votre **confiance et une estime de soi** altérée.
- ✓ Amélioration des **relations** interpersonnelles et canaliser l'agressivité.

Q2 → Vous faites une différence entre sport et activité physique ? Et selon vous, lequel est le plus bénéfique pour la santé ? Pourquoi ? C'est quoi le Sport-Santé pour vous ? Est-ce que vous pratiquez une activité pour la santé, votre apparence ou simplement par plaisir et/ou occupation ?

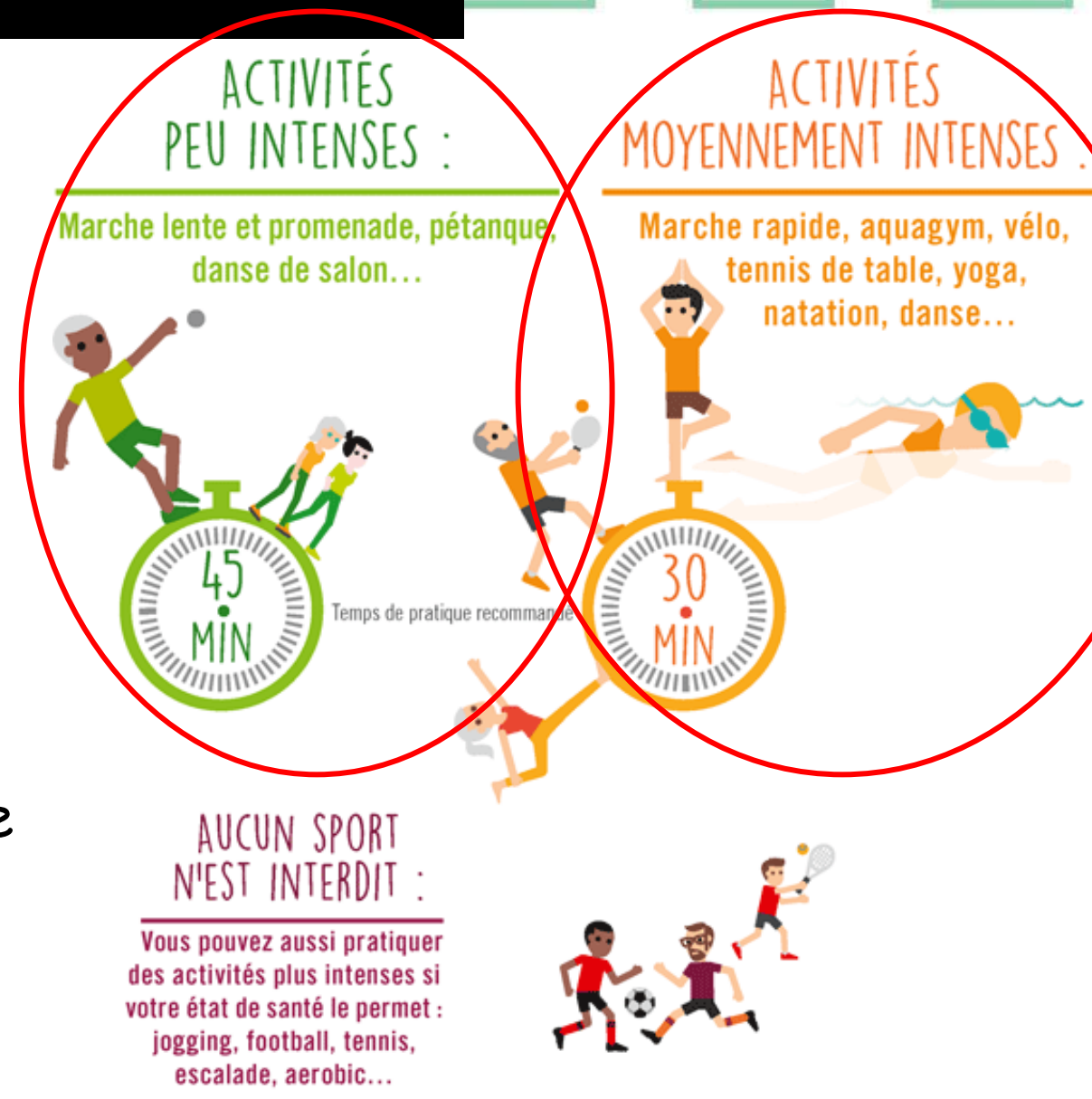
Si c'est pour la santé, quels bienfaits vous apportent votre ou vos activités ?



Selon les recommandations de l'OMS,
il est conseillé d'effectuer :

(Attention à **l'hypoglycémie**
si vous faites du sport à jeun...)

- Au moins 45 minutes par jours d'activité physique de type endurance (d'affiler, sans faire de pause) comme la marche.
- Des exercices d'efforts en résistance telle que du renforcement musculaire, 45 minutes 2 à 3 fois par semaine pour tous les groupes musculaires.



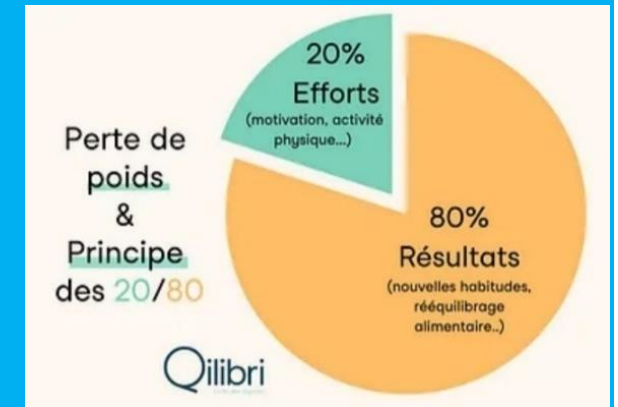
Q3 → Autre chose, connaissez-vous les valeurs des pourcentages entre l'activité physique et l'alimentation pour pouvoir perdre du poids en cas de surcharge pondérale ? Est-ce-que vous pensez par exemple que c'est 50/50, c'est-à-dire que l'alimentation compterait autant que l'effort physique ?

Nbre de OUI	Nbre de NON	NSP
2	1	5

Résultats des Méta-analyses :

En réalité, d'après 2 études américaines, pour perdre de la masse grasse, l'effet de l'alimentation serait de 90% contre 10% pour une activité physique :

- L'alimentation.
 - La quantité d'aliments.
 - Le type d'aliments.
 - Le moment où l'on mange.
- L'activité physique (l'effort).



Mais pas tout à fait puisqu'il y a 2 autres composantes qui rentrent en compte pour maigrir sainement sans trop de frustration

- La gestion du stress (la détente).
- La mentalité / l'état d'esprit.

Sur la base des études énoncées mais aussi des expériences et de l'importante influence que peut avoir le sport sur la gestion du stress et de l'état d'esprit, on peut corriger ces chiffres et supposer les proportions suivantes :

- **Alimentation → 80%.**
- **Sport = (activité physique + ses bienfaits sur stress & état d'esprit) → 20%.**

Q3 → Autre chose, connaissez-vous les valeurs des pourcentages entre l'activité physique et l'alimentation pour pouvoir perdre du poids en cas de surcharge pondérale ? Est-ce que vous pensez par exemple que c'est 50/50, c'est-à-dire que l'alimentation compterait autant que l'effort physique ?

Même si le sport ne compte que 20% pour garder la ligne, ces petits pourcentages sont précieux puisque la pratique d'une activité physique régulière permet aussi le :

- **Maintien de la masse maigre et développement du muscle.**
- **Obtention d'une silhouette tonique et plus harmonieuse.**
- **Optimisation de la perte de poids** en combinaison d'une alimentation saine.
- **Diminution des risques de reprise de poids.**
- **Stimulation du métabolisme.**
- **Diminution du taux de masse grasse, de la cellulite et du tour de taille.**
- **Amélioration du moral et de l'humeur.**
- **Meilleure gestion de la prise alimentaire et diminution des grignotages.**
- **Optimisation du niveau d'énergie.**
- **Amélioration du sommeil.**
- **Prévention de diverses pathologies** : cardiovasculaires, articulaires, métaboliques, etc.

Q4 → Faut-il passer par des régimes ?

L'hygiène de vie a un impact direct sur la santé et les capacités physiques. La diététique ce n'est pas forcément s'associer à un régime, c'est aussi par la connaissance des aliments, perdre surtout des mauvaises habitudes.

Vous voulez perdre du poids ?

Bougez davantage car contrairement à ce que beaucoup pensent, **l'activité physique** diminue l'appétit.

Plusieurs études ont montré qu'en plus de brûler des calories,
l'activité physique stimule la sécrétion d'une protéine qui coupe l'appétit.

Donc associé à de **nouvelles habitudes alimentaires**,

vous pouvez mincir durablement. Car le problème des régimes, c'est que lorsque vous les arrêtez pour reprendre quelques-unes de vos anciennes mauvaises habitudes, vous aurez tendance à reprendre encore plus de poids qu'avant.

En effet, pendant les privations d'un régime, le corps est stressé, il se met en « alerte », en mode « famine » et le jour où vous réintégrez le sucre et les lipides en quantité, le métabolisme va stocker directement sous forme de gras afin d'avoir des réserves pour ainsi éviter de revivre un autre état de stress (explications page 287 du guide diététique et page suivante).

Donc stop aux régimes et essayez d'avoir de nouvelles habitudes définitives en limitant surtout les boissons & aliments sucrés.

Pourquoi les Jeûnes de plus de 24 heures et les régimes très basses calories ne fonctionnent pas ?

Psychologiquement :

- D'abord parce qu'ils sont insupportables à suivre, avec une monotonie, une tristesse considérable au-delà de quelques jours. Ils entraînent fatigue, dépression...

Physiologiquement :

- En l'absence de glucides, le cerveau va utiliser :
 - D'abord les réserves en glycogène du foie et des muscles.
 - Puis, au bout de 24 heures, ce sont les protéines du muscle qui vont être détournées par le foie afin de « faire » du glucose pour le cerveau, à partir de certains acides aminés musculaires (alanine), ce qui va générer une fonte musculaire.
 - Si l'apport glucidique est très réduit, une cétogenèse va se mettre en route du fait de la lipolyse (utilisation des graisses pour fournir de l'énergie).
Les corps cétoniques alors produits peuvent être un carburant du cerveau en remplacement du glucose. En théorie, si la cétogenèse se met en route, la perte musculaire s'en trouve ralentie. La perte de poids est importante avec une perte de la masse grasse et de la masse maigre (muscles).

Mais,

- 1) La perte de masse grasse entraîne une diminution de la leptine (hormone du tissu adipeux), qui conduit à réduire les dépenses énergétiques et augmenter les prises alimentaires.
- 2) Les hormones de la faim (ghréline notamment) augmentent. La perte de masse maigre entraîne une diminution du métabolisme de base et donc des dépenses. Au total, l'organisme met tout en œuvre pour ralentir puis stopper la perte de poids, et récupérer les masses maigres et grasses perdues, et éviter... la mort. Ces régimes ont été utilisés en milieu hospitalier spécialisé pour des durées de quelques semaines, et devaient ensuite être suivis d'une phase d'entretien avec des apports entre 1 200 et 1 500 kcal.

Tous les ingrédients d'une reprise de poids sont présents :

- Outre les conséquences de la restriction cognitive qui accompagne tous les régimes restrictifs et celles des régimes avec contrôle mental, avec leur cortège de frustration, compensation, culpabilité, mésestime de soi, dépression, poids yo-yo.
- Les reprises de poids quasi inéluctables sont assorties d'une reprise de masse grasse plus importante, tandis que la reprise de masse maigre est deux fois moins importante que la perte qui a précédé.

Résultats → La maladie de l'obésité s'aggrave.

Les glucides, moteur de l'organisme // Les lipides, source d'énergie // Les protéines, pour les muscles et hormones

La diététique en fonction de ce que vous recherchez :

- La performance.
- L'esthétique.
- La santé (diabète, cholestérol...).

Entre calories de gras et sucres, quelles différences ?

La nutrition. **Nutriments :**

- Macronutriments = Glucide + Protide + Lipide.
- Micronutriments = Glucose + Acides aminés + Acides gras + Sel minéraux + Vitamines.

Contrairement aux protéines et aux lipides, les Glucides ne sont pas des nutriments essentiels, puisque notre corps sait les fabriquer à partir des autres nutriments.

Les calories sont apportées par les aliments sous forme de :

- **Protéines** : 1 gramme de protéine apporte 4 kcal ou 17 kJ,
- **Glucides** : 1 gramme de glucide apporte 4 kcal ou 17 kJ,
- **Lipides** : 1 gramme de lipide apporte 9 kcal ou 37 kJ,
- **Alcool** : 1 gramme d'alcool apporte 7 kcal ou 29 kJ.

Les nutriments



- Les **lipides**, les **glucides** et les **protéines** sont des grosses molécules qui ont besoin d'être décomposés (transformés en nutriments par le système digestif)
 - **Lipides** → **glycérol et acides gras**
 - **Glucides** → **glucose**
 - **Protéines** → **acides aminés**
- Les **vitamines**, les **minéraux** et l'**eau** sont déjà dans leur forme la plus simple.



Q5 → Connaissez-vous les 3 principales motivations qui nous poussent à nous intéresser à la diététique ?
NOTIONS →

Sucres 1/22

Essayer de changer des habitudes alimentaires :

Selon l'état psychologique dans lequel on se trouve, ce n'est pas forcément évident de changer ses habitudes alimentaires :

- ✓ Les tentations sont nombreuses.
- ✓ Le stress et l'angoisse de chacun.

- Le sucre appelle le sucre (expérience sur les rats)
- On n'a besoin d'aucun sucre même si on est très actifs et sportifs.



Les meilleurs **SUCRES** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfaits des nutriments

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 10/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
Les sucres simples					
Glucose	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
Fructose	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
Lactose	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre
Galactose	Hydrolyse du lactose	60			

Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.

Les sucres (glucides) apportés par l'alimentation sont :

- Soit des **sucres simples** (sucre blanc et tous les produits sucrés), très rapidement assimilés par l'organisme. Quelques sucres simples :
 - Le Glucose** IG=100 : Fabriqué par le corps à partir des glucides, mais il est également présent dans de nombreux aliments. Le sirop de glucose est notamment très utilisé par l'industrie agroalimentaire, car peu coûteux.
 - Le Fructose** IG=18 : C'est le sucre naturellement présent dans les fruits, mais aussi dans le miel et certains légumes.
 - Le Galactose** IG>60 (composé de glucose et de lactose) : On le trouve dans les produits laitiers.
 - Le Saccharose** IG=62 : Notre sucre de table qui est du glucose et du fructose.
- Soit des **sucres complexes** (féculents et céréales) assimilés plus lentement. Quelques exemples : Amidon / Glycogène / Fibres.

Le Glucose IG=100 :

- Dans les aliments.
- Fabriqué par notre corps à partir des glucides.

Sucres 2/22

Fructose à limiter à 100g par jour pour préserver notre foie, c'est :

- 2 litres de Cola.
- ou 1,5 litres de jus de pomme.
- ou 1,4kg de fruits (8 pommes),

Le Fructose IG=18 :

- Sucre présent dans les Fruits, Miel et certains Légumes.
- Le sirop de Fructose-Glucose.



Est-ce que le nombre de calories avalées chaque jour est important ? (1^{ère} partie sur les 3 prévues)

Un **GLUCIDE** complexe se décompose en : **Sucres** **Amidon** **Fibres**

Le pire des Glucides au niveau diététique :

- Glucose.
- Sirop de glucose.
- Les produits fabriqués avec de la farine blanche, du riz blanc, du maïs et trop cuits !

**1g de glucose
= 4kcal**

- 1 - Amidon de maïs ou féculé de maïs : 87 g / 100 g
- 2 - Riz blanc, cru : 77,8 g / 100 g
- 3 - Vermicelle de soja, sèche : 77 g / 100 g
- 4 - Riz soufflé nature : 77 g / 100 g
- 5 - Pétales de maïs : 73,7 g / 100 g
- 6 - Biscuit apéritif, mini bretzel ou sticks : 72,3 g / 100 g
- 7 - Riz blanc étuvé : 72,1 g / 100 g
- 8 - Galette de riz soufflé complet : 71,7 g / 100 g
- 9 - Crackers de table au froment : 70,8 g / 100 g
- 10 - Pomme de terre, flocons déshydratés, nature : 70,6 g / 100 g

Le pire des sucres au niveau du foie :

- Fructose en excès → Provoque un dépôt de graisses.
- Sirop de fructose - glucose.

**1g de sirop
= 4kcal**

Sucres 3/22

Les meilleur Glucides au niveau diététique :

- Fraise, framboise, cassis, myrtille (Fibres + Glucose, fructose, sucrose).
- Légumineuses (amidon & fibre) = Lentilles corail.
- Riz basmati complet.

**1g de Fraise en extrayant sa partie glucidique
= 4kcal**

1 fraise de bonne grosseur = 5kcal

Pour les **LIPIDES** c'est pareil !

1g de gras Trans = 9kcal



**1g d'Oméga-3
= 9kcal**



Les 2 autres parties qui mettront en évidence que le nombre de calories ne sont pas si importants sont :

L'IG est plus important !

Chaque calorie a son moment privilégié !

Valeurs nutritionnelles moyennes

Pour
100 g

Energie

326 kJ
78 kcal

Matières grasses

3,2 g

dont acides gras saturés

2,2 g

Glucides

5,0 g

dont sucres

5,0 g

Fibres alimentaires

<0,1 g

Le pire des
aliments c'est
le SUCRE...

Dont sucres
Inférieurs à
4g pour 100g

Q6 → Pensez-vous que
l'Index Glycémique est un
facteur important ?

Sucres 4/22

Les meilleurs **SUCRES** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfaits des nutriments

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique màj le 10/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
Les sucres simples					
Glucose	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
Fructose	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat. Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en poudre et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.
Lactose	Pur sucre de lait	46	190	14	Données relevées pour le lait en poudre
Galactose	Hydrolyse du lactose	50			





Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Edulcorants naturels					Clasmt
Saccharose (sucre blanc de table) ou Sucrose	Sucres raffinés de betterave ou de cannes à sucre : Glucose = 50% Fructose = 50%	65	400	65	A limiter à 50 grammes par jour Le sucre raffiné est néfaste pour la santé : il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments, ni vitamines, ni minéraux.
Rapadura ou Muscovado	Fructose = 45% Glucose = 40%	68	316	58	Riches en minéraux et protéines
Sucre de canne complet	Fructose = 45% Glucose = 40%	58	390	56	Préférer le complet ou mieux, l'intégrale, riche en vitamines du groupe B et en minéraux
Miel de Châtaignier	Eau = 25% Fructose = 39,6% Glucose = 24,4%	53	256	34	Vous avez besoin de 100g de sucre pour cuisiner, le meilleur compromis c'est : - 3g de Stévia pure=15g de sucre - 15g d'érythritol voire Xylitol. - 30g de Yacon. - 40g de Lucuma voire de sucre de coco. Limiter à 1 cuillère à soupe de MIEL par jour !
Miel de tilleul (chauffé)	Eau = 26,5% Fructose = 38,5% Glucose = 34,6%	49	292	36	
Miel de Bruyère	Eau = 28,5% Fructose = 40,2% Glucose = 30,9%	53	284	38	Plus il y a de fructose, plus il est liquide (et prêt à l'emploi pour la pâtisserie). À l'inverse, plus il est riche en glucose et plus il a tendance à cristalliser.
Miel d'Acacia	Eau = 27% Fructose = 43,5% Glucose = 29,2%	49	291	39	
Miel de Tilleul (non chauffé)	Eau = 29,5% Fructose = 37% Glucose = 33,3%	56	281	39	Meilleures marques (selon 60 millions de consommateurs, nov. 2021) : - La grande épicerie (miel de fleurs crémeux) - Les Ruchers du Lubéron (miel de fleurs crémeux). - Les Ruchers de Noé (Plyfloral liquide, non crémeux).
Miel de Colza	Eau = 23% Fructose = 37,9% Glucose = 38,9%	64	307	49	
Miel de Forêt	Eau = 42% Fructose = 31,1% Glucose = 26,7%	89	231	51	- C'est qui le patron ? (miels de fleurs, crémeux). Surveiller les miels crémeux car plus sucrés !

Vous pouvez télécharger ce tableau sous forme d'un pdf accessible sur mon site...

Sucres 5/22

Poudre de Yacon	Racine du Pérou	1	276	0,7	Haute teneur en fibres. Il se comporte comme un probiotique mais peut être responsable d'intolérance intestinale. Eau22% Fructose62% Glucose15%	12
Sirop de Yacon	Racine du Pérou	40	267	27		14
Sucre de fleur de coco	Indonésie Thaïlande	54	390	54	Fructose = 50% Glucose = 50%	10
Sirop de fleur de coco		35	312	29	Eau = 16% Fructose = 41% Glucose = 41%	11
Sirop d'érable	Sève d'arbre Canada	65	261	44	Eau = 31% Fructose = 34% Glucose = 34%	15
Sirop d'Agave	Cactus Mexicain	15	376	11	Eau = 22% Fructose = 74% Glucose = 3%	Mauvais
Lucuma poudre	Fruit exotique Pérou	4	330	3,4	8%Glucose 5%Fructose	7
Sève de Kitul	Fleur de palmier Sri Lanka.	48	300	33		13
Stévia	Plante d'Amérique du sud.	0	0	0	1%Glucose 98%Glycocides	1
Edulcorants de la famille des polyols (fermentation de fruits & écorces). Mi-naturels mi-chimiques						
Erythritol	Fermentation de betterave ou maïs. Proviend du raisin ou melon, poire, etc...	0	20	0		1 bis
Le Sukrin	Proche de l'erythritol	0	0	0		?
Xylitol	Ecorce de boulot	13	250	13		17
Sorbitol	Baies du sorbier	9	250	8,9		
Edulcorants artificiels ou de synthèses						
Aspartame E951		0	52	0		Mauvais
Saccharine E955		0	360	0		
Sucralose E952		0	383	0		
Edulcorants intenses. Extrait de l'amidon de maïs = Poison industriel						
Sirop de Glucose ou sirop de Fructose glucose ou Isoglucose					Fructose à limiter à 100g par jour, c'est : - 2 litres de Cola. - ou 1,5 litres de jus de pomme. - ou 1,4kg de fruits	Poison

Limiter le cumul des trois à 40 grammes par jour !

Le mieux c'est tout de même d'éviter toutes sortes de sucres car notre organisme en a déjà bien suffisamment avec les fruits, féculents & légumes.

Attention au « sirop de Glucose » qu'on retrouve partout !

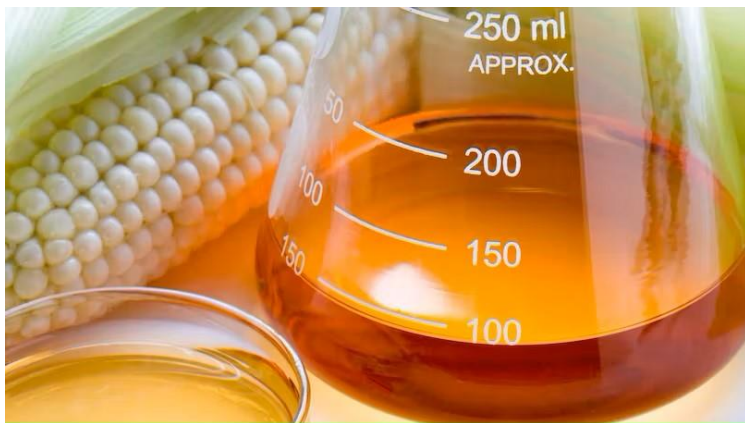


Sucres 6/22

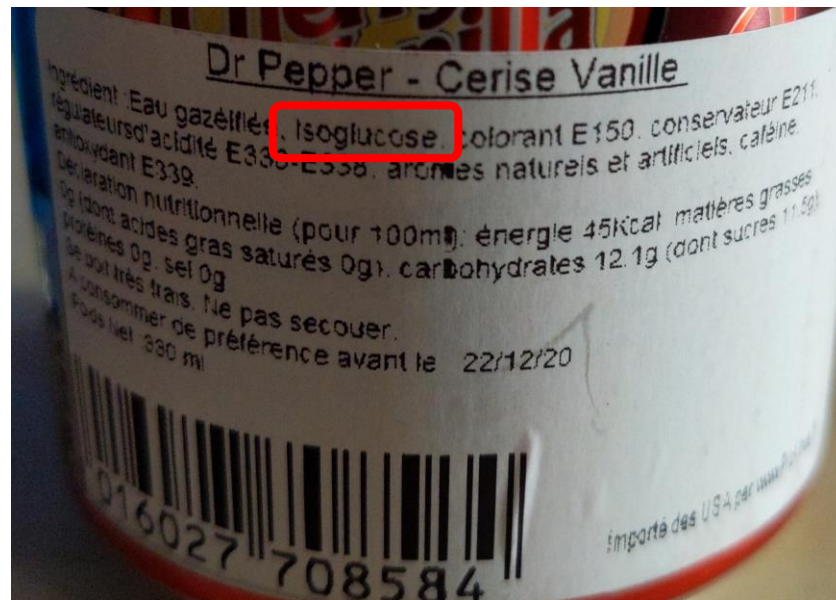
Il est très mauvais car chargé en :

- **GLUCOSE** → Sucres en augmentation dans le SANG

- **FRUCTOSE** → Sucres envoyés dans le FOIE



Attention au « sirop de Glucose » qu'on retrouve partout !



Surveillez les étiquettes :

- Sirop de glucose-fructose ou pire fructose-glucose : à fuir.
- Sirop de glucose : produit à Index Glycémique très élevé, mais sans les effets nocifs du précédent.
- Sucre ou sirop de sucre : il n'a pas d'inconvénient particulier, à condition de ne pas en abuser.

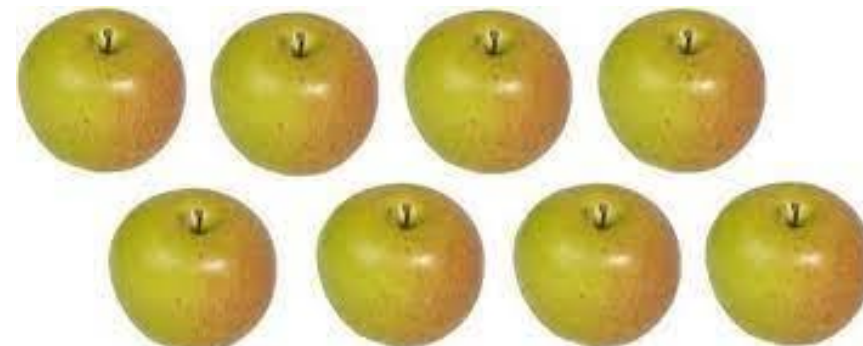
Vous le trouvez sur les emballages sous le nom de :

- « sirop de glucose »
- « sirop de glucose-fructose »
- « isoglucose »
- ou encore « isoglucosamine ».

Sucres 7/22

Attention aux quantités de fructose, limitées à 100g par jour et c'est :

- 2 litres de Cola.
- Ou 1,5 litres de jus de pomme.
- Ou 1,4 kg de fruits (8 pommes).



Choisir ses fruits et les quantités appropriées :

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Clasmt	Indice glycémique	Qté de glucides	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique	Bienfaits
Fruits dont il faudrait diminuer les portions						
Pastèque	N° 1bis	75	2,5%	5,5%	6,0	
Cerise	N° 1bis	63	7%	6,5%	8,5	
Melon	N° 3bis	67	4,5%	3,5%	5,4	
Banane	N° 3bis	52	17%	6%	12,0	B6=0.4mg
Ananas	N° 5	59	9%	4,5%	8,0	C=48mg + Manganèse
Abricot	N° 6	57	7,5%	3,5%	6,3	
Raisin	N° 7bis	53	7,5%	8,5%	8,5	K=14,6µg
Mangue	N° 7bis	51	9%	8%	8,7	C=36,4mg
Kiwi	N° 9	52	9%	5,5%	8,5	C=93mg K=40.3µg
Pêche	N° 10	56	5,5%	4%	5,3	
Orange	N° 11	42	8%	4,5%	5,3	C=53mg
Nectarine	N° 12	43	7%	3,5%	4,5	

Fruits les mieux notés au niveau diététique						
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9	C=53mg
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9	C=100mg K=100µg
Pamplemousse & Pamelos	N° 3	25	8%	2,5%	2,6	C=31,2mg
Clémentine & Mandarine	N° 4	30	10%	3,5%	4,1	C=48,8mg
Prune	N° 5bis	35	8%	3,5%	4,0	
Pomme	N° 5bis	35	7%	8,5%	5,4	
Poire	N° 7	38	7%	7%	5,3	
Fruit de passion	N° 8	30	19,5%	4%	7,1	C=30mg Fer=1,6mg

Sucres 8/22

5 fruits et légumes par jour ...
C'est quoi une portion ?



Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Edulcorants naturels

Clasmt

Saccharose (sucre blanc de table) ou Sucrose	Sucres raffinés de betterave ou de cannes à sucre : Glucose = 50% Fructose = 50%	65	400	65	A limiter à 50 grammes par jour Le sucre raffiné est néfaste pour la santé : il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments, ni vitamines, ni minéraux.	M a u v a i s
Rapadura ou Muscovado	Fructose = 45% Glucose = 40%	68	316	58	Riches en minéraux et protéines	16 bis
Sucre de canne complet	Fructose = 45% Glucose = 40%	58	390	56	Préférer le complet ou mieux, l'intégrale. riche en vitamines du groupe B et en minéraux	16 bis
Miel de Châtaignier	Eau = 35% Fructose = 39,6% Glucose = 24,4%	53	256	34	Vous avez besoin de 100g de sucre pour cuisiner, le meilleur compromis c'est : - 3g de Stévia pure=15g de sucre - 15g d'érythritol voire Xylitol. - 30g de Yacon. - 40g de Lucuma voire de sucre de coco.	2
Miel de tilleul (chauffé)	Eau = 26,5% Fructose = 38,5% Glucose = 34,6%	49	292	36		3
Miel de Bruyère	Eau = 28,5% Fructose = 40,2% Glucose = 30,9%	53	284	38	Plus il y a de fructose, plus il est liquide (et prêt à l'emploi pour la pâtisserie).	4
Miel d'Acacia	Eau = 27% Fructose = 43,5% Glucose = 29,2%	49	291	39	À l'inverse, plus il est riche en glucose et plus il a tendance à cristalliser.	5
Miel de Tilleul (non chauffé)	Eau = 29,5% Fructose = 37% Glucose = 33,3%	56	281	39	Meilleures marques (selon 60 millions de consommateurs, nov. 2021) :	6
Miel de Colza	Eau = 23% Fructose = 37,9% Glucose = 38,9%	64	307	49	- La grande épicerie (miel de fleurs crémeux) - Les Ruchers du Lubéron (miel de fleurs crémeux). - Les Ruchers de Noé (Plyfloral liquide, non crémeux).	8
Miel de Forêt	Eau = 42% Fructose = 31,1% Glucose = 26,7%	89	231	51	- C'est qui le patron ? (miels de fleurs, crémeux). Surveiller les miels crémeux car plus sucrés !	9

Limiter à 1 cuillère à soupe de MIEL par jour !

Poudre de Yacon	Racine du Pérou	1	276	0,7	Haute teneur en fibres. Il se comporte comme un probiotique mais peut être responsable d'intolérance intestinale. Eau22% Fructose62% Glucose15%	12
Sirop de Yacon	Racine du Pérou	40	267	27		14
Sucre de fleur de coco	Indonésie Thaïlande Fructose = 50% Glucose = 50% Eau = 16%	54	390	54	Riches en fructose et donc néfaste à long terme et à haute dose. Limiter à 50g/j. Sa teneur en minéraux et vitamines est trop négligeable pour apporter un réel bénéfice santé.	10
Sirop de fleur de coco	Fructose = 41% Glucose = 41%	35	312	29		11
Sirop d'érable	Sève d'arbre Canada Eau = 31% Fructose = 34% Glucose = 34%	65	261	44	Le manganèse ou le zinc qu'il contient constituent des apports trop faibles pour être intéressants. Prendre 100% érable.	15
Sirop d'Agave	Cactus Mexicain Eau = 22% Fructose = 74% Glucose = 3%	15	376	11	Sa teneur en fer, sels minéraux, potassium, calcium et magnésium ne peut être prise en compte comme bénéfice santé au vu des quantités infimes contenues. Eviter ce produit car trop de fructose.	Mau vais
Lucuma poudre	Fruit exotique Pérou 8%Glucose 5%Fructose	4	330	3,4	Source de fibres, de bêta-carotènes, de vitamines C et B, & minéraux. 2 fois moins sucrant !	7
Sève de Kitul	Fleur de palmier Sri Lanka.	48	300	33	Vitamines B1 B12 C et minéraux. 70% eau + 15% Glucose + 15% Fructose.	13
Stévia	Plante d'Amérique du sud. 1%Glucose 98%Glycosides	0	0	0	Choisissez la verte pure. Pas conseillée pour la cuisson. Ne pas dépasser 1 g/jour. Fait baisser la pression artérielle. Pouvoir sucrant 300 fois sup. au sucre blc.	1

Attention aux miels crémeux, qui ont une couleur blanchâtre car ils sont plus sucrés !

Meilleures marques :

- La grande épicerie.
- Les Ruchers du Lubéron.
- Les Ruchers de Noé.
- C'est qui le patron ?

Sucres 9/22



Si on ne peut pas s'empêcher de mettre du sucre sur ses tartines, galettes ou autres...



Attention au Sirop d'Agave, préférez le MIEL



Pas plus de 1 cuillère à soupe par jour !

Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Edulcorants naturels

Clasmt

Saccharose (sucre blanc de table) ou Sucrose	Sucres raffinés de betterave ou de cannes à sucre : Glucose = 50% Fructose = 50%	65	400	65	A limiter à 50 grammes par jour Le sucre raffiné est néfaste pour la santé : il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments, ni vitamines, ni minéraux.	Mauvais
Rapadura ou Muscovado	Fructose = 45% Glucose = 40%	68	316	58	Riches en minéraux et protéines	16 bis
Sucre de canne complet	Fructose = 45% Glucose = 40%	58	390	56	Préférer le complet ou mieux, l'intégrale. riche en vitamines du groupe B et en minéraux	16 bis
Miel de Châtaignier	Eau = 35% Fructose = 39,6% Glucose = 24,4%	53	256	34	<p>Vous avez besoin de 100g de sucre pour cuisiner, le meilleur compromis c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3g de Stévia pure=15g de sucre - 15g d'érythritol voire Xylitol. - 30g de Yacon. - 40g de Lucuma voire de sucre de coco. <p>limiter à 1 cuillère à soupe de MIEL par jour !</p>	2
Miel de tilleul (chauffé)	Eau = 26,5% Fructose = 38,5% Glucose = 34,6%	49	292	36		3
Miel de Bruyère	Eau = 28,5% Fructose = 40,2% Glucose = 30,9%	53	284	38		4
Miel d'Acacia	Eau = 27% Fructose = 43,5% Glucose = 29,2%	49	291	39		5
Miel de Tilleul (non chauffé)	Eau = 29,5% Fructose = 37% Glucose = 33,3%					6
Miel de Colza	Eau = 23% Fructose = 37,9% Glucose = 38,9%				8	
Miel de Forêt	Eau = 42% Fructose = 31,1% Glucose = 26,7%				9	



Poudre de Yacon	Racine du Pérou	1	276	0,7	Haute teneur en fibres. Il se comporte comme un probiotique mais peut être responsable d'intolérance intestinale. Eau22% Fructose62% Glucose15%	12
Sirop de Yacon	Racine du Pérou	40	267	27		14
Sucre de fleur de coco	Indonésie Thaïlande	54	390	54	Riche en fructose et donc néfaste à long terme et à haute dose. Limiter à 50g/j. Sa teneur en minéraux et vitamines est trop négligeable pour apporter un réel bénéfice santé.	10
Sirop de fleur de coco		35	312	29		11
Sirop d'érable	Sève d'arbre Canada	65	261	44	Le manganèse ou le zinc qu'il contient constituent des apports trop faibles pour être intéressants. Prendre 100% érable.	15
Sirop d'Agave	Cactus Mexicain	15	376	11	Sa teneur en fer, sels minéraux, potassium, calcium et magnésium ne peut être prise en compte comme bénéfice santé au vu des quantités infimes contenues. Eviter ce produit car trop de fructose.	Mauvais
Lucuma poudre	Fruit exotique Pérou	4	330	3,4	Source de fibres, de bêta-carotènes, de vitamines C et B, & minéraux. 2 fois moins sucrant !	7
Sève de Kitul	Fleur de palmier Sri Lanka.	48	300	33	Vitamines B1 B12 C et minéraux. 70% eau + 15% Glucose + 15% Fructose.	13
Stévia	Plante d'Amérique du sud. 1%Glucose 98%Glycocides	0	0	0	Choisissez la verte pure. Pas conseillée pour la cuisson. Ne pas dépasser 1 g/jour. Fait baisser la pression artérielle. Pouvoir sucrant 300 fois sup. au sucre blc.	1

Le N°1 des sucres = Poudre verte de Stevia pure BIO.

- Limitez à 1 ou 2g par jour !

- Un goût de réglisse et un peu amère...

Bien choisir sa STEVIA !

Attention à certaines marques !

PURE VIA c'est :

- 3% seulement de Stévia.
- Et 97% de sucre d'alcool et de cellulose :
 - Comme la Maltodextrine (calorique).
 - Ou de l'érythritol (qui peut donner des ballonnements au-delà de 50g).



Les sucrettes,
c'est pire,
elles ne contiennent
que 1% de Stévia !

Celle de BIOVIA est pure,
100 % Stévia verte BIO.
7€ les 50g chez BIOCOOP



Je ne peux pas m'empêcher de mettre du sucre dans mon café, thé ou bol de céréales !



Dans l'ordre des meilleurs choix pour notre santé, voici les 9 édulcorants sélectionnés (1 cuillère à café à rase) :

Je ne peux pas m'empêcher de mettre du sucre dans mon café, thé ou bol de céréales !



J'ai besoin de sucres pour cuisiner !



Dans tous les cas,
le mieux étant d'éviter toutes sortes de pâtisseries ! ;-)

Voici les moins mauvais sucres pour cuisiner sur la base de 100 grammes de sucres :

Le choix et les quantités de ces différents sucres ont été sélectionnés en fonction de 3 critères :

- Inconvénients digestifs et intestinaux.
- Contrôle calorique.
- Valeurs nutritionnelles.



- **2g** (équivalent à 30g de sucres) de Stévia
(*pouvoir sucrant* 30 fois supérieur au sucre) → IG = 0.

- **15g** d'érythritol → IG = 0 et Calorie = 0 kcal.

Ou 15g de Xylitol (sucre de bouleau) → IG = 13.

- **30g** de poudre de Yacon → IG = 40 + bcp de fibres.

Ou 30g de sucre de canne complet → IG = 58 + riche en minéraux.

- **50g** de Lucuma → IG = 4 + riche en minéraux Ou 30 g de miel

→ IG = 50 Ou 40g de sucre de coco → IG = 54 + riche en minéraux.



4€ les 200g

Ou pour vraiment simplifier :
Pour un besoin de 100g de sucres
→ 100g d'érythritol + 1g de stévia pure

Etudions le CHOCOLAT

& proposons le gâteau le plus diététique possible !



Valeurs nutritionnelles des Chocolats :



IG = Indice Glycémique
CG = Charge Glycémique

	Glucides	dont sucres	Lipides	dont saturés	Protéines	Fibres	Calories	IG	CG	Effets sur la santé :
Chocolat Blanc	57,7	57,1	32	19,6	8	0	551	44	25,4	Très mauvais en sucres, en protéines, en fibres. IG plus élevé.
Chocolat au Lait	59	59	29	17	61	0	532	49	28,9	Très mauvais en sucres et en fibres. IG plus élevé.
Chocolat Noir 70%	33	21	41,9	30,6	9,4	0	570	22	7,3	Encore un peu trop de sucres et pas de fibres. Gras saturés très élevés.
Chocolat Noir 90%	19	11	58	35	8,1	13	656	20	3,8	Très bons sur tous les points sauf
Chocolat Noir 98%	13	1	54	32	14	14	620	20	2,6	en gras saturés, très élevés. Et
Chocolat Noir 100%	6,8	0	57	34	12	22	634	20	1,4	gustativement très amers.

Le chocolat proche de 100% de cacao est le plus intéressant sur plusieurs points :

- IG & CG faibles.
- Très peu de sucres raffinés.
- Davantage de fibres et de protéines.
- Amertumes trop prononcées.

Même si les lipides saturés sont très importants !

Les meilleures marques (ingrédients et contaminants) :

- N°1 = Lindt.
- N°2 = Ethiquable.
- N°3 = Naturalia.
- N°4 = Nestlé.
- N°5 = Biocoop.

Sucres 19/22



Sur les étiquettes nutritionnelles, il faut :

- Sans sucres ajoutés
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas :
 - De Dextrose et le sirop de glucose.
 - La présence de Lécithine (E322).
 - Des arômes.

Moelleux chocolat-courgette (sans beurre)

Vous aurez besoin de :

- 200 g de chocolat noir à plus de 80% de cacao.
- 220 g de courgette.
- 3 œufs BIO.
- 50 g de miel de châtaignier ou 2g de Stévia pure + 30 g d'érythritol (moins calorique).
- 80 g de farine intégrale de petit-épeautre (T150).
- 1 sachet de levure chimique.



Par portion de 100g :
Calories = 213 kcal
Protéines = 6 g
Sucre = 12 g
Lipides = 13 g

Pour le glaçage, il est facultatif.
 Faire fondre du chocolat noir
 (100 à 150 g).

Étape 1 :

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.

Étape 2 :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 3 :

Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas « cuire » le chocolat) puis y ajouter les courgettes.

Étape 4 :

Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger les œufs et le miel.

Étape 5 :

Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure.

Étape 6

Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.

Après la cuisson, laissez le gâteau 10 minutes dans le moule pour faciliter le démoulage.

Gâteau au chocolat

Ingrédients :

- ✓ 200 g de chocolat noir (sup. à 80%).
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 70 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 1 sachet de levure
- ✓ 1 pincée de sel.

PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites fondre votre chocolat au micro-ondes, par intermittence de 30 secondes.
3. Dans un récipient, fouettez vos œufs et ajoutez une cuillère d'édulcorant.
4. Lavez votre courgette et épluchez-la. Râpez-la et ajoutez-la à vos œufs.
5. Versez le chocolat à votre préparation. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une substance uniforme.
6. Enfin, ajoutez la farine la levure et une pincée de sel dans votre récipient. Mélangez une dernière fois.
7. Versez le tout dans un moule et enfournez pendant 25-30 minutes.



N°1 = LINDT
N°2 = Ethiquable,
Les meilleures
marques pour les
ingrédients et
contaminants.



Brownie à la patate douce et aux amandes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- ✓ 1 tablette de chocolat (sup. à 80%).
- ✓ 150g de chair de patate douce.
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 50g d'amandes effilées.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 30g d'huile de colza ou olive.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.



PRÉPARATION :

1. Mélangez le chocolat noir fondu, l'huile, la chair de patate douce, puis les œufs et les amandes effilées. Versez le tout dans un plat à gâteau.
2. Faites cuire ensuite votre dessert 25 minutes pendant 180°C.

COMPOTES

L'idéal
diététique
c'est de
manger le
fruit
nature BIO
avec
la peau !

- Épluchez les pommes. Coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans une grande casserole.
- Ajoutez l'eau un tout petit peu d'eau puis laissez cuire à feu doux pendant 20 min en mélangeant de temps en temps.
- Au milieu de la cuisson, ajoutez la gousse de vanille grattée. 1 bâton de cannelle en présentation.



De préférence, utiliser le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé, son Index Glycémique monte.

Exemple : Pomme nature IG = 30

Compote de pomme IG = 50

Jus de pomme IG = 60

Sucres 20/22

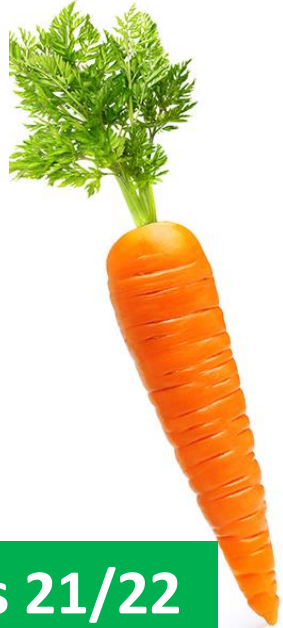
Smoothie ou JUS



Chia



Psyllium



Sucres 21/22



Smoothie et Jus de fruit :

Les smoothies de fruits ou de légumes sont un concentré de :

- ✓ Sucres et de sirop de glucose.
- ✓ Y'a moins de fibre aussi,
- ✓ Y'a des conservateurs et additifs.



Et tout ça nous pousse aussi à aller plutôt vers un smoothie ou un jus de fruit fait maison !

Alors une recette sympa :

Dans une boisson végétale, un lait fermenté ou de l'eau, on va mixer :

- ✓ Des petits fruits rouges surgelés.
- ✓ De la menthe surgelée.
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de Chia ou de psyllium.
- ✓ 1 carotte BIO.
- ✓ De la cannelle et du persil.
- ✓ Et pour terminer si vous ne pouvez pas vous passer de sucres, éventuellement une banane ou une cuillère à café de miel de châtaignier.



Sucres 22/22

L'indice glycémique

Q6 → Pensez-vous que l'Index Glycémique est un facteur important ?

IG 1/17

COMPRENDRE

L'INDICE GLYCÉMIQUE



IG: 95



IG: 10

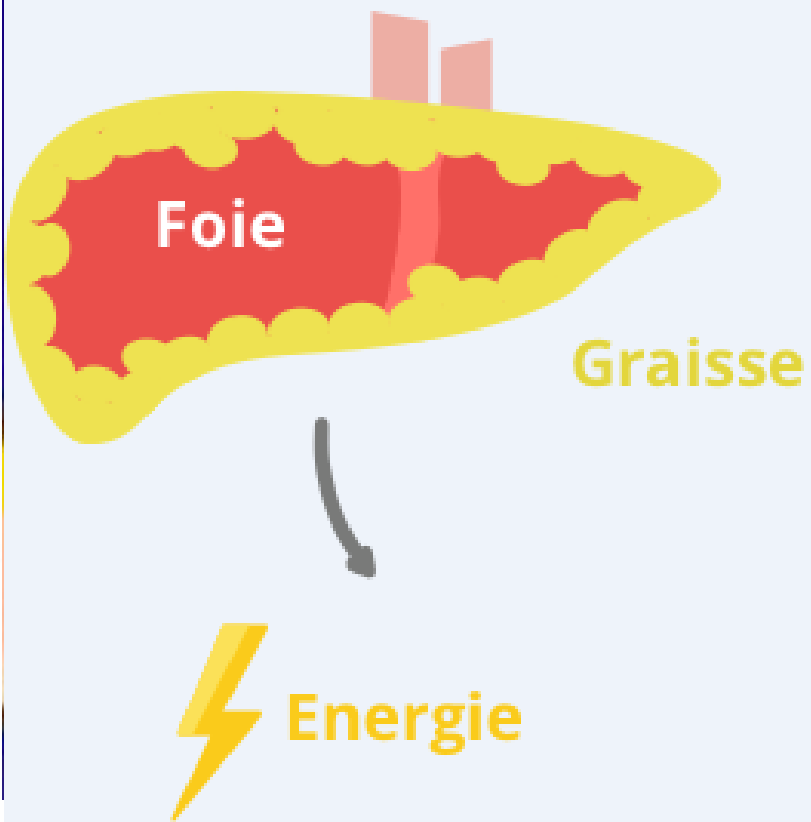


Q6 → Pensez-vous que l'Index Glycémique est un facteur important ?



Taux
sucr
dans
sang

Après 40 minutes,
s'il n'est pas utilisé
pour un effort physique,
le sucre commence à être
transformé en graisse...



Le pire des aliments c'est le SUCRE...

Sucre = 2 fois

~~moins calorique !~~

Mais calorie de sucre moins

qualitative que les bons Lipides !

Q6 → Pensez-vous que
l'Index Glycémique est un
facteur important ?

Ultra-transformés → fabriqués avec de la farine blanche, du riz, du maïs ou des pommes de terre ultra chauffées...

Pains



Pâtes



Saucisses



Purées, Biscuits



Sodas



Méfiance quand un produit, fabriqué par l'homme (non naturel) dépasse les 50% de glucides !

IG > 65 → IG élevé

Sur une quantité de 200g à 300g d'aliment

→ Pic Glycémique

...le sucre est

transformé en graisse

Les aliments à IG élevé



Etudions une galette de riz Bio.

IG 6/17

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
Pour 2 galettes soit environ 20 g :	
Énergie	339 kJ / 80 kcal
Matières grasses	0,7 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	16,4 g
dont sucres	0,1 g
Fibres alimentaires	0,7 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,06 g

Pour 100 g :	
Énergie	1687 kJ / 398 kcal
Matières grasses	3,3 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	82,2 g
dont sucres	0,3 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,30 g

Ce sachet contient environ 12 galettes.

Pas de sucres !

Pas de gras saturés !

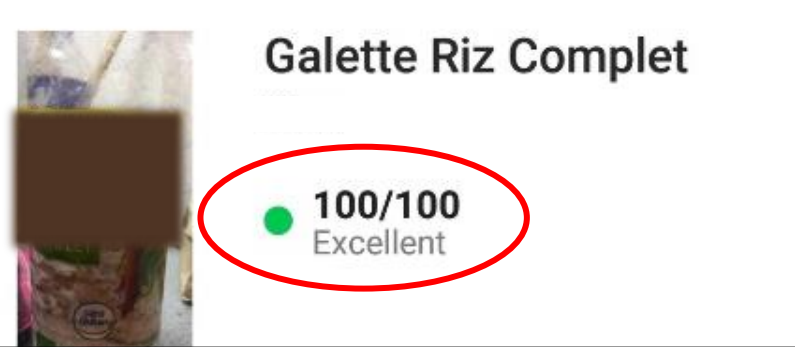
Mais la valeur qui pose un problème ici ce sont les hydrates de carbonés (appelés aussi glucides). Car il y a les bons et les mauvais glucides (82,2g) et on peut difficilement savoir si on est dans tel ou tel cas.

Mais en général quand les glucides dépassent 50% dans un aliment, d'autant plus s'il n'est pas naturel, c'est-à-dire s'il est fabriqué par l'homme et hyper-chauffé, on a souvent à faire à un produit ultra-transformé.

Le goût sucré n'informe pas sur l'index glycémique.
Par exemple, l'Index Glycémique du chocolat noir sup. à 70 % de cacao est plus bas que celui de la baguette et des galettes de riz.

A savoir que son Index Glycémique est très élevé puisque de 85.

Une galette de riz Bio.



Méfiez-vous de
NUTRI-SCORE & YUKA,
surveillez les quantités de glucides !
Ça peut vous indiquer si un aliment est
ultra-transformé !

~~NUTRI-SCORE =
A (produit
excellent)~~



IG 7/17

	Graisses saturées Peu de graisses sat.	0,5 g ● >
	Sucre Peu de sucre	0,5 g ● >



~~YUKA = 100%
(produit
excellent)~~

Une galette de riz Bio.

NOVA est
un meilleur
indicateur !



Avec YUKA & NUTRI-SCORE,
surveillez les glucides & calories !

À supprimer les Galettes de riz ou de maïs



2 cas dans lesquels on peut avaler des aliments à IG élevés :

- Pour un effort violent et bref.
- En cas d'hypoglycémie,
→ poursuivre l'effort.



Q6 → Pensez-vous que l'Index Glycémique est un facteur important ?

Aliments à privilégier

	IG	CG
Cacahuètes décortiquées salées	14	-
Pois chiches secs cuits à l'eau	22	-

Les aliments à faible index glycémique sont-ils meilleurs pour la santé ?

Pas forcément...

- Une pomme de terre au four → IG 95
- Soda de type Cola → IG 65

Lentilles vertes cuites à l'eau	30	-
Quinoa	35	+
Riz sauvages	35	+
Igname, pelée, cuite à l'eau	37	+
Pois chiches préparés conserve	40	-
Pain 100% intégral au levain	40	+
Petits pois surgelés cuit à l'eau	41	-
Haricots rouges trempés et cuits à l'eau	42	+
Lentilles vertes en conserve	44	-
Haricots rouges égouttés en conserve	44	-
Blé (Ebly)	44	+
Céréales complètes sans sucres	45	+
Riz basmati complet	45	+
Patate douce cuite	46	+
Boullgour, blé concassé	48	+

Aliments réguliers

	IG	CG
Pâtes complètes	50	-
Pain au quinoa (65% min)	50	+
Sarrasin	54	+
Riz sauvage	57	+
Riz basmati	58	++
Maïs	59	+
Pomme de terre avec la peau - vapeur	65	+
Pain au seigle (30% min)	65	++
Semoule de couscous cuite à l'eau	65	++
Pain complet	65	++
Polenta	68	-
Gnocchi	68	++

Ne calculez pas forcément l'Indice Glycémique de chaque aliment car leur valeur baisse lorsqu'ils sont consommés avec des aliments riches en fibres, en lipides et protéines.

Aliments exceptionnels

	IG	CG
Baguette, pain blanc	70	++
Biscottes	70	++
Céréales raffinées sucrées	70	++
Pain suédois	71	+
Millet, cuit à l'eau	71	++
Bagel, farine blanche	72	++
Riz brun	76	++
Pommes de terre pelée, cuites à l'eau	78	+
Fèves	79	-
Pétales de blé soufflés	80	+
Frites	82	++
Bretzel	83	+
Riz blanc	83	++
Galette de riz soufflé	85	+
Galette de maïs soufflé	87	++
Riz cuisson rapide 6 min	87	++
Purée de pomme de terre	91	+
Pomme de terre cuite au four	95	++

IG 11/17

Glucose	100	100
Aliment de référence		

La Charge Glycémique

est un facteur très important aussi !

$$CG = IG \times \% \text{ de glucides avalés}$$

CG FAIBLE →	Inférieure à 10
CG MOYEN →	De 11 à 19
CG ÉLEVÉ →	Supérieure à 20

IG Élevé mais CG faible → 3 à 4

IG 13/17

IG = 60 à 75



citrouille



potiron



CG = 3 ou 4

A condition de ne pas en manger beaucoup, ça n'est pas si mauvais pour la santé !

CG FAIBLE → Inférieure à 10

CG MOYEN → De 11 à 19

CG ÉLEVÉ → Supérieure à 20

IG Élevé mais CG moyenne → 15~16



IG = 70 à 80

CG = 15 à 16



Si IG élevé, ne pas prendre de sucres dans les 30 minutes autour :

- Boissons sucrée.
- Fruits, etc...

IG 14/17

A condition de ne pas en manger beaucoup, ça n'est pas si mauvais pour la santé !

CG FAIBLE →	Inférieure à 10
CG MOYEN →	De 11 à 19
CG ÉLEVÉ →	Supérieure à 20

IG & CG très élevés
→ 40 à 60

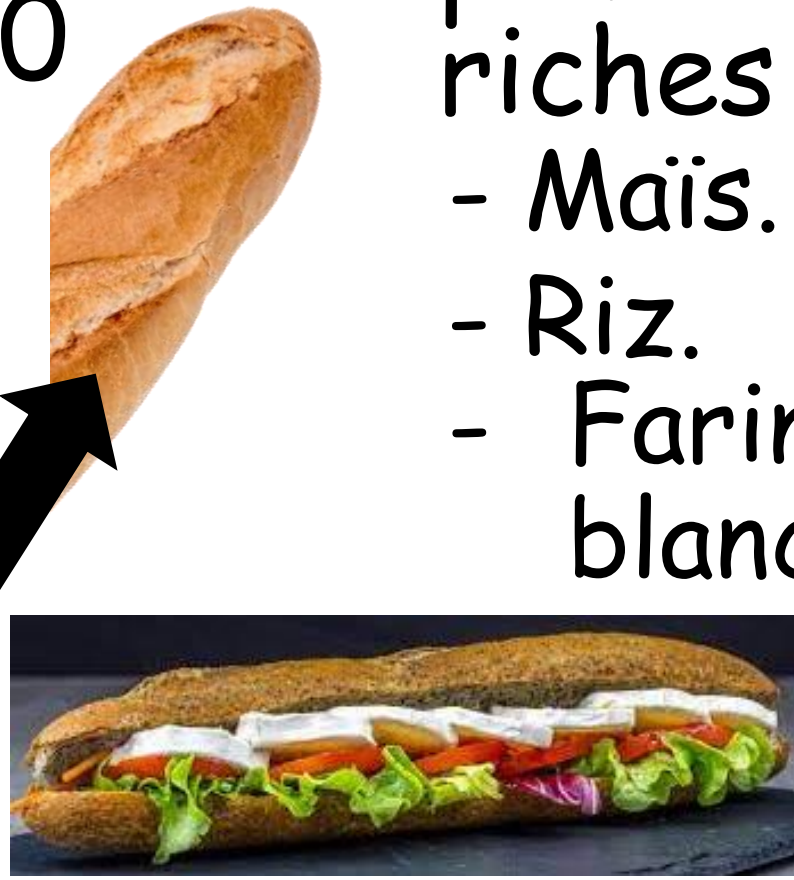
Si Quantité de
Glucides > 50 +
fabriqué par homme +
Hyper-chauffé

→ Charge
Glycémique

en manger très très peu !

Charge élevée
pour aliments
riches en amidon :

- Mais.
- Riz.
- Farines blanches.



IG 15/17

CG FAIBLE →	Inférieure à 10
CG MOYEN →	De 11 à 19
CG ÉLEVÉ →	Supérieure à 20

ou

7 facteurs importants pour faire baisser l'Index Glycémique.

Conseils importants pour une meilleure santé et pour se préserver du diabète

- Pas trop cuire.
- Aliments complets ou **Intégraux et BIO.**
- **Citron, Vinaigre de cidre** (absorbent les amidons et donc limite le glucose dans le sang).
- **Thé vert, Cannelle** (facilitent le travail de l'insuline).



- **Féculents avec fibres (légumes), lipides & protéines.**
- **Crudités dans sandwiches.**



- Avec un féculent à **IG au-delà de 50**, ne pas avaler un aliment sucré (fruit, jus, dessert, boisson sucrée ou autres)...

IG 16/17

- Supprimez toutes les **préparations** dont les ingrédients contiennent :
 - Du Blé (si c'est de la farine blanche).
 - Du Maïs.
 - Et du Riz.



L'INDICE GLYCÉMIQUE DES FARINES

IG BAS < 40

IG MODÉRÉ

IG ÉLEVÉ > 70

 SON D'AVOINE 15

 SARRASIN 40

 MAIS 70


 LUPIN 15

 PETIT EPEAUTRE 40

 MILLET 70

 AMANDE 20

 QUINOA 45


 RIZ COMPLET 75

 NOISETTE 20

 EPEAUTRE COMPLET 45

 BLÉ T45 85

 SOJA 25

 BLÉ T150 45

 FÉCULE 90

 ORGE MONDÉE 30

 SEIGLE T130 45

 RIZ BLANC 95

 LENTILLES 35

 BLÉ T80 60

 COCO 35

 AVOINE 65

 POIS CHICHES 35

 CHATAIGNE 65

L'INDICE GLYCÉMIQUE DES PAINS

IG BAS < 55

IG ÉLEVÉ > 70



PAIN INTÉGRAL AU LEVAIN

35



PAIN AUX CÉRÉALES GERMÉES

35



PAIN À LA FARINE DE KAMUT

45



PAIN ALLEMAND PUMPERNICKEL

45



PAIN D'ÉPEAUTRE

45



PAIN DE SEIGLE

45



PAIN AU SARRASIN

50



BAGUETTE TRADITION

57



BAGUETTE CLASSIQUE

70



PAIN COMPLET

70



PAIN À LA FARINE DE RIZ

70



PAIN BAGEL

70



PAIN À LA FARINE DE RIZ

70



PAIN À BURGER

75



PAIN DE MIE

75

Les Féculents + Faire son propre PAIN:

Féculents 1/18



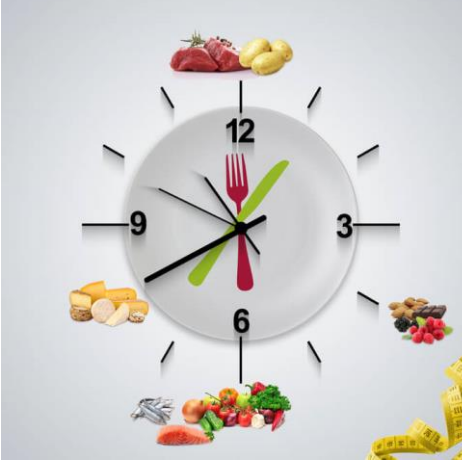


Pâtes & Pains							
Pain petit-épeautre complet levain	37,1	40	14,8	7,2	8,3	1	Peu de gluten + Fer + Magnésium
Pain de seigle intégral	47,5	46	21,9	6,5	8,7	2	Fer + Magnésium
Pain de seigle complet	48,3	50	24,2	5,8	8,5	3	Fer + Magnésium
Pain au Sarrasin au levain	33	40	13,2	5	4	4	Anti-inflammatoire. Vitamine B.
Pain au Sarrasin	45,8	50	22,9	5,3	5	5	Sans gluten et riche en fer
Pâtes de légumes	18	32	5,8	8,5	6	6	Riches en fer et plus digestes.
Pâtes complètes	23,4	45	10,5	3,3	4,5	7	Dans l'idéal choisir le pain : - Dans l'ordre des meilleurs : Petit-épeautre, Grand-épeautre, Seigle et Sarrasin. - Intégral voire complet. - Au levain.
Pain complet au levain	44,3	55	24,4	6,9	9,2	8	
Pain intégral	39,9	35	14,0	8,8	6,5	9	
Pain complet au céréales	43,3	55	23,8	7,4	13,3	10	
Pain complet	49,4	60	29,6	8	5,6	11	



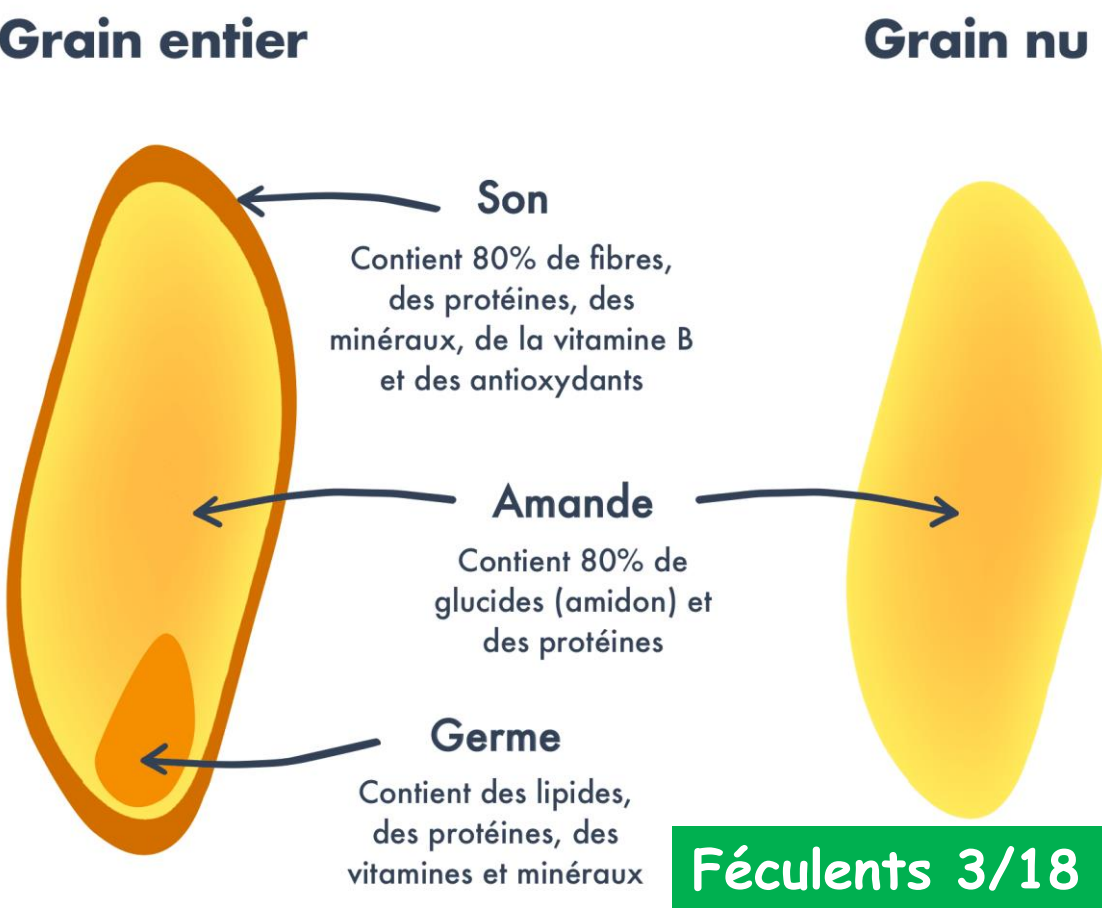
QUELQUES REGLES POUR MIEUX CONTROLER VOTRE POIDS DE CORPS

- Je mange mes féculents le matin et le midi mais je les sélectionne pour le dîner et des quantités plus faibles !
- Choisir vos céréales et farines en version intégrales voire complètes et en BIO.



- Ne pas les faire trop **Grain entier**

- Toujours les associer a
- Dans vos sandwichs de
- Avec un féculent à IG
- Supprimez toutes les
- Du blé (si c'est de la f
- Du maïs.
- Et du riz.



de crudités.



tiennent :



Féculents 3/18

Petite astuce, ajoutez du citron ou du vinaigre à vos repas pour faire baisser l'IG.

Les Céréales :

Les meilleurs **FÉCULENTS** réalisés sur 2 critères, **Diététique & Bienfait des nutriments**

Préférez-les en intégrales, voire complets et du coup BIO !

Car en complets ou intégrales, les aliments contiennent plus de pesticides !

Supprimez tous les produits fabriqués avec de la farine blanche, du maïs ou du riz !

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glucides	IG	CG	Fibres	Protéines	Clasmt	Effets sur la santé
Céréales (plantes à graines), Farines & leurs dérivés (pain, pâtes).							
Son de Blé	23,6	15	3,5	42	15,4	1	Les meilleurs chiffres.
Son d'Avoine	45,3	15	6,8	18	13	2	Diététique et très riche en nutriments.
Riz Basmati	24,4	31	7,6	1	2,7	3	Très digeste et anti-constipation.
Orge	28	25	7,0	2,5	2,3	4	Cuire 45 minutes dans l'eau.
Riz complet	29,7	32	9,4	2	3,5	5	
Sarrasin	19,9	54	10,7	2,7	3,5	6	Cuire 8 minutes dans l'eau.
Riz sauvage	21,3	55	11,7	1,8	4	7	
Quinoa	21,3	53	11,3	2,8	4,4	8	Cuire 12 minutes dans l'eau.
Teff	20	57	11,4	2,8	3,9	9	Feu doux 15 minutes.
Millet ou Sorgho	23,7	71	16,8	2,9	3,6	10	Sans gluten. Millet = 10 mn. Sorgho = 45 mn.
Ebly (blé)	27,4	50	13,7	2	4	11	Cuire 10 minutes dans l'eau.
Flocons d'avoine (précuits)	70	54	37,8	10,6	11	12	Charge glycémique importante mais très riche en nutriments + fibres + protéines (en avaler moins de 100a dans une boisson).
Kamut	27,6	43	11,7	4,3	5,9	13	Cuire 1h30 à l'eau. Sucre = 3,1g
Blé égyptien							
Maïs	21	54	11,3	2,4	3,4	14	Sucre = 4,5g

OK pour le dîner pour les 5 premiers mais pas plus de 150g ou les autres 100g ou 50g !

Les valeurs indiquées de ces céréales sont données lorsqu'elles ont été **CUITES !**



Les bons & mauvais RIZ

Pour enlever

80% d'arsenic, laissez le riz tremper pendant 12 heures dans 5 fois son volume d'eau & rincez



Évitez le Riz blanc

Les bons Riz

(pas trop cuits) :

- Basmati
- semi-complet
- ou complet
- Sauvage (rouge)
- Complet





Les SUSHIS,
limitez-les à 4 et avec un
bol de légume pour passer
d'un I.G. de 60 à 45



Féculents 6/18

Les Farines :

Féculents 7/18

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

Crêpes aux
Pois-chiches



Galette de
Sarrasin



Pain au
Petit-épeautre
ou de Seigle



Galettes de Lupin



Gâteau de Grand-épeautre



NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé	
Farines								
Lupin	Seule une préparation avec la farine de Lupin, limitée à 100g est OK pour le dîner !		9	15	1,4	26	40	1 Riche en protéines. Facilite le transit. Peut remplacer les œufs et les matières grasses.
Petit épeautre Intégrale (T150)	67	40	26,8	6,4	12	2	Peu de gluten + Fer + Magnésium	
Petit épeautre Complète (T110)	66,1	45	29,7	7,3	12,3	3	Peu de gluten + Fer + Magnésium	
Pois chiche	58	35	20,3	10,8	22,4	4	Riche en protéines et renforce le système immunitaire. Sucre = 11g	
Grand épeautre intégrale (T150)	60,1	45	27,0	10	12,5	5	Riche en fibres.	
Sarrasin ou Blé noir	71	50	35,5	6,9	12,6	6	Vitamine B. Sucre = 2,6g	
Seigle Complète (T130)	78	50	39,0	14,6	9,4	7	Vitamine E. Sucre = 1g.	
Seigle Intégrale (T170)	69	50	34,5	13,4	14	8	Vitamine E. Sucre = 1g.	
Orge	75	35	26,3	10,1	10,6	9	Riche en nutriments. Sucre=0,8	
Teff	67,7	45	30,5	7,1	9,6	10	Sans Gluten et très digeste.	
Millet	75	70	52,5	3,5	11,9	11	Sans gluten et très riche en nutriments. Sucre = 1,7g.	
Blé intégral (T150)	76,2	45	34,3	6,5	11,8	12	Charge glycémique trop importante.	
Blé complet (T110)	61,2	60	36,7	6	10,8	13	Charge glycémique trop importante.	

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

Les Pâtes :

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains							
Pain petit-épeautre complet levain	37,1	40	14,8	7,2	8,3	1	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle intégral	47,5	46	21,9	6,5	8,7	2	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle complet	48,3	50	24,2	5,8	8,5	3	Zinc + B3 + Tryptophane
Pâtes 100% légumes	18	32	5,8	8,5	6	4	
Pâtes complètes	26,5	45	11,9	3,2	5,3	5	
Wasa Fibres	46	35	16,1	26	13	6	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg
Pain intégral	39,9	35	14,0	8,8	6,5	7	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin au levain	33	40	13,2	5	4	8	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin	45,8	50	22,9	5,3	5	9	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au levain	44,3	55	24,4	6,9	9,2	10	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au céréales	43,3	55	23,8	7,4	13,3	11	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet	49,4	60	29,6	8	5,6	12	Zinc + B3 + Tryptophane

Les Pains :

Dans l'idéal choisir le pain dans l'ordre des meilleurs au niveau diététique :

- Petit-épeautre, Grand-épeautre, Seigle et Sarrasin.
- Intégral voire complet.
- Au levain.



Féculents 8/18

À supprimer tout ce qui est fabriqué avec de la farine blanche ou même complète !



Féculents 9/18



11g de fibres mais 6,3g de sucres et de la farine de riz



Information Nutritionnelle	100 g	5 (36,75 g)	%* / 5 (36,75 g)
Energie	1554 kJ 368 kcal	571 kJ 135 kcal	7 %
Matières grasses	3,5 g	1,3 g	2 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,4 g	2 %
Glucides	69 g	25 g	10 %
dont sucres	6,3 g	2,3 g	3 %
Fibres alimentaires	11 g	3,9 g	-
Protéines	11 g	3,9 g	8 %
Sel	1,4 g	0,52 g	9 %

Fibres
Céréales complètes



36% de farine de riz !



Faire son propre PAIN à la machine à pain en utilisant du Levain :

Levure de boulanger et Levain : quelle est la différence ?

La **Levure de Boulanger** donne une fermentation alcoolique.

Le **Levain**, quant à lui, est constitué de **levures dites "sauvages"** et de **bactéries lactiques**, il :

- Améliore la digestion,
- Dégrade une grande partie du gluten contenu dans la farine et diminue l'indice glycémique.

Les amidons résistants sont les glucides qui ne se décomposent pas en sucre et qui ne sont pas absorbés par l'intestin grêle.



Féculents 10/18

Ingrédients pour réaliser un LEVAIN :

- **50g (130ml) de Farine** : de préférence de la farine bio complète T130 ou intégrale T150 (plus la farine est intégrale et plus la fermentation sera facile à démarrer). Vous pouvez prendre de la farine d'épeautre ou du seigle. D'ailleurs la farine de seigle est un excellent starter pour démarrer le levain.
- **50g (60 ml) d'Eau filtrée (à 25°C)** : utilisez de l'eau non chlorée car le chlore tue les bactéries et pas trop minéralisée (eau de source). Vous pouvez prendre de l'eau du robinet qui aura reposé à l'air libre plusieurs heures (le chlore s'évapore).
- **En option** : Ajoutez 30g de Levain déshydraté pour accélérer le processus (on peut l'acheter sur Amazon.)
- **Ebouillanter mon bocal en verre** pendant 10 minutes pour le désinfecter (Ne pas le savonner).

3,40€ les 85g
Chez Amazon



Jour 1 → - Bien mélanger, Eau + Farine + (en option le levain déshydraté) et raclez les parois pour éviter que le mélange sèche.
- Enfermez avec un couvercle à vis (ou un torchon dessus avec un élastique). Dans une pièce à 25°C environ, pendant 24h.

Jours suivants → 25g farine (65 ml) + 25g eau filtrée (30 ml).

L'histoire se poursuit jusqu'à ce que le mélange bulle et double de volume...

Le mélange peut mettre 5 à 7 jours avant de doubler de volume.

Il est prêt lorsque le levain double de volume en 12h pendant deux jours consécutifs,

Quand on n'utilise pas le levain, pour le maintenir en vie, 2 solutions :

- À température ambiante, il faudra le nourrir tous les 2 à 3 jours.
- Le conserver au frigo. Il faudra le nourrir une fois par mois en faisant un rafraîchi avec de l'eau à 30°C et en le laissant 1h à température ambiante avant de le remettre au frigo.



À l'aide d'un élastique, marquez la hauteur du mélange pour mieux voir la croissance du levain.



La boule de pâte est prête pour la cuisson lorsqu'elle est à son maximum de volume ! (au bout de 7 à 9 heures)



Comment préparer sa pâte à pain ?

Au niveau Diététique, je vous conseille 3 sortes de Farines complètes ou mieux, intégrales :

- Petit-épeautre T150 (IG=40).
- Sarrasin T150 + Blé T150 (IG=50).
- Seigle T150 (IG=50).

1,5 kg de pain petit épeautre BIO :
 Dans le commerce → **11€** (complet et sans levain).
 Fait maison → 1kg de farine(6€) + Levure de boulanger(0.5€) + Huile de Colza (0.1€) + électricité(0.2€) = **6,80€ (intégral et au levain).**



Un exemple de Timing :

- A 19h00 vous aurez ajouté tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain dans l'ordre indiqué dans le tableau.
 - Choisissez un programme « Pâte levée » (chez Moulinex).
 - Ça ne cuira pas la pâte, c'est juste pour la lever. Durée = 1h15.
 - En cours de mélange assurez-vous que la pâte ait la bonne consistance, s'il le faut rajouter, eau ou farine, selon les besoins.
- A la fin, vers 20h30, vous utiliserez le programme « Cuisson » :
 - Pour 750g de pain, cuisson pendant 1h05.
 - Pour 1000g de pain, cuisson pendant 1h10.
 - Pour 1500g de pain, cuisson pendant 1h15.

Ajoutez ces ingrédients dans la machine à pain, dans l'ordre indiqué ci-dessous. Veillez à ce que le levain soit bien dissout, à la main, dans l'eau.

PAIN INTEGRAL - Farine de Petit-épeautre intégrale T150			
Poids total ingrédients→	750g	1000g	1500g
Eau filtrée à 25°C	200ml	300ml	440ml
Levure de boulanger	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)
Levain	160g	220g	290g
Huile de Colza	2 c-à-s	2,5 c-à-s	3.5 c-à-s
Farine petit-épeautre Intégrale T150	480g	660g	870g
Sel	1,5 c-à-c	2 c-à-c	3 c-à-c
Graines (lin, tournesol)	75g	100g	135g

Enregistrez ce programme « Cuisson » en mode « différé » pour que le pain soit prêt à 5h ou 6h.

Ainsi, dans sa période de repos, entre 20h30 et 5h ou 6h (9 heures de temps) le levain sera à son maximum de rendement avant la cuisson.

PRINCESS 152007

Pain de 750g maxi.

85€.



MOULINEX OW610110

Pain de 1500g maxi.

185€.



1 > pain basique	5 > pain rapide	9 > damper	13 > pâtes levées
2 > pain français	6 > pain sans gluten	10 > cake	14 > cuisson seule
3 > pain complet	7 > pain sans sel	11 > confiture	
4 > pain sucré	8 > pain riche en oméga 3	12 > pasta	

Féculents 11/18



Le pain GERMÉ Ezekiel n'est pas un pain sans gluten, mais au cours du processus de germination des graines et légumineuses, le gluten devient une forme beaucoup plus facilement digérable.

Ingrédients :

- 100g de graines de courge.
- 100g de graines de Sésame.
- 100g de lentilles vertes.
- 100g de Pois chiche.
- 100g de graines de Sarrasin.
- 1,2kg de farine de petit-épeautre intégrale (T170).
- 3 c-à-s d'Huile de Colza ou d'Olive extra vierge.
- 1 pincée de sel.

Prévoir 3 jours pour Trempage + Germination !



Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	Grains entiers, non grillés
Légumineuses				
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	Décortiqués, non grillés

Quelques valeurs de Pains pour comparaison

Pains	IG	Fibres
Baguette	77	2,8
Complet	45	7,5
Intégral	40	8,8
Seigle (noir)	45	6,5
Petit-épeautre intégral	38	7
Pain Germé Intégral (au levain)	30	11,5

- Il faut d'abord faire **GERMER** les céréales et les légumineuses, pour cela :
 - **Trempage** : les céréales et les légumineuses seront placés dans un bol et remplis d'eau froide, en les recouvrant complètement. Laisser tremper pendant 30 minutes à 2 jours selon le tableau ci-dessus.
 - **Ringage** : Changer l'eau et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
 - **Germination** : Placer les graines & autres dans un récipient à germination pendant 2 jours et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
 - **Séchage des grains** : utilisez des serviettes successives pour absorber le maximum d'eau.
- Pour **faire le PAIN** :
 - **Au four** :
 - Préchauffez le four à 180° pendant 5 minutes.
 - Pendant que le four chauffe, nous allons obtenir la farine ou la préparation : à l'aide d'un mixeur électrique ou d'un robot de cuisine, nous allons moudre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez au préalable un filet d'huile d'olive extra vierge et du sel.
 - Ajoutez de l'eau chaude, petit à petit, au mélange précédent et pétrir jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
 - Placez la pâte sur une plaque de cuisson avec un morceau de papier végétal et étalez-la. Une fois étendues, nous ferons des coupes transversales à l'aide d'un couteau, de sorte qu'il sera plus tard facile de séparer le pain.
 - Mettez-le au four et laissez-le cuire pendant 10 minutes. Nous éteignons le four, et sans ouvrir la porte, nous partons nous reposer environ 8h.
 - Une fois qu'il est prêt, on peut le congeler ou le manger. Dans ce cas, si vous voulez, vous pouvez le faire griller.
 - **A la machine à pain** :
 - Utilisez le programme le moins chaud et avec la durée de cuisson la plus basse (40 à 50 min.).
 - Puis laissez la machine à pain allumée en mode « réchauffage » pendant 6 à 8 heures avant de le démouler !

À éviter → Le Pain & les Pâtes fabriqués avec du riz, du maïs et du blé

Féculents 12/18



Les légumineuses :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Légumineuses (les légumes secs proviennent d'une plante qui produit un fruit sec à coque dure)							
Lupin	9,9	15	1,5	2,8	15,7	1	<p>Toutes les légumineuses sont bonnes pour la santé.</p> <p>Le classement favorise la quantité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéines. - Fibres. - Et tient compte de l'Indice et de la Charge Glycémique les plus bas possible. <p>OK pour le dîner mais pas plus de 150g !</p>
Lentille corail	15	30	4,5	8,2	10,6	2	
Pois cassé	14	25	3,5	11	8,5	3	
Flageolet	18,4	25	4,6	1,1	7	4	
Lentille verte	20,1	25	5,0	4,3	9,2	5	
Lentille brune	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Lentille rouge	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Fève	25,3	28	7,1	10,4	9,2	7	
Haricot Mungo	19,2	35	6,7	7,6	7	8	
Haricot blanc	25,1	35	8,8	6,9	9,7	9	
Haricot rouge	22,8	35	8,0	6,4	8,7	10	
Pois chiche	27,4	40	11,0	4,6	8,9	11	

Les valeurs indiquées de ces légumes secs sont données lorsqu'ils ont été CUIITS !

Si les légumes secs contiennent entre 20 et 25 % de protéines, ils n'en n'ont plus que 8 % une fois cuits, car ils absorbent beaucoup d'eau pendant la cuisson.

Lupins secs



Lentilles corail



Pois cassés



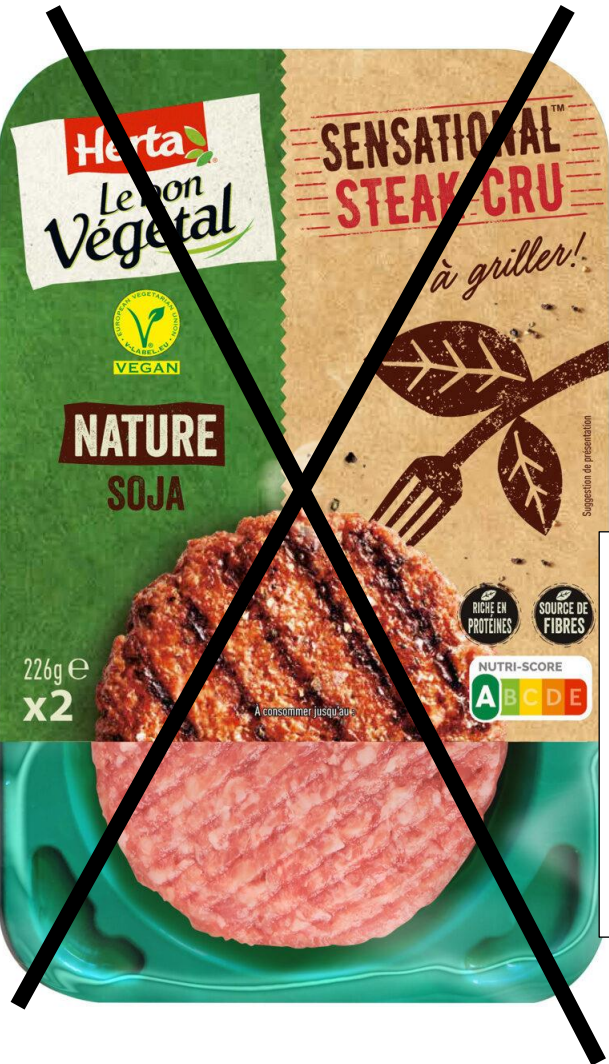
Flageolets



Lentilles vertes



Attention aux steaks végétaux



Attention, les steaks végétaux ne sont pas du tout nutritifs :

- Ils sont très gras,
- Ils sont caloriques,
- Ils contiennent des additifs,
- Et n'apportent ni fer ni vitamine B12.

Féculents 14/18



NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Tubercules (plantes cultivées pour ses racines)							
Pomme de terre vapeur	15,2	65	9,9	2	2	1	Sucre = 0,9g
Igname (cuit)	27,6	65	17,9	2,7	2	2	Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	32	55	17,6	0,4	1	3	Sucre = 2g
Patate douce vapeur (pas le soir)	16,1	40	6,4	2,9	1,7	4	Sucre = 6,5g. Pas le soir !
Topinambour (cuit)	16	50	8,0	2,2	1,8	5	Sucre = 9,6g. Pas le soir

Féculents 15/18

Tous ces tubercules et de manière générale TOUS LES FÉCULENTS sont à limiter pour le dîner à 200g ou 150g si leur IG est au-delà de 50, à ce moment-là, il ne faudra pas avaler d'autres aliments sucrés (fruits, jus, desserts, boissons sucrées ou autres)...

Le soir :

- 150 grammes maxi pas trop cuits
- Et pas accompagnés de boissons et aliments sucrés

Les Tubercules :

Topinambour



Pomme de terre vapeur



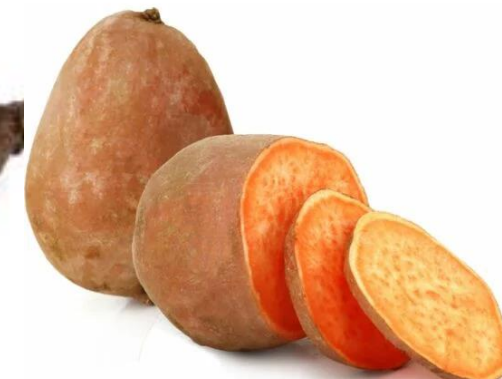
Igname



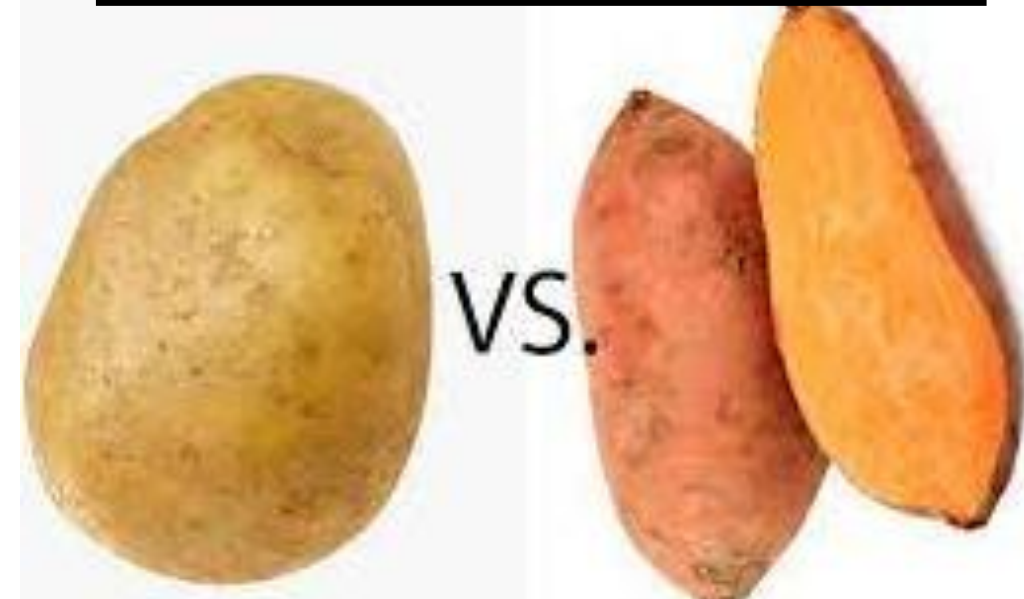
Manioc



Patate douce



Attention Aux Tubercules !



Attention aux POMMES DE TERRE !

C'est un féculent comme le pain et les pâtes

Pomme de terre	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	95	1,5
Purée instantanée	90	0,5
Frite	82	1,7
Cuite à l'eau sans peau	78	0,5
Cuite à l'eau avec peau	70	0,5
A la vapeur avec peau	65	0,5
Patate douce	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	61	6,11
Cuite à l'eau	46	6,11

Féculents 16/18



STOP

Féculents 17/18

aux

CHIPS !!!



Les Féculents sur lesquels il faut être prudent...

Tableau des féculents avec l'Indice Glycémique le plus élevé et
le niveau de glucides le plus élevé :

**Aliments à éviter à tout moment de la journée sauf
si vous avez une grosse journée d'activité physique
(à ce moment-là en prendre le midi) :**

Féculents 18/18

ALIMENTS	Indice Glycémique	Glucides
Baguette	95	56
Farine blanche de blé	85	58
Farine de riz	95	80
Farine de riz complète	75	74
Galettes de riz	85	80
Maizena	85	91
Nouille	70	25
Pain azyme	70	78
Pain de mie blanc	85	50
Pain de mie complet	71	42
Pâtes fraîches	75	32
Polenta	68	79
Pomme de terre au four	95	21
Pomme de terre nouvelle bouillie, avec peau	78	16
Purée maison	80	15
Risotto	70	31
Riz précuit	87	29

Les lipides :

Les gras sont des nutriments essentiels à la santé :

- Ils donnent de **l'énergie** (aussi appelée calories).
- Ils facilitent l'absorption des **vitamines A, D, E et K**.
- Ils favorisent la **croissance** et le développement.
- Ils assurent également un rôle structurel au niveau des membranes **cellulaires**, et participent au bon fonctionnement des **articulations**.

Les aliments renferment différents types de gras :

- Les bons : les gras insaturés (mono insaturés et polyinsaturés).
- Les mauvais : les gras saturés.
- Les vilains : les gras trans.

Q5 → Connaissez-vous les 3 principales motivations qui nous poussent à nous intéresser à la diététique ? NOTIONS →

a) Les gras insaturés se divisent en deux grandes catégories :

Lipides 2/13

a1. **Les gras monoinsaturés** sont neutres en ce qui concerne les risques de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension, ainsi que le taux de mauvais cholestérol. Source **d'Oméga-9** présents dans :

- Les avocats.
- Les noix et les graines (noix de cajou, pacanes, amandes et arachides).
- Les huiles végétales (canola, olive, arachide, carthame, sésame & tournesol)

a2. **Les gras polyinsaturés**. Le régime alimentaire occidental est trop riche en **oméga 6**. Il faut multiplier les sources **d'oméga 3** pour rétablir l'équilibre afin d'éviter les risques de maladies inflammatoires, neurologiques ou cardio-vasculaire. Source d'Oméga-3 & 6 présents dans :

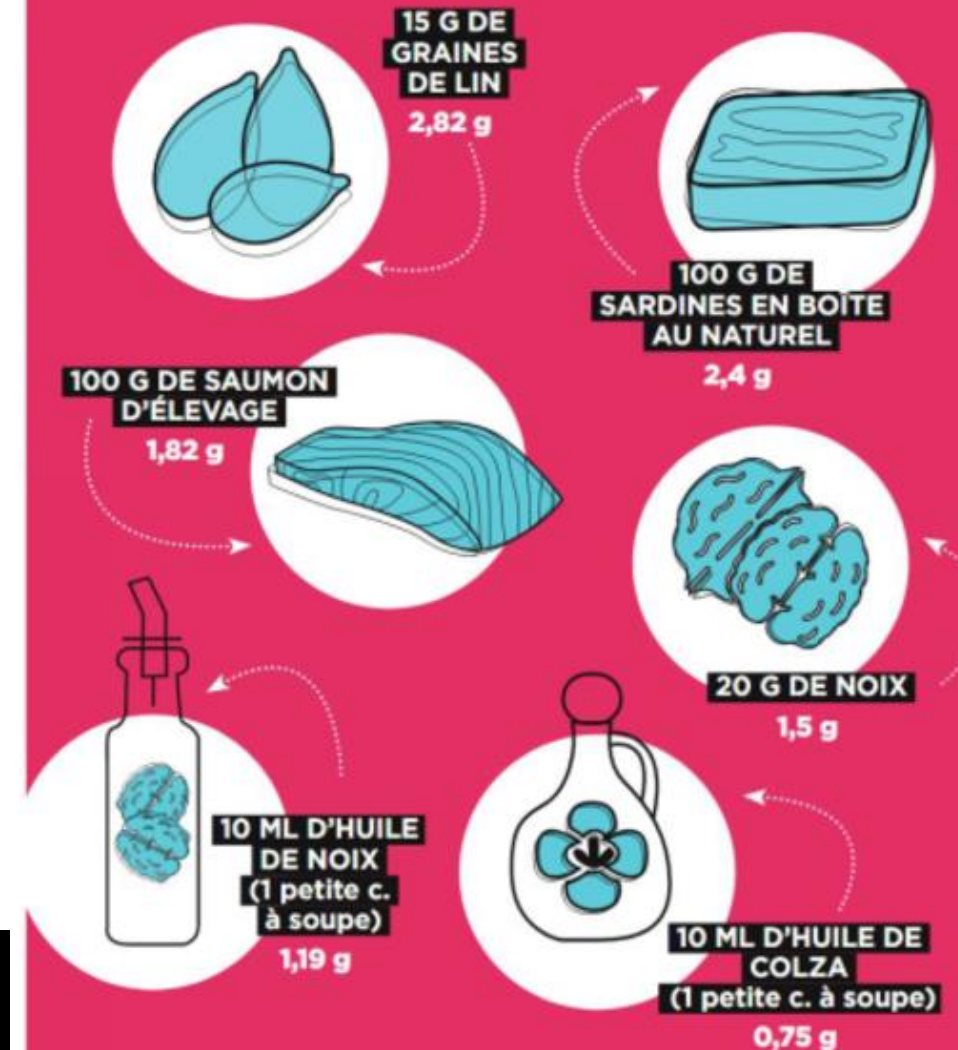
- Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, truite et éperlan).
- Les huiles de poisson.
- Les noix et les graines (cerneaux de noix, pacanes, amandes et arachides).
- Les huiles végétales (canola, maïs, lin, soja et tournesol).

Oméga-3 = acide alpha-linolénique.

Ils ont une influence bénéfique sur la qualité des membranes cellulaires ainsi que sur les réactions anti-inflammatoires et immunitaires. Ils combattent l'hypertension artérielle.

À TABLE !

Combien d'oméga 3 totaux (ALA + EPA + DHA) apportent des portions courantes ?



Les Meilleurs lipides à consommer :

Les Oméga-3 =

- ALA : Alpha-Linolenic acide gras à chaîne courte ;
- EPA : EicosaPentaenoic Acid acide gras à chaîne longue ;
- DHA : DocosaHexaenoic Acid acide gras à chaîne longue.

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

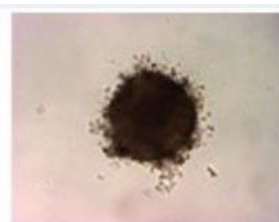
- Le fonctionnement cérébral,
- La régulation des phénomènes inflammatoires.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à une diminution de l'incidence des cancers.



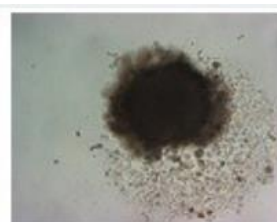
Jour 3



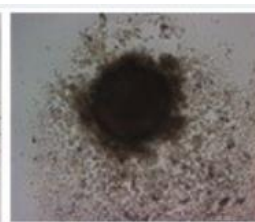
Jour 5



Jour 7



Jour 10



Jour 12



Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tassergal, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g	0,4 g

Attention fragile !

Les oméga 3 s'oxydent vite au contact de l'air, de la chaleur et de la lumière. Pour bien faire, il faut donc :

- conserver les huiles riches en oméga 3 dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, en refermant bien la bouteille après chaque utilisation ;
- ne pas stocker son poisson gras des mois au congélateur, et ensuite le cuire juste le temps qu'il faut, sans excès (pourquoi pas mi-cuit à l'unilatéral?) ;
- mouliner ses graines de lin et de chia au dernier moment (il est important de les mouliner pour assurer l'assimilation de leurs oméga 3).

Lipides 3/13

Regardez le schéma d'une cellule cancéreuse, au bout de 12 jours, l'oméga 3 DHA a fini par la faire exploser.

b) Les gras Saturés :

Au-delà de 25 g par jour, les études montrent qu'ils contribuent à des taux élevés de cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol, lesquels augmentent le risque de maladies du cœur.

Bon nombre d'aliments en contiennent :

- La viande (bœuf, poulet, agneau, porc et veau).
- L'huile de coco, de palme et de palmiste.
- Les produits laitiers (beurre, fromage et lait entier).
- Le saindoux.

Pour réduire la quantité de gras saturés que vous consommez, optez pour des viandes et des produits laitiers plus faibles en gras.

Préférez les huiles végétales et les margarines molles faibles en gras saturés et trans plutôt que le beurre, à la margarine dure et au saindoux.

Valeur nutritive	
pour 1 tranche (33 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 95	
Lipides 6 g	9 %
saturés 4 g	21 %
+ trans 0.2 g	
Cholestérol 15 mg	
Sodium	

c) Les gras Trans :

- Résultat d'un procédé chimique appelé « **hydrogénation partielle** »
- Font grimper les taux de cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol
- Font aussi baisser les taux de cholestérol HDL, ou « bon » cholestérol.

On les retrouve dans :

- Les margarines (surtout les margarines dures).
- Les aliments commerciaux frits.
- Les produits de boulangerie faits de margarine ou d'huile et de graisse partiellement hydrogénées :

Gâteaux, biscuits, pâtisseries, croissants, beignets, aliments frits ou panés.





Les lipides,

- Limiter
les gras
saturés

- Éviter les
gras Trans

saturés
Inférieurs à 4g
pour 100g

Classement des meilleures HUILES réalisé sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 29/03/23

Nom	Acides Gras (AG) Saturé	AG Mono insaturés Oméga 9	AG Poly insat. Oméga 6	AG Poly insat. Oméga 3	Rapport Oméga-6 / Oméga-3	Point de fumé Raffiné ou non	Classement	Effets sur la Santé
Lin	9	19	14	53	0,3	107	1	Bienfait pour les artères + diminution pression artérielle. Freine le cholestérol.
Colza	7	60	19	8	2	240-180	2	Prévention des maladies cardiovasculaires. Bénéfiques contre le diabète. Prendre plutôt crue.
<p>Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40!</p>								
<p>Prévention des maladies cardiovasculaires + diminution pression artérielle. La plus conseillée pour les cuissons. Meilleures marques selon "Que choisir" (août 2021) : - Auchan. Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge sans</p>								

- ▶ Les oméga 3 agissent sur la vision, le cerveau et sur l'immunité.
- ▶ Les oméga 6 aident à réguler la tension artérielle et participent à la bonne santé du cœur.
- ▶ Les oméga 9 contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol et ont un rôle anti-inflammatoire.

L'hydrogénation rend l'huile :

- Stable même soumise à haute température ;
- Moins encline au rancissement et à l'oxydation.

L'opération d'hydrogénation transforme une partie de ces gras insaturés en gras saturés et en gras trans.

Lipides 7/13

~~Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40!~~

Olive	15	73	6	1	6	240-190	3
-------	----	----	---	---	---	---------	---

D'après les dernières recherches, ça serait l'huile d'olive et pas l'huile de coco qui serait la meilleure pour la cuisson. Par contre, à ce moment-là, la choisir la plus raffinée possible → Pas vierge et pas pressée à froid!

- Costa d'Oro.
- Terra Delyssa.

altérées.

Classement des meilleures HUILES réalisé sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 29/03/23	Acides Gras (AG) Saturé	AG Mono insaturés Oméga 9	AG Poly insat. Oméga 6	AG Poly insat. Oméga 3	Rapport Oméga-6 / Oméga-3	Point de fumé Raffiné ou non	Classement	Effets sur la Santé
Lin	9	19	14	53	0,3	107	1	Bienfait pour les artères + diminution pression artérielle.
Colza	7	60	19	8	2	220-180	2	Prévention des maladies cardiovasculaires. Bénéfiques contre le diabète. Cuisiner plutôt crue. Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
Canola	7	62	19	9	2	250	3	Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40g !								
Olive	15	73	6	1	6	240-190	4	Prévention des maladies cardiovasculaires + diminution pression artérielle. La plus conseillée pour les cuissons. Vitamine E = 14,4mg. Meilleures marques selon "Que choisir" (août 2021) : - Auchan. - Château virant. - Carrefour Bio. - Reflets de France - Costa d'Oro. - Terra Delyssa.
D'après les dernières recherches, ça serait l'huile d'olive et pas l'huile de coco qui serait la meilleure pour la cuisson. Par contre, à ce moment-là, la choisir la plus raffinée possible --> Pas pressée à froid !								
Noisette	8	75	12	1	12	220	5	Vitamine E = 47,2mg. Anti-inflammatoire + Anti-cholestérol.
Noix	10	17	56	12	5	200-140	6	Lutte contre les radicaux libres. Anti-inflammatoire (cerveau, cœur, vaisseaux).
Sésame	14	39	40	0,4	100	230-150	7	Anti cholestérol, anti-constipation. Bienfaits cheveux.
Chanvre	10	12	60	20	3	160	8	Vitamines E.
Avocat	18	65	10	0,5	20	250	9	vitamine E = 14,1mg. Anti-cholestérol.
Argan	18	45	33	0,1	330	140	10	
Tournesol	11	28	56	0,1	560	230-110	11	Vitamine E = 41,1mg (anti-inflammatoire) + bienfaits pour le cœur.
Pépin de raisin	11	20	64	0,3	213	220-150	12	Peau et cheveux protégés.
Arachide	16	61	15	0,5	30	230-160	13	Vit. E = 15,7mg (anti-inflammatoire).
Mais	14	27	56	1	56	230-160	14	Mauvais.
Palme	48	38	10	0,5	20	240à260	15	Mauvais.
Coco	91	7	2	0,05	40	180	16	Mauvais.

► Les oméga 3 agissent sur la vision, le cerveau et sur l'immunité.
 ► Les oméga 6 aident à réguler la tension artérielle et participent à la bonne santé du cœur.
 ► Les oméga 9 contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol et ont un rôle anti-inflammatoire.

Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge sans aucun additif, de première pression à froid (extraite par des moyens mécaniques). Ainsi on peut considérer que l'huile n'a subi aucun traitement chimique et aucun raffinage : elle n'a pas été chauffée donc ses qualités nutritionnelles n'ont pas été altérées.

Lipides 8/13

Choisir Margarine :

- Sans phytostérol
- Non hydrogénée
- Sans additifs
- Avec Colza
- Sans huile de palme
- Sans coco
- Sans tournesol

St-Hubert Oméga-3 :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28%+coco+Lin+Karité
- Vitam.E = 11mg / B1 = 0,5mg
- Oméga3 = 4,3g / Oméga9=13

BEST = "Primevère Cardio" :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% +coco+Karité+Lin
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g

Ces 2 dernières Huiles sont beaucoup trop chargées en acides gras saturés !!

Beurre ou Margarine ?
 Le beurre est composé de 70% de graisses saturées tandis que des margarines bien choisies en auront autour de 15% seulement avec en plus des Oméga 3 et 9 en bonnes quantités. On peut donc être tenté par les beurres allégés. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un grand nombre d'additifs !

Le classement des **HUILES** favorise la quantité d'**Oméga-3** et dans un second temps, en **Oméga-9**.

Huile d'olive vierge: obtenue à partir du pressage mécanique de l'olive sans traitement chimique.

Huile d'olive extra vierge: Olives fraîches de qualité supérieure n'ayant subi aucun traitement chimique.

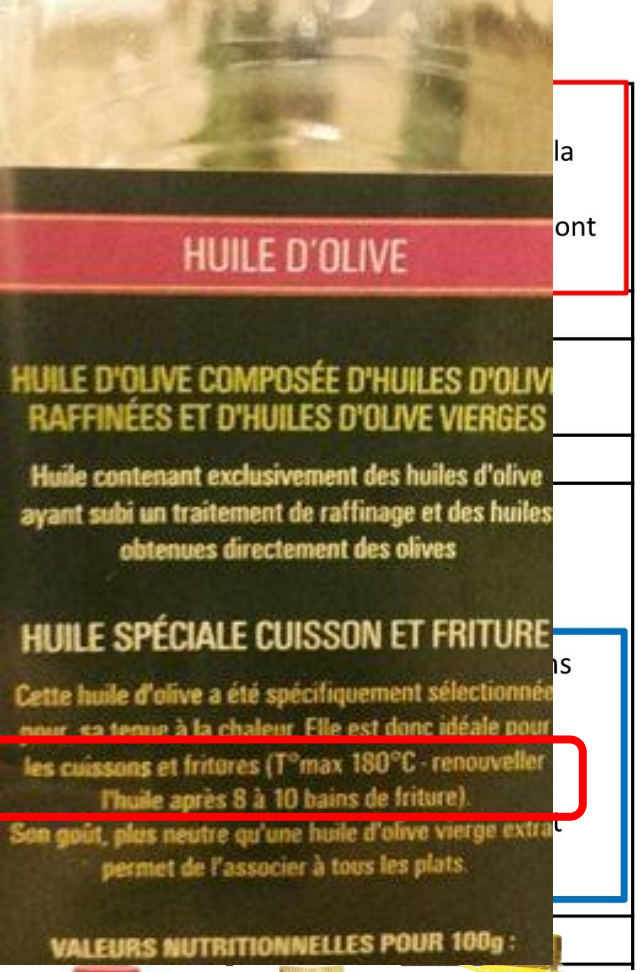
Le **Beurre** apporte trop de graisses saturées et pas ou trop peu de nutriments !

La **Margarine** est un aliment très riche en bons nutriments si on sait la choisir !

Classement des meilleures HUILES réalisé sur 2 critères : Diététique & Bienfaits

màj le 29/03/23	Acides Gras (AG) Saturé	AG Mono insaturés Oméga 9	AG Poly insat. Oméga 6	AG Poly insat. Oméga 3	Rapport Oméga-6 / Oméga-3	Point de fumé Raffiné ou non	Classement	Effets sur la Santé
Lin	9	19	14	53	0,3	107	1	Bienfait pour les artères + diminution pré
Colza	7	60	19	8	2	220-180	2	Prévention des maladies cardiovasculaires. Cuisiner plutôt crue. Vitamine E = 17,5mg
Canola	7	62	19	9	2	250	3	Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
<p>Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40g !</p>								
Olive	15	73	6	1	6	240-190	4	Prévention des maladies cardiovasculaires. La plus conseillée pour les cuissons. Vitam Meilleures marques selon "Que choisir" (c - Auchan. - Château virant. - Carrefour Bio. - Reflets de France - Costa d'Oro. - Terra Delyssa.
<p>D'après les dernières recherches, ça serait l'huile d'olive et pas l'huile de coco qui serait la meilleure pour la cuisson. Par contre, à ce moment-là, la choisir la plus raffinée possible --> Pas pressée à froid !</p>								
Noisette	8	75	12	1	12	220	5	Vitamine E = 47,2mg. Anti-inflammatoire

- ▶ Les oméga 3 agissent
- ▶ Les oméga 6 aident à bonne santé du cœur.
- ▶ Les oméga 9 contribuent à un rôle anti-inflammatoire



En Assaisonnement - En Assaisonnement - En Assaisonnement



250ml-5€
Oméga-3
= 53g
E=0,5mg



750ml-17€
Oméga-9
= 60g
E=17,5mg



750ml-8€
Oméga-9
= 73g
E=14mg



100ml-9€
Oméga-9
= 75g
E=47mg

Pour les fritures, supprimez la végétaline ou la graisse de noix de coco car 100% Hydrogénées !

En Friture - En Friture - En Friture







26 HUILES D'OLIVE VIERGE EXTRA

RANG	MARQUE	ORIGINE	DÉGUSTATION Type de fruit ou défauts majoritaires	PARAMÈTRES PHYSICO-CHIMIQUES DE QUALITÉ				CONTAMINANTS			APPRECIATION GLOBALE		PRIX AU LITRE €		
				Indice de peroxyde	Acidité oléique	Absorbance UV	Esters éthyliques	Pesticides	Huiles minérales	Plastifiants	Note sur 20	CLASSEMENT			
1	AUCHAN	France	Moyen - Vert et mûr	★★	★★★	★★	★★★★	★★	★★★	★★	★★	16	★★	Vierge extra	19,98
2	CHÂTEAU VIRANT	AOP Aix-en-Provence (France)	Moyen - Vert	★★★	★★	★★★	★	★★★	★★	★★	★★	15,9	★★	Vierge extra	22,50
3	CARREFOUR BIO	UE et hors UE	Moyen - Vert	★★★	★★	★★★	★	★★★	★★★	★★★	★★	15,3	★★	Vierge extra	6,35
4	REFLETS DE FRANCE	AOC Provence (France)	Moyen - Vert et mûr	★★	★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★	15,1	★★	Vierge extra	27,60
5	COSTA D'ORO L'ITALIANO	Italie	Moyen	★★	★★	★★★	★	★★★	★★	★★★	★★	14,5	★★	Vierge extra	13,56
6	TERRA DELYSSA ZÉRO RÉSIDU DE PESTICIDES	Tunisie	Léger - Mûr	★★	★★	★★	★	★★★	★★★	★★★	★★	14,4	★★	Vierge extra	7,79
7	PUGET LES RÉCOLTES BIO	UE et hors UE	Léger - Mûr	★★	★★	★★★	★	★★★	★★	★★★	★★	14,3	★★	Vierge extra	8,76
8	ÉMILE NOËL	Hors UE	Léger - Mûr	★★	★★	★★★	★	★★★	★★★	★★★	★	13,7	★★	Vierge extra	13,15
9	MONINI CLASSICO	UE	Moyen - Mûr	★	★★	★★	★★	★★★	★	★★★	★	13,4	★★	Vierge extra	8,95
10	SITIA	AOP Sitia Lasithiou Kritis (Crète)	Léger - Mûr	★	★★	★★	★★	★★★	★	★★★	■	12	★	Vierge extra	10,33
LES DÉCLASSÉES															
11	SOLÉOU CARACTÈRE	Espagne	Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★★	★★	8	■	Vierge	10,53
12	PRIMADONNA (LIDL)	Espagne	Moisi-humide-terre/Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★★	★★	★★	★★	★★★	★★★	★★	7,7	■	Vierge	4,99
13	CARAPELLI CLASSICO	UE et hors UE	Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★	7,7	■	Vierge	7,08
14	CARAPELLI BIO CLASSICO	UE et hors UE	Rance	■	★★	★★★	★	★★★	★★★	★★★	★★	7,5	■	Vierge	7,80
15	BIO VILLAGE (MARQUE REPÈRE E.LECLERC)	Espagne	Vineux-vinaigré/Chômé ⁽¹⁾	■	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★★	★	7,4	■	Vierge	7,32
16	LESIEUR	UE	Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★	★★	★★	★★	★★★	★★★	★★	7,4	■	Vierge	8,45
17	PUGET	UE	Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★	★★	★	★★	★★★	★★★	★★	7,3	■	Vierge	9,50
18	QUINTESENS	Tunisie	Rance	■	★★	★★★	★	★★★	★★	★★★	★★	7,3	■	Vierge	12,10
19	ECO+ (E.LECLERC)	Espagne	Moisi-humide-terre/Rance	■	★★	★★★	★	★★★	★★★	★★★	★★	7,2	■	Vierge	4,84
20	NATURALIA	Crète	Chômé ⁽¹⁾	■	★★	★★	★★	★★	★★★	★★★	★★	7,2	■	Vierge	9,20
21	BOUTON D'OR (INTERMARCHÉ)	UE et hors UE	Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★	★★	★★	★★	★★	★★★	★★	7,1	■	Vierge	7,56
22	U	Espagne	Moisi-humide-terre/Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★	★★	★★	★	★★	★★★	★★	6,9	■	Vierge	5,95
23	CAUVIN L'ORIGINALE	Espagne	Rance/Chômé-lies ⁽¹⁾	■	★★	★★★	★	★★★	★★	★★★	★★	6,8	■	Vierge	5,01
24	SIMPLEMENT BON ET BIO (ALDI)	Espagne	Moisi-humide-terre/Rance	■	★★	★★	★	★★★	★★	★★★	■	6,7	■	Vierge	7,18
25	TRAMIER	Espagne/Tunisie	Moisi-humide-terre/Rance	■	★	★★	★	★★★	★	★★★	★★	6,6	■	Vierge	7,77
26	VIGEAN	Espagne/Tunisie	Rance/Moisi-humide-terre	■	★	★★	■	★★	★★★	★★★	★★	4,1	■	Vierge	9,85

Auchan ORIGINE FRANCE
19,98 €/litre **16/20 | ★★**

De bonne facture, cette huile fait un sans-faute, tant sur le plan physicochimique qu'organoleptique. Typée fruité vert et mûr à la dégustation, elle révèle en bouche une amertume et un piquant d'intensité moyenne. Seules réserves : la présence de résidus de pesticides et d'huiles minérales, mais à l'état de traces, et son prix – l'origine France se paie !



★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais (1) Flaveur d'une huile ayant subi un processus de fermentation anaérobie à la suite du stockage des olives entassées (chômé) ou d'une huile restée en contact avec les « boues » de décantation dans les piles ou les cuves (lies).

Que choisir, Août 2023

14 HUILES D'OLIVE VIERGE EXTRA

		CONTAMINANTS				QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE		APPRECIATION GLOBALE	PRIX	Origine
		DÉGUSTATION	Huiles minérales	Pesticides		Note sur 20	CLASSEMENT			
1	AUCHAN BIO HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	***	***	**	***	16,3	***	Vierge extra	25,36	France
2	MONINI GRANFRUTTATO	**	**	**	***	15,8	**	Vierge extra	13,60	Italie
3	VIGEAN HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE	**	***	*	***	15,5	**	Vierge extra	19,95	Italie
4	PUGET OLIVES DE FRANCE	**	**	**	***	14,9	**	Vierge extra	25,16	France
5	COSTA D'ORO LA RISERVA ITALIANA	**	**	**	*	14,5	**	Vierge extra	17,69	Italie
6	RUSTICA (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE	**	***	*	*	14,2	**	Vierge extra	9,32	Espagne

Auchan bio HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
25,36 €/litre 16,3/20 | ***

Cocorico ! Une huile d'olive française arrive en tête de notre classement. Aucune trace d'oxydation ni de fermentation, un goût apprécié par le jury et pas de contamination par des résidus de pesticides. Son label bio garantit, en outre, une culture plus respectueuse de la planète. La quantité – infime – et la nature des huiles minérales retrouvées ne suscitent pas d'inquiétude.



Monini GRANFRUTTATO
13,60 €/litre 15,8/20 | **

Attestée par nos analyses physicochimiques et organoleptiques, cette huile présente une qualité satisfaisante à un prix raisonnable. Aucun résidu de pesticide repéré, malgré l'absence de label bio, et les traces d'huiles minérales décelées, au vu de la nature des molécules et des très faibles taux, ne posent a priori pas de problème pour la santé.



Vigean HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE
19,95 €/litre 15,5/20 | **

Pas de résidus de pesticides et pas de défauts organoleptiques ou physicochimiques pour cette huile italienne bio. Le jury a apprécié son caractère très fruité et légèrement piquant. On regrette toutefois sa contamination par des huiles minérales, même si la faible quantité et la nature de ces dernières ne semblent pas très préoccupantes.



Toutes les huiles devraient être conservées selon ces 3 recommandations :

- Température → Entre 12°C et 18°C.
- Lumière → A l'abri de la lumière, dans une bouteille opaque.
- Oxygène → Fermeture du bouchon, étanche.

Lipides 11/13

14 HUILES COMBINÉES

		CONTAMINANTS				QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE		APPRECIATION GLOBALE	PRIX	Usage
		NUTRITION	Huiles minérales	3-MCDP (1)		Note sur 20	€/l			
1	LESIEUR ISIO 4	***	***	**	***	17,7	***		3,78	Assaisonnement et cuisson
2	EMILE NOËL OMÉGA 3	***	**	***	**	16,6	***		16,51	Assaisonnement
3	RUSTICA (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,5	***		3,74	Assaisonnement et cuisson
4	VITA D'OR (LIDL) VÉGIOR 4 MÉLANGE 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,4	***		2,97	Assaisonnement et cuisson

Lesieur ISIO 4
3,78 €/litre 17,7/20 | ***

Une très bonne recette à base de 80 % de colza, de 10 % de tournesol classique, de 5 % de tournesol à haute teneur en acide oléique et de 5 % d'huile de lin. Le tout fortement enrichi en vitamine D (une cuillère à soupe contient un tiers des apports journaliers recommandés). Bref, l'Isio 4 affiche un excellent profil nutritionnel et contient très peu de traces de contaminants toxiques et signes d'oxydation (rancissement).



Emile Noël OMÉGA 3 BIO
16,51 €/litre 16,6/20 | ***

Cette référence, chère, offre un très bon profil nutritionnel et arbore un label bio, qui garantit un mode de culture moins dommageable pour la planète (concernant la santé du consommateur, la différence est sans doute faible, car les huiles raffinées renferment rarement des résidus de pesticides). Par contre, elle ne comporte pas de vitamine D, la réglementation bio proscrivant de tels enrichissements, et est déconseillée pour la cuisson.



Rustica 4 HUILES VÉGÉTALES
3,74 €/litre 16,5/20 | ***

E.Leclerc utilise les mêmes ingrédients qu'Isio 4, mais dans des proportions moins intéressantes (plus de tournesol, moins de colza), et avec un enrichissement en vitamine D bien plus faible (3% des apports journaliers conseillés dans une cuillère à soupe). Le profil nutritionnel de cette huile reste malgré tout satisfaisant, et l'échantillon analysé présentait très peu de traces de contaminants toxiques et de signes d'oxydation.



Le Beurre : Nous avons vu que le beurre est nettement moins qualitatif que la Margarine !

Mais si, malgré tout, vous êtes un(e) accro du beurre, plusieurs conseils :

- Consommez votre **beurre cru** pour faciliter la digestion.
- **Fuyez les beurres allégés car remplis d'additifs !**
- **Évitez de cuisiner au beurre.** La cuisson à la poêle monte rapidement à 200 °C alors que le point de fumée du beurre est bas (autour de 170°C).
- Si vous cuisinez (modérément) au beurre, utilisez le beurre **ghee** qui est du beurre clarifié (boutiques bio ou spécialisées).
- **Pour les femmes enceintes et jeunes enfants** : consommez du beurre **pasteurisé** et non cru.



Graisse saturée = 65g
Oméga 9 = 30g
Oméga 6 = 4g
Vitamine A = 507mg
Vitamine E = 2,63mg

Le GHEE a un point de fumée à 252°C, Excellent pour la cuisson!

On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un **grand nombre d'additifs** !



Le beurre pur est composé de 70% à 85% de graisses saturées et d'un peu de vitamine A, c'est tout 😞

Lipides 12/13

Il faut **se tourner vers des produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte**. Optez pour la marque :

- **Paysan-Breton** et son beurre demi-sel .
- **Les Croisés**, beurre extra-fin doux.

Leurs avantages ? Ces 2 beurres ne contiennent que deux ingrédients et sont garantis sans additif.



La Margarine :



La meilleure, Primevère « Cardio » :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% + coco + Karité + Lin + Amande
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g
- Oméga-6 = 9g

Lipides 13/13

Classement des additifs :

1	2	3	4
Acceptable	Tolérable, vigilance pour recommandable certaines populations	Peu	À éviter

Additifs

- E100 - Curcumine
 - E160b - Rocou
 - E322 - Lécithines
 - E322i - Lécithine
 - E392 - Extrait de romarin
- Tous ces additifs sont notés « Acceptables »**



St-Hubert « Oméga-3 » :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28% + coco + Lin + Karité
- Vitam.E = 8,4mg / B1 = 0,17mg
- Oméga-3 = 5,1g / Oméga-9 = 22
- Oméga-6 = 7,9

500g → 5,59€

Additifs

- E160a - Carotènes mélangés
- E160ai - Bêta-carotène
- E322 - Lécithines
- E322i - Lécithine
- E440 - Pectines
- E471 - Mono-et diglycérides d'acides gras

Seul le **E471** peut poser problème puisque classé « Peu recommandable »

Choisir sa Margarine :

- Sans Phytostérol, qui entrave l'absorption des vitamines.
- Non Hydrogénée car les acides gras polyinsaturés se transforment en acides gras saturés.
- Sans Additif.
- Avec Colza, Lin, Karité, Olive, Amande, Noisette.
- Sans huile de palme.
- Sans trop de Coco (91% de graisses saturées).
- Sans Tournesol si possible (trop de Saturés & Oméga-6).

Pour les fritures, supprimez :

- la **Végétaline** ou
- La **graisse de noix de coco**

car 100% Hydrogénées.

Les protides :

Les acides aminés sont les plus petits éléments des protéines, des molécules qui entrent dans la composition des protéines, elles-mêmes composantes essentielles des muscles.

Besoins en protéines : Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2g de protides/kg de poids de corps. Le surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.

A quoi servent les protéines :

- Les protéines assurent de nombreuses fonctions structurelles :
Les muscles, les os, la peau, les cheveux sont constitués de protéines.
- Les protéines assurent plusieurs fonctions :
 - ❑ Les protéines de structure. Elles participent à la constitution des membranes cellulaires et des organites intracellulaires.
 - ❑ Les protéines de la motricité. Représentées par l'actine et la myosine, elles permettent la **contraction des muscles**.
 - ❑ Les protéines régulatrices. Elles ont divers rôles :
 - o **Enzymatiques** (toutes les enzymes sont des substances protéiques).
 - o **Hormonales** (insuline, glucagon...).
 - o **Immunitaires** (anticorps). Arginine et glutamine ainsi que cystéine et lysine.

Q5 → Connaissez-vous les 3 principales motivations qui nous poussent à nous intéresser à la diététique ? NOTIONS →

Protides 2/6

Copyright ©

11-06-23 S.D.

AJR =
Apport
Journalier
Recommandé

1 c-à-c =
1 cuillère à café

1 c-à-s =
1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis_à-vis
des quantités
consommées,
aliments favorables
en Lysine &
Méthionine qu'il
faudrait manger en
plus des Céréales et
Légumineuses pour
éviter des carences.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Lysine		Méthionine & Cystine	
Pour 100g	Protéine	5,3	%AJR	2,6	%AJR
Divers aliments					
Œuf poché	13	0,9	17%	0,66	25%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,72	14%	0,53	20%
Œufs de saumon	22,3	1,7	32%	1	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,00	57%	1,80	69%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,09	2%	0,05	2%
Nori poudre (algue)	31,5	2,00	38%	1,60	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,06	1%	0,05	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	9%	0,15	6%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	17%	0,40	15%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,30	6%	0,10	4%
Avocat	2	0,10	2%	0,05	2%
Oléagineux & Graines					
Noix du Brésil	14,3	0,49	9%	1,37	53%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,07	1%	0,21	8%
Pistache	20,3	1,10	21%	0,70	27%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,17	3%	0,11	4%
Noix de Grenoble	15,2	0,42	8%	0,44	17%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,06	1%	0,07	3%
Amande	22,6	0,60	11%	0,40	15%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,02	0%	0,02	1%
Graine de Sésame	17	0,54	10%	0,90	35%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,05	1%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	0,94	18%	0,94	36%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,09	2%	0,09	4%
Graine de Courge	29,8	1,22	23%	0,93	36%
1 c-à-s = 10 g	3	0,12	2%	0,09	4%
Graine de Lin	18	0,88	17%	0,88	34%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,09	2%	0,09	3%
Graine de Chia	16,5	0,97	18%	0,99	38%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,10	2%	0,10	4%

20 acides aminés dont 8 essentiels

1. Glycine	11. Proline
2. Alanine	12. Sérine
3. Valine	13. Thréonine
4. Leucine	14. Asparagine
5. Isoleucine	15. Glutamine
6. Cystéine	16. Acide aspartique
7. Méthionine	17. Acide glutamique
8. Phénylalanine	18. Histidine (nourrisson)
9. Tyrosine	19. Lysine
10. Tryptophane	20. Arginine (nourrisson)

Besoins / jour
(pour un sédentaire) →
Protéines par kg de poids
de corps = ♂ 1g / ♀ 0,8g

Attention à ces 2
acides aminés
essentiels, la
Lysine et surtout
la Méthionine qu'on
trouve très peu
dans une
alimentation
Végéta-r-lienne !

Les **BCAA** (Branched Chained Amino Acid) sont des acides aminés essentiels (leucine, isoleucine, valine et Lysine) :

- Essentiels car notre organisme en a besoin mais il ne peut pas les synthétiser.
- Ils doivent être apportés par votre alimentation.

Besoins en protéines : Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2g de protides/kg de poids de corps. Le surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.

- Ils jouent un rôle essentiel dans la construction du muscle puisqu'ils sont métabolisés directement par les muscles et non dans le foie (ça préserve les réserves de glycogène).

La bonne dose ? Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer **50 à 70 g/j** de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être **d'origine végétale** et la moitié **d'origine animale** (environ 25-30 g/j de protéines).

Les protéines de lait :

Protides 3/6

Le lait peut être décomposé en **2 protéines principales** :

- ❖ À 20 % = La protéine du lactosérum (« petit lait » ou whey)
 - L'isolat de whey qui est plus riche en protéines & de meilleure qualité (SANS LACTOSE !)
 - L'hydrolysate de whey qui est une whey transformée. Elle favorise un apport en BCAA et en acides aminés dans chaque muscle.
- ❖ À 80 % = La caséine :
 - Protéines à digestion « lente », permettant un apport prolongé en protéines et acides aminés dans l'organisme
 - Elle permet d'améliorer la récupération, le développement musculaire et de retarder la sensation de faim pour un meilleur sentiment de satiété.
 - On la trouve en quantité dans les fromages blancs de campagne.

Aliment	Valeur biologique
Whey (protéine en poudre)	104-110
Œuf entier	100
Lait de vache	91
Blanc d'œuf	88
Poisson	83
Bœuf	80
Poulet	79
Caséine (protéine de lait)	77
Soja	74
Riz	59
Pain	50



Les protéines végétales :

Les protéines végétales sont-elles meilleures ou moins bonnes pour le sportif ?

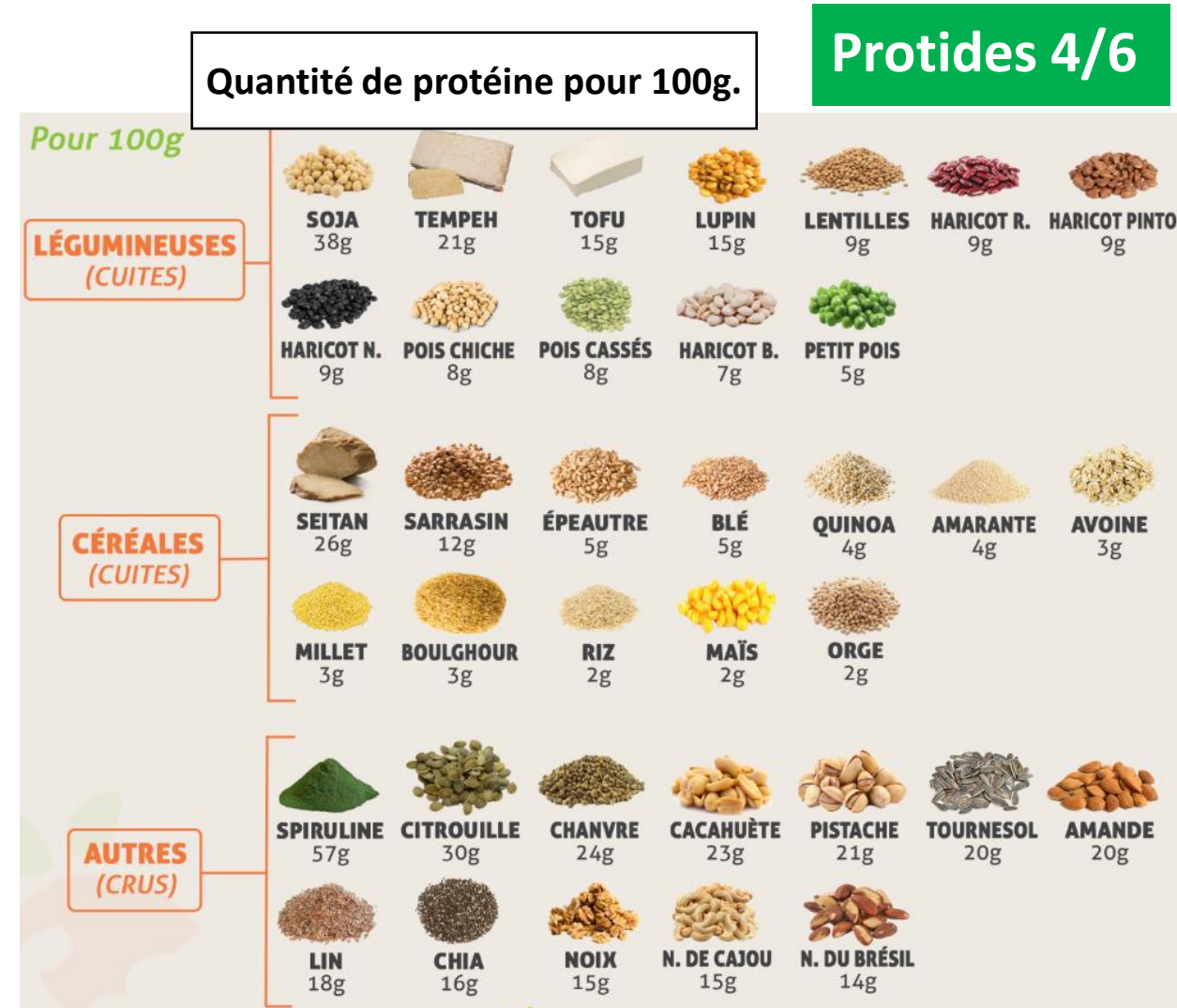
Il y a des avantages (+) et des inconvénients (-) aux protéines animales et végétales.

Protéines animales :

- + Concentrées en protéines (en moyenne 25g de protéines/100g de viande ou de poisson).
- + Contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.
- + Apport en zinc, fer.
- - Plus difficile à digérer que certaines protéines végétales (l'œuf un peu moins).
- - Favorise l'acidification de l'organisme (l'œuf un peu moins).

Protéines végétales :

- + Action alcalinisante sur l'organisme.
- + Certaines sont faciles à digérer (soja et quinoa).
- + Apport en calcium, magnésium, potassium.
- - Les légumineuses peuvent être plus difficiles à digérer et freiner l'absorption de certains minéraux (zinc et fer par exemple).
- - Pour 100g, teneur en protéines plus faible que pour les protéines animales.
- - La plupart sont des protéines "incomplètes", il est nécessaire d'associer céréales + légumineuses ou céréales + oléagineux.



→ D'où l'intérêt de varier autant que possible les sources de protéines !

Protéines Végétales + Les Œufs

Copyright ©
11-06-23 S.D.
AJR =
Apport
Journalier
Recommandé
1 c-à-c =
1 cuillère à café
1 c-à-s =
1 cuillère à

Bénéfiques vis-à-vis
des quantités
consommées,
aliments favorables
en Lysine &
Méthionine qu'il
faudrait manger en
plus des Céréales et
Légumineuses pour
éviter des carences.

Valeurs en Lysine ou
Méthionine plutôt
défavorables par
rapport aux
quantités
consommées.

Valeurs en Lysine ou
Méthionine plutôt
favorables par
rapport aux
quantités
consommées.

		Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Isoleucine		Leucine		Lysine		Méthionine & Cystine		Phénylalanine & Tyrosine		Thréonine		Tryptophane		Valine	
Pour 100g		Protéine	Besoins = 2,6	%AJR	5,8	%AJR	5,3	%AJR	2,6	%AJR	4,9	%AJR	2,8	%AJR	0,73	%AJR	3,4	%AJR	
Divers aliments																			
Œuf poché	13	0,64	25%	1,06	18%	0,9	17%	0,66	25%	1,18	24%	0,56	20%	0,2	27%	0,81	24%		
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,51	20%	0,85	15%	0,72	14%	0,53	20%	0,94	19%	0,45	16%	0,16	22%	0,65	19%		
Œufs de saumon	22,3	1,10	42%	2	34%	1,7	32%	1	38%	2,2	45%	1	36%	0,3	41%	1,3	38%		
Spiruline (100g)	57,5	3,20	123%	4,90	84%	3,00	57%	1,80	69%	5,40	110%	3,00	107%	0,90	123%	3,50	103%		
1 c-à-c (3g)	1,72	0,10	4%	0,15	3%	0,09	2%	0,05	2%	0,16	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%		
Nori poudre (algue)	31,5	1,70	65%	3,00	52%	2,00	38%	1,60	62%	1,70	35%	1,45	52%	0,70	96%	2,10	62%		
1 c-à-c (3g)	0,95	0,05	2%	0,09	2%	0,06	1%	0,05	2%	0,05	1%	0,04	1%	0,02	3%	0,06	2%		
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	19%	0,80	14%	0,50	9%	0,15	6%	0,90	18%	0,50	18%	0,20	27%	0,50	15%		
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	35%	1,40	24%	0,90	17%	0,40	15%	1,60	33%	0,80	29%	0,20	27%	0,90	26%		
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,20	8%	0,30	5%	0,30	6%	0,10	4%	0,40	8%	0,10	4%	0,00	0%	0,20	6%		
Avocat	2	0,10	4%	0,10	2%	0,10	2%	0,05	2%	0,15	3%	0,10	4%	0,00	0%	0,10	3%		
Oléagineux & Graines																			
Noix du Brésil	14,3	0,51	20%	1,15	20%	0,49	9%	1,37	53%	1,05	21%	0,36	13%	0,14	19%	0,76	22%		
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,08	3%	0,17	3%	0,07	1%	0,21	8%	0,16	3%	0,05	2%	0,02	3%	0,11	3%		
Pistache	20,3	0,90	35%	1,50	26%	1,10	21%	0,70	27%	1,50	31%	0,70	25%	0,30	41%	1,20	35%		
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,14	5%	0,23	4%	0,17	3%	0,11	4%	0,23	5%	0,11	4%	0,05	7%	0,18	5%		
Noix de Grenoble	15,2	0,62	24%	1,17	20%	0,42	8%	0,44	17%	1,12	23%	0,60	21%	0,17	23%	0,75	22%		
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,09	3%	0,18	3%	0,06	1%	0,07	3%	0,17	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%		
Amande	22,6	0,80	31%	1,50	26%	0,60	11%	0,40	15%	1,60	33%	0,60	21%	0,20	27%	0,90	26%		
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,04	2%	0,05	1%	0,02	0%	0,02	1%	0,06	1%	0,03	1%	0,01	1%	0,04	1%		
Graine de Sésame	17	0,73	28%	1,30	22%	0,54	10%	0,90	35%	1,71	35%	0,70	25%	0,37	51%	0,95	28%		
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,07	3%	0,13	2%	0,05	1%	0,09	3%	0,17	3%	0,07	3%	0,04	5%	0,09	3%		
Graine Tournesol	20,8	1,14	44%	1,66	29%	0,94	18%	0,94	36%	1,83	37%	0,93	33%	0,34	47%	1,31	39%		
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,11	4%	0,17	3%	0,09	2%	0,09	4%	0,18	4%	0,09	3%	0,03	5%	0,13	4%		
Graine de Courge	29,8	1,26	48%	2,39	41%	1,22	23%	0,93	36%	2,78	57%	0,98	35%	0,57	78%	1,56	46%		
1 c-à-s = 10 g	3	0,13	5%	0,24	4%	0,12	2%	0,09	4%	0,28	6%	0,10	4%	0,06	8%	0,16	5%		
Graine de Lin	18	1,07	41%	1,43	25%	0,88	17%	0,88	34%	1,83	37%	0,10	4%	0,40	55%	1,18	35%		
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,11	4%	0,14	2%	0,09	2%	0,09	3%	0,18	4%	0,01	0%	0,04	5%	0,12	3%		
Graine de Chia	16,5	0,80	31%	1,37	24%	0,97	18%	0,99	38%	1,58	32%	0,71	25%	0,43	59%	0,95	28%		
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,08	3%	0,11	2%	0,10	2%	0,10	4%	0,16	3%	0,07	3%	0,04	6%	0,10	3%		
Céréales																			
Son de blé	15,6	0,50	19%	0,90	16%	0,60	11%	0,60	23%	1	20%	0,50	18%	0,30	41%	0,70	21%		
2 c-à-c (6g)	0,94	0,03	1%	0,05	1%	0,04	1%	0,04	2%	0,06	1%	0,03	1%	0,02	3%	0,04	1%		
Germe de blé	23,2	0,80	31%	1,60	28%	1,50	28%	1,00	38%	1,60	33%	1,00	36%	0,30	41%	1,20	35%		
2 c-à-c (6g)	1,39	0,05	2%	1,00	17%	0,09	2%	0,06	2%	1,00	20%	0,06	2%	0,02	3%	0,07	2%		
Son d'avoine	17,8	0,70	27%	1,40	24%	0,80	15%	0,90	35%	1,60	33%	0,50	18%	0,30	41%	1,00	29%		
2 c-à-c (6g)	1,07	0,04	2%	0,08	1%	0,05	1%	0,05	2%	1,00	20%	0,03	1%	0,02	3%	0,06	2%		
Levure de bière	47	6,30	242%	8,90	153%	5,60	106%	2,60	100%	6,50	133%	5,20	186%	1,80	247%	6,00	176%		
2 c-à-s (15g)	2,82	0,38	15%	0,53	9%	0,34	6%	0,16	6%	0,40	8%	0,31	11%	0,11	15%	0,36	11%		
Pain seigle	8,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,34	13%	0,60	12%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%		
Pain Petit-épeautre	10,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,30	12%	0,45	9%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%		
Flocon d'Avoine	13,5	0,41	16%	0,79	14%	0,45	8%	0,55	21%	0,92	19%	0,38	14%	0,14	19%	0,57	17%		
Riz complet	7	0,09	3%	0,13	2%	0,06	1%	0,11	4%	0,21	4%	0,08	3%	0,03	4%	0,11	3%		
Riz sauvage	4	0,17	7%	0,28	5%	0,17	3%	0,17	7%	0,36	7%	0,13	5%	0,05	7%	0,23	7%		
Quinoa	4,4	0,16	6%	0,20	3%	0,15	3%	0,16	6%	0,32	7%	0,15	5%	0,19	26%	0,16	5%		
Sarrasin	5,7	0,12	5%	0,11	2%	0,10	2%	0,16	6%	0,11	2%	0,10	4%	0,05	7%	0,14	4%		
Légumineuses																			
Haricot blanc	7,1	0,30	12%	0,50	9%	0,40	8%	0,15	6%	0,60	12%	0,30	11%	0,07	10%	0,36	11%		
Lentilles	9	0,39	15%	0,65	11%	0,63	12%	0,19	7%	0,69	14%	0,32	11%	0,08	11%	0,45	13%		
Pois chiche	8,9	0,38	15%	0,63	11%	0,59	11%	0,23	9%	0,7	14%	0,33	12%	0,08	11%	0,37	11%		
Pois cassés	8,3	0,34	13%	0,6	10%	0,6	11%	0,21	8%	0,63	13%	0,3	11%	0,09	12%	0,39	11%		

Protides 5/6

LE SOJA :

Le soja non fermenté contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Tempeh = 2€ les 100g



MISO pur de soja
= 10€ les 400g



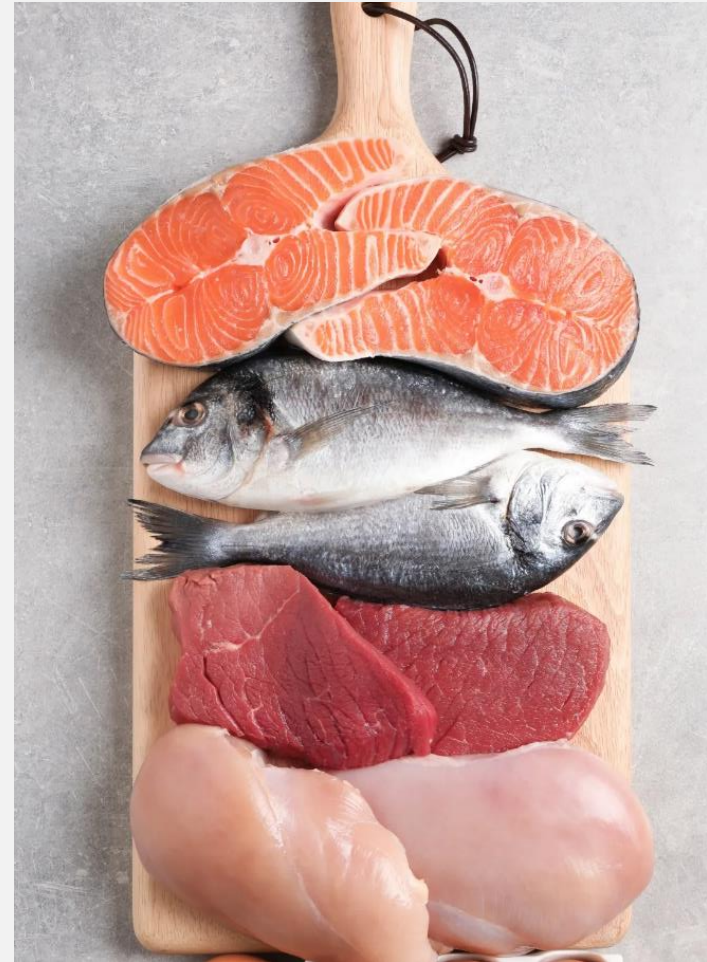
Le soja non fermenté
peut avoir un impact négatif
sur les intestins,
la thyroïde & les hormones
Fermenté =
Meilleure métabolisation par le
microbiote.

Protides 6/6

- 1) Limitez votre consommation de soja à 1 produit par jour.
- 2) Préférez le soja BIO et sans OGM. Produit en France.
- 3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

Viandes & Poissons :



- Viandes.
- Poissons.
- Fruits de mer.
- Algues.



À quels moments de la journée manger la viande et le poisson ?

Meilleures **VIANDES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

Copyright © 21-03-23 S.D.

VIANDES												Clasmt	Effets sur la santé
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Fer mg	Zinc mg	Sélénium µg	B12 µg			
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2 ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	♂ 11 ♀ 16	♂ 11 ♀ 8	50	2,5			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	2	0,58	0,4	0,41	0,66	30,1	0,39	0,72	18	0,18	1	 <p>ilet poulet : Sans additif Bleu blanc cœur BIO Origine France</p>	
Dinde Escalope	1,1	0,51	0,2	0,21	0,23	28,5	0,49	1,22	6,5	0,61	2		<p>Jambon poulet : - 100% Filet - Sans nitrite - Nutriscore A ou B - BIO - Attention au sel</p> 
Poulet Jambon	1,8	0,54	0,1	0,3	0,5	20,7	0,34	0,58	40	0,29	3	<p>Faire tremper 3 heures dans du lait et couper en lamelles.</p>	
Foie de veau	3	1	0,1	0,7	1	19	4,5	4,6	41	52,6	4		<p>Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole. sources d'oméga 3. De plus en plus</p>
Veau Escalope	2,5	0,82	0,1	0,2	0,66	31	1	3,2	6,2	2	5		
Bœuf Rumsteck	2,5	0,74	0,1	0,5	0,94	25	2,9	4,2	4,6	1,5	6		
Bœuf Tende de tranche	3	1	0,19	0,12	0,83	29,8	2,93	4,48	13	1,16	7		
Bacon Filet	2,6	1	0,2	0,3	0,97	23,1	0,4	1,4	20	0,38	8		

La bonne dose de protéine ? Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer 50 à 70 g/j de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être d'origine végétale et la moitié d'origine animale (environ 25-30 g/j de protéines).

Une viande rouge une fois par semaine, voire deux fois est recommandé pour la santé.

La viande maigre & les viandes blanches
peuvent être, quant à elles, mangées 5 à 6 fois par semaine.

LES VIANDES

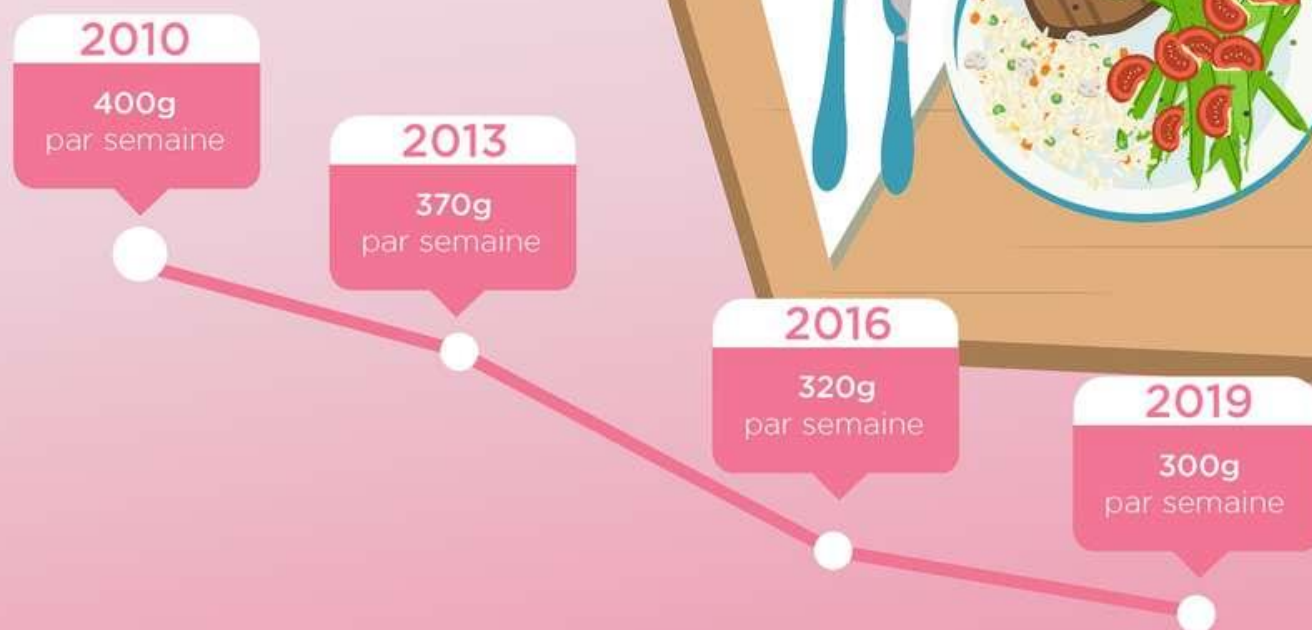
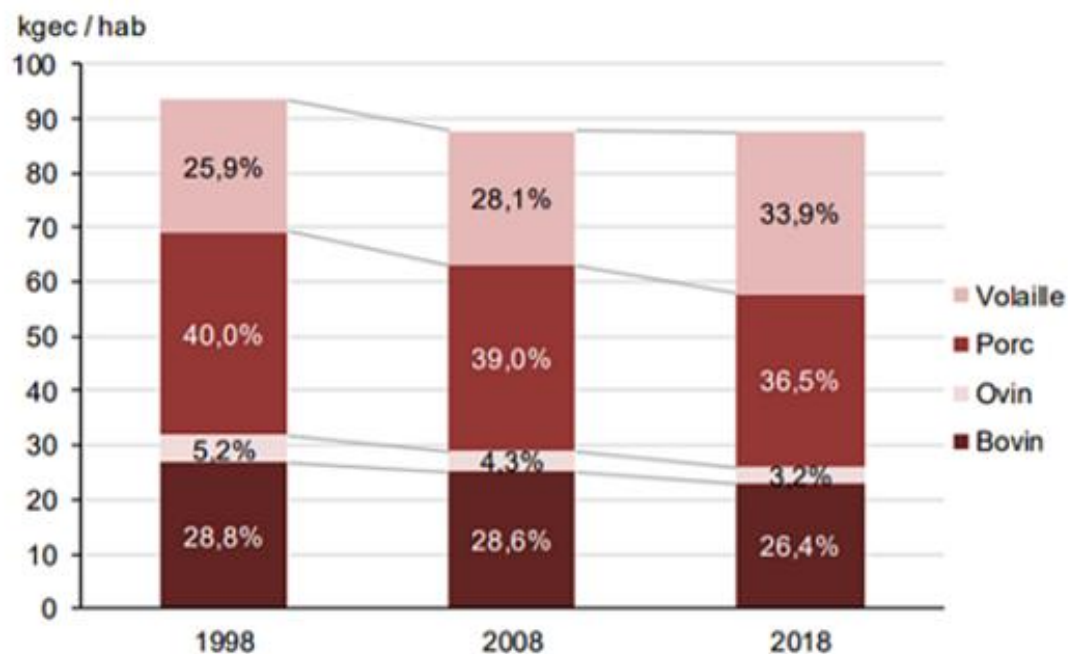
Les dégâts de la température lors de la cuisson

140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérines qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l' organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.



En France, **la consommation moyenne de viande** hors volaille chez les adultes **diminue** d'année en année

Consommation individuelle française des viandes : comparaison de la structure entre 1998, 2008 et 2018



4/21

Nom	LIPIDES	VIANDES										Clasmt	Effets sur la santé
		Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Fer mg	Zinc mg	Sélénium µg	B12 µg			
Apports conseillés / jour		<25	⊕2 ⊖1,6	⊕11 ⊖8,5	⊕30 ⊖25	0,8 à 1g / kg	⊕11 ⊖16	⊕11 ⊖8	50	2,5			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	2	0,58	0,4	0,41	0,66	30,1	0,39	0,72	18	0,18	1	Filet poulet : - Sans additif - Bleu blanc cœur - BIO - Origine France	
Dinde Escalope	1,1	0,51	0,2	0,21	0,23	28,5	0,49	1,22	6,5	0,61	2	Jambon poulet : - 100% Filet - Sans nitrite - Nutriscore A ou B - BIO - Attention au sel	
Poulet Jambon	1,8	0,54	0,1	0,3	0,5	20,7	0,34	0,58	40	0,29	3		
Foie de veau	3	1	0,1	0,7	1	19	4,5	4,6	41	52,6	4	Faire tremper 3 heures dans du lait et couper en lamelles.	
Veau Escalope	2,5	0,82	0,1	0,2	0,66	31	1	3,2	6,2	2	5		
Bœuf Rumsteck	2,5	0,74	0,1	0,5	0,94	25	2,9	4,2	4,6	1,5	6	<p>Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole, sources d'oméga 3. De plus en plus d'éleveurs nourrissent les animaux avec un mélange de céréales et d'antibiotiques. Bleu-Blanc-Cœur lutte contre ce phénomène.</p>	
Bœuf Tende de tranche	3	1	0,19	0,12	0,83	29,8	2,93	4,48	13	1,16	7		
Bacon Filet	2,6	1	0,2	0,3	0,97	23,1	0,4	1,4	20	0,38	8		
Autruche	7,1	1,2	0,1	1,5	1	26,2	3,43	4,33	33	5,74	9		
Porc Rôti	4,31	1,32	0,37	0,26	1,29	30,5	0,64	1,74	14	0,33	10		
Cheval Entrecôte	6,24	2	0,39	0,56	1,36	28,2	3,38	3,18	7,92	2,43	11		
Lapin	8,4	2,5	0,3	1,3	2,3	30,4	2,4	2,4	38,5	6,5	12	B3 = 13,8mg	
Veau Côte	6,24	2,11	0,2	0,7	1,98	25,1	1,3	6,54	9	2,82	13		
Foie de Volaille	6,4	2,5	0,1	1,6	1,46	25,8	12	3,9	90	50	14	De préférence provenant d'un poulet BIO ou Bleu Blanc Cœur. Sans antibiotique.	
Poulet cuisse sans peau	8	2,2	0,7	1,16	2,22	24,8	1,2	2,3	29	0,36	15		
Agneau Côte	5,78	2,21	0,4	0,29	1,58	26,3	1,27	3,55	10,1	1,22	16		
Cheval Faux-filet	6,68	2,23	0,43	0,54	1,64	28,3	3,3	2,4	8	1,51	17		
Canard Magret	12,8	2,46	0,2	0,83	2	26,7	4,8	2,1	34	3,3	18	Choisir Label Rouge !	
Grisons	5,47	2,52	0,1	0,9	1,25	38,9	1,8	5,9	9	2,39	19	Attention additifs ! Indication Géographique Protégée =	
Bresaola (bœuf ou taureau séché)	4,3	2	0	0,1	1,9	31,6	7,1	4,1	0	0	20	Attention aux additifs !	
Porc Filet mignon	7,1	2,58	0,25	0,63	1,95	26,1	1,1	1,98	10,1	1,02	21		
Bœuf Steak haché 5%mg	5,85	2,67	0,4	0,22	2,27	25,5	2,83	6,43	7	2,47	22		
Pastrami Jambon sec	5,8	2,7	0	0,15	1,9	18	2,22	5	17,7	1,9	23	Attention aux additifs !	
Bœuf Bourguignon	4,05	2,77	0,1	0,95	0,31	34	1,75	2,91	2,58	0,6	24		
Coppa Jambon sec	15,1	2,9	0,1	1,6	3,8	25	1,1	3,5	10	1,64	25	Attention aux additifs !	
Canard Rôti	11,2	3,48	0,5	0,86	3,66	23,3	3,35	1,92	9,1	2,9	26		
Agneau	10,6	3,66	0,1	2,5	1,07	28,1	1,74	4,94	7,86	2,27	27		
Porc Côte	10,3	4,11	0,25	1,02	3,72	29,6	0,7	2,4	20	0,66	28		



Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole, **sources d'oméga 3**. De plus en plus d'éleveurs nourrissent les animaux avec un mélange de céréales et d'antibiotiques. Bleu-Blanc-Cœur lutte contre ce phénomène.



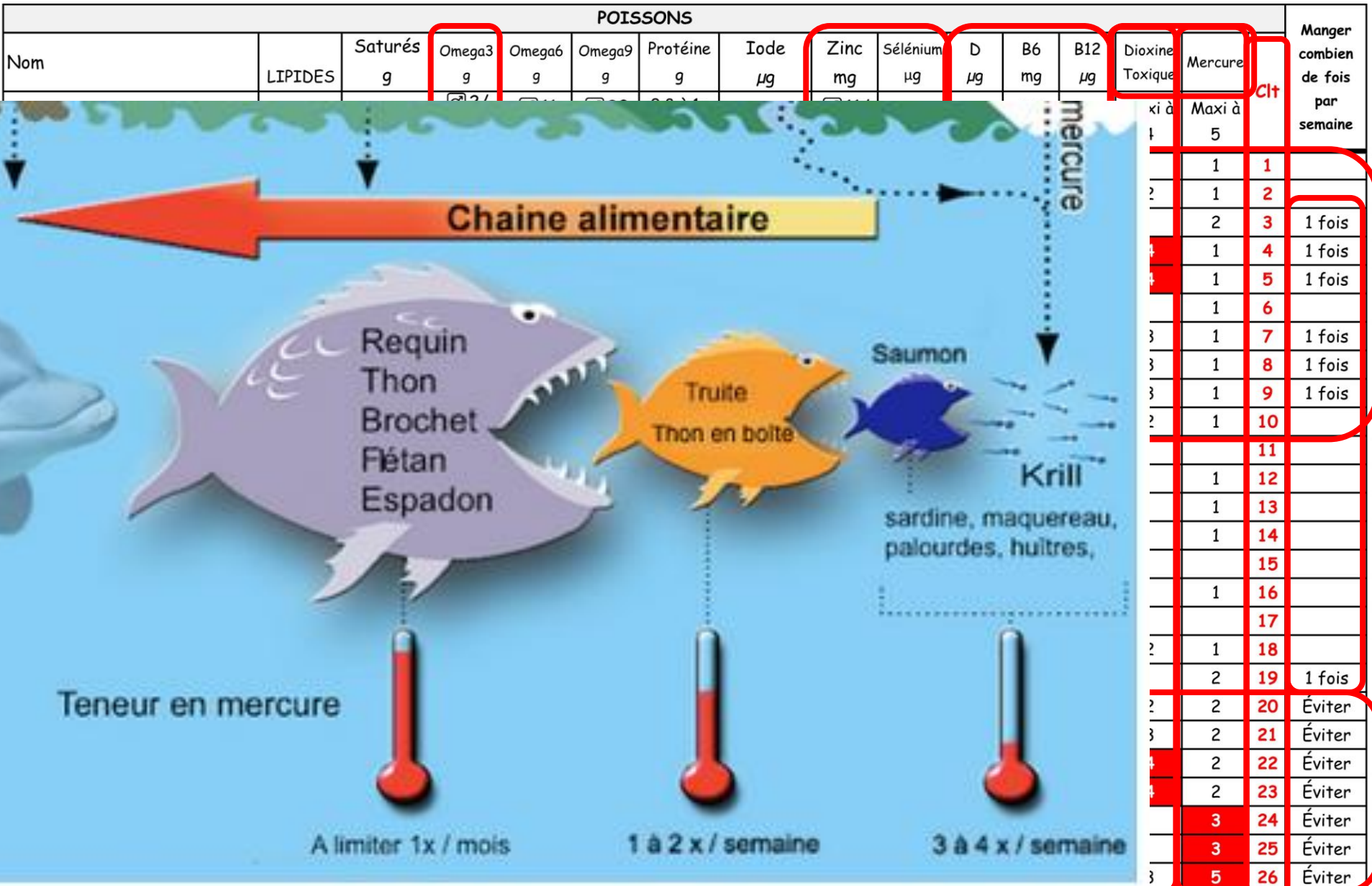
Retrouvez tous les tableaux dans le PDF récapitulatif sur mon site. En cliquant ici...



Faire très attention aux additifs, surtout dans la charcuterie !

LES POISSONS





Dioxine substance toxique :

- Pour la procréation.
- Et le système immunitaire.

Mercure attaque :

- Notre système nerveux.
- Nos poumons.
- Et nos reins.

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.

Voir les 2 pages en pdf sur les Truites & Saumons

Copyright © 21-03-23 S.D.



Les Saumons & Truites

Pour les **Saumons BIO**, c'est la garantie de :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- 2 traitements maxi par an d'antibiotiques.
- 2 traitements maxi par an contre les poux.
- Mais possiblement plus contaminés en pesticides (dioxines).

Pour les **Saumons Label Rouge**, c'est la caution :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- De moins d'antibiotiques.

Pour les **Saumons Sauvages**, choisir :

- Du Pacifique.
- Et si possible d'Alaska.
- Mais possiblement un peu plus contaminés aux métaux lourds qu'en élevage.

7/21

Pour les **Truites** d'élevage, WWF préconise :

A éviter	A privilégier :	Préférez la truite qui est globalement moins contaminée !
Espagne	le BIO	
Italie	Danemark	
Amérique du sud	Finlande	

22 TRUITES ET SAUMONS FUMÉS

RANG	ESPECE	LABEL	ORIGINE	QUALITE DES TRANCHES	FRAICHEUR A DLC*	MICROBIOLOGIE	PHYSICO-CHIMIE	CONTAMINANTS	POIDS NET	DEGUSTATION	APPRECIATION GLOBALE		PRIX €/kg
											Note sur 20	★	
1	MOWI SAUMON FUMÉ PRESTIGE BIO, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Écosse	★★★	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★	15,5	★★	57,90
2	PETIT NAVIRE - 25% DE SEL, SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	★★	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★	15,3	★★	52
3	UBIO SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	BIO	Écosse	★★	★★★	★★★	★★	★	★★	★★	14,7	★★	57,30
4	LA TABLE D'ADRIEN DELBOS (ALDI) SAUMON FUMÉ SUPÉRIEUR	-	Écosse	★★	★★★	★	★★	★★	★★★	★★	14,4	★★	31,90
5	GOLDEN SEA FOOD (ALDI) TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	-	France	★★	★★	★★★	★★	★★	★★	★★	14,2	★★	23,50
6	MONOPRIX SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	★★★	■	★★★	★★	★★	★★	★★	14,1	★★	39,20
7	DELPierre SAUMON FUMÉ SAUVAGE	MSC	Pacifique Nord-Est	★★	★	★★★	★★	★★	★★★	★	13,5	★★	51,30
8	KRITSEN TRUITE FUMÉE - SALAGE AU SEL SEC, FUMAGE AU BOIS DE HÊTRE	-	Pologne	★★★	★★	★	★★	★★	★	★★	13,5	★★	57,30
9	CAPITAINE COOK (INTERMARCHÉ) SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Islande	★★★	★	★★★	★★★	★★	★	★★	13,5	★★	49,25
10	PETIT NAVIRE TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN MER	ASC	Danemark	★	★	★★★	★★	★★	★★★	★★	13	★★	39
11	CARREFOUR BIO TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Espagne	★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	12,9	★★	44,60
12	NAUTICA (LIDL) TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN EAU DOUCE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	-	Danemark	★	★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★	12,8	★★	17,80
13	LA SAUMONERIE DE CHOISY TRUITE FUMÉE	-	France	★	■	★★	★★	★	★★★	★★	12,5	★★	42,15
14	VICI SAUMON FUMÉ ATLANTIQUE	BIO	Norvège	■	★★	★★★	★★	★★	★★	★★	12,5	★★	41,60
15	LABEYRIE GRANDES ORIGINES SAUMON FUMÉ DES HIGHLANDS D'ÉCOSSE AUX NOTES MALTÉES	-	Écosse	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	12,1	★★	72,40
16	GUYADER TRUITE FUMÉE PYRÉNÉES	-	Espagne	★★	★★	■	★★	★★	★★★	★★	12	★	47,75
17	WILLIAM & JAMEAS TRUITE FUMÉE	BIO	France	★★	★	■	★	★	★★★	★★	11,6	★	65,30
18	AUCHAN SAUMON ROUGE DU PACIFIQUE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	MSC	Pacifique Nord-Est	★	★★	★★★	★★	★	★★★	★	11,5	★	49,35
19	OVIVE TRUITE FUMÉE BIO AU BOIS DE HÊTRE	BIO	France	★★	■	★★★	★	★	★★★	★	11,1	★	49
20	MAISON DELPEYRAT SAUMON FUMÉ	-	France	■	★	★★★	★★	★	★★	■	9,5	★	57,10
21	E.LECLERC ECO+ SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Norvège	■	■	★★	★★	★★	★	★	8	■	17,65
22	LA VIE CLAIRE TRUITE FUMÉE AU BOIS DE CHÊNE ET DE HÊTRE	BIO	France	■	★★	★★★	★★	★	★★★	■	7,6	■	75,80

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen
 ■ médiocre ■■ mauvais
 🐟 Saumon fumé 🐟 Truite fumée
 *DLC: date limite de consommation.

PHYSICO-CHIMIE La physico-chimie recouvre des analyses de teneur en sel, d'humidité (pour la conservation du produit) et de phénols (des arômes dont la concentration reflète la qualité du fumage).

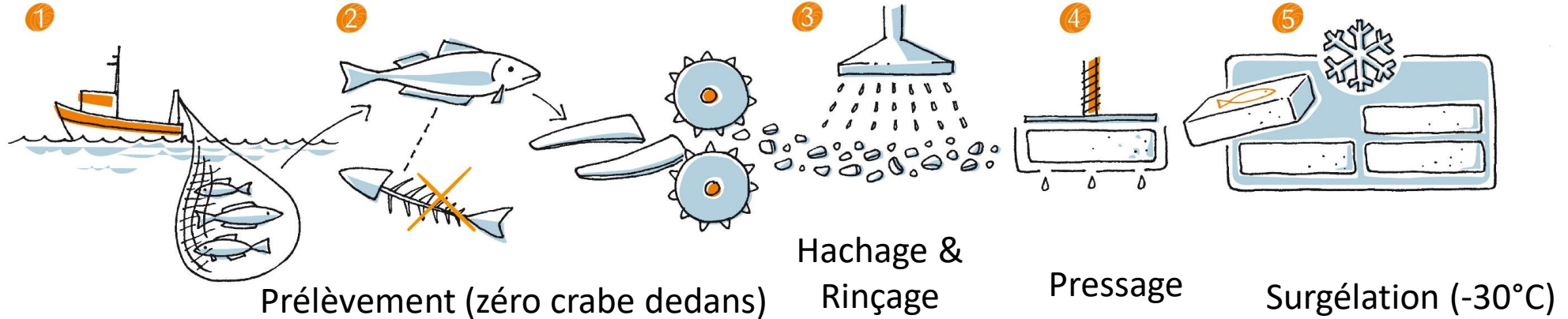
CONTAMINANTS Nous avons recherché des molécules cancérigènes apportées par la fumée, 4 métaux lourds (plomb, cadmium, mercure, arsenic) et un additif interdit, l'éthoxyquine.

Toujours choisir « Fumé au feu de bois ! »
 Préférez « Jamais congelé » pour ne pas perdre en qualité !

Source : "Que Choisir" de décembre 2021.

LES 10 ÉTAPES DE FABRICATION DU SURIMI

La France est le deuxième pays consommateur de surimi, après le Japon.



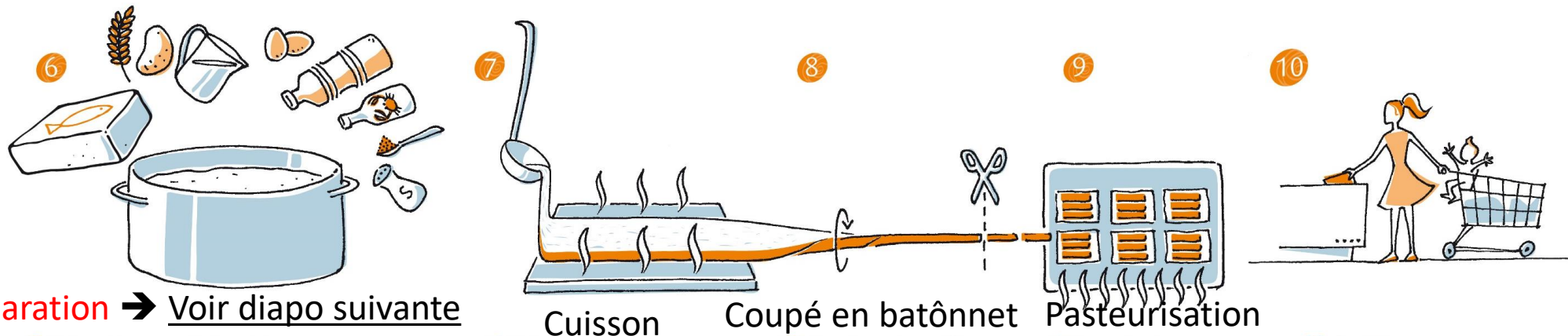
1 Pêche des poissons en haute mer
 Colin d'Alaska, Merlan bleu de l'Atlantique Nord Est, Merlu blanc du Pacifique, Brème de mer... sont les principales espèces employées pour le surimi de marque, et uniquement des poissons sauvages.

2 Prélèvement de toute la chair blanche du poisson
 Seule la chair de poisson est utilisée pour le surimi. Les restes (arêtes, peau, tête, nageoires, viscères...) retournent en mer dans la chaîne alimentaire, ou sont transformés en farine de poisson, huile de poisson, etc... destinées à d'autres filières que le surimi.

3 Hachage et rinçage
 La chair de poisson est hachée et longuement rincée à l'eau douce. Selon la recette, sucre, sorbitol ou polyphosphate peuvent être ajoutés pour préserver la texture de la chair lors de la surgélation.

4 Pressage
 La protéine de poisson ainsi obtenue est pressée pour former des pains de chair de poisson aussi appelée « surimi base ».

5 Surgélation
 Les pains de chair de poisson sont surgelés à -30°C puis stockés à -20°C.



Préparation → Voir diapo suivante

6 Préparation de la pâte à surimi

- 30 à 40% de chair de poisson
- 30 à 40% d'eau
- 5 à 10% d'amidon de blé ou féculé de pomme de terre
- 0 à 10% de blanc d'oeuf
- 3 à 6% d'huile de colza
- 0,5 à 1,5% de sel ou glutamate, arômes, extrait de paprika

7 Cuisson
 La pâte à surimi est cuite sur plaques chauffantes comme une crêpe.

8 Transformation en bâtonnet
 La pâte cuite est roulée, découpée puis emballée.

9 Pasteurisation
 Les bâtonnets emballés sont pasteurisés à la vapeur.

10 Conditionnement
 Le produit fini est conservé entre 0°C et +4°C jusqu'au point de vente.

Surimis

+++ Très bon 20 à 17
 ++ Bon 16,5 à 13
 + Acceptable 12,5 à 10
 - Insuffisant 9,5 à 7
 -- Très insuffisant 6,5 à 0
 Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Compagnie des Pêches Saint-Malo Le Breizh Surimi Saveur crabe	Fleury Michon Le Moelleux	Odysée (Intermarché) Plaisir de surimi à la chair de crabe	Coraya (Savencia) L'original	Fleury Michon Le Délice À la chair de crabe	Cora Bâtonnets Saveur crabe	Carrefour Surimi tendre aux poissons sauvages	Pêche Océan (Marque Repère E.Leclerc) Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Monoprix Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Golden Sea Food (Aldi) Bâtonnets de surimi	Casino Bâtonnets Saveur crabe	Coraya (Savencia) Suprêmes Poisson sauvage goût langouste	Nautica (Lidl) Bâtonnets de surimi	Auchan Bâtonnets
• Label	-	Pêche responsable	-	Pêche responsable	Pêche responsable	MSC	MSC	MSC	-	MSC	-	Pêche responsable	MSC	MSC
• Conditionnement	200 g	200 g	340 g	180 g	300 g	200 g	200 g	400 g	200 g	400 g	400 g	156 g	405 g	301 g
• Pays de transformation	France	France	France	France	France	France	France	France	France	France	Lituanie	France	France	France
• Prix indicatif	2 €	3,30 €	3,30 €	1,90 €	3,20 €	1,60 €	1,20 €	2,10 €	1,70 €	2,20 €	3 €	2,70 €	2,10 €	1,40 €
• Prix au kilo indicatif	10 €	16,50 €	9,80 €	10,40 €	10,80 €	8,20 €	5,80 €	5,20 €	8,30 €	5,50 €	7,50 €	17 €	5,20 €	7 €
• Environnement - Score WWF	Avec modération	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter
• Espèce	Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlu blanc Lieu noir	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu blanc Crabe tourteau	Non précisé	Colin d'Alaska Lieu noir - Hoki de Nouvelle-Zélande Merlu blanc	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlan bleu
• Zone de pêche	Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est et autres	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Chalut	Non précisé
Quantité de poisson (25 %)	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+
Nombre d'ingrédients (25 %)	++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	++	++	++	+	++	++
Additifs (25 %)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Sel (15 %)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Nutri-Score (10 %)	C	B	C	B	C	C	C	C	C	C	C	B	C	C
NOTE GLOBALE (100 %)	10,5/20*	10,5/20*	10/20*	10/20*	9,5/20*	9,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8/20*	8/20*

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund » (en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Le SURIMI

Parmi les bons élèves du rayon surimi, quatre marques :

- Carrefour, U, Leclerc et Fleury Michon.
- Ils contiennent tous **38 % de chair de poisson** et sont exempts d'exhausteurs de goût et de polyphosphates.
- Il faut aussi éviter les **additifs** qui ne sont pas toujours bien digérés.
- Peu calorique, le bâtonnet n'est donc pas « un mauvais produit ». Mais d'un point de vue **nutritionnel, son intérêt est moyen**. Pour un réel apport en protéines, je recommande plutôt des crevettes ou des œufs durs.

10/21

Bien choisir son Surimi :

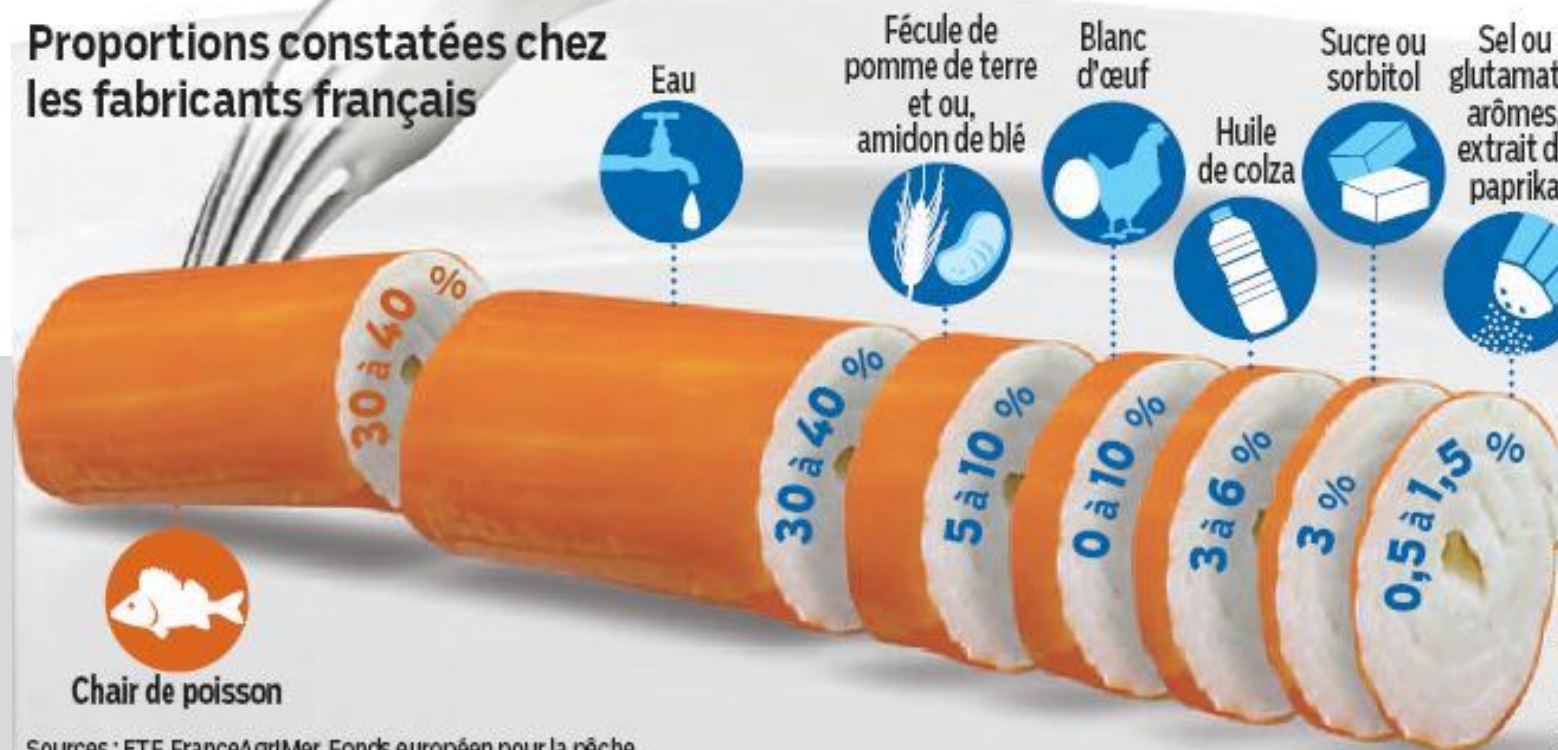
- Sans additif ni colorant.
- Au moins 38% de chair de poisson.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.

Valeurs nutritionnelles :

- Protéine = 8,2g
- Lipide = 5g
- Omega3&6 = 2,4g
- Omega9 = 1,4g
- Sucre = 2g

LA COMPOSITION

Proportions constatées chez les fabricants français



Les Poissons Panés

- Le pourcentage de poisson varie de 35 % à 80 %, en moyenne 65%.
- En revanche, les produits pour enfants contiennent « en moyenne moins de poisson » (59 %).

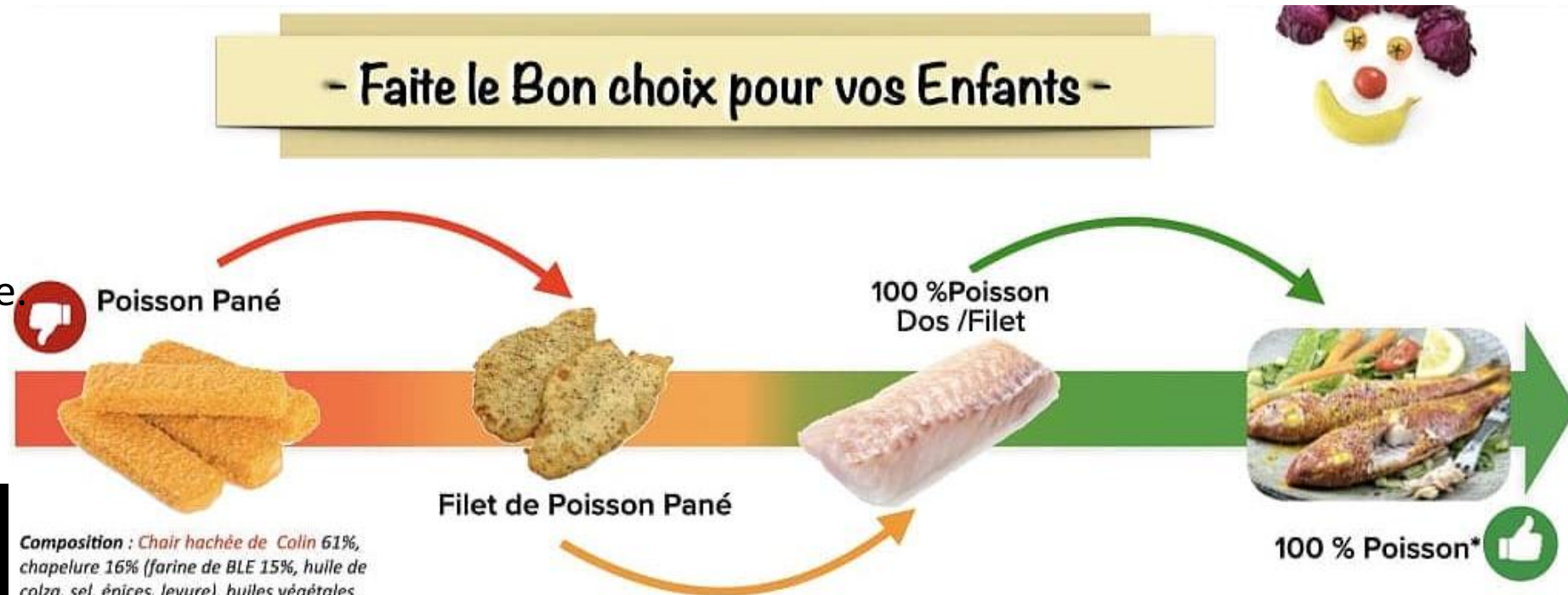
Bien choisir son poisson pané :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 65% de chair de poisson (**filet**) clairement identifiée.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.
- Préférez avec de l'huile de colza plutôt que tournesol.



Attention ceux pour les enfants :

- Pleins d'additifs.
- Que 35% de poisson.
- Très salés.
- Très gras.



Composition : Chair hachée de Colin 61%, chapelure 16% (farine de BLE 15%, huile de colza, sel, épices, levure), huiles végétales (colza, coprah), farine de BLE 7,2%, eau, amidon de BLE, sel, épice, arôme naturel.

Composition : Filets de colin d'Alaska MSC** (poisson) 70%, chapelure (farine de blé, levure, sel), huiles végétales (tournesol, colza), eau, farine de blé, gluten de blé, sel.

Qualité Nutritionnelle et Gustative

* Privilégier les poissons peu contaminés maquereau, merlan, sole, raie, truite, sardine...

Vigilance pour les arrêtes (possible dans le poisson pané également)

11/21

Les résultats de notre essai

Colins

+++ Très bon 20 à 17
 ++ Bon 16,5 à 13
 + Acceptable 12,5 à 10
 - Insuffisant 9,5 à 7
 - - Très insuffisant 6,5 à 0
 Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Pêche océan Marque Repère (E. Leclerc) Tranches panées de colin d'Alaska	Carrefour Le Marché Filets de colin d'Alaska panés	Odysée (Intermarché) Les p'tits prods Bâtonnets de colin d'Alaska	Thiriet Portions de filets de colin d'Alaska panés	L'Atelier poissonnerie Filets de colin d'Alaska panés	Cité marine Filets de colin d'Alaska panés	Auchan Tranches de filets panés surgelées, colin d'Alaska	Cora Panés de colin d'Alaska	Casino Les Doodingues Bâtonnets panés de colin d'Alaska	U Bâtonnets panés de colin d'Alaska	Findus Croustibat Bâtonnets de colin d'Alaska	Findus Colin d'Alaska	Picard Panés de colin d'Alaska	Lidl Panés au colin d'Alaska
• Label	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC
• Conditionnement	8 x 50 g	2 x 110 g	15 x 30 g	8 x 50 g	2 x 110 g	2 x 110 g	8 x 50 g	8 x 50 g	15 x 30 g	15 x 30 g	18 x 30 g	10 x 50 g	8 x 50 g	2 x 100 g
• Pays de transformation	France	France	Allemagne	France	France	France	France	France	Allemagne	Allemagne	France	France	France	France
• Prix indicatif	2,30 €	3 €	2,10 €	3,70 €	3 €	4,60 €	2,30 €	2,80 €	2,80 €	2,90 €	5 €	4,60 €	3,50 €	1,80 €
• Prix au kilo indicatif	5,70 €	13,60 €	4,70 €	9,30 €	13,60 €	20,90 €	5,90 €	7,10 €	6,20 €	6,50 €	9,20 €	9,20 €	8,80 €	9 €
• Environnement - Score WWF	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
• Espèce	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska
• Zone de pêche	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est	Non précisé
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
• Quantité de poisson (20 %)	+++	++	++	+++	++	++	+++	+++	++	++	+	+	+++	++
• Nombre d'ingrédients (20 %)	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+	++	++
• Additifs (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	-	+
• Qualité des chairs (arêtes, écailles...) (20 %)	++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	++	+++	++	+++	+++	+++
• Sel (10 %)	++	++	+	+	++	++	++	++	+	+	++	+	+	+
• Nutri-Score (10 %)	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	A	B	B	B
• NOTE GLOBALE (100 %)	13,5/20*	13,5/20*	13,5/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	12/20*	11,5/20*	11/20*	11/20*

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund » (en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Crustacés, Mollusques & Coquillages



CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES

Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercurure	Cl+	Manger combien de fois par semaine
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2/ ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	150	♂ 11/ ♀ 8	50	3,1	1,7 mg	2,5	Maxi à 5	Maxi à 5		
Oursin	4,89	1,1	1,6	0	1,5	16	68						1		1	
Bigorneau	3,5	0,26	0,31	0	0,9	16,3	570	0	20	0,25	0,02	60,7	2		2	
Calmar Bouilli	1,4	0,24	0,2	0	0,27	32,5		3,5			0,27	5,4	4		3	1 fois
Langoustine Bouillie	0,98	0,14	0,17		0,07	20,9	394	1,7	56	0,5	0,16	3,35	4	1	4	1 fois
Langouste Bouillie	1,52	0,26	0,37		0,7	21,8	65	7,3		0,5	0,17	4,04	4	1	5	1 fois
Huitre	1,9	0,34	0,23	0,03	0,3	8,6	101	22,5	23,5	0,5	0,1	28,6	4		6	1 fois
Coquille St-Jacques	1,77	0,32	0,25	0	0,6	20,2	20	2,9	61		0,11	8,39	3		7	1 fois
Araignée de mer	3,8	1,14	0,88	0,17	0,44	18,3	80	5,9	110	0,25	0,12	9,13	4		8	1 fois
Bulot	0,47	0,07	0,1	0	0,1	20,7	114	1,6	31	0,5	0,08	4,61	1		9	
Crevette Grise	1,2	0,31	0,42	0,04	0,14	18,3	260	2,4	40	0,25	0,1	12,6			10	
Crevette Rose	1,16	0,31	0,34	0	0,1	19	5	1,7	22	0,5	0,1	1,64	1		11	
Homard Bouilli	1,32	0,21	0,36	0,05	0,19	19,6	120	3	2,2	0	0,14	1,64	4	1	12	1 fois
Moule Bouillie	2,09	0,37	0,52	0,07	0,7	17,2	106	2,9	56	0,34	0,05	17,6	4		13	1 fois
Crabe bouilli	4,29	0,55	1	0,1	1	19,5	100	4,4	59,0	0,1	0,2	0,79	5	2	14	Éviter
Poulpe	2,08	0,45	0,31	0,2	0,48	29,8		3,4			0,65	36	4	3	15	Éviter

Les 4 sites principaux sur lesquels, j'ai récupéré toutes les valeurs en nutriments des différents aliments. En cliquant dessus, vous pouvez vous y rendre...



Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.

Copyright © 21-03-23 S.D.

14/21

Retrouvez tous les tableaux dans le PDF récapitulatif sur mon site.

En cliquant ici...

OURSIN



BIGORNEAU



CALMAR



LANGOUSTINE



Les ALGUES

16
ALGUES
COMESTIBLES

Liste des algues comestibles

Voici une liste de 16 algues comestibles :

- Nori (*Porphyra* sp.)
- Wakame (*Undaria pinnatifida*)
- Agar-agar (*Gelidium cartilagineum*)
- Kombu (*Laminaria ochroleuca*)
- Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*)
- Aramé (*Eisenia arborea*)
- Dulce (*Palmaria palmata*)
- Haricot de mer (*Himanthalia elongata*)
- Fucus vésiculeux (*Fucus vesiculosus*)
- Goémon blanc (*Chondrus crispus*)
- Hiziki ou Hijiki (*Cystiphylum fusiforme*)
- Eucheuma sp
- Chlorella sp
- Gracilaria sp
- Codium fragile
- Laitue de mer (*Ulva lactuca*)

15/21

<https://www.rfi.fr/fr/podcasts/grand-reportage/20220309-la-ru%C3%A9-vers-l-algue>

Les algues alimentaires évoluent dans le milieu marin naturellement exposé à la pollution. Cela dit, cette production est contrôlée et soumise à des seuils de contamination à ne pas dépasser. **On peut également se tourner vers des algues issues de l'aquaculture biologique, cultivées dans des eaux protégées dont la qualité écologique est régulièrement passée à la loupe.**

Le classement des ALGUES est fonction de la quantité de protéine mais aussi de la présence principale du Calcium-Magnésium-Phosphore !

Présence éventuelle de métaux lourds : Les algues ont une capacité à stocker ce que contient l'eau dans laquelle elles se développent. Si l'eau est polluée, elles risquent d'être contaminées par des pesticides et/ou des métaux lourds toxiques. Le choix d'algues de qualité, avec une provenance locale de préférence (Bretagne essentiellement), permet d'éviter ce risque lors de la consommation.

Copyright © 21-03-23 S.D.

Nom	Lipides	Saturés g	Omega3 g	Protéine g	Fibres g	Iode µg	ALGUES										Bienfaits	
							Zinc mg	Fer mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Potassium mg	Béta-Carotène µg	C mg	B9 µg	B12 µg		K1 µg
Apports conseillés / jour		<25	3g maxi	0,8 à 1g / kg	30 à 45	150	♂ 11 ♀ 8	♂ 11 ♀ 16	950	6mg/kg	750	3500	700	110	♂ 330 ♀ 300	2,5	70	
Spiruline (la)	7,7	2,6	0	57,5	3,6		2	28,5	120	195	118	1360	342	0,1	94			1 Fort pour sa protéine
Nori (le)	1,6			31,5	36	5100	4,5	37	318	486	518	1730		57	22	39		2 Protéine, vitamines C & B12
Ao-nori (le)	2,5	0,2	0,3	13,7	36	9390	6,1	234	1610	2440	1040	1850		35	40	31		3 Champion du FER
Laitue de mer (la)	2	0,36	0,57	15,9	34	9190	3,6	79	1200	2780	181	1950	993	4,6	53	9,55	7,4	4 Choisir la verte pas la jaune
Ogonori (le)	3,5			16,5	35	494400	3,3	19,7	1290	412	177	5850						5 Potassium
Fucus (le)	1,3	0,3	0,3	7,4	44,6	40000	8,2	14,7	1170	885		3270	12400					6 Fibres et zinc
Kombu Breton (le)	1,1	0,1	0,3	9,5	33	486000	4,9	9,2	847	800	857	4590	30000	15	127	1		7 Béta-carotène
Wakamé atlantique (le)	1,5	0,3	1	12,3	49,5	25000	2	61	233	1000	220	2180	10400	28	237	0,2	732	8 Vitamines B9 + K1 (Detox)
Haricot de mer (le)	2,6			10,1	31	14400	4,5	2,5	712	1620	104	5970	6620	62	61			9 Potassium & vitamine C
Dulse (la)	1,3			17,2	28	32500	4,2	35	547	241	280	6810	15700	84	92	9,8		10 Potassium & vitamine C
Pioca (le) Lichen de mer	2,3	0,1	0,3	16,6	31	34600	7,9	21,1	362	1230	750	1570	339	14	866			11 Zinc & vitamine B9
Agar-agar (le)	0,3	0	0	4,4	10	36000	3,4	15,2	658	770	33	577			580		24,4	12 B9. Gros pouvoir gélifiant.

Retrouvez tous les tableaux dans le PDF récapitulatif sur mon site. En cliquant ici...

Spiruline (Microscopique)

Nori (Feuille ou paillettes)

Ao-Nori (paillettes)

Laitue de mer (paillettes)

Wakamé (paillettes)



16€ les 100g en paillettes



6€ les 50g en paillettes



6€ les 50g en paillettes



5€ les 15g en paillettes



6€ les 50g en paillettes



6€ les 50g en paillettes



SPIRULINE

17/21

Riche en :

- Protéines
- BCAA

La meilleure Spiruline sur le marché est cultivée :

- Dans une eau de bonne qualité sans métaux lourds et séchée à basse température par ventilation.
- En paillettes, c'est la garantie d'un séchage à basse température préservant ses nutriments.



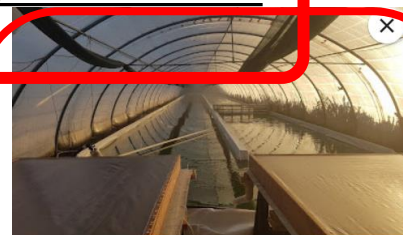
Comment reconnaître la meilleure Spiruline?

- Diluez entièrement 1 gramme de Spiruline dans 25 cl d'eau.
- Après 24 heures le mélange obtenu devrait être opaque et présentant une phospho-luminescence violette-rouge lorsqu'il est éclairé. Cette phospho-luminescence est caractéristique d'un pigment bleu.

<https://spiruline-foret-vert.fr/la-meilleure-spiruline-sur-le-marche/>



16€ les
100g en
paillettes



Spiruline de la côte bleue

4,6 ★★★★★ (37) ⓘ
Ferme

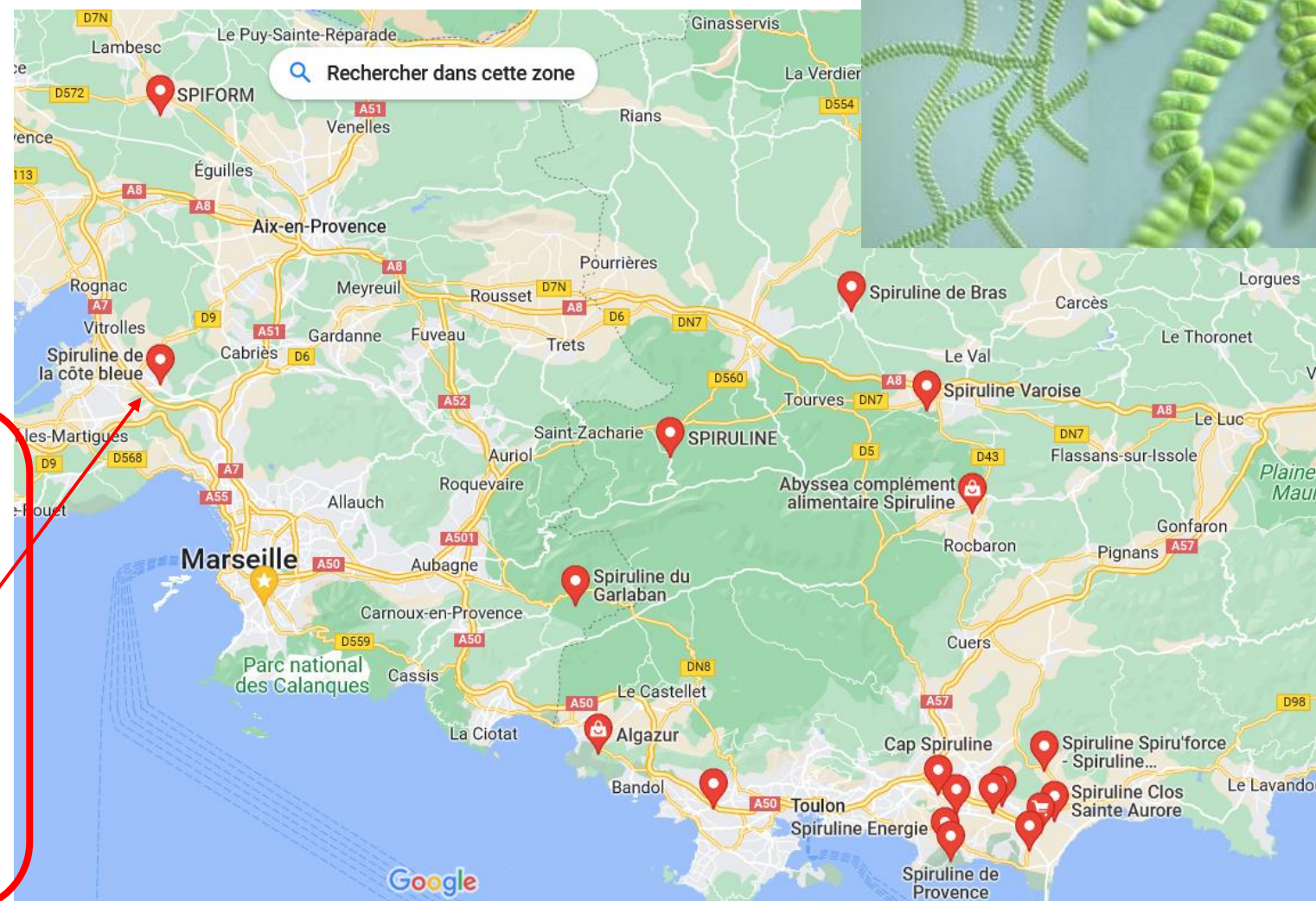
Présentation

Avis



212 Chem. de la Capelane, 13170 Les Pennes-Mirabeau

Fermé · Ouvert à 17:30 mer.



NORI. Le meilleur Nori est :

- D'un vert profond avec un certain lustre. Plus la couleur est foncée, mieux c'est.
- Épaisseur / densité - tenez une feuille à la lumière pour vérifier la consistance, vous voulez qu'elle soit dense. Le numéro de récolte en feuille → de 1 à 8. 1 étant la meilleure qualité.
- La quantité de trous - moins il y a de trous dans une feuille de nori, mieux c'est.

Riche en :

- Protéines & BCAA
- Fer
- Vitamines C & B12

18/21



- Vous pouvez utiliser les feuilles de nori pour rouler les sushis.
- Mais elles peuvent aussi être utilisées pour faire des boules de riz aux algues. Il suffit de couper la feuille de nori en petits morceaux ou de la déchiqueter dans un robot ménager et de la mélanger avec du riz, de la sauce soja et de l'huile de sésame jusqu'à incorporation.

Nori (Feuilles ou paillettes)



6€ les 50g
en
paillettes



Ao-Nori (paillettes)



6€ les 50g
en
paillettes



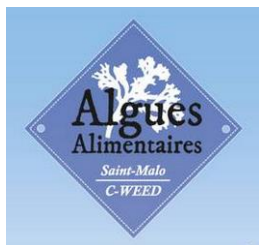
La laitue de mer

de La Ferme des Baleines puise ses nutriments dans des bassins bénéficiant des eaux de rejet de leur production d'huîtres formant ainsi le dernier chaînon de son système d'aquaculture multi trophique intégrée. La laitue de mer **bio** est :

- Ramassée à la main, nettoyée, et traitée au sel avant d'être mise en bocal pour la laitue de mer fraîche salée.
- En paillettes, nettoyée puis déshydratée avant d'être réduite en petits morceaux et conditionnée sur le site aqua pole de La Ferme des Baleines, par leur partenaire Rivesaline.

Riche en :

- Magnésium
- Calcium
- Vitamines C



6€ les 50g en paillettes



Qualité : Pas de rinçage à l'eau douce. Séchage lent et progressif en privilégiant le vent ou la ventilation froide.

Affinage à basse température (maximum 30°C) pour assurer une bonne conservation.

Les producteurs français et à défaut européens sont privilégiés

C-Weed Aquaculture
15 rue de l'Herminette
35 350 Saint Méloir des Ondes
Téléphone: 02 23 18 41 86

<https://www.algues-alimentaires.com/>



LA FERME
DES BALEINES

Routes des Portes,
17590 St-Clément-des-Baleines, Île de Ré
+33 (5) 46 29 54 43

<https://www.la-ferme-des-baleines.com/>

19/21



5€ les 15g en paillettes



Le Wakamé

Détoxifiant :

C'est l'alginate (c'est ce qu'on retrouve dans le « Gaviscon » - le pansement gastrique) présent dans l'algue wakamé qui va permettre de détoxifier le système digestif efficacement.

Bien choisir le wakamé :

- Si vous l'achetez frais, le wakamé doit être bien vert et sa texture relativement gélatineuse.
- L'algue peut-être verte ou brune, sa couleur a tendance à foncer à la cuisson, ce qui est tout à fait normal.
- Il est également possible de l'acheter déshydraté et le mieux c'est en paillettes.



Riche en :

- Fibres
- Bêta-Carotène
- Vitamines B9 & K1

6€ les 50g en paillettes



20/21

I) Un Omnivore,

peut manger :

- Tous les jours, des pdts de la mer et de la viande blanche (sauf les cuisses).

Attention à la potentielle toxicité de certains poissons !

- De la viande rouge, pauvre en lipides saturés 3 à 4 fois par semaine et plutôt le midi.
- Une des viandes qui sont les plus chargées en lipides saturés que 1 à 2 fois par semaine maxi et que le midi !

Attention aux additifs dans les jambons, viandes séchées & charcuteries !

VIANDES												Effets sur la santé
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Fer mg	Zinc mg	Sélénium µg	B12 µg	Clasmt	
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2 ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	♂ 11 ♀ 16	♂ 11 ♀ 8	50	2,5		
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	2	0,58	0,4	0,41	0,66	30,1	0,39	0,72	18	0,18	1	
Dinde Escalope	1,1	0,51	0,2	0,21	0,23	28,5	0,49	1,22	6,5	0,61	2	
Poulet Jambon	1,8	0,54	0,1	0,3	0,5	20,7	0,34	0,58	40	0,29	3	
Foie de veau	3	1	0,1	0,7	1	19	4,5	4,6	41	52,6	4	
Veau Escalope	2,5	0,82	0,1	0,2	0,66	31	1	3,2	6,2	2	5	
Bœuf Rumsteck	2,5	0,74	0,1	0,5	0,94	25	2,9	4,2	4,6	1,5	6	
Bœuf Tende de tranche	3	1	0,19	0,12	0,83	29,8	2,93	4,48	13	1,16	7	
Bacon Filet	2,6	1	0,2	0,3	0,97	23,1	0,4	1,4	20	0,38	8	
Autruche	7,1	1,2	0,1	1,5	1	26,2	3,43	4,33	33	5,74	9	
Porc Rôti	4,31	1,32	0,37	0,26	1,29	30,5	0,64	1,74	14	0,33	10	
Cheval Entrecôte	6,24	2	0,39	0,56	1,36	28,2	3,38	3,18	7,92	2,43	11	
Lapin	8,4	2,5	0,3	1,3	2,3	30,4	2,4	2,4	38,5	6,5	12	
Veau Côte	6,24	2,11	0,2	0,7	1,98	25,1	1,3	6,54	9	2,82	13	
Foie de Volaille	6,4	2,5	0,1	1,6	1,46	25,8	12	3,9	90	50	14	
Poulet cuisse sans peau	8	2,2	0,7	1,16	2,22	24,8	1,2	2,3	29	0,36	15	
Agneau Côte	5,78	2,21	0,4	0,29	1,58	26,3	1,27	3,55	10,1	1,22	16	
Cheval Faux-filet	6,68	2,23	0,43	0,54	1,64	28,3	3,3	2,4	8	1,51	17	
Canard Magret	12,8	2,46	0,2	0,83	2	26,7	4,8	2,1	34	3,3	18	
Grisons	5,47	2,52	0,1	0,9	1,25	38,9	1,8	5,9	9	2,39	19	
Bresaola (bœuf ou taureau séché)	4,3	2	0	0,1	1,9	31,6	7,1	4,1	0	0	20	
Porc Filet mignon	7,1	2,58	0,25	0,63	1,95	26,1	1,1	1,98	10,1	1,02	21	
Bœuf Steak haché 5%mg	5,85	2,67	0,4	0,22	2,27	25,5	2,83	6,43	7	2,47	22	
Pastrami Jambon sec	5,8	2,7	0	0,15	1,9	18	2,22	5	17,7	1,9	23	
Bœuf Bourguignon	4,05	2,77	0,1	0,95	0,31	34	1,75	2,91	2,58	0,6	24	
Coppa Jambon sec	15,1	2,9	0,1	1,6	3,8	25	1,1	3,5	10	1,64	25	
Canard Rôti	11,2	3,48	0,5	0,86	3,66	23,3	3,35	1,92	9,1	2,9	26	
Agneau	10,6	3,66	0,1	2,5	1,07	28,1	1,74	4,94	7,86	2,27	27	
Porc Côte	10,3	4,11	0,25	1,02	3,72	29,6	0,7	2,4	20	0,66	28	



- Filet poulet :**
 - Sans additif
 - Bleu blanc cœur
 - BIO
 - Origine France



- Jambon poulet :**
 - 100% Filet
 - Sans nitrite
 - Nutriscore A ou B
 - BIO
 - Attention au sel

Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole, **sources d'oméga 3**. De plus en plus d'éleveurs nourrissent les animaux avec un mélange de céréales et d'antibiotiques. Bleu-Blanc-Cœur lutte contre ce phénomène.

B3 = 13,8mg
 De préférence provenant d'un poulet BIO ou Bleu Blanc Cœur. Sans antibiotique.

Choisir Label Rouge !
 Attention additifs ! Indication Géographique Protégée = IGP

Attention aux additifs !

Attention aux additifs !

Attention aux additifs !

Faire très attention aux additifs, surtout dans la charcuterie !

On va voir un peu plus en détail certains aliments :

1) Les Fromages et produits laitiers.

2) Les Oléagineux (fruits secs à coque).

3) Eaux & boissons aromatisées.



4) Les Aliments anti-grignotage (coupes faim).

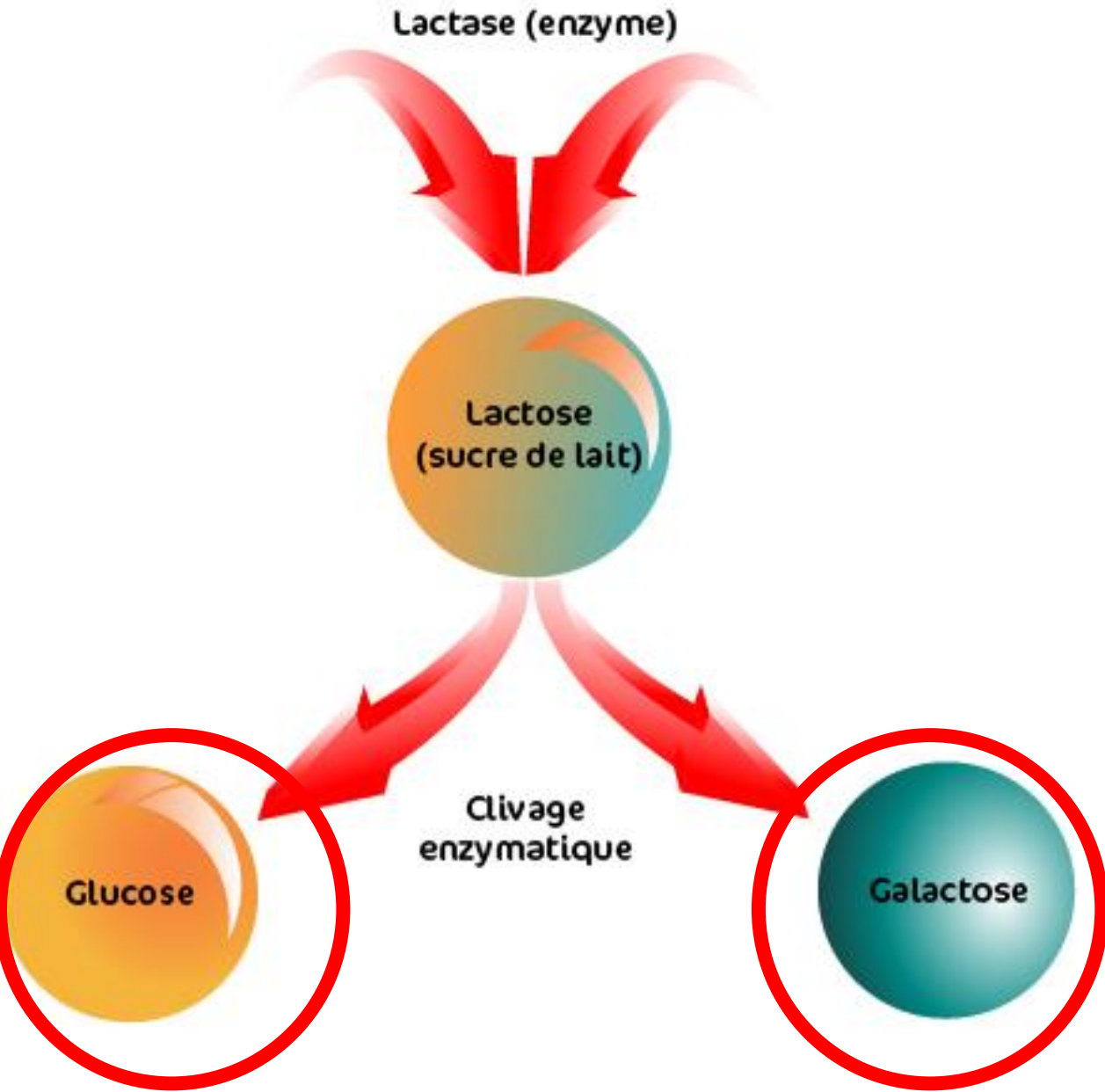
5) Sur des pulsions alimentaires ou sur une légère hypoglycémie, quels aliments avoir à portée de main ?

6) Le Jeûne Intermittent personnalisé.

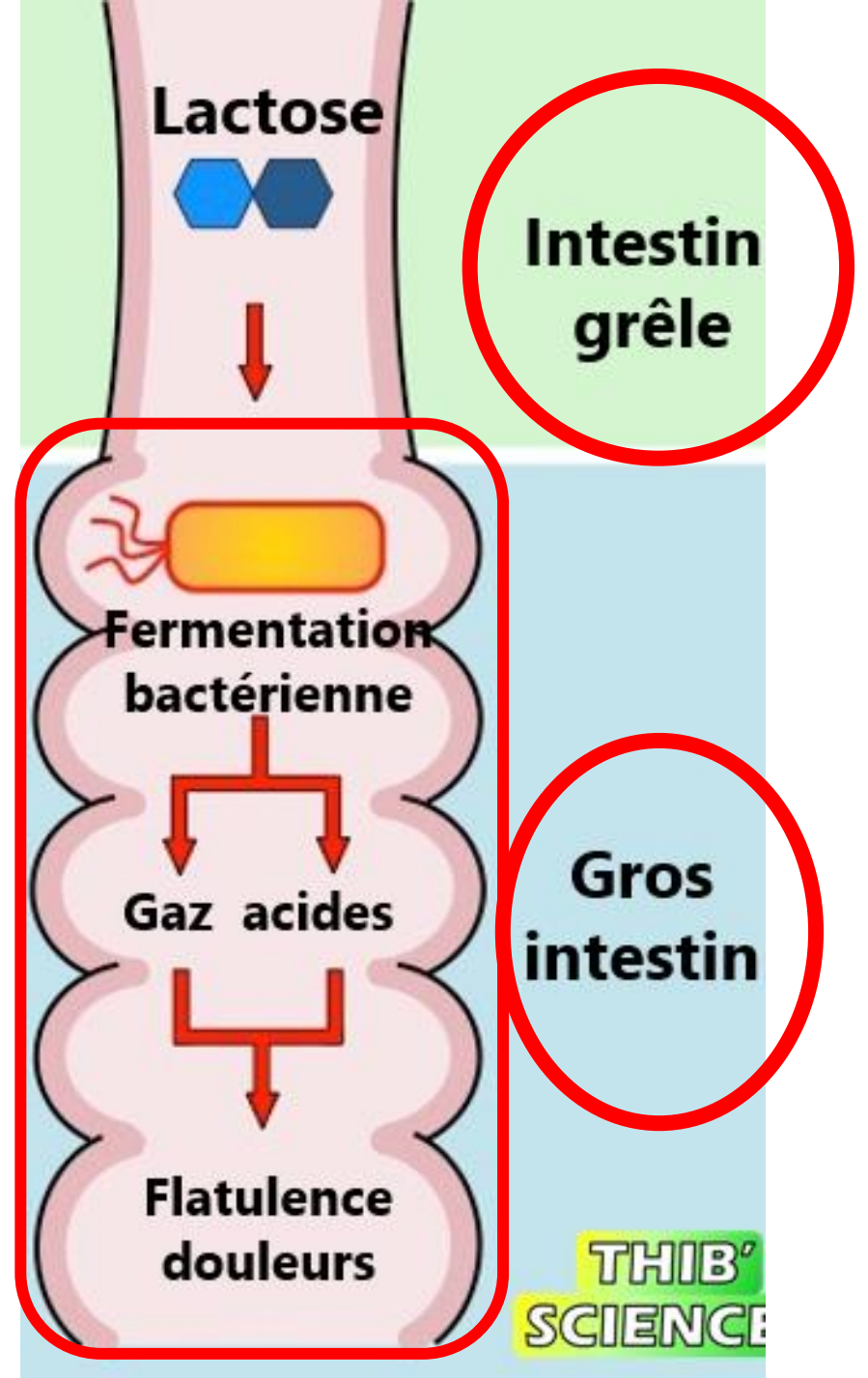
1) Les FROMAGES & Produits laitiers :



DIGESTION DU LACTOSE



1/7



Quantité de LACTOSE sur tous les produits Laitiers


Le lactose pose des problèmes de digestion après l'âge de 3 ans. Car, mal digéré, il arrive dans le colon (gros intestin) et il est fermenté par des bactéries. Ce processus provoque la production de gaz et crée un appel d'eau dans l'intestin grêle. Il en découle une accélération du transit intestinal avec risques de diarrhées, gaz et douleurs !!!!

màj le 15/04/23

Aliments	Lactose	Clmt	Effets sur la santé
Les produits laitiers simples et les fromages non Fermentés			
Laits			
Lait de Brebis	4,5	1	Ce sont les produits qu'il faudrait supprimer ou en tous cas consommer en quantité très faible.
Lait de Chèvre	4,5	1	
Lait entier	4,9	3	
Lait écrémé	4,9	3	
Chocolat au lait	7,2	5	
Lait en poudre (entier)	35	6	
Lait en poudre (écrémé)	51	7	
Fromages non fermentés			
Petit lait			
Ricotta			
Féta			
Mozzarella			
Carré fro			
Fromage			
Fromage			
Petit suis			
Cottage c			
Saint-Mô			
Philadelph			
Faisselle			
Mascarpone			

Laits, yaourts et fromages Fermentés			
Laits et Yaourts Fermentés			
Yaourt fait maison	0	1	Ces laits et yaourts fermentés contiennent beaucoup de lactose. Mais les ferments lactiques améliorent la digestion du lactose.
Yaourt au lait de Chèvre	2	2	
Yaourt au lait de brebis	2,2	3	
Kéfir	3,9	4	
Lait caillé	4,5	5	
Yaourt nature	4,8	6	
Fromages Fermentés			
Parmesan affiné à 30 mois	0	1	Ces fromages contiennent très peu de lactose. Privilégiez les fromages à pâtes dures avec affinage supérieur à 24 mois.
Comté affiné de 36 mois	0	1	
Beaufort	0,2	3	
Roquefort et fromage bleu affinés à 24 mois	0,2	3	
Mimolette	0,5	5	
Reblochon	1	6	
Camembert / Brie	1,5	7	





Fromage à pâte persillée au lait de vache pasteurisé

Valeurs moyennes pour 100 g :

Energie : 1416 kJ / 342 kcal - Matières grasses : 30 g - dont acides gras saturés : 1 g - **Glucides : 1 g - dont sucres : 0,5 g** - Protéines : 17 g - Sel : 1,6 g - Calcium : 40 mg (55 % des AQR*).

(*) Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal).

Consommer de préférence avant le :

ettes nutritionnelles
s, vous avez la valeur
et le →
es » = Qté de Lactose



A part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait.
Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait !
Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

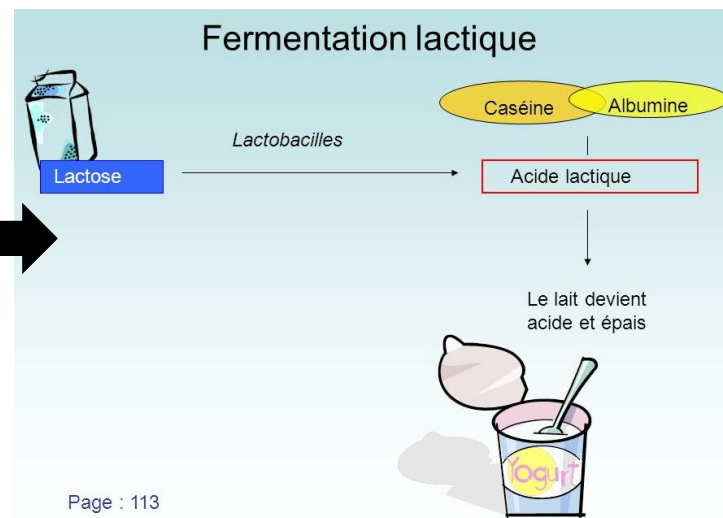
Conséquences possibles :

- **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.



Les yaourts light, en plus du lactose, peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !

Yaourts : Pour éliminer le lactose, faites vous-même vos yaourts, mettez-les en incubation pour une durée de 24h contrairement aux yaourts commercialisés qui ne sont mis en incubation qu'entre 6h et 8h, selon la consistance souhaitée. L'inconvénient de ce procédé est que le taux d'acide lactique sera plus élevé et votre yaourt sera alors plus acidulé que ceux du commerce.



LAIT SANS LACTOSE : le lactose est transformé comme lors de la digestion par de la lactase qui est ajoutée. Le lait est « pré-digéré » lors de la fabrication. Au final, il contient moins de 0,1 % de lactose.



Si vous voulez absolument boire des **laits sans lactose**, vérifiez bien sur l'étiquette qu'il n'y ait pas trop de sucres ajoutés (4% de sucres maximum).



Pour les **boissons végétales**, vous avez tous les détails dans la vidéo « Les meilleures céréales du petit-déjeuner ».

Meilleurs FROMAGES sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Fromages au lait de vache (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bridelight allégé (5% mg)	3,5	0,5	25	145	11	Très pauvre en mauvais lipide et riche en protéine. Attention au Lactose !
Camembert	15,2	0,5	19,8	300	24	Gras et très calorique.
Cancoillotte	5	0,9	16	131	3	Très pauvre en mauvais lipide.
Carré frais (0% mg)	0,1	1,5	17,5	78	4	Excellent en lipide et riche en protéine. Attention au Lactose !
Cheddar	19,5	0	23,6	401	22	Vitamine K (coeur et circulation sanguine) mais très gras.
Coulommiers	15,8	0	18,4	280	21	Gras et très calorique.
Gorgonzola	16,9	0,3	18,6	376	23	Gras et très calorique.
Gruyère	18,9	0,4	29,8	413	20	Bactéries probiotiques. Gras, très calorique mais riche en protéine.
Merzer allégé (12% mg)	8	0,5	28	222	12	Pauvre en mauvais lipide et riche en protéines.
Mozzarella (choisir bufflonne)	13,1	2,2	22,2	300	13	Calcium, phosphore.
Neufchâtel au lait cru	12,8	3,6	9,1	253	18	Assez moyen sur tous les plans. Attention au Lactose !
Parmesan	16,4	1	35,8	392	17	Calcium. Calorique mais le plus riche en protéine. Prendre affiné plus de 24 mois.
St Morêt léger (8% mg)	5,5	5	10	132	9	Pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !

Fromages au lait de Chèvre (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleus (chèvre ou brebis)	18,7	2,3	21,4	353	15	Acide linoléique (réduit la graisse corporelle) mais très gras.
Chèvre frais	14,5	3	18,5	268	8	Acides aminés. Attention au lactose !
Chèvre sec	24,6	2,2	30,5	452	16	Trop riche en mauvais gras et très calorique.
Féta	15	2	14,2	264	2	Légèrement trop gras sinon plutôt correct.
Ricotta (chèvre ou brebis)	8,2	3	11,26	174	7	Très pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !

Fromages au lait de Brebis (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleu de brebis <u>léger</u> (société)	7,8	6,5	17	193	10	Très bon sur tous les points. Attention au Lactose !
Brebis des pyrénées	20,6	1,2	24,5	397	14	Très gras et très calorique.
Cottage cheese (choisir brebis)	2,5	1,6	12	90	6bis	Excellent sur tous les points. Attention au Lactose !
Roquefort	19,2	2	21,5	369	19	Très gras et très calorique.

Fromages blancs						
Fromage blanc de campagne 0%	0,1	4,9	4,3	40	5bis	Excellent sur tous les points sauf en Lactose !
Fromage blanc de campagne 7%	4,4	3,3	4,5	94	6bis	Excellent sur tous les points sauf en Lactose !

Yaourts & Lait fermentés						
Lait Ribot	0,3	4,9	3,2	37	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
Lait Kéfir	2,3	4,5	3,2	45	1bis	Double fermentation, lactique et alcoolique, avec des grains de Kéfir.
Lait Elben	0,3	4,3	3,3	35	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
YAOURTS industriels	Faites vous aider par l'application YUKA et				5bis	choisissez sans additif pour éviter les sels de calcium, amidon modifié, stabilisant, antioxygène, correcteur d'acidité. Au niveau nutritionnel, choisissez les yaourts, nature de brebis voire de chèvre !
Attention au Lactose !	Mais attention au Lactose ! Préférez les YAOURTS "faits maisons" car s'ils sont bien préparés, on peut arriver à zéro Lactose !					

Fromages « allégés », attention aux additifs →

- Conservateurs
- Gélifiants
- Emulsifiants
- Arômes naturels ou artificiels.

Appli YUKA pour vous aider !

Attention aux produits Ultra-Transformés :

Appli SIGA pour vous aider !



Différentes qualités de transformation des ingrédients

MUTs
Marqueurs d'ultra-transformation

VRAIS INGRÉDIENTS
(peu transformés)

Vous pouvez télécharger ce tableau sous forme

D'un pdf accessible sur mon site...

Ex: Arômes naturels, extraits aromatiques (hydrolats, macérats ou huiles essentielles) Fruits (morceaux, préparation, purée) de synthèse (E407) modifiés (E407) (l'apprecier) Mais pour un yaourt plus épais : enrichir avec des matières sèches lait en poudre ou encore de la crème.

mangez le fromage : et/ou à midi. Il est possible de manger du sucre en temps. plus de 120 grammes par jour.

4/7

Les Laits Fermentés

Meilleurs **FROMAGES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Yaourts & Laits fermentés						
Lait Ribot	0,3	4,9	3,2	37	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
Lait Kéfir	2,3	4,5	3,2	45	1bis	Double fermentation, lactique et alcoolique, avec des grains de Kéfir.
Lait Elben	0,3	4,3	3,3	35	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.

- ✓ Plus riches en calcium.
- ✓ Mieux métabolisés par notre organisme.
- ✓ Davantage de probiotiques.
(Reconnue dans la digestion du lactose, la prévention des diarrhées et le renforcement de l'immunité).



Comment préparer soi-même son lait fermenté :

Ingrédients pour 1 litre de lait fermenté :

- ❑ Optez pour 1 litre de lait de bonne qualité (bio, de montagne, etc.), pasteurisé, stérilisé ou cru.
- ❑ La préparation pour lait fermenté : Les ferments lactiques vivants sont très faciles à trouver en boutiques bio, au rayon frais : préparation pour kéfir et pour yaourt. Les souches utilisées conditionnent le goût (doux ou plus acidulé) et la texture (ferme ou liquide) de votre lait fermenté. N'hésitez pas à tester plusieurs marques.



- Faites chauffer le lait à la température conseillée par le fabricant du ferment...
- Ajoutez la quantité de **ferment** indiquée par le fabricant et mélangez doucement à la louche, en veillant à ne pas incorporer d'air.
- Versez le lait dans une bouteille en verre et placez-la dans une étuve (yaourtière, fromagère, four, bain-marie) à la température conseillée. Pendant 24 heures.
- Placez le lait fermenté 24 heures au réfrigérateur avant de le déguster

On peut réensemencer du lait avec 15 cl de lait fermenté maison (3 à 4 fois), mais la souche finit par s'épuiser.

Fromages au lait de Chèvre (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)

Bleus (chèvre ou brebis)	18,7	2,3	21,4	353	15	Acide linoléique (réduit la graisse corporelle) mais très gras.
Chèvre frais	14,5	3	18,5	268	8	Acides aminés. Attention au lactose !
Chèvre sec	24,6	2,2	30,5	452	16	Trop riche en mauvais gras et très calorique.
Féta	15	2	14,2	264	2	Légèrement trop gras sinon plutôt correct.
Ricotta (chèvre ou brebis)	8,2	3	11,26	174	7	Très pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !

Fromages au lait de Brebis (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)

Bleu de brebis <u>léger</u> (société)	7,8	6,5	17	193	10	Très bon sur tous les points. Attention au Lactose !
Brebis des pyrénées	20,6	1,2	24,5	397	14	Très gras et très calorique.
Cottage cheese (choisir brebis)	2,5	1,6	12	90	6bis	Excellent sur tous les points. Attention au Lactose !
Roquefort	19,2	2	21,5	369	19	Très gras et très calorique.

Fromages de chèvres et de brebis (au lait cru de préférence) →

- Plus gras mais mieux métabolisés par notre organisme.
- Davantage de probiotiques.

6/7



Les Produits Laitiers, en résumé :

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra **éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps**, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa, légumineuses, etc...)

De façon générale, il faut privilégier **les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre** même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut **éviter** :

- Ceux qui contiennent trop de **lactose** :
 - o Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
 - o Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont **trop salés** (prendre moins de 2g/100g) si vous avez des problèmes de tensions :
 - o Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier **ceux sans Lactose** :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

Pour les produits light ou allégés, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif (application YUKA pour vous aider) :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.



**Attention aux produits Ultra-Transformés
(application SIGA pour vous aider).**

2) Les Oléagineux & Graines



	VITAMINES					MINÉRAUX							Acides Aminés		Fibres	Acides Gras			
	B1 Thiamine	B2 Ribo- flavine	B3 Niacine	B6 (mg)	E (mg)	Calcium (mg)	Cuivre (mg)	Fer	Magné- sium	Potas- sium	Sélénium	Zinc	BCAA Lysine	BCAA Méthio- nine		Gras saturés	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9
Effets sur l'organisme →	- Energie - Cellule - Nerf	- Energie - Globule rouge	- ADN - Cholestérol - Nerf	- Neurones - Immunité	- Antioxydant - Immunitaire	- Os & dents - Muscle - Coagulation	- Globule rouge - Immunitaire - Nerfs	Oxygène Energie ADN	ADN Energie Os	Nerfs Pression sang	- Antioxydant - ADN - Thyroïde	- Immunitaire - ADN - Cicatrisation	- Protéines - Immunitaire	- Protéine - Vaisseau	- Transit - Microbiote	- Cerveau - Cellule	- Cellule	- Cholestérol - Hypertension	
A.J.R. →	1,2mg	1,3mg	16~35mg	1,7~100	15~1000	1000~2000	0,9~10	8~45mg	420mg	4700mg	55~400µg	11~44mg	5,3g	2,6g	38g	< 25g	2g	< 10g	27g

1/8

Importants quand on ne mange pas beaucoup de viande !

Classement :

OLÉAGINEUX (Fruits secs à coque) - Les choisir avec leur peau, non grillés et BIO

Amande	1	0,2	1,1	7,1	0,1	25,6	269	1	3,7	270	733	4,1	3,1	0,6	0,2	12,5	3,8	0	12,3	31,6
Noix Brésil	2	0,6	0	2,5	0,1	5,7	160	1,7	2,4	376	659	1917	4,1	0,5	1,1	7,5	16,1	0	23,9	23,9
Pistache	3	0,9	0,2	5,8	1,7	2,3	105	1,3	3,9	121	1025	7	2,2	1,1	0,3	8,8	5,6	0,3	13,2	23,8
Noix	4	0,3	0,2	4	0,5	0,7	98	1,6	2,9	158	441	4,9	3,1	0,4	0,2	6,7	6,1	9,1	38,1	8,9
Noisette	5	0,6	0,1	5	0,6	15	114	1,7	4,7	163	680	2,4	2,5	0,4	0,2	9,7	4,5	0,1	7,8	45,7
Noix Pécan	6	0,7	0,1	2,7	0,2	1,4	70	1,2	2,5	121	410	3,8	4,5	0,3	0,2	9,6	6,2	1	20,6	40,8
Macadamia	7	1,2	0,2	3,6	0,3	0,5	85	0,8	3,7	130	368	3,6	1,3	0	0	8,6	12,1	0,2	1,3	59

GRAINES - Les choisir avec leur peau, non grillés et BIO

Tournesol	1	1,5	0,4	14,1	1,3	35,2	78	1,8	5,3	325	654	53	5	0,9	0,5	8,6	4,5	0,1	23,1	18,5
Lin	2	1,6	0,2	8	0,5	0,3	255	1,2	5,7	392	813	25,4	4,3	0,9	0,4	27,3	3,7	23,1	6,4	7,5
Chanvre	3	1,3	3,9	10,4	0,5	83	73	1,1	11,2	589	1105	0	9,1	1,1	0,8	5,1	4,2	1,9	31,1	5,3
Courge	4	0,3	0,2	14,6	0,1	2,2	46	1,3	8,8	592	809	9,4	7,8	1,2	0,6	6	8,7	0,2	20,7	16,2
Chia	5	0,6	0,2	16,1	0,1	0,5	631	0,9	7,7	335	407	55	4,6	1	0,6	34,4	3,3	17,8	5,8	2,3
Sésame	6	0,7	0,1	11,3	0,4	1,7	60	1,4	6,4	345	370	34,4	6,7	0,7	0,9	11,6	9,1	0,3	25,2	23,9

Il faut tous les choisir non salés et non grillés avec leur peau. Et en Bio c'est nettement mieux.

Cacahuète :

trop chargées en gras saturés et oméga6.



Noix de Cajou :

trop sucrées et chargées en gras saturés et oméga6.



Pignon de pin :

Trop d'Oméga 6 et zéro Oméga 3.



Dans l'idéal, pour votre santé, il faudrait manger, tous les jours,
une quantité appropriée d'Oléagineux & de Graines.

2/8

À répartir le matin (meilleure assimilation) et jusqu'au goûter (pas après) !

Prendre BIO, non grillés et de préférence en les trempant avant (Amande, Cerneaux, Tournesol, Lin, Courge & Sésame)

7 Amandes



2 Noix du Brésil



9 Pistaches



5 Cerneaux de Noix



SÉLECTION & DOSAGE fonction de la qualité des Nutriments & de la quantité de Matières Grasses !

c-à-s = cuillère à soupe

1 c-à-s de Tournesol



1 c-à-s de Lin



c-à-c = cuillère à café

1 c-à-c de Chanvre



1 c-à-s de Courge



1 c-à-s de Chia



1 c-à-c de Sésame



Pour améliorer les qualités nutritives des oléagineux & graines, il faudrait les tremper dans de l'eau voire encore mieux, les faire germer !

3/8

Aliments	Durée de trempage	Si vous voulez en faire de la Crème		Infos supplémentaires
		Oléagineux		
Amande	10 à 12h	+ 1 c-à-s de fleur d'oranger		
Cerneau de noix	4 à 6h	+ 1 pincée de cannelle		Ne jamais faire chauffer !
Noisette	10 à 12h	+ 1 c-à-s de cacao à plus de 80%		
Noix de Cajou	2 à 3h	+ 2 c-à-s de citron		
Noix de Macadamia	Zéro			Ne se trempe pas !
Noix de Pécan	4 à 6h			
Noix du Brésil	Zéro			Ne se trempe pas !
Pistache	Zéro	+ Boisson végétale + Œufs + Farine		Ne se trempe pas !
Graines				
Chanvre	Zéro			Ne jamais faire chauffer !
Chia	Zéro			Ne se trempe pas !
Courge	3h			
Lin	8h			Ne jamais faire chauffer !
Pignon de pin	Zéro			Ne se trempe pas !
Sésame	8h	+ huile d'olive ou colza		
Tournesol	2h			

Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et pas celle du robinet !

Pourquoi Tremper ces aliments ?

- Eliminer les bloqueurs d'Enzymes.
- Et l'acide Phytique qui freine la digestion.



Amélioration jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Retrouvez tous les tableaux dans le PDF récapitulatif sur mon site.

En cliquant ici...

Supprimez toutes sortes de confitures et limitez fortement le Lactose et les produits à base de Soja !

Tartinade de noix de Cajou

Salé



- 1 tasse de noix de cajou (150 g) trempées pendant 4 heures.
- 3 c-à-s de Tahini (purée de sésame).
- 1 c-à-s de jus de citron.
- ½ c-à-c (cuillère à café) de cumin moulu.
- Soupçon de sel Himalaya.

Préparation :

- ✓ Mixer tous les ingrédients dans un blender puissant (pour avoir un résultat fin).
- ✓ Puis ajouter très doucement de l'eau en fonction de la consistance obtenue et désirée.
- ✓ Le mettre au réfrigérateur une heure ou deux, avec une assiette dessus ou un couvercle.
- ✓ Servir sur des feuilles de salade, ou avec des bâtonnets de carottes, concombre, courgette ou fleurs de brocoli ou de chou-fleur ou encore sur des tranches de pain intégral.



Pâté de cerneaux de noix

Salé

- 1 tasse de noix de Grenoble (125 g) trempées pendant 6 heures.
- 2 tiges moyennes de céleri branche (sans les feuilles).
- 1 oignon vert.
- 1 c-à-s d'aneth.
- 1 pincée de curry, ou de curcuma

Préparation :

- ✓ Mixer finement le tout.
- ✓ Mettre le mélange dans un petit bol et déposer dessus une assiette ou soucoupe pour éviter l'oxydation le temps de le faire refroidir au réfrigérateur.
- ✓ Ce petit pâté très parfumé se mange sur des feuilles de salade, avec des rondelles de tomates et poivron émincé.

4/8

AMLLOU (Amandes) : Sucré

- 300 gr d'amandes entières qui auront été trempées pendant 12 heures.
- 80 ml d'huile d'argan.
- 75 ml de miel (+ ou – selon le goût)
- 1 bonne pincée de sel (facultatif)

Préparation :

- ✓ Dans poêle mettre les amandes puis les faire torrifier à 70° C maxi. Pas plus pour conserver les vitamines !
- ✓ Remuer régulièrement jusqu'à ce que les amandes aient une couleur dorée à l'intérieur, il ne faut surtout pas les brûler. Compter 30 minutes environ .
- ✓ Broyer les amandes grillées au robot jusqu'à ce qu'elles soient finement moulues et devient une pâte crémeuse.
- ✓ Ajouter progressivement l'huile d'argan à la pâte aux amandes en continuant de mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- ✓ Puis ajouter le miel, la gomme arabique en poudre et le sel.
- ✓ Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devient onctueux.
- ✓ Transférer Amlou dans une boîte en verre fermée hermétiquement et conserver la dans un endroit frais et sec .

Sucré

Crème à la Pistache

- Un 1/2 litre de lait végétal.
- 2 jaunes d'œufs.
- 40 g de farine intégrale.
- 20 ml de miel
ou 30 g de sucres allégés
(voir vidéo ou pdf sur les sucres).
- 1 gousse de vanille.
- 2 cuillères à soupe de pistaches.



Préparation :

- ✓ Chauffer un peu le lait dans une casserole avec la gousse de vanille (sans faire bouillir).
- ✓ Mixer les pistaches pour en obtenir une poudre.
- ✓ Mélanger les jaunes d'œufs avec la farine.
- ✓ Y ajouter le lait progressivement et cuire l'ensemble sur feu doux en remuant constamment pendant 8 minutes.
- ✓ En fin de cuisson, ajouter la poudre de pistaches.
- ✓ Terminer par le miel ou le sucre allégé.

Astuce pour épaissir une crème trop liquide :

Mixez-la avec :

* 1 c. à café bombée de graines de Chia

Ou

* 1 c-à-c bombée de psyllium.

Attendez quelques minutes puis mixez à nouveau.

Crème de TAHINI (au sésames)

Salé

- 250 g de graines de sésame.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile neutre (huile de pépins de raisin + un peu d'huile de sésame).
- Sel (facultatif).

5/8

Préparation :

Torréfiez les graines de sésame à la poêle :

- ✓ Placez les graines de sésame dans une poêle à sec sur feu moyen (70°C maxi) et remuez régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées et parfumées, pas plus 7 à 8 minutes, ça va très vite !
- ✓ Versez les graines de sésame grillées dans une grande assiette et laissez-les refroidir complètement.

Préparez la pâte de sésame :

- ✓ Mixez les graines de sésame au mixeur jusqu'à obtenir une pâte friable.
- ✓ Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile et continuez de mixer pendant 1 à 2 minutes, en raclant les côtés si nécessaire, pour obtenir une pâte épaisse.
- ✓ Pour du Tahini plus lisse, ajoutez plus d'huile, 1 à 2 cuillères à soupe à la fois, et mixez jusqu'à obtenir la texture désirée.
- ✓ Salez si besoin.



NOIX DE CAJOU
trempé 2-21h
ne pas germer

NOIX DE PECAN
trempé 4-6h
ne pas germer

AMANDE
trempé 8-12h
germer 12h

NOIX
trempé 4h
ne pas germer

NOIX DU BRÉSIL
ne pas tremper
ne pas germer

ADZUKI
trempé 8h
germer 3-5j

POIS CHICHE
trempé 12h
germer 12h

LENTILLE
trempé 8h
germer 12h

HARICOT MUNGO
trempé 1j
germer 2-5j

KAMUT
trempé 7h
germer 2-3j

BLÉ
trempé 7h
germer 2-3j

AVOINE
trempé 8h
germer 2-3j

ÉPEAUTRE + SEIGLE
trempé 8h
germer 2-3j

ORGE
trempé 6-8h
germer 2j

SARRASIN
trempé 15min
germer 1-2j

QUINOA
trempé 2h
germer 1-2j

MILLET
trempé 8h
germer 2-3j

RIZ
trempé 9h
germer 2-3j

MAÏS
trempé 12h
germer 2-3j

GRAINE DE COURGE
trempé 8h
germer 1-2j

CHANVRE
ne pas tremper
ne pas germer

TOURNESOL
trempé 2h
germer 2-3j

LIN
trempé 8h
ne pas germer

FENUGREC
trempé 8h
germer 3-5j

LUZERNE
trempé 8h
germer 2-5j

SÉSAME
trempé 8h
germer 1-2j

PIGNON DE PIN
ne pas tremper
ne pas germer

PISTACHE
ne pas tremper
ne pas germer

NOIX DE MACADAMIA
ne pas tremper
ne pas germer

TREMPER + GERMER

Les graines, noix, céréales et haricots sont couverts de produits chimiques appelés inhibiteurs d'enzyme. Ces inhibiteurs d'enzyme empêchent la germination prémature et stockent des nutriments pour la croissance future de la plante. Lorsque les humains consomment ces inhibiteurs d'enzyme, ils réduisent l'absorption de protéines et de minéraux importants, causant des déficiences nutritionnelles et autres problèmes de santé. Faire tremper et germer contourne ce problème car le trempage active la graine et neutralise ses inhibiteurs.



Germeur « Chef'n ». Parfait pour les grosses graines mais pas pour les petites car le tamis les laisse passer. (30€ chez Amazon.)

Germeur « Kitmiido ». Pour les petites graines ! (28€ chez Amazon.)



La germination, une étape supplémentaire au trempage qui améliore 2 nutriments :

- La Prédigestion des **protéines** (meilleure assimilation).
- La Prédigestion des **glucides** (moins de flatulences dues aux légumineuses ou céréales).

+

AMÉLIORE jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Ne pas faire cuire les graines germées pour ne pas perdre les nutriments.

Vous ne pourrez pas les conserver plus de 4 ou 5 jours au frigo.

Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et pas celle du robinet !



À chaque arrosage, il faut bien les rincer pour enlever le maximum de mucus !

Si moisissure ou mauvaise odeur, jetez vos graines !

7/8

Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour <small>1 jour de plus si T° > 25°</small>	Infos supplémentaires
Graines				
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Lin	8h	6 jours	2 (ou 3)	Ne jamais faire chauffer !
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	En grains entiers, non grillés
Tournesol	12h	2 jours	1 (ou 2)	
Légumineuses				
Haricot Mungo	1 jour	5 jours	3 (ou 4)	Faire cuire les Légumineuses & Céréales à feu doux. Dans l'idéal, à la vapeur ! À l'eau, 75°C maxi !
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Quinoa	12h	2 jours	2 (ou 3)	Décortiqués, non grillés
Riz	24 h	3 jours	2 (ou 3)	
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	

LENTILLE Cuite à l'eau / Germée,

Teneurs en
Vitamines
Multipliées !

Lentille	Cuite à l'eau	Germée
Zinc (Zn)	1,27 mg	1,51 mg
Cuivre (Cu)	0,251 mg	0,352 mg
Manganèse (Mn)	0,494 mg	0,506 mg
Sélénium (Se)	2,8 µg	0,6 µg
Iode	NC	NC
Vitamines		
Vitamine A (Bêta-carotène)	5 µg	26 µg
Vitamine B1 (Thiamine)	0,169 mg	0,228 mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,073 mg	0,128 mg
Vitamine B3 (Niacine ou PP)	1,060 mg	1,128 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	0,638 mg	0,578 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine)	0,178 mg	0,190 mg
Vitamine B9 (Folates totaux, folacine ou vitamine M)	181 µg	100 µg
Vitamine C (Acide ascorbique)	1,5 mg	16,5 mg
Vitamine E (Tocophérol alpha)	0,11 mg	NC
Vitamine E (Tocophérol gamma)	NC	NC
Vitamine K	1,7 µg	48,0 µg

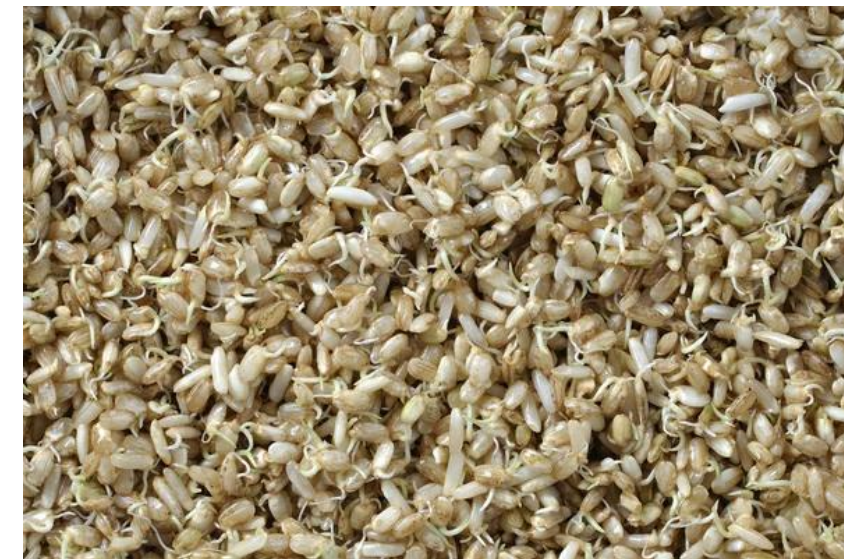
Légère amélioration !

Amélioration X 5

Amélioration X 11

Amélioration X 28

Haricot Mungo	1 jour
Lentilles	12h
Pois chiche	2 jours
Quinoa	12h
Riz	24 h
Sarrasin	0,5h



3) Eaux & Boissons aromatisées :



L'eau du robinet



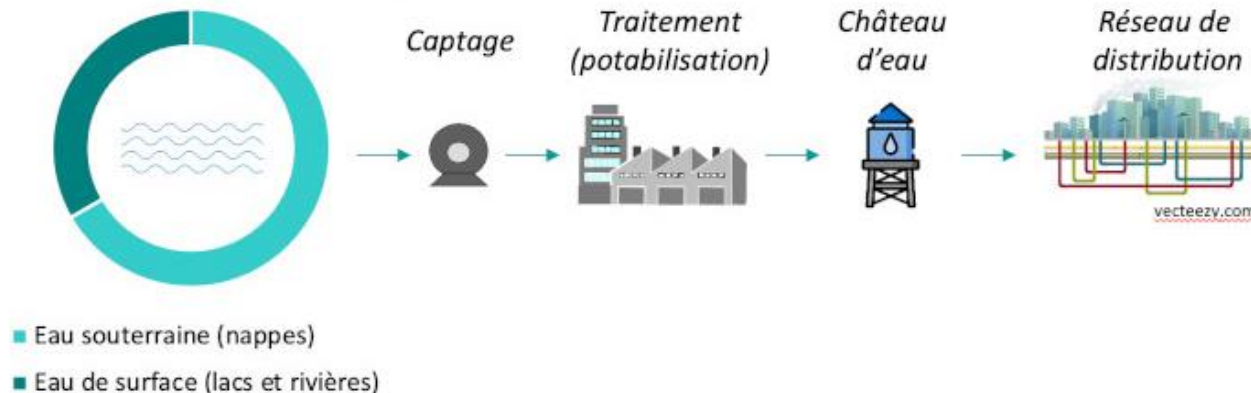
Elle provient des

- Sources souterraines,
- Rivières, fleuves & lacs.

Précautions d'usage :

- Laisser couler l'eau quelques secondes avant de la boire (ou de remplir le biberon) ;
- N'utiliser que de l'eau froide ;
- Nettoyer la tête du robinet avec du vinaigre blanc ;
- Faire attention si l'on habite un vieux logement à cause du plomb (se renseigner auprès de sa mairie).

Sources de l'eau du robinet



Au final, selon UFC-Que Choisir, 2,8 millions de Français, essentiellement dans des petites communes, auraient potentiellement une eau polluée par

- Des pesticides.
 - Des substances médicamenteuses.
 - Des contaminations bactériennes.
 - Des hydrocarbures et nanoparticules.
 - Des microplastiques (mais 2 fois moins que dans l'eau en bouteille.)
 - De l'arsenic voire du plomb (pollutions agricoles, composants toxiques des canalisations...).
 - Des nitrates.
- Par ailleurs, lorsque la **concentration en nitrates** est comprise entre 50 et 100 mg/l, l'eau ne doit pas être consommée par les femmes enceintes et les nourrissons.
- Les Nitrates se transforment en nitrites dans notre organisme et peuvent présenter un **risque pour la santé** par la modification des propriétés de l'hémoglobine du sang en empêchant un transport correct de l'oxygène par les globules rouges.

L'eau est le produit le plus surveillé au monde. Malgré cela, ces contrôles s'effectuent à des centaines de mètres voire des kilomètres de votre robinet et personne ne vient prélever d'échantillons chez vous après que celle-ci se soit écoulée par de nombreuses canalisations. En effet, certaines fuites ou conduites en mauvaises états pourraient souiller notre précieux réseau.

1/5

Attention : La présence de certains métabolites de pesticides n'a commencé à être surveillée par les agences régionales de santé (ARS) qu'à partir de 2021 !

L'eau en bouteille

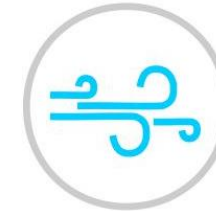
Il en existe deux types :

- **L'eau de source** : elle provient des nappes souterraines profondes et est donc embouteillée à la source. Elle doit respecter les mêmes paramètres de qualité que l'eau du robinet, mais elle nécessite beaucoup moins de traitement.
- **L'eau minérale** : elle provient également des nappes souterraines. La différence est qu'elle est composée de sels minéraux et d'oligo-éléments à différents niveaux (inférieur à 50 mg/L, inférieur à 500 mg/L et supérieur à 1500 mg/L).

Des chercheurs de l'Université de l'État de New York ont prouvé que le taux de **particules de plastiques** (perturbateurs endocriniens) serait deux fois plus élevé dans l'eau en bouteille que dans l'eau du robinet.

Rappelons qu'il faut consommer une bouteille d'eau dans les 48 heures après son ouverture pour éviter le développement de certains micro-organismes (bactéries).

Contaminations de l'eau par :



courant d'air



mains sales



salive

L'eau minérale :

Il s'agit notamment du magnésium, du calcium, des bicarbonates, du fluor, du potassium, du sodium, des chlorures, des sulfates et des nitrates.

Certaines eaux en bouteille sont en effet beaucoup trop minéralisée pour être de consommation courante, étant entendu que nous sommes hétérotrophes et donc incapables d'assimiler correctement les minéraux inorganiques des eaux. Et si l'eau est gazeuse, c'est encore pire : aucun animal ne boit d'eau chargée en CO₂ !

PAS BON : Des eaux minérales, peuvent par exemple contenir jusqu'à 5mg/l de fluor contre 1,5 mg/l maximum pour l'eau du robinet. Les recommandations en Fluor sont de 2,5mg / jour. Et un excès peut provoquer, des tâches dentaires, une malformation osseuse et un trouble des reins.

L'absorption du **calcium** est très complexe.

Pour que celle-ci soit d'assimilation optimale, elle nécessite la présence de vitamine D et de phosphore.

Mais les eaux riches en Calcium apportent beaucoup de Sulfates ce qui accroît les pertes de calcium urinaires.

Les compositions moyennes des eaux minérales sont données en milligramme par litre (mg/L) :

Eau minérale	Arvie	Carola bleue	Contrex	Courmayeur	Évian	Vichy St-Yorre	Vittel	Volvic
Ions								
Sodium Na ⁺	650	114	9,1	1	5	1708	3,8	9,4
Potassium K ⁺	130	7	3,2	2	1	132		5,7
Calcium Ca ²⁺	170	83	486	517	78	90	202	9,9
Magnésium Mg ²⁺	92	24	84	67	24	11	36	6,1
Chlorure Cl ⁻	387	57	8,6	<1	4,5	322		8,4
Nitrate NO ₃ ⁻	0	1	2,7	<2	3,8		4,6	6,3
Hydrogénocarbonate HCO ₃ ⁻	2195	414	403	168	357	4368	402	65,3
Sulfate SO ₄ ²⁻	31	136	1187	1371	10	174	306	6,9
pH	6,3			7,4	7,2	6,6		7

Remarque : Les ions hydrogénocarbonates sont parfois appelés ions bicarbonates.

Sulfates en grande quantité, ça peut provoquer des irritations de l'estomac et des intestins.

468mg CALCIUM Ca²⁺

74,5mg MAGNESIUM Mg²⁺

- Bicarbonate HCO₃ 372mg
- Chlorure Cl 7,6mg
- Fluor F 0,36mg
- Potassium K + 2,8mg
- Résidu à sec à 180° 2078mg
- Sodium Na+ 9,4mg
- Sulfate SO₂-4 1121mg**
- pH 7,4

Trop de sulfates pour assimiler le calcium !

Mieux vaut donc autant que possible éviter les bouteilles et leur préférer les gourdes et bouteilles isotherme...

L'eau filtrée On peut le faire chez soi avec un filtre installé directement sur le robinet → ou avec une carafe.
Attention : Certaines pourraient entraîner un abaissement du pH de l'eau, sans compter qu'elles constituent le plus souvent de véritables nids à microbes.

Chez Fontaineo, ils vont encore plus loin avec une eau microfiltrée !
À l'aide d'un système de filtre, de charbons actifs et de lampe UV,



Systeme idéal :

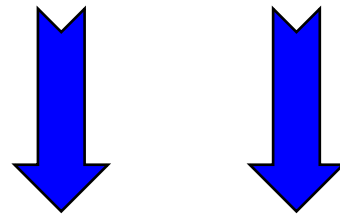
BERKEY : Systeme de filtration.
8,5 litres / Hauteur = 50cm.
Prix = 400€.



Dans la mesure du possible, consommez l'eau avant 48 heures.

Tous les 2 mois d'utilisation, nettoyez la cuve avec du vinaigre blanc d'alcool !

Etant donné qu'il n'y a plus de chlore dans l'eau filtrée, des microbes et parasites peuvent plus facilement apparaître.



Il est donc nécessaire de les éliminer à l'aide d'un système à UV comme les gourdes de Philips ou LARQ.

Philips :
Thermos à UV.
0,59 litre.
Prix = 65€.



LARQ : Thermos à UV.
0,95 litre.
Prix = 109€.



4/5

C'est bien de passer un sopalin imbibé de vinaigre d'alcool blanc sur le goulot, 1 fois par semaine.

Attention aux eaux aromatisées du commerce → En Sucres et en Additifs !
Faites les vous-même avec des feuilles de menthe, Cannelle, Gingembre,
Citron, Framboises, Fraise, Concombres, etc...
Laissez infuser pendant quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

Boissons :

Les sodas 0 calorie :

- ✓ Ils entretiennent notre dépendance au sucre.
- ✓ Les scientifiques ont noté que le light n'aidait pas à maigrir. En effet, même si sa teneur en sucre est moindre, il **provoque un effet « compensatoire » sur votre cerveau** qui vous autorise à consommer plus en nourriture & favorise le grignotage.
- ✓ Ils perturbent notre Microbiote intestinal.



Eau aromatisée **Concombre**, citron et menthe

- 1L d'eau
 - 1/2 concombre
 - 1 citron
 - Une poignée de feuilles de menthe
- Coupez le concombre et le citron en tranches fines.
Ajoutez-les à l'eau avec les feuilles de menthe.

Eau aromatisée **Fraise** et basilic

- 1L d'eau
 - Une poignée de fraises
 - Une poignée de feuilles de basilic
- Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à l'eau avec le basilic.

Eau aromatisée **Pamplemousse** et romarin

- 1L d'eau
 - 1 pamplemousse
 - 2 branches de romarin
- Coupez le pamplemousse en tranches fines, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec le romarin.



Eau aromatisée **Citron** et Menthe

- 1L d'eau
 - 1 citron
 - Une poignée de feuilles de menthe
- Coupez le citron en fines tranches, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec la menthe.

Eau aromatisée **Ananas** et menthe

- 1L d'eau
 - Une poignée de morceaux d'ananas
 - Une poignée de feuilles de menthe
- Ajoutez les morceaux d'ananas à l'eau avec la menthe.

4) Les Aliments anti-grignotage (coupes faim)

12 ALIMENTS SAINS
ET SUPER RASSASIANTS



Salade verte



Œuf



Carotte



Pomme



Pdt



Poisson Blanc



Avoine



Yaourt



Brocolis



Pois chiches



Riz



Soupe



Avocat



Fruits secs



Choco Noir

Par quels moyens peut-on lutter contre le grignotage ?

Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

1/2

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...),
- L'avocat,
- L'huile de colza,
- Les noix,
- Les amandes,
- Et tous les aliments labellisés « bleu-blanc-cœur » (meilleur traitement des animaux et leur nourriture est de qualité).

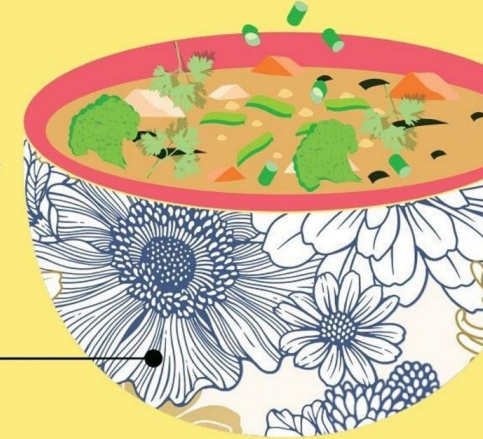
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !

	BLANCS →	BONS POUR LE COEUR
	VERTS →	ANTI-ANÉMIQUES
	JAUNES →	RICHE EN DOPAMINE
	ORANGES →	STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
	ROUGES →	PRÉVIENNENT CERTAINS CANCERS
	VIOLETS →	LUTTENT CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES

8 aliments QUI NOUS AIDENT À MOINS MANGER

Pour lutter contre la **faim et moins manger**, il faut miser sur les **aliments qui procurent un sentiment de satiété plus rapidement et plus longtemps. Voici 10 incontournables !**

Riches en protéines, longues à digérer, et/ou en fibres, qui gonflent au contact de l'eau dans l'estomac, certains aliments évitent les pics glycémiques, sources de stockage et de fringales. La bonne idée : en mettre au moins un à chaque repas, ou les utiliser comme en-cas (dans le cas des amandes) ou encore comme ingrédient magique dans les desserts (l'agar-agar).

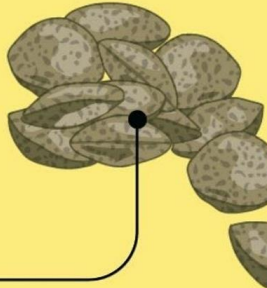


1. LA SOUPE DE LÉGUMES, en début de repas

Elle offre du volume pour un faible apport calorique (30 Cal. aux 100 g en moyenne). Ainsi, un bol de soupe en début de repas, remplit l'estomac et réduit donc ensuite le coup de fourchette. On la fait maison plutôt que d'acheter des briques trop salées et qui peuvent contenir des additifs ou beaucoup de matières grasses. Et on varie selon les saisons : poireau, carotte, tomate, courgette, céleri... Chaudes ou froides, comme on veut !

2. LA POMME, l'alliée des petits creux

Ce n'est pas pour rien que c'est le fruit le plus consommé chez nous et le plus recommandé ! Peu calorique (environ 80 Cal. par fruit), elle renferme de la pectine, une fibre soluble qui a la propriété de former un gel dans l'estomac, offrant un effet "coupe-faim". Le fait de devoir bien la mastiquer favorise aussi la satiété. On la préfère bio pour la croquer avec la peau, partie riche en fibres et antioxydants. Crue, elle est plus longue à manger et ses fibres non attendries calent davantage.



3. LES LENTILLES, de bonnes protéines végétales

Leurs atouts : un index glycémique bas, une belle teneur en protéines (25 %) et en fibres (17 %), qui en font un aliment rassasiant. À quoi s'ajoute des micronutriments variés, dont du potassium qui fait baisser la tension et un duo magnésium-vitamine B6 parfait pour le bon fonctionnement du système nerveux. On les adopte froides en salades, avec du saumon fumé par exemple, ou chaudes en accompagnement. Avec du riz et des légumes verts, elles forment un plat végétarien équilibré et anti-grignotage !

4. LE KONJAC, des "pâtes" zéro calorie

Le konjac est un tubercule asiatique dont on tire une farine qui permet de confectionner des sortes de spaghettis et tagliatelles. Ceux-ci n'apportent que 10 Cal./100 g, contre 150 Cal. pour des pâtes cuites classiques ! Parfaits pour s'offrir une belle assiette qui rassasie pour peu de calories, avec en bonus, des fibres solubles à l'effet "coupe-faim" et anti-cholestérol. Neutres, en goût, on les prépare avec une sauce (tomate, oignon, ail, thym) et des légumes croquants.



2/2

Les aliments minceur Les plus rassasiants

Riches en fibres, ils sont les champions pour être rassasiés vite et durablement sans alourdir l'addition calorique. À mettre régulièrement au menu !

* La pistache

Légèrement moins calorique que les autres oléagineux, elle possède un pouvoir rassasiant élevé grâce à sa richesse en fibres (10,6 g/100 g, avec la peau), protéines (18,4 g soit autant que la viande), et en lipides (47 g). Elle renferme également du magnésium (115 mg/100 g) apaisant et anti-fringales.

● **Bien la consommer.** Non salée et avec la peau, en collation (une petite poignée) ou au petit déjeuner.

* Le quinoa

Riches en fibres (3,8 g/100 g poids cuit) et en protéines aussi complètes que celles de la viande ou du poisson (5 g/100 g cuit soit 2 fois plus que du riz), il possède un index glycémique particulièrement bas pour la famille des féculents/produits céréaliers : 35 !

● **Bien le consommer.** Chaud ou froid (en salade), toujours en l'associant à des légumes qui, grâce à leur volume et à leurs fibres, permettent d'arriver plus vite à satiété et d'être plus longtemps rassasiés.

* Les pois cassés

Avec 128 calories, 7,95 g de fibres, 16,3 g de glucides – pour 100 g poids cuit – et un index glycémique inférieur à 30, ils constituent une excellente source d'énergie durable.

● **Bien les consommer.** En soupe ou purée, en ayant pris soin de les laisser tremper (au moins 24 h) voire germer avant de les préparer pour améliorer leur tolérance intestinale.

5. LE BLANC DE POULET, la viande coupe-faim

Une belle teneur en protéines de qualité (23 %), très peu de gras (2 %) et zéro glucides bien sûr : ce n'est pas pour rien qu'on en a fait le roi des régimes. Mais deux conditions s'imposent : le prendre sans la peau (où se concentrent les graisses) et le choisir de qualité (bio, fermier, Label Rouge). On le cuisine en papillote, poché ou juste grillé, et on le sert avec des herbes fraîches.

6. LE SARRASIN, une graine minceur

C'est une alternative intéressante aux riz et pâtes car il renferme trois fois plus de fibres, dont des fibres solubles qui favorisent la satiété. Il apporte aussi des protéines végétales de qualité et du magnésium anti-stress. Enfin, sa saveur marquée participe à un rassasiement plus rapide. On ne le cuit pas trop longtemps (10 min environ) pour lui garder du croquant. Il se déguste en salade (avec crevettes et champignons par exemple) ou en accompagnement avec des légumes verts.

YAOURT maison (sans lactose) un super en-cas

Il renferme deux fois plus de protéines que le yaourt (8 % contre 4 %). C'est aussi une bonne source de tryptophane, un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, hormone du bien-être. Inutile de le prendre à 0 % de matière grasse, celui à 3 % reste modérément calorique (75 Cal/100 g) et cale davantage. Associé à un fruit à croquer, c'est une option parfaite pour calmer un petit creux.

7. LE SON D'AVOINE, le petit plus du petit déj

Avec une belle teneur en protéines (15 %) et en fibres (15 %), en particulier des fibres solubles (bêta-glucanes) qui forment un gel dans l'estomac, il favorise la satiété et aide aussi à réduire le taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Il est parfait le matin pour éviter les fringales de 11 h : on en glisse une cuillère dans son yaourt, sa compote ou son smoothie. On peut aussi en mettre dans ses pains, galettes, soupes, sauces... Dans tous les cas, on n'oublie pas de boire de l'eau en parallèle pour potentialiser son action.

Deux coups de pouce sains et malins

LES AMANDES, UN "GRIGNOTAGE" SAIN

Elles sont riches en protéines (25 %), en fibres (10 %) et en minéraux variés dont du magnésium anti-stress. Mais comme elles contiennent une majorité de lipides (52 %), on n'en abuse pas, même s'il s'agit de bonnes graisses qui aident à lutter contre le cholestérol. L'idéal est d'avoir toujours sur soi une poignée (20 à 30 g) d'amandes. À compléter éventuellement par un fruit frais.

L'AGAR-AGAR, POUR DES DESSERTS LÉGERS

Géifiant végétal extrait d'une algue, il est très utilisé au Japon comme produit minceur, glissé dans le thé. Sans calorie, il permet d'épaissir une soupe ou de gélifier une crème dessert, apportant une satiété rapide. On compte 2 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide (porter à ébullition 2 min et laisser refroidir pour que la préparation prenne). Attention à hautes doses, il peut avoir un effet laxatif.

Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



Fibres = 26g
Protéines = 13g
Sucres = 2g

N°3

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



N°4

Cœur de palmier ou Cœur d'artichaut



N°5

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



N°6

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



Pas le soir

N°7

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



Pas le soir

N°8

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°10

En dernier recours :

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

Protéine = 16g
Fibre = 10g



GRAINES GRESSINS

Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines

Florelli Grissini artigianali multigraines

Pas le soir

N°1bis



N°2

Œuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

N°9

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.

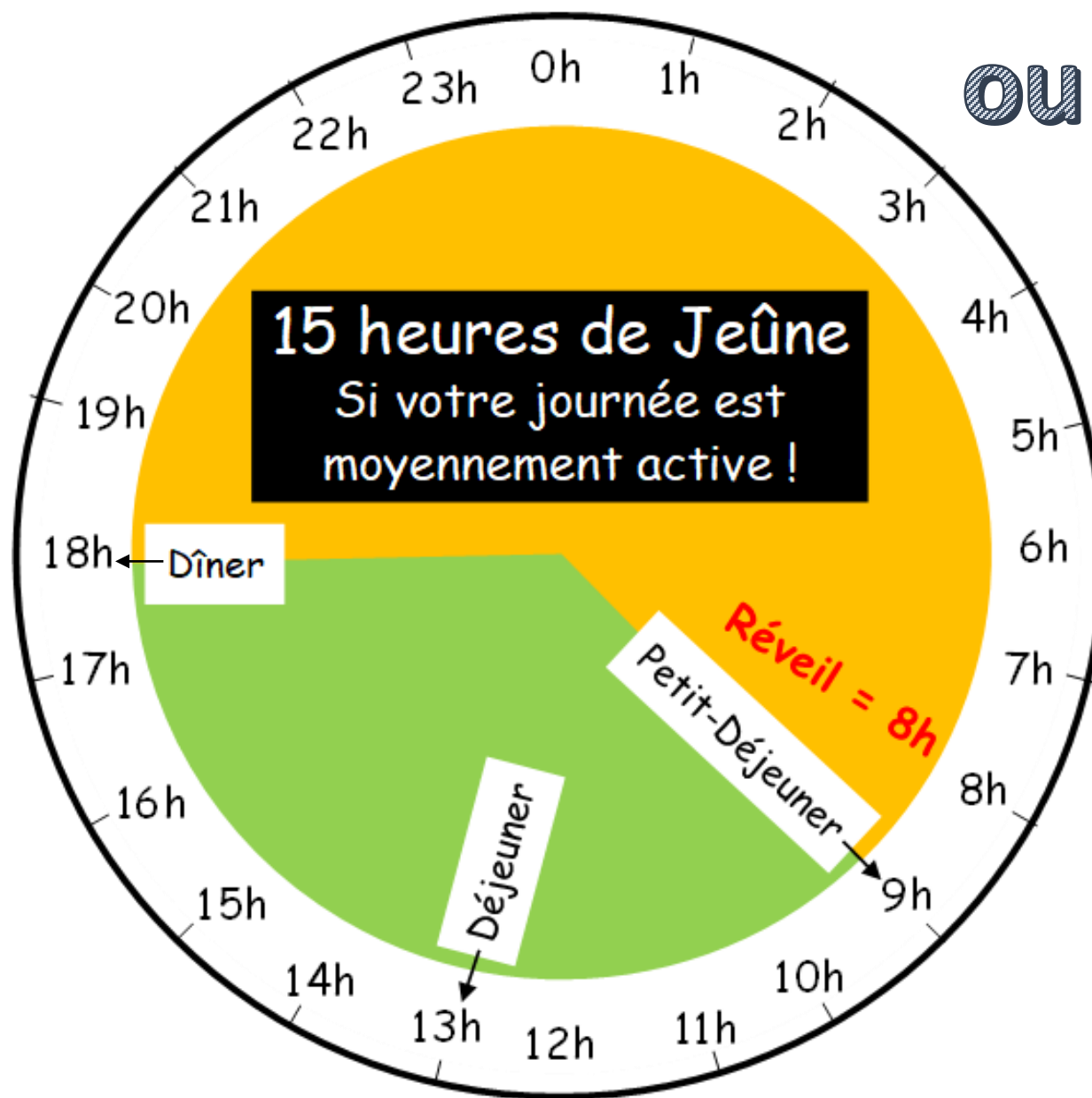
Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- 0 Très insuffisant 6,5 à 0

• Conditionnement	200 g	
• Prix indicatif	3,75 €	
• Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
• Additifs (25 %)	+++	+++
• Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	-	-
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

6) Jeûne Intermittent personnalisé :

ou Séquentiel



Effets du Jeûne Intermittent et ses principes

La plupart recommandent :

Une phase d'au moins de 16 à 18 heures de jeûne + Une alimentation à prendre dans une fenêtre de 6 à 8 heures.

Mettre les fonctions de digestion au repos → Utilisation des graisses du tissu adipeux plutôt que du Glucose.

C'est un mode de vie et non un régime.

Faites-le à vie mais de façon à pouvoir le tenir sans aucun effort psychologique et physiologique !

Bienfaits sur la santé :

- Réduction des marqueurs inflammatoires dans l'organisme.
- **Régulation de la Glycémie**
(augmentation de la sensibilité à l'insuline et à la dégradation des graisses).

Favorise
la régénération
cellulaire !

1/3

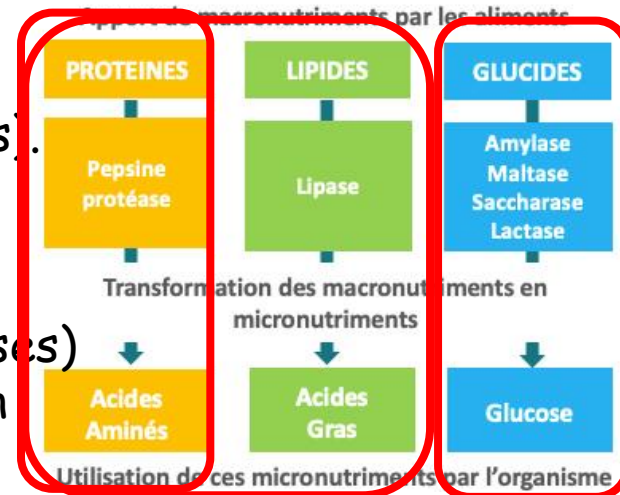
DES MACRONUTRIMENTS AUX MICRONUTRIMENTS
GRÂCE AUX ENZYMES DIGESTIVES



Activité Enzymatique :

Pour rentabiliser ce mode de vie il faudrait se baser sur les sécrétions hormonales et enzymatiques du corps, qui sont variables selon l'heure de la journée :

- **Le matin**, il est recommandé de manger gras et protéiné (Lipases et Protéases).
- Pour **le midi**, un repas riche en protéines et glucides lents (Protéases et Amylases).
- Durant **l'après-midi**, le pic de cortisol sanguin va générer une hypoglycémie.
- **Le soir**, les sécrétions digestives sont faibles → un Dîner plus léger et à base de légumes et de protéines maigres (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en Oméga-3 (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia)



Un PETIT-DÉJEUNER

dans une logique plutôt sucrée a un impact néгатif sur le fonctionnement de l'organisme.

2/3



**SAUTER
LE PETIT
DÉJEUNER?**



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.



Les 3 règles du petit-déjeuner idéal :

- Ne pas sauter le petit-déjeuner
→ Dérèglement de 2 hormones (Insuline & Leptine)
- Mangez des bons Gras le matin :
 - ✓ Le sucre dérègle l'insuline le matin à jeun.
 - ✓ Le gras est mieux métabolisé (sur 12 heures)
- Sélectionnez vos produits gras :
 - Riches en protéines.
 - Accompagnez-les de féculents bien choisis.

Selon certaines recommandations, il faudrait jeûner pendant 16 à 18 heures en sautant le petit-déjeuner et en dinant entre 19 et 20 h mais :

3/3

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent :

- Une dérégulation de notre horloge interne.
- Et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

De plus ce jeûne intermittent est
➔ stressant & totalement incompatible si vous avez une journée active.

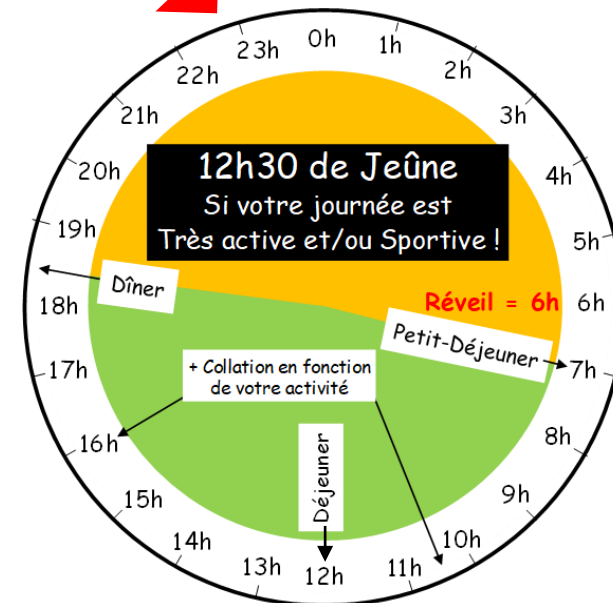
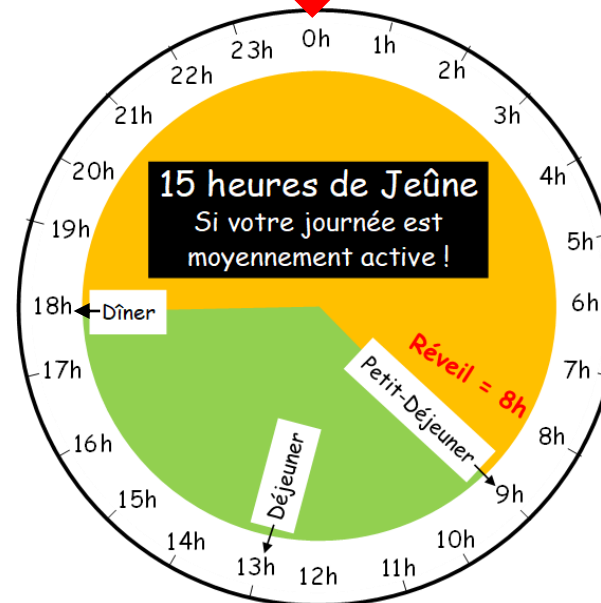
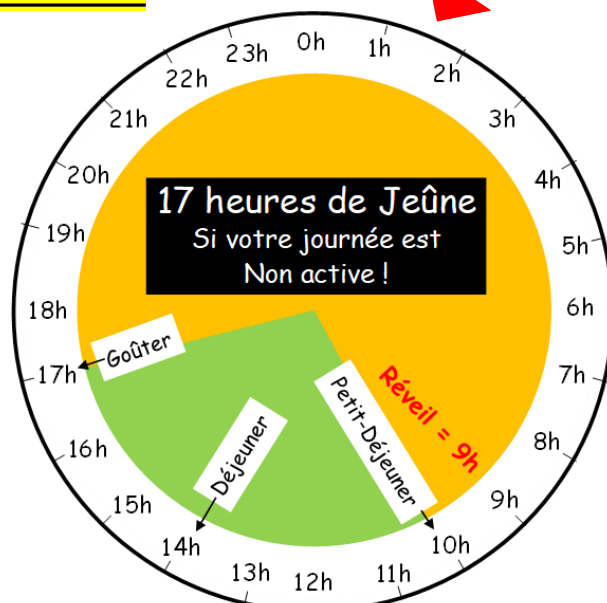
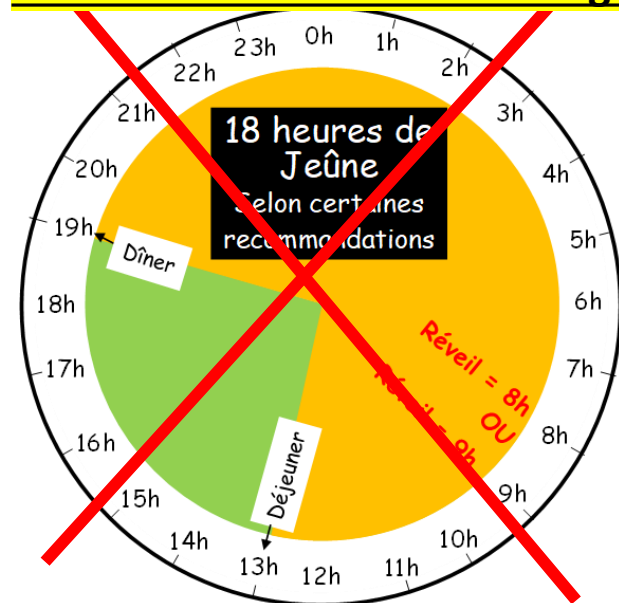
La journée idéale serait d'organiser :

- Un petit-déjeuner copieux le matin, entre 6 heures et 8 heures.
- Un déjeuner vers midi.
- Son dîner entre 16 heures et 18 heures.

➔ Ce qui n'est pas forcément simple à accorder avec sa vie sociale.

Adaptez votre Jeûne à votre Niveau d'Activité Physique du Jour !

Aucun animal Diurne ne mange le soir !



Q7 → Etes vous convaincus que par rapport à notre alimentation, il ne faut pas dépasser un certain nombre de calories journalier ?

Quantité minimum de calories nécessaires chaque jour pour faire fonctionner notre organisme en fonction de notre activité :

Pour un âge de 35 ans, taille et poids moyens.	Activité faible <i>Moins de 30 minutes</i>	Activité modérée <i>30 minutes</i>	Activité forte <i>Plus de 1 heure</i>
Femmes	<u>1 800 Kcal</u> 7 500 Kj	<u>2 000 Kcal</u> 8 400 Kj	<u>2 400 à 2 800 Kcal</u> 10 000 à 11 700 Kj
Hommes	<u>2 100 Kcal</u> 8 800 Kj	<u>2 500 à 2 700 Kcal</u> 10 500 à 11 300 Kj	<u>3 000 à 3 500 Kcal</u> 12 600 à 14 700 Kj

À savoir qu'en prenant de l'âge, les besoins caloriques diminuent.

Ces calculs sont juste à titre indicatif car ça n'est pas important pour contrôler son poids de corps !

Ne cherchez donc pas à calculer, tous les jours, les calories que vous consommez car l'essentiel c'est de manger à sa faim, des produits alimentaires pas trop caloriques mais surtout qui apportent des bienfaits pour l'organisme...

EXPLICATIONS → ci-après...

Q7 → Etes vous convaincus que par rapport à notre alimentation, il ne faut pas dépasser un certain nombre de calories journalier ?

Démonstration : Si vous mangez une quantité de glucides importante dans la journée mais que vous restez quand même en dessous du nombre de calories que vous êtes censés respecter, vous allez tout de même prendre du poids !!!

➤ Lorsqu'on apporte subitement un aliment riche en sucres et/ou une quantité importante de glucides ultra-transformés → Si aucun effort physique est réalisé dans les 30 minutes et que vos réserves en glycogènes sont déjà remplies, le sucre devient des cellules graisseuses.

➤ 2^{ème} raison : Si vous avez souvent des pics glycémiques, vous vous retrouvez parfois en hypoglycémie.

- Ça vous incite à remanger.

- Mais comme vous ne voulez pas dépasser la soit disant quantité de calories journalier...

- Alors vous vous affamez.

- On entre dans le fameux « mode famine » qui va stresser votre organisme.

Pour résumer, il faudrait :

➤ **Eviter les écarts** durant la journée et faire attention aux quantités de glucides indiquées sur les étiquettes (et pas seulement aux acides gras saturés et sucres).

➤ **Manger à sa faim** mais pas au-delà.

➤ Respecter notre horloge biologique et laisser au minimum **3 à 4 heures entre chaque repas.**

Et en plus notre corps n'aura pas eu les nutriments et minéraux nécessaires pour son bon fonctionnement.

Pays pour la meilleure espérance de vie en bonne santé

(sept. 2022) →

1. Japon

2. Suisse

3. Singapour

4. Australie

5. Espagne

6. Islande

7. Italie

8. Israël

9. Suède

10. France

YUKA, NUTRI-SCORE, NOVA, ... 5 indicateurs nutritionnels :

Q9 → Les indicateurs nutritionnels sont-ils fiables ?

NUTRI-SCORE : Il évalue les aliments selon leur composition nutritionnelle.

- Il valorise les fibres, protéines et les fruits et légumes,
- Il pénalise les apports en calories, graisses saturées, sucres et sel.

Il donne une note de A à E, A étant la meilleure.

Exemples

- A : une compote de fruits sans sucres, un cassoulet.
- B : une préparation de riz et paëlla.
- C : une choucroute garnie.
- D : de l'emmental.
- E : un soda sucré.

Points forts :

Biscuits fabriqués avec des huiles de colza ou d'olive sont mieux notés que d'autres similaires mais fabriqués à l'huile de palme et de tournesol.



Points discutables :

- Il ne tient pas compte des **doses utilisées** ni si le produit est BIO. Les analyses sont basées sur 100 g de produit. Mais on ne consomme pas par exemple, 100 g d'huile dans un plat. L'apport réel en matières grasses et énergie est donc ici surestimée (huile d'olive classé C pour 10 g).
- On ne peut pas savoir si on a affaire à de vrais aliments ou **ultra transformés**. Pas d'indication sur l'**Indice Glycémique** !!!
- Il ne fait pas la **différence entre sucres ajoutés et sucres des fruits**. Le Nutri-Score ne permet pas de faire la différence entre les jus de fruits et les sodas.
- Beaucoup de **fromages sont classés D**, et sont pourtant des sources importantes de calcium. Ils sont classés au même niveau que certaines **charcuteries** !

Ces failles chez NUTRI-SCORE &

LE NUTRI-SCORE

QUELQUES EXEMPLES À MÉDITER !



NUTRI-SCORE
A B C D E

ABRACABRA !
ADIEU LE SUCRE,
BONJOUR L'ASPARTAME.



NUTRI-SCORE
A B C D E

= CONSIDÉRÉ COMME AYANT
UNE BONNE VALEUR NUTRITIONNELLE...



True Fitness Knowledge

SUITE >>>>

Attention aux
édulcorants



8 dangers cachés
de l'aspartame



Le système NOVA :

- Il tient compte du niveau de **transformation** industrielle des aliments. En effet, « l'intégrité » d'un aliment est importante en raison de l'équilibre des composants naturels entre eux, qui interagissent pour apporter ses bénéfices.
- **Les ajouts de sucre, sel et graisses sont pénalisés, de même que ceux d'additifs, colorants** et auxiliaires technologiques, qui pourraient avoir eux aussi un effet défavorable sur la santé.



Comment repérer les aliments transformés :

- 1) Attention aux **ingrédients inconnus** (amidon modifié, graisse hydrogénée, etc)
- 2) Se méfier des **ingrédients dont la quantité n'est pas précisée** (pourcentages ou grammes).
- 3) Fuir les **additifs** car souvent responsables des ballonnements, perméabilité des intestins...
- 4) Choisir des aliments **avec 5 composants maximum**.
- 5) Eviter les aliments qui croustillent (chips, pizzas, etc.)

Points forts :

C'est le groupe 4, « aliments ultra-transformés », qui retiendra l'attention !

Points discutables :

- Les recettes avec beaucoup d'ingrédients sont rapidement mal notées, même quand il y a peu d'additifs ou sucres ajoutés, comme les recettes d'émietté de maquereau ou un cassoulet noté 4.
- Idem pour une compote multi-fruits, qui par ailleurs est cotée A au Nutri-Score.
- Le beurre est classé dans le groupe 2, alors qu'une prise élevée est défavorable à la santé.

L'application YUKA :



La note est basée sur :

- Le **Nutri-Score** à 60%.
- La présence **d'additifs pour 30%** (selon une estimation propre à ses promoteurs) « chaque additif se voit affecter un niveau de risque : sans risque (pastille verte), risque limité (pastille jaune), risque modéré (pastille orange), risque élevé (pastille rouge). »
- **10% pour une dimension « bio ».**

Points forts : Classification et comparaison de produits de même catégorie. Identification de déséquilibres nutritionnels.

Points discutables : **Ceux cités en début de sujet sur le Nutri-Score sur lequel il se base.**

L'application SIGA ou SCANUP :

SIGA est inspiré de NOVA avec 7 sous-groupes.

Il prend en compte :

- Les additifs.
- Le sucre.
- Et le gras.
- Et l'Ultra transformation.

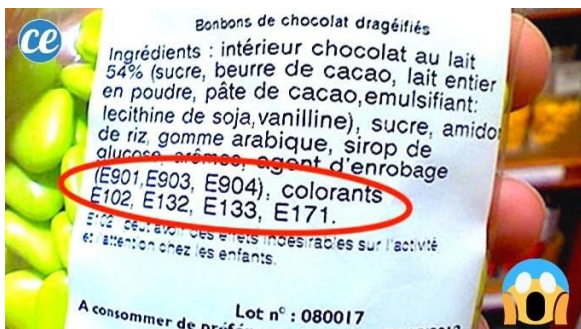
SCANUP = Nutri-score + SIGA



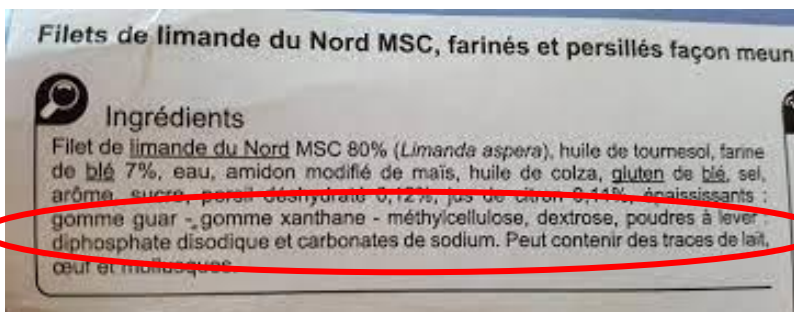
LE SCORE SIGA PRÉSENTÉ AU CONSOMMATEUR



Point discutable : Les 2 travaillent avec les marques ce qui peut poser la question sur leurs indépendances !



Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?
 Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but technologique au stade de la fabrication, de la transformation, de la préparation, du traitement, du conditionnement, du transport ou de l'entreposage des denrées.



Les **additifs** alimentaires ont des fonctions particulières, comme par exemple :

- Garantir la qualité sanitaire des aliments (**conservateurs, antioxydants**) ;
- Améliorer l'aspect et le goût d'une denrée (**colorants, édulcorants, exhausteurs de goût**) ;
- Conférer une texture particulière (**épaississants, gélifiants**) ;
- Garantir la stabilité du produit (émulsifiants, antiagglomérants, **stabilisants**).

On distingue deux types d'additifs : **naturels** - c'est à dire obtenus à partir de microorganismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux – et **de synthèse**. Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres), soit par leur nom.

Les additifs à éviter

Colorants

Ces colorants sont probablement mutagènes et/ou reprotoxiques

E 104 : Jaune de quinoléine
 E122 : Carmoisine
 E123 : Amarante
 E124 : Rouge Cochenille
 E127 : Erythrosine
 E129 : Rouge allura



Phosphates

Augmente les risques de maladies cardio-vasculaires et rénales



E338 : Acide orthophosphorique
 E339 : Orthophosphates de sodium
 E340 : Orthoph. de potassium
 E341 : Orthoph. de calcium
 E343 : Orthoph. de magnésium
 E450 : Diphosphates
 E451 : Triphosphates
 E452 : Polyphosphates

Conservateurs

Cancérogènes potentiels

E214 à E 219 : Parabènes
 E251: Nitrate de sodium
 E205 : nitrite de sodium
 E231 : Orthophénylphénol
 E239: Hexaméthylènetétramine
 E320 : BHA



Et aussi : E621 : Glutamate (exhausteur de goût) : neurotoxique

Emulsifiants

Favorisent l'apparition d'allergies et d'inflammations

E432 à E436 : Polysorbates
 E471 : Diglycérides d'acides gras
 E472e : Esters acétyltartriques des mono- et diglycérides d'acides gras
 E473 : Esters polyglycériques d'acides gras
 E475 : Sucroesters d'acides gras
 E481 et E482 : Stéaroyl-2-lactylate de sodium et de calcium
 E491 à E496 : Esters de sorbitane



Chaque année, l'association Environmental Working Group (EWG) dévoile la **liste des aliments non biologiques en 2022 les plus pollués par les pesticides**

Voici les **12 plus contaminés** :

- 1.les fraises
- 2.les épinards
- 3.les choux frisés et choux verts et feuilles de moutarde
- 4.les nectarines
- 5.les pommes
- 6.le raisin
- 7.les poivrons et le piment
- 8.les cerises
- 9.les pêches
- 10.les poires
- 11.le céleri
- 12.les tomates



Pour éliminer un maximum de résidus de pesticides, noyez-les dans de l'eau et du vinaigre blanc pendant 2 à 3 heures !

Voici la liste des **15 moins contaminés** :

- 1.l'avocat
- 2.le maïs doux
- 3.l'ananas
- 4.les oignons
- 5.la papaye
- 6.les petits pois (surgelés)
- 7.les asperges
- 8.les melons honeydew(ou miel)
- 9.les kiwis
- 10.les choux
- 11.les champignons
- 12.les melons Cantaloup
- 13.les mangues
- 14.les pastèques
- 15.Les patates douces

En 2023, la Belgique nous exporte bcp de pesticides :

- 1.Les fraises
- 2.Les épinards
- 3.Chou kale et le chou frisé
- 4.Les pêches**
- 5.Les poires**
- 6.Les nectarines
- 7.Les pommes
- 8.Le raisin
- 9.Les poivrons
- 10.Les cerises
- 11.Les myrtilles
- 12.Les haricots verts**

Q10 → Connaissez-vous le Microbiote intestinal ?

Le Microbiote a 3 fonctions :

- Digestion des aliments non digérés au niveau de l'intestin grêle → sont fermentés dans le côlon.
- Effet barrière contre les bactéries indésirables.
- Développement du système immunitaire.

Les trois traitements testés

Prébiotiques

Groupe de substances qui, ingérées, favorisent la croissance ou l'activité de bactéries intestinales comme l'inuline, issue notamment de la racine de la chicorée.

Probiotiques

Microbes, bactéries... qui, ingérés, exercent des effets positifs sur la santé chez des personnes non-malades et ce au-delà des effets nutritionnels.

Microbiote transféré

Intervention qui vise à récupérer les selles d'un donneur, à conditionner ses bactéries, puis à les implanter dans l'intestin d'un patient, qu'elles coloniseront.

ALIMENTS RICHES EN PRÉBIOTIQUES

	Très riches		Riches		Moyennement riches		En quantité non négligeable	
Légumes	Ail	Asperge	Betterave	Endive	Chataîgne	Fenouil		
	Artichaut	Oignon	Brocoli	Pissenlit	Echalote	Tomate		
	Chicorée	Panais	Chou					
		Poireau						
Légumineuses			Lentille	Pois chiche	Haricot noir			
			Haricot rouge		Flageolet			
Fruits			Ananas	Pamplemousse	Coing	Pomme		
			Banane	Pêche	Fruits rouges et fruits secs	Poire		
			Nectarine		Mangue			
Grains		Blé entier			Avoine			
		Seigle			Lin			
		Chicorée			Orge			
Racines		Topinambour			Panais			
Oleagineux					Amandes	Noix		
					Pistaches			

3 DÉFINITIONS

Prébiotiques = aliments qui vont nourrir les bonnes bactéries (fibres constituées de glucides complexes qui nourrissent la flore intestinale).

Probiotiques = bactéries vivantes.

Antibiotiques = tuent les mauvaises bactéries.

Les aliments QUI STIMULENT L'IMMUNITÉ

RICHES EN PRÉBIOTIQUES



RICHES EN PROBIOTIQUES



Les FIBRES Alimentaires

Ce sont des Glucides complexes d'origine végétale, Fruits, Légumes, Céréales, Légumineuses, qui échappent à la digestion dans la première partie du tube digestif. Elles arrivent intactes jusqu'au côlon où elles sont digérées et où elles stimulent la fermentation.

2 types de fibres :

Les Fibres Solubles :

- Qui se dissolvent dans l'eau et forment un gel visqueux qui ralentit la digestion.
- Elles réduisent ainsi l'absorption des graisses, du cholestérol et du sucre (glucose) et soignent des épisodes de diarrhées.

Les Fibres Insolubles :

- C'est la cellulose et la lignine qui gonflent au contact de l'eau, rendent les selles plus molles et accélèrent le transit.
- Elles sont conseillées pour prévenir la constipation.

La plupart des végétaux contiennent les 2 dont la quantité peut varier selon les modes préparations.

LES FIBRES SOLUBLES SONT À PRIVILÉGIER

Les fibres solubles	Les aliments où les trouver
FOS (fructo-oligosaccharides)	asperge, oignon, ail, topinambour, artichaut, poireau, betterave, tomate, banane, chicorée, chocolat, blé, seigle et orge
GOS (galacto-oligosaccharides)	légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges...
Inuline	oignon, ail, asperge, artichaut, salsifis, topinambour
Bêta-glucanes	orge et avoine
Pectine	fruits et légumes, en particulier pomme, pêche, abricot, cerise, pamplemousse, carotte, orange

DEUX GRANDES FAMILLES

La plupart des aliments d'origine végétale contiennent différents types de fibres, solubles et insolubles, en proportions variables. Il faut donc diversifier son alimentation pour bénéficier de tous leurs bienfaits.

FIBRES INSOLUBLES

Ce type de fibres (cellulose, lignine, certaines hémicelluloses contenues dans l'avoine ou l'orge) sont présentes dans la peau de fruits et de légumes, les graines, les légumes feuilles et les racines, les produits céréaliers, surtout complets (pain, pâtes, riz...), et les oléagineux (noix, amandes, arachides).

ATOUTS

Elles absorbent l'eau, augmentent le volume des selles dans l'intestin et stimulent les contractions intestinales, facilitant le transit.

INCONVÉNIENTS

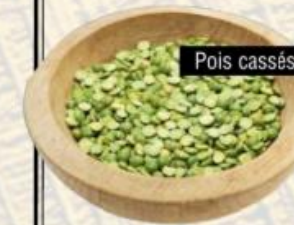
Parfois, elles provoquent des ballonnements.



Wakamé (41g)



Son d'avoine (17g)



Pois cassés (13g)



Orange (2g)

FIBRES SOLUBLES

On les trouve dans les fruits (orange, mangue, pruneaux séchés), légumes (carottes, courgettes, courges, asperges, chicorée, endive, poireaux, ail...), algues (wakamé, fucus, goémon noir, haricots de mer...), légumineuses (lentilles, fèves, pois...), épices (curry, cannelle), herbes aromatiques (sarriette, romarin, origan, marjolaine, sauge...), graines de lin et de chia, etc.

ATOUTS

Appelées aussi visqueuses, elles forment un gel au contact de l'eau et contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires, en favorisant la diminution des taux de cholestérol et de sucre, et le diabète de type 2.

INCONVÉNIENTS

Ces fibres fermentescibles peuvent irriter les intestins. Elles ont tendance à provoquer des gaz, ce qui peut accélérer les contractions intestinales et entraîner des diarrhées. Il est alors préférable de les consommer cuites.



Son de blé (41g)

Amandes (12g)

Chou-fleur (2g)

Framboises (6g)

Tous les poids des aliments sont exprimés pour 100 grammes de fibres alimentaires (solubles et insolubles).

En cas de ballonnements, gaz gênants et douleurs il est préférable de les :

- Mixer.
- Râper.
- Ou Cuire.

Pois Chiches → Mixés (Houmous).
 Carottes → Rapées.
 Pain → Grillé.
 Légumes secs → Trempés pendant au moins 12 heures.

Aliments les plus riches en fibres	D'autres produits très riches en fibre pour 100g :	g/100g
Pruneau sec, amande	Psyllium = 75g (voir page).	15-16
Abricot sec dénoyauté	Son de blé = 42g.	13,7
Chocolat noir à 70% de cacao	Graine de chia = 34,4g.	12,6
Artichaut cuit		9,4
Haricot rouge cuit, Pois chiche cuit, cacahuète, groseille, Haricot blanc cuit, Salsifis		8-9
Lentilles cuites, datte sèche, noisette, amandes avec peau, cassis, pain complet		7-8
Framboise, raisin sec, fève cuite, Châtaigne, Persil, Petit pois cuits, mûre, noix		6-7
Topinambour, Céleri Rave cru, Flageolet appertisé, chips		5
Pétales de maïs, pois cassé cuit, chou de Bruxelles, biscotte, olive verte, semoule		4-5
Igname cuite, Panais cuit, Pissenlit cru, Fenouil cru, Epinard cuit, Haricot vert cuit, baguette		3-4
Patate douce cru, Chou vert cuit, Cornichon, Brocoli cuit, Poireau cuit, Carotte crue, Chou-fleur cuit, Cresson cru, Champignon de Paris cru, Endive crue, Potimarron cru, Maïs doux appertisé Soja (germe), Navet cuit, Aubergine cuite, Cardon, Céleri Branche cru, Poivron rouge cru, Poivron vert cru, Potiron cuit		2-3

4 vertus de la fermentation

Parfois crus, parfois cuits, les aliments fermentés suscitent un regain d'intérêt. Ces produits, yaourt, levain, café ou chou fermenté, procurent de réels bienfaits sur la santé mais quelquefois exagérés.

1 Conserver les aliments plus longtemps

La fermentation sert d'abord à prolonger la durée de vie d'un aliment, en réduisant notamment son pH. Dans le cas de la fermentation lactique, les sucres sont surtout transformés en acides lactiques. Par exemple, plutôt que de perdre du lait, on en fera du yaourt ou du fromage blanc. La fermentation alcoolique se fait à l'aide de levures qui transforment le sucre en alcool. Enfin, la fermentation acétique permet, notamment, d'obtenir du vinaigre.

BON À SAVOIR La fermentation change le goût des aliments. C'est le cas de la vanille, dont les arômes sont développés par ce moyen, de l'olive mais aussi du café ou du chocolat... issus de fèves fermentées !

2 Améliorer la qualité nutritionnelle

La fermentation modifie le profil nutritionnel d'un aliment. Elle réduit la toxicité de certains produits, les rendant comestibles. Ainsi la choucroute a permis de consommer des choux sauvages. La fermentation dégrade des facteurs dits antinutritionnels qui empêchent la libération de composés bénéfiques tels le calcium, le zinc ou le fer. Par exemple, l'acide phytique présent dans le lupin ou le soja et qui piège leurs métaux intéressants sera détruit grâce à la fermentation. La concentration en certaines vitamines, dont la B12, sera augmentée par la fermentation.



3 Mieux digérer certains aliments

En fermentant un aliment, on agit sur la vitesse de digestion et sur la façon dont les nutriments sont absorbés. Ainsi, le pain au levain est souvent conseillé car le levain dégrade l'acide phytique, difficile à digérer. L'aliment fermenté peut même devenir accessible à une personne allergique ou intolérante. Les yaourts et les fromages ne sont pas interdits aux intolérants au lactose. Il en va de même avec le soja fermenté.

BON À SAVOIR La seule allégation santé autorisée en Europe concerne les yaourts, dont les ferments vivants améliorent la digestion du lactose.

4 Soulager les intestins?

Selon l'aliment étudié, les micro-organismes varient fortement. On ne trouve pas les mêmes bactéries dans une choucroute, un yaourt ou du fromage, et toutes n'ont pas la capacité de s'implanter dans notre microbiote intestinal. Par exemple, le yaourt contient une bactérie qui continue d'être active dans l'intestin mais n'y reste pas. On ignore dans quelle mesure la consommation, même régulière, d'aliments fermentés modifie notre microbiote. Cependant, elle pourrait avoir un effet bénéfique sur certaines pathologies digestives, comme le syndrome de l'intestin irritable.

👩‍🔬 **Expertes consultées :** Isabelle Auzeloux, Françoise Rul, Anne Thierry et Florence Valence, chercheuses à l'Inrae, spécialisées dans la fermentation.

! PAS DE PREUVE EN PRÉVENTION
 Un intérêt préventif des aliments fermentés est parfois mis en avant. Certaines études ont établi un lien entre leur consommation et une réduction du risque de troubles liés à l'hygiène de vie, comme le diabète de type 2. Mais cela n'a rien de certain.

LE RÔLE DU MICROBIOTE DANS LA DIGESTION

L'un des principaux rôles du microbiote est de nous aider à assimiler les nutriments et même de synthétiser certaines vitamines. Il fait par ailleurs barrière aux grosses molécules mal digérées qui pourraient passer à travers la muqueuse intestinale et créer de l'inflammation.

LA DIGESTION

Les aliments que nous consommons sont malaxés dans l'estomac, absorbés en majorité dans l'intestin grêle, et ce qui reste va être en partie fermenté par les bactéries du côlon, qui s'en nourrissent et le transforment.

LES ALLIÉS

En consommant des probiotiques, nous renforçons les bonnes bactéries présentes dans nos intestins. Mais attention, **les probiotiques ne s'implantent pas, ils ne font que passer!** D'où l'importance d'en consommer régulièrement.

Les aliments probiotiques

- Yaourts
- Kéfir
- Kombucha
- Tempeh
- Légumes fermentés



Les "killers" de probiotiques

- Antibiotiques
- Stress
- Gastro-entérite
- Produits ultra-transformés
- Excès d'hygiène



ŒSOPHAGE

Nutriments

Zoom sur le microbiote

Les bactéries intestinales colonisent les parois du tube digestif. On les trouve en petite quantité dans l'estomac (10 à 1000 bactéries/ml), un peu plus dans l'intestin grêle (10 000 à 10 millions/ml), mais la plus grosse partie se trouve dans le côlon (10 milliards à 10 000 milliards/ml), milieu sans acidité et sans oxygène qui leur convient bien.

ESTOMAC

CÔLON

INTESTIN GRÊLE

La digestion des aliments

Ce que nous mangeons donne de l'énergie à nos **cellules** pour faire fonctionner notre corps. Mais les aliments que nous avalons sont trop gros pour arriver directement, aux cellules par le sang. Ils doivent être transformés : c'est la digestion.

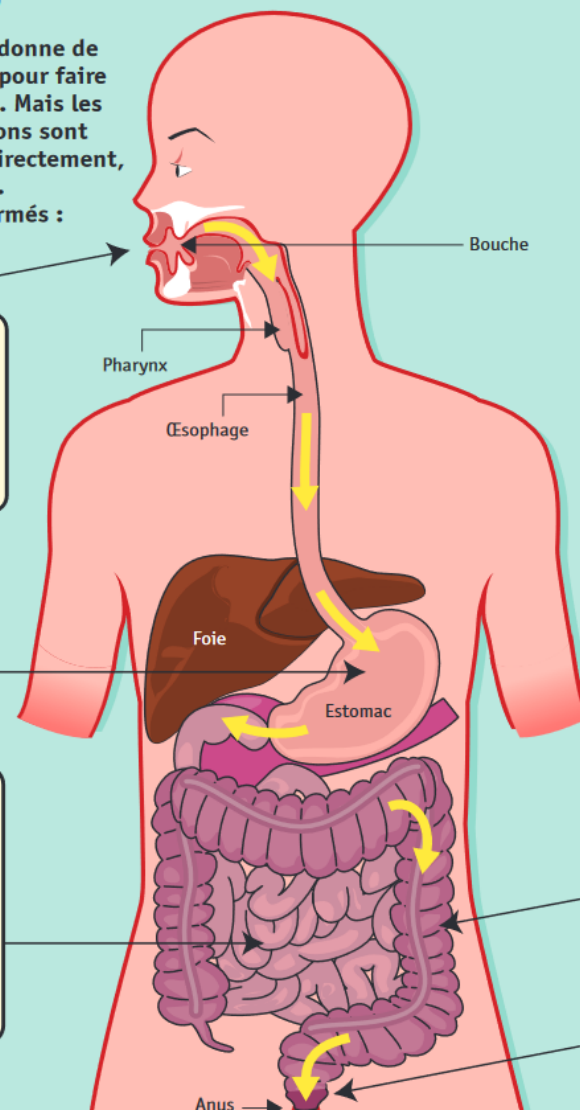
1 Les dents mâchent la nourriture, qui se mélange à la salive. La bouillie ainsi formée descend dans le pharynx et l'œsophage.

2 L'estomac broie la bouillie encore plus finement.

3 Les aliments réduits en bouillie passent dans l'intestin grêle. Ils sont mélangés à de la bile, un liquide produit par le **foie**. Ils deviennent si petits qu'ils peuvent traverser la paroi de l'intestin et passer dans le sang.

4 Une partie des aliments réduits en bouillie ne passe pas dans le sang. Ils se retrouvent dans le gros intestin et redeviennent solides. Ce sont les **selles**.

5 Les selles se stockent dans le rectum. Puis sont évacuées par l'anus quand on va aux toilettes.



Bouche

Pharynx

Œsophage

Foie

Estomac

Anus

Pourquoi vomit-on ?

On vomit parce que quelque chose qu'on a mangé ne « passe » pas bien. Les muscles du ventre se contractent alors d'une manière violente. Ils appuient sur l'estomac, dont le contenu remonte vers le haut.



Le pipi n'est pas lié à la digestion

Ce liquide est produit par les reins qui nettoient le sang de ses déchets.

Dico

6 aliments stars DE LA FERMENTATION

Kimchi

POUR DÉBUTANTS



POUR 1 OU 2 BOCAUX
PRÉPARATION : 15 MIN
REPOS : 12 H + 1 SEMAINE

- 1/2 chou chinois bio (coupé dans la longueur) • 2 c. à s. de gros sel
- 35 g de sucre • 2 c. à s. de sauce soja naturellement fermentée
- 40 ml de nuoc-mâm • 1 c. à c. de pâte de piment (ou selon votre tolérance) • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 3 gousses d'ail • 1 carotte

Couper le demi-chou en 2 dans la longueur, puis tailler les deux moitiés en tranches.
Disposer le tout dans un saladier, ajouter le sel, le sucre et 40 ml d'eau. Mélanger et laisser reposer une nuit.
Hacher l'ail. Peler et tailler la carotte en fins bâtonnets. Mélanger le chou avec le gingembre, l'ail, la sauce soja, le nuoc-mâm, la pâte de piment, la carotte et placer le tout dans un bocal stérilisé. Ajouter un peu d'eau si besoin pour que les légumes soient bien recouverts.
Fermer le bocal et laisser mariner une semaine au réfrigérateur avant de consommer.

ON L'UTILISE PAR PETITES TOUCHES COMME CONDIMENT,
AVEC DU RIZ, UNE VOLAILLE...

LE CHOU POMMÉ

Économique et bourré de bienfaits (vitamine C, calcium, composés soufrés...), le chou est parfait. Ou presque, car on ne le digère pas toujours très bien. Pour en profiter et renforcer encore plus ses atouts santé, il gagne à être fermenté ! Bales de genièvre et feuilles de laurier sont de bonnes compagnes.

LA CAROTTE

C'est la championne du bêta-carotène, un pigment antioxydant excellent pour la peau et la vision. Fermentée avec un peu de racine de curcuma, on obtient un cocktail d'antioxydants naturels. À ajouter en petites touches dans une salade composée, un sandwich ou un bouddha bowl.

LE LAIT

Cela fait des millénaires que l'on fermente le lait pour le conserver. On peut en faire des boissons (kéfir, labné, lait ribot...) et des yaourts. Le lait étant plus "propre" (moins de micro-organismes) qu'autrefois, on ajoute des ferments. Outre les bonnes bactéries lactiques, ils apportent protéines et calcium.



L'AIL

Antimicrobien, bon pour le cœur, anti-cancer... il a tout pour plaire, surtout en hiver quand les infections rôdent. Mais pas facile de l'inviter au quotidien, vu son odeur. La solution : l'ail fermenté, dont la saveur est plus douce et les bienfaits décapés. À parsemer au dernier moment sur une soupe ou une salade.

LE CITRON

Pour croquer cette petite bombe de vitamine C dans son entier, il faut la faire fermenter. Sa saveur s'adoucit et on peut en glisser des quartiers dans les mijotés ou des dés dans une salade ou un cake. Parfait pour renforcer ses défenses en hiver. Il faut bien sûr choisir des citrons bio !

LE GINGEMBRE

Ce rhizome fermente facilement et, mélangé à de l'eau et du sucre, il permet de concocter un "levain de gingembre". Celui-ci sert à réaliser des boissons pétillantes pleines d'enzymes et de probiotiques. Autres atouts, le gingembre a des propriétés digestives et anti-nauséuses.

BIEN S'ÉQUIPER

Si la fermentation requiert peu de matériel, encore faut-il trouver le bon. Voici deux types de bocaux parfaitement adaptés, plus un kit spécial pour le kéfir.



INDÉMODABLE

Le couvercle avec un caoutchouc permet au gaz de la fermentation de sortir, tout en empêchant l'air extérieur de rentrer, ce qui crée les conditions idéales pour la fermentation. Ce bocal existe en sept tailles, de 0,5 l à 3 l.
Le Parfait, 11, 2,60 €.



BIEN PENSÉ

Le bocal en verre de 0,7 l est muni d'un disque de pressage pour que les aliments soient constamment immergés, d'un couvercle avec soupape pour que le gaz puisse s'échapper et d'une pince pour presser et servir.
Lot de deux. Lékué, Kit pickles, 29,90 €



KIT KÉFIR

Pour se lancer facilement dans la réalisation de kéfir, on opte pour ce kit qui comprend : 1 bocal de 1 l, 1 étamine, 2 sachets de ferments de kéfir, 1 sachet de figues bio, 1 sachet de fleurs d'hibiscus bio et 2 recettes.
Nature & Découvertes, Kit kéfir, 9,95 €.

Les sources de FODMAPs et les bonnes alternatives

TYPE DE FODMAPS	SOURCES	ALTERNATIVES
OLIGOSACCHARIDES (fructanes, galactanes)	Céréales	• Avoine, maïs, millet, quinoa, riz, sarrasin
	• Blé, orge, seigle	
	Légumineuses	• Lentilles corail
	• Haricots secs, lentilles vertes, pois cassés, pois chiches	
	Légumes	• Aubergine, carotte, concombre, courgette, épinard, haricot vert, panais, patate douce, poivron rouge, pomme de terre, potiron, salade, tomate
	• Ail, artichaut, asperge, betterave, chicorée, chou, échalote, fenouil, oignon, petit pois, pissenlit, poireau, poivron vert, salsifi, topinambour	
	Fruits oléagineux	
	• Noix de cajou, pistaches	

LES 7 GRANDES RÈGLES DE TABLE

 **1** Faire 3 repas par jour à heures régulières

Manger assis à une table (pas vautré dans un canapé, debout...)

2 

 **3** Manger dans le calme (sans télévision, tablette...)

DISACCHARIDES (lactose)	Produits laitiers
	<ul style="list-style-type: none"> • Lait, fromage blanc et frais, yaourt • Lait sans lactose, fromage affiné
MONOSACCHARIDES (fructose)	Fruits
	<ul style="list-style-type: none"> • Cerise, coing, figue, kaki, litchi, mangue, noix de coco, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin • Fruits séchés : figue, abricot, raisin • Ananas, banane mûre, citron, clémentine, fraise, framboise, fruit de la passion, mûre, myrtille, orange, pamplemousse, rhubarbe
	Produits sucrants
	<ul style="list-style-type: none"> • Miel, sirop d'agave • Produits transformés additionnés de fructose • Sirop d'érable (sans excès)
POLYOLS (mannitol, xylitol, sorbitol...)	Produits allégés (avec édulcorants)
	<ul style="list-style-type: none"> • Chewing-gums, bonbons, chocolat
	Fruits
	<ul style="list-style-type: none"> • Abricot, cerise, pastèque, pêche, poire, prune • Fruits pauvres en Fodmaps (voir ci-dessus) • Fruits séchés : datte, pruneau

Prendre son temps et bien mastiquer chaque bouchée

4 

 **5** Ne pas aborder de sujets qui fâchent à table

Boire de petites quantités d'eau

6 

 **7** Faire une petite marche digestive si possible

FODMAPs = Fermentable → Oligoaccharides, Diaccharides, Monosaccharides And Polyols.
C'est-à-dire des glucides fermentés par des bactéries du côlon.

Q10 → Comment booster notre système immunitaire par l'alimentation.

LE B.A.-BA DU RÉGIME

Spécial immunité

Voici la check-list des micronutriments à surveiller en hiver pour ne pas tomber malade, et leurs meilleures sources alimentaires. L'apport par les aliments étant toujours préférable (pas de risque de surdosage) aux compléments.

La vitamine D, RÉGULATRICE

"La vitamine D a un effet immunomodulateur. Elle active les lymphocytes et notamment les lymphocytes T régulateurs qui empêchent le système immunitaire de s'emballer. Des études ont montré un lien entre un faible taux de vitamine D et la sévérité des symptômes du Covid-19", indique Véronique Liesse.

Pour faire le plein
On la trouve dans les poissons gras, le beurre et le jaune d'œuf. Mais l'alimentation ne couvre que 20 % de nos besoins. Il reste conseillé de s'exposer au soleil 20 min par jour pour la synthétiser, et de se supplémenter en hiver.



Le zinc, ANTIVIRAL

Le zinc, minéral antioxydant et anti-inflammatoire, combat les virus à tous les niveaux : il ralentit la réplication des virus, équilibre les lymphocytes, améliore les traitements antiviraux... "En manquer augmente les risques d'infection", souligne la diététicienne.

Pour faire le plein
La viande, le poisson et les fruits de mer (en particulier l'huître) sont de bonnes sources. Pour les végétariens, on en trouve dans les graines (de sésame, lin, courge...) et les céréales complètes, mais le zinc végétal est moins bien absorbé.

Les oméga 3 ANTI-INFLAMMATOIRES

"Les oméga 3 participent à la fluidité des membranes cellulaires, ils sont à l'origine de molécules anti-inflammatoires qui protègent les cellules et ils agissent comme des prébiotiques, ce qui améliore l'effet barrière des intestins", explique la spécialiste.

Pour faire le plein
Notre corps ne sait pas fabriquer les oméga 3, il est donc essentiel de manger régulièrement des poissons gras (truite, sardine, maquereau, hareng...) et d'assaisonner ses plats avec des huiles qui en contiennent (colza, noix, chanvre, lin, cameline...).



Les polyphénols, PROTECTEURS

"Les polyphénols neutralisent les radicaux libres et protègent les cellules. Ils sont transformés par les bactéries intestinales en métabolites bénéfiques pour l'organisme. Il est prouvé qu'ils peuvent contrecarrer les effets délétères d'une alimentation riche en graisses", indique Véronique Liesse (ce qui n'est pas une raison pour en manger en excès, hein!).

Pour faire le plein
Cap sur les fruits et légumes colorés, mais aussi sur les épices et les herbes. Les polyphénols les plus réputés sont les anthocyanes de fruits rouges, les catéchines du thé, le resvératrol du vin rouge, la curcumine du curcuma ou encore la quercétine de la pomme.



Le sélénium, ANTIOXYDANT

"Le sélénium est le cofacteur d'enzyme, dont le glutathion peroxydase qui a un rôle antioxydant majeur dans l'organisme. Un déficit augmente la virulence des virus et la fréquence de leur mutation. Il stimule aussi les lymphocytes Th1 qui luttent à la fois contre les virus et les bactéries", précise la diététicienne.

Pour faire le plein
3 à 4 noix du Brésil par jour permettent de couvrir les besoins. On le trouve également en quantité intéressante dans les poissons et fruits de mer.

La vitamine C, ANTI-INFECTION

La vitamine C agit à plusieurs niveaux : "Elle régénère la vitamine E, antioxydante; elle participe à la production de collagène et donc à l'effet barrière; elle favorise l'absorption du fer, un minéral également impliqué dans l'immunité; elle participe à la formation d'une espèce réactive de l'oxygène qui tue les virus", détaille la spécialiste.

Pour faire le plein
Il faut manger 5 fruits et légumes par jour, en les variant car certains sont plus riches en vitamine C que d'autres, et en mangeant certains crus car cette vitamine est sensible à la cuisson.



Les fibres, ALLIÉES DU MICROBIOTE

"Les fibres nourrissent les bactéries intestinales qui produisent le mucus destiné à tapisser et protéger l'intestin, et des molécules (comme des acides gras à courte chaîne) qui communiquent avec le système immunitaire et d'autres organes", explique Véronique Liesse.

Pour faire le plein
On les puise dans les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses. Les plus connues pour leur action prébiotique sont les fructanes (oignon, poireau, asperge, artichaut), l'amidon résistant (légumineuses, céréales cuites et refroidies) et les bêta-glucanes (orge, avoine).



Les probiotiques, EN RENFORT

"Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui, si elles sont consommées en quantité suffisante, viennent renforcer l'action bénéfique de nos bactéries intestinales. Un microbiote en bonne santé empêche les micro-organismes de se développer et de rentrer", décrit la spécialiste.

Pour faire le plein
On consomme des produits fermentés : yaourts, légumes lactofermentés, fromages au lait cru, tempeh, kéfir et kombucha... Il faut en consommer de petites quantités chaque jour, car leurs effets bénéfiques s'arrêtent quand on arrête d'en consommer.



Les aliments à éviter

Certains aliments nuisent au système immunitaire. Plusieurs raisons à cela : soit ils perturbent le microbiote, soit ils contiennent des substances pro-inflammatoires et pro-oxydantes, soit ils sont pauvres en bons nutriments... Et souvent, les trois à la fois.

- Les viandes grasses et charcuteries
- L'excès de viande
- Le sucre
- L'alcool
- Les aliments grillés, voire noircis
- Les produits ultra-transformés

Les aliments acides :

- Aliments naturellement riches en composés acides (citron).
- Dans l'organisme, ils vont être métabolisés.
- Chez une personne en bonne santé, neutralisation des acides par métabolisation → Effet alcalinisant.
- Chez une personne présentant un déficit métabolique → Effet fortement déminéralisant.

Le citron BIO :

La pectine contenue dans la peau minimise la progression des cancers et agit en prévention des mélanomes.

Blendez un citron Bio avec sa peau + 1 cuillère de miel, de curcuma, une pincée de poivre et une poignée de persil plat.

Aliments acidifiants & alcalinisants.



Le citron est acide mais alcalinisant dans l'organisme !

Les aliments acidifiants :

- Ce sont des producteurs d'acides.
- L'idée sera d'en limiter l'apport quantitatif.
- Et de les associer à d'autres aliments « alcalinisants » afin de réduire l'impact de leur effet acidifiant.

Les aliments alcalinisants :

- Propriétés alcalinisantes bénéfiques pour le terrain intestinal.
- Les principaux aliments alcalinisants sont : la pomme de terre, les légumes verts ou colorés, la banane.

Q11 → Faire la différence entre aliments acides, acidifiants et alcalinisants !

Très acidi-fiants	Moyennement acidifiants	Faiblement acidifiants	Faiblement alcalinisants	Moyennement alcalinisants	Très alcalini-sants
Alcool	Maïs	Beurre	Aubergine	Abricot	Abricots secs
Arachides	Noix	Chocolat	Ananas	Banane	Épinards
Café	Œufs	Dattes	Asperge	Carotte	Figues séchées
Caséine	Pistaches	Glace	Avocat	Cassis	Framboises
Charcuterie	Seigle	Lait	Avoine	Céleri	Graines ger-mées
Confiture	Thé noir	Lentilles	Brocoli	Chou-fleur	Miso
Farine		Petits pois	Champignons	Courgette	Patate douce
Fritures		Riz	Concombre	Kiwi	Persil
Fromage		Sirop d'érable	Laitue	Mangue	Raisins secs
Pâtes		Yaourt	Noisettes	Olive	
Pain			Oignon	Pavot	
Poissons			Orange	Pomme de terre	

Attention ! Certains aliments sont recommandés par rapport à plusieurs de leurs propriétés mais déconseillés voire néfastes pour d'autres effets. Exemples :

- La banane est alcalinisante et favorise le sommeil, présence de mélatonine, mais non recommandée en cas de constipation.
- Le chocolat noir supérieur à 70 % de cacao et allégé en sucre est aussi alcalinisant, anti-inflammatoire et bon contre le stress mais tout de même calorique et peut empêcher de dormir (caféine et de la théobromine).

Aliments pro-inflammatoires	Aliments anti-inflammatoires
Acides gras trans	Ail
Alcool	Agrumes
Aliments acidifiants	Ananas
Biscuits industriels	Aubergine
Café	Betteraves
Charcuterie	Chocolat noir
Excès de sel	Crucifères (choux, brocolis, chou kale...)
Farines industrielles/raffinées	Épices
Fritures	Épinards, bettes, etc.
Fromages fondus en tranche	Farines complètes (pâtes, pains...)
Hamburger	Fruits rouges
Huiles riches en oméga 6	Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...)
Ketchup	Huile de colza
Margarine	Œufs
Mayonnaise	Oignons, échalotes
Nuggets, poissons panés	Oléagineux (amandes, noix, pignons, pistaches...)
Pain de mie, pains industriels, pains blancs	Papaye
Pâtisseries	Pastèque
Pomme de terre + fromage fondu	Poissons, crustacés, coquillages
Pommes de terre rissolées	Soja (lait, haricot)
Sirop de maïs	Radis noir
Soda	Riz complet
Sucre raffiné	Thé vert
Tout type de nourriture industrielle/préparée	Vin
Viandes industrielles	Poissons, crustacés, coquillages
Viennoiseries	Riz complet

VITAMINES : OÙ LES TROUVER ?

Notre organisme ne fabrique pas ou pas assez de vitamines, pourtant indispensables. Alors pour éviter les carences (rares hormis pour la vitamine D), il faut miser sur une alimentation saine et équilibrée. Et pour ne pas risquer de surdosages, les compléments ne devraient être pris que sur prescription.

Les vitamines liposolubles, dissoutes dans le gras

Ces vitamines sont facilement mises en réserve dans les tissus adipeux. Ce stockage est un atout vis-à-vis des risques de carence, mais peut s'avérer dangereux en cas d'apports trop importants.



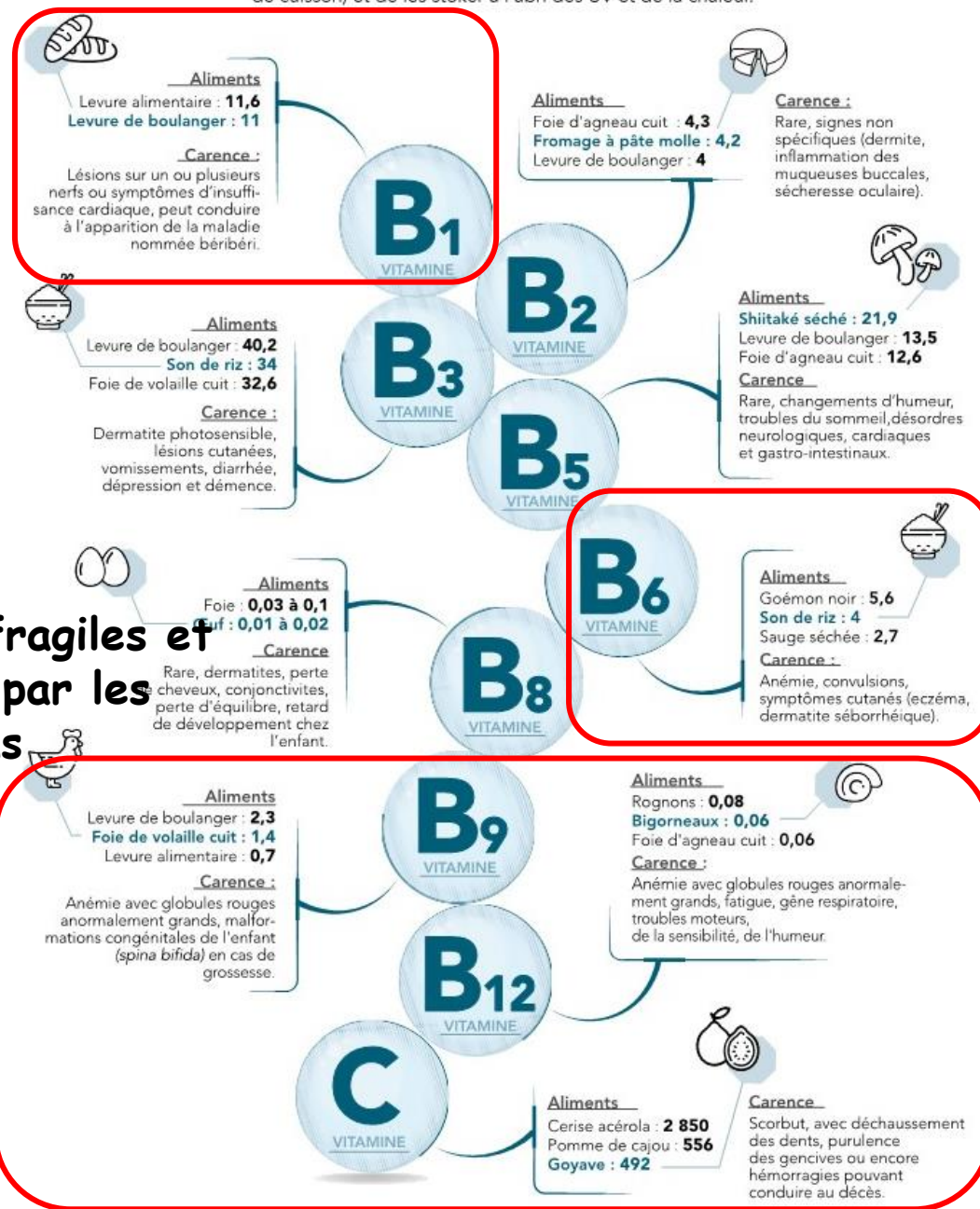
Celles-ci se stockent dans nos tissus

Q12 → Connaître les effets des Vitamines !

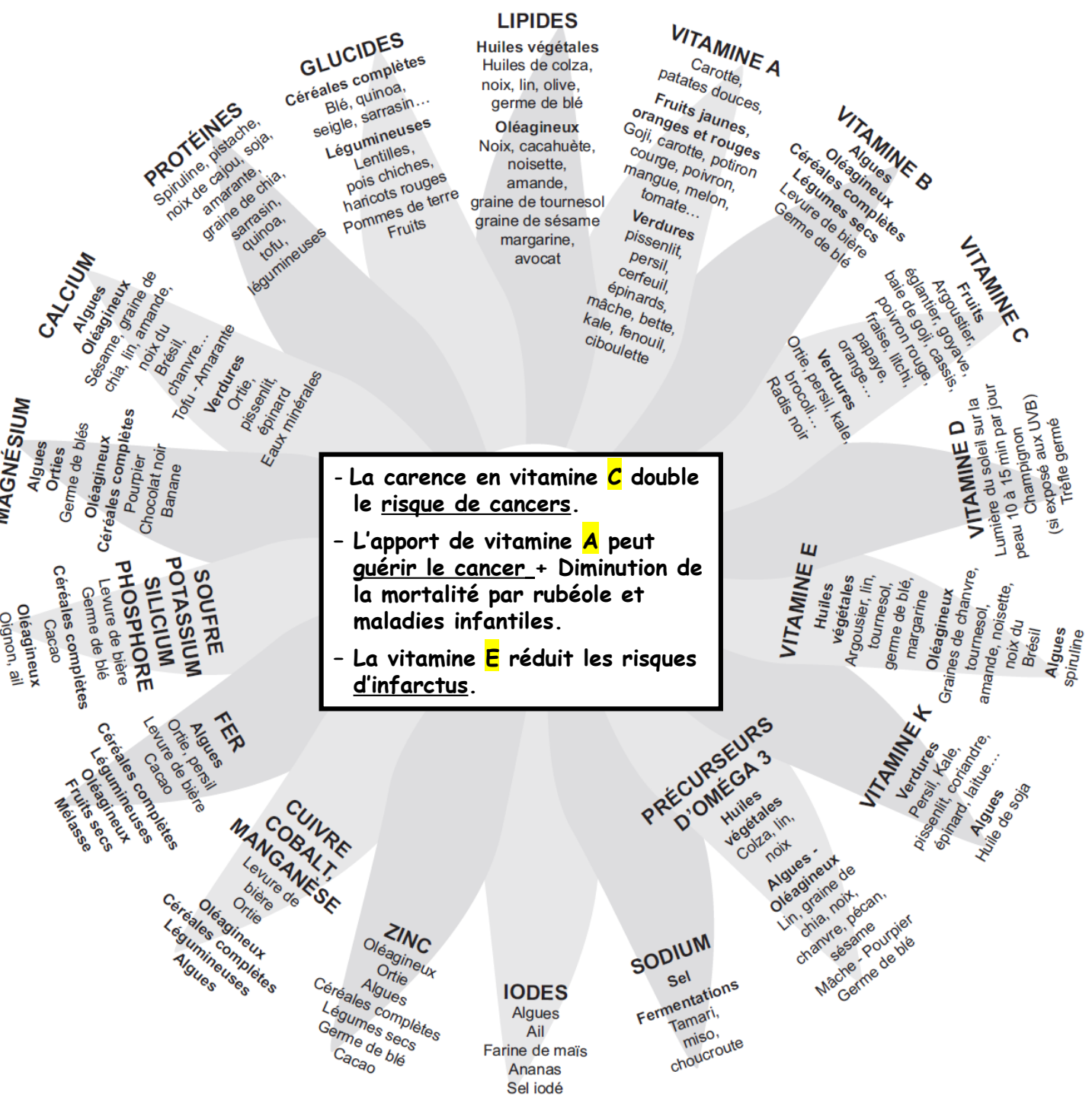
C'est rare d'être en carences sauf pour la Vitamine D !

Les vitamines hydrosolubles, dissoutes dans l'eau

Elles sont difficiles à stocker dans l'organisme, car bien éliminées par les reins. Elles sont aussi particulièrement fragiles, car sensibles à l'oxygène, à la lumière et à la hausse de température : il est préférable de ne pas cuire trop longtemps les aliments concernés (mais il est possible de boire l'eau de cuisson) et de les stocker à l'abri des UV et de la chaleur.



B & C sont fragiles et éliminées par les reins



- La carence en vitamine **C** double le risque de cancers.

- L'apport de vitamine **A** peut guérir le cancer + Diminution de la mortalité par rubéole et maladies infantiles.

- La vitamine **E** réduit les risques d'infarctus.

Minceur

Les micronutriments À METTRE AU MENU

Zoom sur les vitamines, minéraux et autres petites substances qui boostent le tonus et l'immunité et favorisent la perte de poids.

Légumes secs et oléagineux sont riches en magnésium et en fer.



MAGNÉSIMUM

FER

ZINC

ACIDE GRAS OMEGA-3

VITAMINE C

VITAMINE B

VITAMINE D

Ce minéral participe à plus de 300 réactions dans l'organisme ! Il est indispensable à la transmission de l'influx nerveux, à la relaxation musculaire et à la production d'énergie à l'intérieur des cellules.

Composant de l'hémoglobine, il permet le transport de l'oxygène et sa fixation par les muscles. Toute carence se traduit par une fatigue intense et un affaiblissement des défenses immunitaires.

Ce métal indispensable à l'action de certaines d'enzymes dans l'organisme, possède un effet stimulant sur l'immunité. Il contribue également à réduire la fatigue en aidant au métabolisme des glucides.

Outre leur action bénéfique sur le système nerveux et le moral, ils pourraient favoriser la production de globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps et possèdent une action anti-inflammatoire.

Elle booste nos défenses en stimulant la production d'interféron, une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes, et en renforçant le rôle des globules blancs. Elle possède aussi une puissante action antioxydante et facilite l'assimilation du fer.

Tous permettent la transformation en énergie des glucides, protéines et lipides de l'alimentation, contribuent au fonctionnement du système nerveux, aident à la fabrication des globules rouges et blancs, renforcent les cellules de la peau, des ongles et des cheveux.

Indispensable au métabolisme du calcium, elle pourrait aussi accroître l'activité des globules blancs neutralisant les bactéries, et favoriser la production de substances anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

MANGER MIEUX

Où en trouver sans nuire à ma ligne ?

Céréales complètes, légumes secs, cacao, oléagineux, certains eaux minérales (Hépar, Rozana...).	Viandes blanches et rouges (maigres de préférence), foie, coquillages, légumes secs, fruits secs.	Huîtres, foie, viandes, crustacés.	Dans les poissons gras, les oléagineux, les huiles de colza et de noix, graines de lin et de chia.	Fruits et légumes frais, surtout le kiwi, les agrumes (orange, citron...), les fruits rouges, les choux...	Céréales complètes, légumes secs, viandes, abats (foie), volailles, et poissons, champignons, œufs, fromages.	Poissons gras (maquereau, sardine, saumon, truite...), jaune d'œuf.
--	---	------------------------------------	--	--	---	---

C'est bon à savoir

Le stress "pompe" les réserves de magnésium. Or, plus on en manque, plus on est stressé. Seuls de bons apports peuvent arrêter ce cercle vicieux.	Le thé empêche son assimilation. En cas de carence en fer, mieux vaut boire des tisanes !	La caféine diminue son absorption intestinale : attention aux abus de café et compléments alimentaires qui en contiennent !	Pas de danger pour le régime : 2 c. à s. d'huile de colza (ou de noix) par jour et du poisson gras, deux à trois fois par semaine suffisent à couvrir les besoins.	Elle est fragile. Mieux vaut limiter la durée de stockage, préférer le cru, consommer juste après la préparation, et cuire les légumes <i>al dente</i> .	Prendre un peu de germes de blé et de levure de bière permet de couvrir largement les besoins.	Seulement 20% de nos besoins sont assurés par l'assiette. Le reste est produit par la peau au soleil.
---	---	---	--	--	--	---

Oligo élément	Rôle	Source d'apport	Si excès	Si carence	Besoins Homme/Femme
Calcium	Contraction musculaire Minéralisation osseuse Transmission de l'influx nerveux	Lait et produits laitiers (pour 2/3 de l'apport) ; Fruits et légumes (notamment le brocoli, les amandes) et eaux (pour 1/3 de l'apport)	Un apport excessif de calcium est susceptible d'induire une hypercalciurie (trop de calcium dans les urines) et par conséquent des calculs rénaux à base de calcium, voire une néphrocalcinose (dépôt de calcium dans les reins.)	Troubles osseux, déminéralisation osseuse, ostéomalacie, ostéoporose	<25 ans : 1000 mg/jour >25 ans : 950 mg/jour Sportif : 1000 mg/j
Magnésium	Excitabilité neuromusculaire, myorelaxant. Coagulation sanguine, Coenzyme de réactions.	Cacao et chocolat noir, fruits secs, céréales, Escargots, eaux magnésiennes	Les troubles observés en cas d'excès sont très rares. Il peut s'agir : De diarrhées De vomissements D' hypotension D'une faiblesse musculaire et des difficultés respiratoires	Crampes, anxiété, nervosité, tremblements, céphalées	H : 420 mg/jour F : 360 mg/jour Pers.agées: 700 mg/jour
Fluor	Participe à l'élaboration des os et de l'émail dentaire. Aide à fixer le calcium, le phosphore et le soufre.	Sel fluoré, fruits de mer et poisson, légumes frais, céréales complètes, dentifrice	Tâches dentaires, malformation osseuse, trouble des reins	Caries provoquant tendinites chroniques, claquages, fatigue musculaire	2,5 mg / jour
Chrome	Contrôle le taux de cholestérol et de sucre dans le sang	Céréales complètes, foie, levure de bière et germe de blé, gruyère, champignons, huîtres, pommes, prunes.	Inconnu	Baisse de la tolérance du glucose et élévation du cholestérol sanguin.	H : 65 µg F : 55 µg Sportif 75 à 85 µg

Cuivre	Anti-oxydant	Huîtres, foie, crustacés, noix, chocolat, fruits oléagineux, céréales complètes,	Foie et reins lésés en cas de doses trop élevées (maladie de Wilson).	Chute de l'immunité et anémie, les carences sont rares! altération du goût	2 mg/jour
	Facilite l'absorption du fer des aliments, nécessaire à la construction des tissus conjonctifs et à la croissance osseuse, métabolisme des lipides	Amande, asperge, avocat, betterave, blé, carotte, cerise, champignon, datte, levure de bière, épinard, navet, noisette, oignon, orge, poire, prune, raisin.	Trouble digestifs		
	Favorise les défenses immunitaires. Anti-rhumatismale		Nausées		
Sélénium	Antioxydant lutte contre les radicaux libres, augmente l'immunité	Fruits de mer, poisson, viande (rognon), abats, ail, germe de blé, levure de bière, légumes sec.	Toxique à haute dose	Faiblesse et douleurs musculaire, infection, inflammation, tâches blanche sur les ongles, arthrose	55 à 70 µg/j 90 µg pour le sportif
Manganèse	Participe à l'équilibre de nombreuses enzymes, métabolisme des glucides Améliore la qualité des vaisseaux	Céréales et pain complet (son), fruits oléagineux, légumes verts, légumes sec,	Inconnu	Baisse de glycémie, troubles articulaire Excès de violence	2 mg/jour

Q12 → Connaître les effets des Vitamines !

Les dégâts de la température lors de la cuisson

son :



- 140°C** Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
- 120°C** Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
- 110°C** Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
- 100°C** Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
- 90-95°C** Disparition des vitamines A et B
- 70-100°C** Hydrolyse des protéines
- 60 -75°C** Disparition de la vitamine C
- 45° - 50°** Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

Pertes nutritionnelles moyennes (comparaison avec nourriture crue)

Vitamines	Congélation	Déshydratation	Cuisson	Cuisson égouttée	Réchauffage
Cuisson à la vapeur					
Équivalent d'activité du rétinol (E AR)	5%	50%	25%	35%	10%
Cuisson en papillote :					
Alpha Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Lycopène	5%	50%	25%	35%	10%
Lutéine	5%	50%	25%	35%	10%
Wok (si température inférieure à 100°C) :					
Brève cuisson en raison de la précoupe fine des aliments avant la cuisson. Il y a alors peu de perte de minéraux et une faible altération des vitamines.					
Vitamine C	30%	50%	50%	75%	50%
Thiamine (B1)	5%	30%	55%	70%	40%
Riboflavine (B2)	0%	10%	25%	45%	5%
Niacine (B3)	0%	10%	40%	55%	5%
Autocuiseur ou Cocotte :					
Entraîne la perte de 30% des vitamines, perte limitée par l'utilisation du panier vapeur et par l'utilisation de l'eau de cuisson.					
Pyridoxine (B6)	25%	10%	50%	65%	45%
Folate (B9)	5%	50%	70%	75%	30%
Folate alimentaire	5%	50%	70%	75%	30%
Four à micro-ondes :					
Effets sur les teneurs en minéraux et en vitamines variables en fonction de la puissance, du temps de cuisson et de l'ajout éventuel d'eau lors de la cuisson. Les vitamines sont, en général plus altérées que les minéraux mais pas plus qu'au four !					
Calcium	5%	0%	20%	25%	0%
Cuisson au four :					
La cuisson au four, longue et à haute température au-delà de 130°, est l'ennemie jurée des micronutriments (vitamines et minéraux).					
Fer	0%	0%	35%	40%	0%
Magnésium	0%	0%	25%	40%	0%
Phosphore	0%	0%	25%	35%	0%
Potassium	10%	0%	30%	70%	0%
Sodium	0%	0%	25%	55%	0%
Cuisson dans l'eau :					
Perte importante de minéraux et de vitamines (notamment vitamine C). Il est préférable d'utiliser la plus petite quantité d'eau possible et de récupérer l'eau de cuisson pour les sauces ou soupes car riche en minéraux.					
Zinc	0%	0%	25%	25%	0%
Cuivre	10%	0%	40%	45%	0%

Pas de régime mais 2 modes de vie, celui d'Okinawa & le méditerranéen

Mode de vie de la population d'OKINAWA.

Très proche de l'alimentation méditerranéenne à cela de prêt qu'à Okinawa :

- Ils s'arrêtent de manger avant la satiété (ne pas manger plus qu'à sa faim).
- Ils ignorent les desserts, les produits laitiers, par contre ils consomment beaucoup de produits à base de soja qu'il faudrait d'ailleurs limiter en quantité en réalité.
- Ils multiplient les repas (entre 5 et 6 par jour) mais des petites portions, pas n'importe quoi, ce n'est pas du grignotage, et à heures régulières (environ toutes les 3 heures).

Donc ici je ne traiterai pas de régime mais plutôt de mode de vie en m'appuyant sur celui du modèle **méditerranéen** avec les 3 exceptions citées ci-dessus et quelques conseils supplémentaires.

Caractéristiques principales du modèle méditerranéen :

- * Abondance de produits d'origine végétales.
- * Produits céréaliers peu transformés.
- * Huile d'olive avec prépondérance d'acides gras monoinsaturés.
- * Place limitée des produits d'origine animale.
- * Consommation de poisson.
- * Consommation modérée de vin.
- * Frugalité.
- * Structuration traditionnelle des repas.
- * Convivialité.
- * Activité physique notable.

3 conseils supplémentaires pour prendre de nouvelles bonnes habitudes :

- a) Je conseille 5 repas par jour si vous prenez un petit déj' avant 8h00 et que vous êtes actifs dans la matinée (3 principaux + 2 collations). Ne sautez pas de repas et laissez au moins de 3 à 4 heures entre 2 repas ou collations. Fini le grignotage et évitez les desserts ! ;-)
- b) Essayez de manger plutôt gras le matin (petit-déjeuner + collation avant midi), équilibré le midi, puis à 16h30 un peu sucré (sucres lents) et le soir : ni sucré (pas de fruit non plus) ni gras.
Ne mangez plus rien après 19h30.
Évitez les desserts et les gâteaux, mangez plutôt un fruit mais plus après 17h.
- c) « Réunissez » correctement les ingrédients pendant un repas afin de limiter un excès de charge glycémique (Voir explications page 308).

La base est celle d'une alimentation équilibrée et pas que pour les diabétiques :

- Des féculents à chaque repas mais en quantité adaptée à son activité et le soir, bien les choisir et peu.
- Il est bon de choisir des **féculents à index glycémique bas**, à savoir des féculents qui se digèrent très lentement et ne provoquent pas de pics de glycémie, comme :
 - Les **légumes secs** (lentilles, fèves, pois chiches, etc.),
 - Les **féculents complets** (riz complet ou sauvage(rouge) ou basmati, blé complet, épeautre, quinoa, etc.),
 - **LIMITEZ** le riz, le pain, les pommes de terre et les pâtes blanches (surtout trop cuits) à fort index glycémique.
- Des **légumes** à chaque repas, mais attention : la pomme de terre est considérée comme un féculent !
- **Limiter les apports en sucre et en matières grasses saturées** car le surpoids est un facteur aggravant de risque de diabète. Limiter les graisses saturées, transformées et les fritures, etc... en gros tout ce que l'on trouve dans les produits industriels.
- On va privilégier les **bonnes graisses** et les diversifier avec :
 - Les oméga 9 que l'on trouve dans l'huile d'olive par exemple.
 - Les oméga 3 que l'on trouve dans les poissons gras et les noix.

Ne pas sauter de repas. 3, 4 ou 5 par jour en fonction de vos activités...

Privilégier les matières grasses bonnes pour la santé :
- L'huile d'olive, l'avocat,
- Les amandes,
- Les poissons gras (maquereaux, sardine, etc..).

5 repas d'un Omnivore :

- Petit-Déjeuner + Faire son pain
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.



Un **PETIT-DÉJEUNER** à base de produits gras plutôt sucrée a un impact négatif

c dans une logique de dérèglement de l'organisme.

1/20

Les 3 règles du petit-déjeuner

- Ne pas sauter le petit-déjeuner...
→ Dérèglement de 2 hormones (Insuline & Leptine).
- Mangez des bons Gras le matin :
 - ✓ Le sucre dérègle l'insuline le matin à jeun.
 - ✓ Le gras est mieux métabolisé (sur 12 heures)
- Sélectionnez vos produits gras :
 - Riches en protéines.
 - Accompagnez-les de féculents bien choisis.



~~SAUTER
LE PETIT
DÉJEUNER?~~



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.



Les menus idéaux de Petits-Déjeuners :

Menus Petit-Déjeuner :		Produit d'un animal :	
Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit ! (Prendre un Petit-Déjeuner light après 10 h)			
Féculents		2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39	CŒufs de saumon	
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	Sardine en boîte	
Pain de seigle intégral		Maquereau en boîte	
Pain intégral		Anchois en boîte	
Pain complet au levain	B1=0,7mg / Fer=3,9mg	2 filets de hareng fumé doux	
3 Wasa Fibres	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)	Surimi (bien le sélectionner)	
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4	Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26	Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	
Algues :		2 tranches de blanc de poulet ou de dinde	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule	Jambon cuit découenné et dégraissé	
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA	Viande des grisons (Bœuf maigre séché)	
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc = 4,5 Calcium = 318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA		
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 / B12 = 31		
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 / B12 = 9,8		
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc = 2 Calcium = 233 / B12 = 9,8		
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 / B12 = 9,5		
Autres :			
Avocat	Attention aux fausses olives noires : Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.		
Houmous	Oméga3 = 1,5 / Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4		
Olives noires	Oméga 3 = 0,2		
Minis légumes			

BCAA = Les 8 acides aminés essentiels (protéines) !

Apports Journaliers Recommandés

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
- **Calcium** (950mg)
- **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- **Magnésium** (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- **Sélénium** (100µg)
- **Iode** (150µg)
- **Vitamine D** (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- **Vitamine B3** (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- **Vitamine B6** (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- **Vitamine B12** (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- **Protéine** (60~150)g
- **Lysine** (5,3g) (BCAA)
- **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
- **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
- **Oméga-3** (♂ 2/♀ 1,6)g
- **DHA (Oméga-3)** (250mg)

Les 5 carences les plus fréquentes :
- Magnésium.
(légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses)
- Vitamine D.
- Zinc.
- Fer.
- Calcium.

Magnésium → Oléagineux & Graines. Mais pas le soir !

Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Amandes	Protéine = 21 / Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes
	2 Noix du Brésil
Pistaches	9 Pistaches
	5 Cerneaux de Noix
Noix du Brésil	1 c-à-s de graines : Tournesol
	Lin
Graine de Chia	Courge
	1 c-à-c de graines :
Graine de Psyllium	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium = 111 / Fer = 3,5 Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	B12=0,2 / Calcium=114 Protéine = 3,6
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8



Autres boissons → ...

Boissons :

- Thé vert ou Matcha, tisane, café, boisson végétale (amandes ou noisettes). Jus de citron.
- Lait fermentés (Kéfir, Ribot, Elben).
- Pour les femmes : boisson de soja Bio, si possible fermentée.



**Vous pouvez
agrémenter toutes
vos préparations
liquides avec des
graines de lin mixées
et des graines de
chia ou de psyllium.**



Chia

Psyllium

Lin

Il faut éviter de manger du sucre le matin.
Si vous en prenez malgré tout, de préférence,
utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé
ou transformé son Index Glycémique monte :

Exemple : Pomme nature IG = 30

Compote de pomme IG = 50

Jus de pomme IG = 60

Cependant les petits fruits rouges des bois
peuvent quand même être consommés (fraise,
framboise, myrtille, mûre, cassis, groseilles).



Une méthode de cuisson
plus courte à faible
température provoque
moins d'oxydation du
cholestérol et aide à
conserver la plupart des
éléments nutritifs !

LES AUTRES (Corn-Flakes, pétales et autres)

T&C croustillant BIO Raisin, figue, noix du brésil	11	2,3	59	12	8,9			9,1	12	404	Mauvais	Beaucoup de blé. Eviter de prendre du Croustillant car Ultra-transformés.
Crownfield Spécial Flakes Classic	1,5	0,4	77,5	10,8			38	6,7	8,9	377	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de blé complet et de riz
Kellogg's Corn Flakes	0,9	0,2	84	8			70	3	7	378	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de maïs



Ces 3 dernières céréales qui sont pourtant les mieux notées par "60 millions de consommateurs" (oct. 2021), sont ultra-transformées comme toutes les autres d'ailleurs. C'est-à-dire qu'elles ont un Indice Glycémique très élevé, supérieur à 80.

Les céréales dont les enfants raffolent →

- Produit Ultra-transformé → IG = 80
- Croustillants mais sans sucres et pas au goût des enfants...

Parmi les céréales au goût des enfants, d'après Nutri-score et notés "A", les meilleures pour la santé sans sucres ajoutés, sans matières grasses, sans colorants ni arômes artificiels →



4/20

Attention !

Le côté croustillant d'un aliment donne déjà une indication qu'il s'agit de céréales ultra chauffées et ultra transformées.

Meilleures CÉRÉALES du Petit Déjeuner sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 25/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Sucres	Raisins	Maïs	Riz	Fibres	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
LES MUESLIS ou CÉRÉALES COMPLÈTES et INTÉGRALES											
Bjorg Flocons d'avoine complète BIO Flocons de sarrasin, d'orge ou de seigle.	7,1	1,3	58	1,7			11	11	362	1bis	<p>Dans l'idéal mélangez plutôt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des flocons d'avoines complètes BIO dans une boisson végétale BIO. - Des fruits rouges (BIO c'est mieux). - 2 Noix du Brésil. - 5 Amandes. - 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan. <p>+ Une cuillère à soupe de graines de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia. - Courge. - Sésame. - Lin. - Tournesol.
T&C Flocons d'avoine complets BIO	6,7	1,4	59	1,2			10	12	365	1bis	
Bjorg Muesli BIO 3 noix et graines	13	1,8	54	3,2			7,9	14	405	2	
Bjorg Muesli Protéines BIO soja, dattes, fruits rouges	12	1,9	41	11	8		13	21	382	3	Riches en fibres et protéines.
Bjorg Porridge BIO Figue, framboise	6,5	1,2	58	5,4			10	13	363	4	
T&C Muesli BIO Figue, pécan, cranberries	8,4	1,3	57	7,6			10	12	374	5	
Bjorg Muesli aux fruits BIO Raisin, pomme, banane, coco.	6,1	2,4	60	10	10,5		9,9	11	359	6	Beaucoup de raisins.
Bjorg Flocons d'avoine BIO 4 graines et raisin	12	1,9	50	7,5	12		11	15	390	7	Trop de raisins.

Vous pouvez télécharger ce tableau sous forme d'un pdf accessible sur mon site...

Attention →
L'ajout de fruits secs fait contenir 4 fois plus de sucres que les fruits frais et moins de fibres. En plus ils font très nettement monter l'Indice Glycémique.

5/20



Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !



- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75

Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons d'Avoine (IG bas) :
N°1 = Irlandais.
N°2 = Gros Flocons.
N°3 = Son d'avoine.
N°4 = Boulgour d'Avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

Pour faire baisser l'IG :
Céréales à mélanger dans :

- Boisson froide avec →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux).
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Évitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Chia



Psyllium



Attention aux céréales

Dans l'idéal mélangez plutôt :

- Des flocons d'avoines complètes BIO ou de seigle, de sarrasin ou d'orge dans une boisson végétale BIO.

- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).

- 2 Noix du Brésil.

- 5 Amandes.

- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.

+ Une cuillère à soupe de graines de :

- Chia et/ou Psyllium.

- Courge.

- Sésame.

- Lin.

- Tournesol.

Si vous êtes accro aux sucres :
une cuillère à café
de miel de châtaignier ;-)

7/20

du petit-déjeuner



Mais dans l'idéal ce menu est à prendre au goûter (entre 15h30 et 16h30) !!!



2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre

Lait de Kéfir fermenté



Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de Houmous avec tomates.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Bol de Flocons d'Avoine :
-Irlandais.
-Gros Flocons.
-Son d'avoine.
Avec du Lait fermenté.



Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).



332b

Collation du matin

Collation ou grignotage ?

La nuance entre les deux est parfois peu claire, mais tout repose sur votre écoute du corps et vos sensations.

Si vous avez faim, vous répondez à un besoin physiologique, et il faut manger. Cette faim vient de l'estomac (gargouillis, vide dans le ventre, etc...). Alors, vous pouvez faire une collation.

En revanche, si vous mangez par gourmandise, par envie, par mimétisme (je mange car les autres mangent), alors vous grignotez !

Et le grignotage est plus guidé par l'aspect psychologique et sensoriel (je vois les aliments et j'ai envie, je sens un aliment et j'ai envie de le manger, etc..).

Si cette différence semble claire et facile à discerner, dans la pratique, ce n'est pas si simple ! Pensez toujours à prendre conscience de vos sensations et soyez à l'écoute de votre corps, c'est la clé pour comprendre cette nuance !

Il faut éviter de manger du sucre le matin.

Si vous en prenez malgré tout, de préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :

Exemple : Pomme nature IG = 30
Compote de pomme IG = 50
Jus de pomme IG = 60

Cependant les petits fruits rouges des bois peuvent quand même être consommés (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseilles).

Pour les boissons, prendre les mêmes propositions que pour le Petit-Déjeuner + en option une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

8/20

Menus Collation (à 10h30~11h)

(Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)

Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner...

Sauf si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.

Collation Sucrée

2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2 / sucre < 8g
50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg

Collation Salée

60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4
Saumon en boîte	B12 = 2,8µg / B3=12,2mg D = 6,8µg Protéine = 22g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,2g

Barres de céréales gourmandes

Comme Collation, vous pouvez prévoir ces barres...

Si on fait des efforts physiques dans la matinée, on mérite ces barres de céréales :-)



Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Temps d'attente : 30 min.

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figes séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaigner).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote, le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidies, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez...

Vous pouvez télécharger la recette sous forme d'un pdf accessible sur mon site...

Les boissons végétales ne sont pas toutes très bonnes au niveau Santé !



10/20

32€
les
800g
pour
faire
10
litres



25 BOISSONS VÉGÉTALES



Pour 25 boissons végétales représentatives du marché (à l'avoine, à la noisette, au soja, à l'amande...), nous avons vérifié en laboratoire la composition nutritionnelle affichée sur l'emballage, mesuré la présence de divers contaminants toxiques (métaux lourds, chlorate et mycotoxines) et quantifié, le cas échéant, les isoflavones (des phytoestrogènes naturellement contenus dans le soja, et potentiellement perturbateurs endocriniens). Nous n'avons pas recherché de résidus de pesticides, ces derniers étant rarement retrouvés dans ce type de produits. Enfin, nous avons analysé la qualité des ingrédients utilisés et fait déguster à l'aveugle ces breuvages à un panel de 60 consommateurs. La note finale a été attribuée en accordant 50 % des points à la composition nutritionnelle, 30 % au goût, 15 % à la qualité des ingrédients et 5 % à la présence de polluants.

	QUALITÉ NUTRITIONNELLE					DÉGUSTATION (additifs, arômes...)	CONTAMINANTS INGRÉDIENTS	APPRECIATION GLOBALE Note sur 20	PRIX €/l		
	Sucres	Protéines	Calcium	Vitamine D	Vitamine B12						
1 SOJASUN SOJA CALCIUM VITAMINE D	★	★★★	★★★	★★	-	★★★	■	★★	14,9	★★	1,97
2 PÂTURAGES (INTERMARCHÉ) VÉGÉTAL BOISSON AMANDE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★	★★★	14,6	★★	1,79
3 SOJADE SO SOJA! BIO	★★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,2	★★	1,75
4 SIMPLEMENT BON ET BIO (ALDI) BOISSON AU SOJA BIO	★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,1	★★	1,35
5 BIOCOOP BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE BIO	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	14,1	★★	2,45
6 AUCHAN BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★	★★★	14,1	★★	1,90
7 WUNDA ORIGINAL (POIS)	★★	★★	★★★	★★	★★★	★★	■	★★★	13,8	★★	2,59
8 U BIO BOISSON NOISETTE BIO	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	13,6	★★	2,49
9 PERL'AMANDE AMANDINA LAIT D'AMANDE BIO	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13,6	★★	5,56
10 CARREFOUR SENSATION RIZ VÉGÉTAL	★	■	★★★	-	★★★	★★	★	★★★	13,3	★★	1,69
11 ALPRO MMMMH... C'EST BON ÇA ! (AVOINE)	★★	■	★★	★★	-	★★★	■	★★★	13,4	★★	2,65
12 ALPRO COCO	★★★	■	★★	-	★★★	★★	■	★★	13,3	★★	2,79
13 LA MANDORLE LAIT D'AMANDE BIO	★★★	★	-	-	-	★	★★	★★★	13,3	★★	4,70
14 BJORG AMANDE PROTÉINES BIO	★★	★★	-	-	-	★★	★	★★	13,1	★★	3,27
15 OATLY! AVOINE BIO	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,38
16 ISOLA BIO AVOINE BIO	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,35
17 SOY BOISSON AU SOJA PETIT ÉPEAUTRE ET NOISETTE BIO	■	★★★	-	-	-	★★	★	★★	12,9	★★	3,48
18 NAT&VIE (E.LECLERC) COCO	★★	■	★★★	★★	★★★	★★	★	★★★	12,7	★★	1,75
19 THE BRIDGE BIO RIZ COMPLET BIO	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,7	★★	2,40
20 LIMA RICE DRINK THE ORIGINAL BIO	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,6	★★	2,94
21 BONNETERRE MILLET AMANDE NOISETTE BIO	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	12,2	★★	4,28
22 PROVAMEL AMANDE BIO	★★	■	-	-	-	★	★★★	★★★	12,1	★★	3,07
23 SOJASUN BOISSON MAÏS, AVOINE, AMANDE	★	■	-	-	-	★★	★★	★★★	11,7	★	1,97
24 ECOMIL CHANVRE BIO	★★★	■	-	-	-	★	★★	★★	11,5	★	3,48
25 BJORG OUI AU VÉGÉTAL (RIZ, COCO, SOJA) BIO	★★	■	-	-	-	★	★★	★★★	11,2	★	1,99

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais - n'en contient pas

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



- Lait Fermenté Kéfir →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
 - ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



338

Muffins carottes / noisettes

Ingrédients :

- ✓ 260 g de carottes râpées.
- ✓ 140 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 60 g de poudre de noisette ou d'amande.
- ✓ 50 g de sucre érythritol + 2 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile de colza.
- ✓ 3 cuillères à café de levure.
- ✓ 4 cuillères à soupe de noisette hachées.
- ✓ 1 pincée de sel.
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle ou « 5 épices ».
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre.

10,6€
les
700g



Pure
Stevia
7,5€
les 50g
Biocoop



1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisette, la levure et le sel.
2. Dans un autre saladier, battre l'œuf et mélanger avec l'huile, le sucre et les épices. Verser ce mélange dans le premier saladier, remuer délicatement et ajouter les carottes et les noisettes hachées. Mélanger soigneusement.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone (ou des ramequins tapissés de papier sulfurisé) puis enfourner 20 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée au milieu d'un muffin ressorte sèche. Laisser refroidir et déguster froid.

Gâteau à la patate douce

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes
Pour toutes les bourses

Ingrédients :

- ✓ 500g de patates douces.
- ✓ 100g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 5cl d'huile colza ou olive.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 3cl de rhum.
- ✓ 1 poignée de noix de coco râpée.



PRÉPARATION :

1. Faites cuire les dés de patates douces à la vapeur, puis réduisez en purée. Ajoutez l'huile, le rhum et la noix de coco râpée, puis intégrez les jaunes d'œufs et la farine.
2. Mettez le tout dans un moule à cake, faites cuire 40 minutes à 200°C.

338b



4€ les 200g

Gâteau moelleux noisette & sarrasin (vegan)

Gâteau moelleux noisettes & sarrasin (vegan)

Ingrédients :

- ✓ 120 g de noisettes en poudre.
- ✓ 80 g de farine de sarrasin.
- ✓ 80 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 100 g de lait kéfir.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 1 sachet de levure chimique.
- ✓ 2 c-à-s d'huile d'olive ou colza.



Cuisson 20 minutes au four à 180°C.

Propositions de repas pour le Déjeuner de Midi !

Des féculents pour accompagnements :

Protéine principale :

- ❖ Si on est Fan de viandes rouges c'est à ce moment de la journée qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » voir tableau "Viandes & Poissons").
- ❖ On mangera davantage de poissons et fruits de mer que de viandes rouges.

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ébly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Manganèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

D'autres Aliments d'accompagnements pour midi ou soir :

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet aux céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg / B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg / Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons	B3=4,4mg / D=5µg	100/50
Chanterelle, Morille & Cèpe	Cuivre=0,4mg / Fer=8mg	
Cœur de palmier	Fer=3,1mg / Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg / Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Aliments à avoir chez soi !

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g)	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
2 c-à-c = 6g	
Germe de blé séché(100g)	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
2 c-à-c = 6g	
Son d'avoine séché(100g)	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
2 c-à-c = 6g	
Levure de bière (100g)	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg
2 c-à-s = 10g	



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

Coupez le pavé de TEMPEH en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !



1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Carottes vapeur.
5. 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.



DÉJEUNERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
3. Pois cassés, fèves ou Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



339b

Goûter idéal :

(Entre 15h30 & 16h30 et au moins 3h30 après le déjeuner) et que si un effort physique d'au moins 1 heure a été réalisé dans l'après-midi !



Menus du Goûter (Entre 15h30 & 16h30 et au moins 3h30 après le déjeuner) et que si un effort physique d'au moins 1 heure a été réalisé dans l'après-midi

Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
50 à 75g de Flocons d'avoine.	BCAA / zinc = 2,6
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.	Fibres + Vitamines C
1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !	Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter

Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :

Amandes		Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal :	Oméga3 = 7,5
	7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches	Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pistaches	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol	BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
	Noix du Brésil	Lin Courge Chia
Graine de Chia	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Psyllium		Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées		Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées		Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées		Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées		Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3

Boissons

Lait fermenté Kéfir.	B12 = 0,2 / Calcium = 114 Protéine = 3,6
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	C = 45mg / E = 9,7mg Protéine = 4g Sucre = 3,6g
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

14/20

Voir proposition, page suivante → ...

Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !



- Flocons de Sarrasin instantanés
- Flocons d'Avoine instantanés
- Flocons de Orge instantanés
- Flocons de Seigle instantanés

- ➔ IG = 69
- ➔ IG = 75
- ➔ IG = 75
- ➔ IG = 75

Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons d'Avoine (IG bas) :

- N°1 = Irlandais.
- N°2 = Gros Flocons.
- N°3 = Son d'avoine.
- N°4 = Boulgour d'Avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Pour faire baisser l'IG :

Céréales à mélanger dans :

Boisson froide avec ➔

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux).
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



GOÛTER sucré Idéal :

Évitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame



Chia



Psyllium



15/20

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



Tartine de **Sardines** avec Tomates ou Concombres.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Salé

1 œuf poché.



GOÛTERS IDÉAUX

Sucré (si efforts physiques en début d'après-midi)

Salé



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Sucré

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Fermenté Kéfir →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



Aliments à absolument éviter le soir :

- ❑ Après 17h00, plus de **Sucres** ni de **Fruits** !
- ❑ Le **Fromage**.
- ❑ La **Patate douce**, le **Topinambour** et le **Maïs** même vapeur.
- ❑ Le **pain blanc** et même **Complet** → **Privilégiez le pain intégral**.
- ❑ La **Viande rouge** et la **Charcuterie**.
- ❑ Les **Pâtes** sauf les pâtes complètes ou aux légumes à 100% (al-dente).
- ❑ Les ~~Riz blancs~~ → **Basmati** ou **Complet**.
- ❑ Préférez les légumes verts ou blancs aux légumes rouges.

Essayez de cuire à **75°C au Maximum et Al-dente** (Poêle, casserole et four) pour éviter de perdre tous les nutriments et de faire monter l'indice Glycémique

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

Viandes & abats	Classé Fonction des graisses saturées	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits	
Viande blanche				
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	1	400	B3 = 14,1mg Protéine = 29g Lysine = 2,5g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g	
Dinde Escalope	2	400	B12=1,4µg/B3=16mg Protéine = 32g Lysine = 2,8g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g	
Poulet Jambon	3	200	100% filet	
Veau Escalope	5	300	B3 = 14,8mg	
Autruche	9	400	Fer = 3,5mg Zinc = 4,3mg	
Porc Rôti	10	250/150	B1=0,6mg/B3=8,6mg Zinc = 3,7mg Protéine = 23,3g Lysine = 2,1g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g	
Veau Côte	13	250/150	Zinc = 6,5mg B12=6,5µg/B3=14mg	
Lapin	12	250/150	Protéine = 30,4g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g	
Poulet cuisse sans peau	14	250/100	B3 = 11mg	
Abats (Foie)				
Foie de veau	4	300	Fer = 4,5mg Zinc = 4,6mg Sélénium=41 B12 = 52,6µg	
Foie de Volaille	14	250/150	Sélénium=90	
Viande rouge (Maigre en graisse saturée)				
Bœuf Rumsteck	6	250/150	Zinc = 4,2mg	
Bœuf Tende de tranche	7	250/150	Zinc = 4,5mg	
Bacon Filet	8	250/150	B3 = 6,5mg	
Cheval Entrecôte	Viande Rouge que 1 à 2 fois par semaine !	11	B3=11mg/B12=6,5µg Fer=5mg / Zinc=4mg Protéine = 28g Lysine = 2,4g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g	
Agneau Côte		15	250/100	B3 = 11,2mg
Cheval Faux-filet		16	250/100	
Canard Magret		17	250/100	Fer = 4,8mg
Grisons		18	250/100	Zinc = 5,9mg
Breasaola (bœuf ou taureau séché)	19	250/100	Protéine = 31g Fer = 7,1mg	
Porc Filet mignon	20	250/100	B3 = 17mg Protéine = 30g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g	
Bœuf Steak haché 5%mg	21	250/100	Zinc = 6,4mg	

Propositions de repas pour le Soir !

Dans l'idéal, le prendre avant 18h30...
Seul repas qu'on peut éventuellement
sauter sans perturber notre organisme !

1) Aliments principaux VIANDES & POISSONS :

POISSONS à éviter car possiblement Toxiques		
Nom	Dioxine Toxique	Mercurure
	Maxi à 4	Maxi à 5
Espadon	3	5
Bar ou Loup		3
Lotte		3
Brochet	4	2
Anguille rôti	4	2
Thon Rôti	3	2
Thon Albacore	2	2

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.

POISSONS							Manger combien de fois par semaine	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Nom	Saturés g	Omega6 g	Cumul Gras	Dioxine Toxique Maxi à 4	Mercurure Maxi à 5	Cl+			
Appports conseillés / jour	<25	☑11 ☑8,5							
Hareng Fumé	2,76	0,19	3,0		1	1		300 / 150 Oméga3 = 4,21g D = 22 / B12 = 11,8	
Maquereau Frit	2,96	0,13	3,1	2	1	2		300 / 150 Sélénium = 95 D=12,8 / B12 = 12	
Flétan (cuit vapeur)	2,1	0	2,1		2	3	1 fois	300 Oméga3 = 6g Sélénium = 60	
Sardine Grillée	2,9	0,44	3,3	4	1	4	1 fois	150 / 50 Oméga3 = 2,5 D=12,3 / B12 = 12	
Sardine Boîte	3	1,27	4,3	4	1	5	1 fois	150 / 50 Oméga3 = 2,7 D = 12,5 / B12 = 9,9	
Hareng Poêlé	2,48	2	4,5		1	6		150 / 50 Oméga3 = 2,3 D = 10,8 / B12 = 14,1	
Saumon d'élevage Rôti	2,5		2,5	3	1	7	1 fois	200 / 100 Oméga3 = 2	
Saumon Fûmé	2,06	0,76	2,8	3	1	8	1 fois	200 / 100 B6 = 1	
Saumon Vapeur	2,39	0,44	2,8	3	1	9	1 fois	200 / 100 Oméga3 = 1,9	
Maquereau Boîte	2,92	1,33	4,3	2	1	10		150 / 50 Oméga3 = 2,6 B12 = 7,5	
Morue	0,5	0	0,5			11		300 / 150	
Colin ou Lieu	0	0	0,0		1	12		300 / 150 Iode = 150	
Cabillaud Vapeur	0,16	0	0,2		1	13		300 / 150 Iode = 110	
Truite d'élevage Fumée	1,71	0,58	2,3		1	14		200 / 100 Oméga3 = 2,3 B6 = 0,7	
Anchois Semi-conservé	0,82	0	0,8			15		200 / 100 Zinc = 1,7mg	
Truite Vapeur	0,54	0	0,5		1	16		200 / 100	
Merlan Vapeur	0,13	0	0,1			17		300 / 150	
Sole	0	0	0,0	2	1	18		300 / 150 B12=1,3	
Dorade	0,75	0,1	0,9		2	19	1 fois	300 / 150 Sélénium = 50	

Apports Journaliers Recommandés

- Fer (☑ 11, ☑ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (☑ 11, ☑ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- Protéine (60~150)g
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g) (BCAA)
- Oméga-3 (☑ 2/☑ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Les 5 carences les plus fréquentes :

- Magnésium. (légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses)
- Vitamine D.
- Zinc.
- Fer.
- Calcium.

Magnésium →

Oléagineux & Graines.
 Mais pas le soir !

17/20

...Suite... 1) Aliments principaux : CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES

Propositions de repas pour le Soir !

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
* Certaines mers étant plus ou moins polluées.
* Les modes d'élevage étant très différents.

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+	
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5		
Crabe bouilli	5	2	14	Éviter
Poulpe	4	3	15	Éviter

Apports Journaliers Recommandés

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
 - **Calcium** (950mg)
 - **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
 - Potassium (4700mg)
 - Magnésium (420mg)
 - Cuivre (0,9mg)
 - Sélénium (100µg)
 - **Iode** (150µg)
-
- **Vitamine D** (15µg)
 - Vitamine B1 (1,2mg)
 - Vitamine B2 (1,3mg)
 - **Vitamine B3** (20mg)
 - Vitamine B5 (5mg)
 - **Vitamine B6** (1,7mg)
 - Vitamine B9 (350µg)
 - **Vitamine B12** (2,5µg)
 - Vitamine E (15mg)
-
- **Protéine** (60~150)g
 - **Lysine** (5,3g) (BCAA)
 - **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
 - **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
-
- **Oméga-3** (♂ 2/♀ 1,6)g
 - **DHA** (Oméga-3) (250mg)

18/20

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine	Bienfaits
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+		
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5			
Oursin	1		1		Oméga3 = 1,6g
Bigorneau	2		2		Iode = 570µg B12 = 60µg Magnésium = 310mg
Calmar Bouilli	4		3	1 fois	Protéine = 32,5g
Langoustine Bouillie	4	1	4	1 fois	Iode = 394µg
Langouste Bouillie	4	1	5	1 fois	Zinc = 7,3mg Protéine = 21,8g
Huitre	4		6	1 fois	Zinc = 22,5mg
Coquille St-Jacques	3		7	1 fois	Sélénium = 61
Araignée de mer	4		8	1 fois	B12=9,1µg/Zinc=3mg Sélénium = 110
Bulot	1		9		
Crevette Grise			10		Iode = 260µg
Crevette Rose	1		11		
Homard Bouilli	4	1	12	1 fois	
Moule Bouillie	4		13	1 fois	B12 = 17,6µg

2) CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES qui accompagnent :

Apports Journaliers Recommandés

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
 - Calcium (950mg)
 - Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
 - Potassium (4700mg)
 - Magnésium (420mg)
 - Cuivre (0,9mg)
 - Sélénium (100µg)
 - Iode (150µg)
-
- Vitamine D (15µg)
 - Vitamine B1 (1,2mg)
 - Vitamine B2 (1,3mg)
 - Vitamine B3 (20mg)
 - Vitamine B5 (5mg)
 - Vitamine B6 (1,7mg)
 - Vitamine B9 (350µg)
 - Vitamine B12 (2,5µg)
 - Vitamine E (15mg)
-
- Protéine (60~150)g
 - Lysine (5,3g) (BCAA)
 - Méthionine (2,6g) (BCAA)
 - Tryptophane (0,75g) (BCAA)
-
- Oméga-3 (♂ 2/♀ 1,6)g
 - DHA (Oméga-3) (250mg)

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Propositions de repas pour le Soir !

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Manganèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

D'autres Aliments d'accompagnements :

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales	50/0	
Pain complet (B3=6,9mg)	50/0	

Le Vinaigre de cidre améliore :

- **La Digestion** (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- **Aider à réguler la glycémie.**



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg / B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg / Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons	B3=4,4mg / D=5µg	100/50
Chanterelle, Morille & Cèpe	Cuivre=0,4mg / Fer=8mg	
Cœur de palmier	Fer=3,1mg / Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg / Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Propositions de repas pour le Soir !

Aliments à avoir chez soi !



La soupe de légumes verts remplace avantageusement la sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



20/20

1. Salade de Radis.
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Poireaux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...).

Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'endives.
2. 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



1. 1 salade de de Fenouils ou de Concombres.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud).
2 à 3 fois par semaine.
3. Lentilles Corail.
4. Brocolis vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DINERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
2. Escalope de Veau avec Champignons →
1 fois tous les 10 jours.
3. Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



5 repas d'un Végéta-r-lien :

- Contre les Carences.
- Petit-Déjeuner.
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.



VÉGÉTA-R-LIENS & Carences



Les Vitamines, Minéraux et les 8 acides gras essentiels ne sont pas tous apportés par le mode d'alimentation **Végéta-r-lien** :

Différence entre végétariens, végétaliens & Véganisme :

Végétarien : En gros, pas de viandes ni poissons et fruits de mer.

Végétalien : Aucun aliment d'origine animale (ni lait, œufs, miel, etc...)

Vegan : Végétalien + tout produit provenant de l'exploitation animale (chaussures en cuir, fourrures, produits cosmétiques testés sur des animaux, pas de spectacles avec animaux, etc...)



Dans les produits animaux, il y a 50 fois plus de micronutriments que dans les légumes !

DIS-MOI CE QUE TU VEUX MANGER ET JE TE DIRAI QUEL VEGETARIEN TU ES ?

Lacto-ovo-végétarien

Lacto-végétarien

Ovo-végétarien

Pesco-végétarien

Pescétarien

Flexitarien

So So Healthy www.sosohealthy.fr

QUELS MODES D'ALIMENTATION ?

OMNIVORE JE MANGE DE TOUT	
VÉGÉTARIEN JE NE MANGE PAS DE CHAIR ANIMALE	
VÉGÉTALIEN JE NE MANGE QUE DES PRODUITS D'ORIGINE VÉGÉTALE	

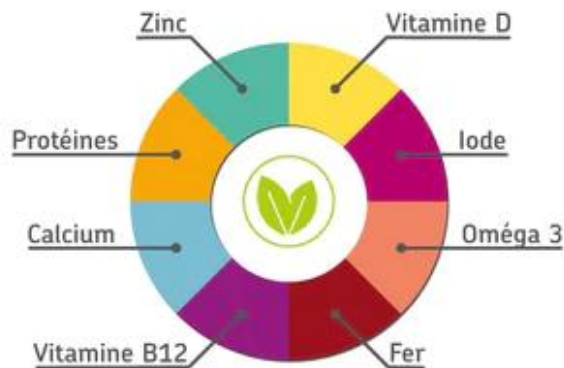
À NE MANGER QUE DES VÉGÉTAUX, on a quelques :

Bénéfices :

- L'indice de corpulence (masse grasse).
- Le taux de LDL-cholestérol.
- Une glycémie plus favorable que le reste de la population.

Dans le cadre d'une alimentation riche en oléagineux, fruits et légumes, ce mode de vie a moins de risque de développer des maladies cardiovasculaires ou de diabète car on retrouve un apport plus important en **fibres**, en plus d'une consommation d'aliments à **index glycémique bas**.

Nutriments critiques dans l'alimentation vegan



Carences alimentaires :

- Vitamines B12 & D.
- Minéraux : fer, calcium & zinc.
- Oméga 3 (lipides polyinsaturés).
- Les **Protéines** sont souvent de **moindre qualités et moins assimilables** que les protéines animales.
- **3 acides aminés** (parmi les 20) dont 2 essentiels, la lysine et méthionine.

Ces carences alimentaires peuvent causer de l'anémie, de la fatigue, une faiblesse musculaire, des pertes d'équilibre, des vertiges, des palpitations, une pâleur de la peau, une perte de cheveux ou encore de l'irritabilité.

La biodisponibilité, Pour pouvoir bénéficier de tous les bienfaits de nos aliments :

Les aliments, seuls, ont des intérêts nutritionnels qui leurs sont propres ;
mais une fois ingérés au cours d'un repas, les aliments réagissent entre eux...

1. La vitamine A est une vitamine liposoluble (comme les vitamines D, E et K), cela signifie qu'elles sont solubles et donc absorbées grâce au gras ! Ainsi, pour assimiler au mieux la vitamine A, il est préférable de manger ses carottes avec un filet d'huile d'olive.

2. Le lycopène est un **antioxydant** contenu dans les tomates par exemple, qui est mieux absorbé grâce à l'action de la chaleur. Ainsi, le lycopène sera mieux assimilé par l'organisme en mangeant des tomates cuites plutôt que crues !

3. Le fer animal aussi appelé « fer héminique » est absorbé entre 15 et 35 %
contre 2 à 20% pour le fer végétal ou « fer non héminique ».

- Les tanins - encore des antioxydants - retrouvés dans le vin rouge ou le thé par exemples limitent l'absorption du fer.
- La vitamine C, elle, augmente l'absorption du fer !

4. L'absorption du **calcium** est également très complexe. Pour que celle-ci soit optimale, elle nécessite la présence de vitamine D, de lactose, de phosphore (plus exactement un rapport particulier entre calcium et phosphore) et d'une protéine spécifique, à savoir la caséine. Vous l'aurez compris, ce sont tous les constituants du lait ;-) → **Mangez plutôt du fromage avec un œuf ou un avocat !**



Vitamine B12



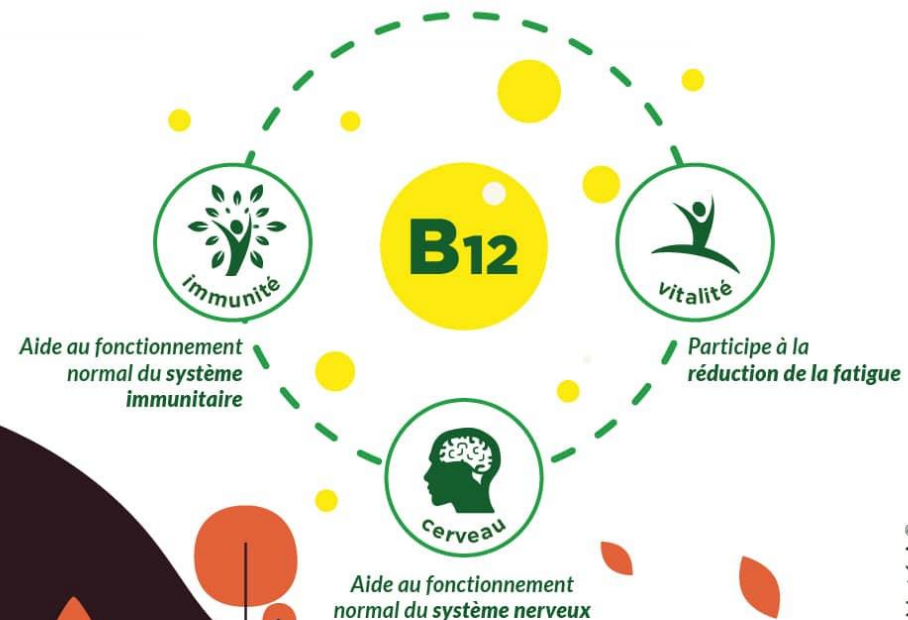
Attention aux contaminants dans le Crabe et le Thon !



Besoins / jour →
B12 = 2,5 µg

- Très présente dans la protéine animale, la vitamine B12 :
- Favorise le transport de l'oxygène dans le sang et la formation des **globules rouges**.
 - Réduit la fatigue.
 - Booste notre **système immunitaire**.

• LES BIENFAITS • DE LA VITAMINE B12



Seules les algues pourraient être une source pertinente :

- Les algues, le Nori, l'Ao-nori ou la Klamath contiennent de la vitamine B12. Mais il s'agit d'une forme très peu biodisponible, 3 à 4 fois moins que dans les produits animaux.

LES BIENFAITS SANTE DE LA VITAMINE D

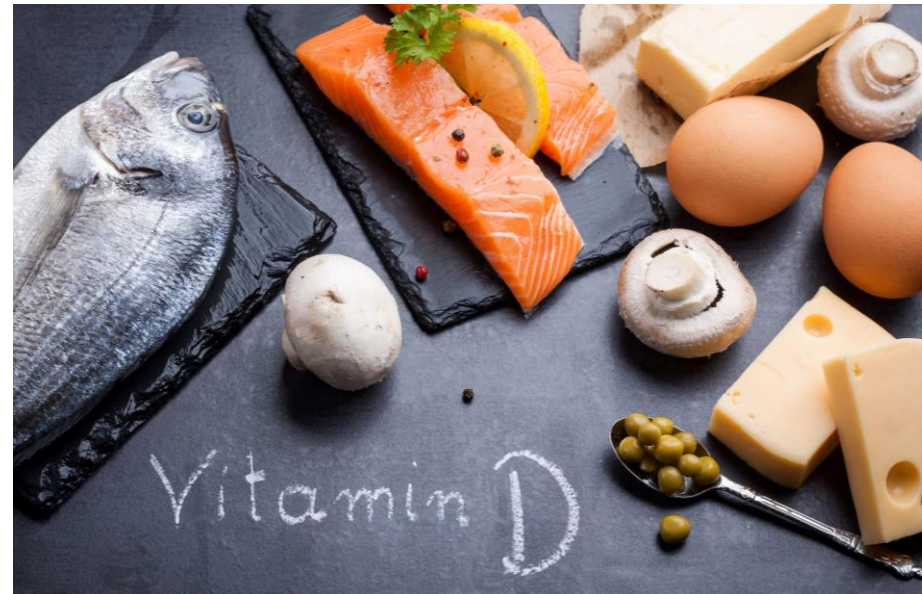


- ▶ L'œuf (entre 1,4 µg/100 g dans le jaune et 0,4 µg/100 g dans le blanc).
- ▶ Certains champignons (Chanterelle, Morille & Cèpes) → 5 µg/100 g.

• La **vitamine D2**, (ergocalciférol), est présente en petite quantité dans les champignons et les céréales.

• La **vitamine D3**, aussi appelée cholécalciférol, est produite par notre organisme sous l'effet des rayons du soleil. On la trouve aussi dans quelques aliments comme les poissons gras. La vitamine D3 est la forme à privilégier car l'organisme est capable de mieux l'assimiler et l'utiliser que la vitamine D2.

Besoins / jour →
D = 15 µg



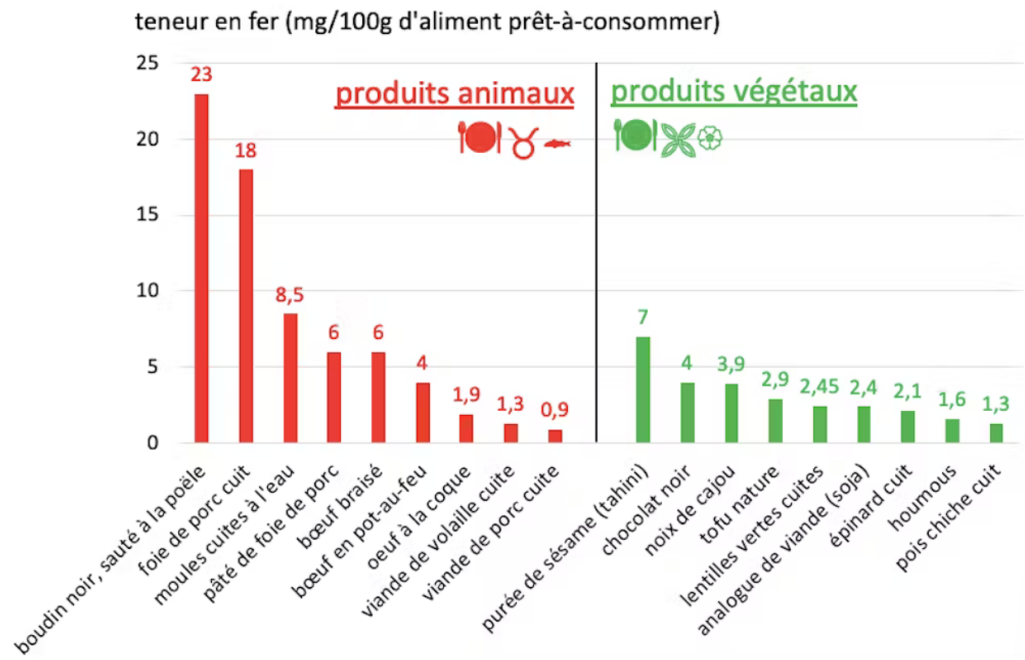
Les LICHENS (5µg)
: Association de champignons et d'algues

Afin d'éviter une **carence en fer**,

les végétariens et les végétariens peuvent consommer des aliments végétaux riches en fer :

- **Les algues**: la spiruline (28,5 mg de fer/100 g d'algues sèches), mais aussi la laitue de mer (79 mg/100g) et le wakamé atlantique (61,5 mg/100 g).
- **Le cacao**: 11 mg/100 g ;
- **L'olive noire en saumure**: 8,5 mg/100 g ;
- **Les graines de Courges et de Chia**: 8 mg/100 g ;
- **Les légumineuses**, notamment le soja et les pois chiches environ 5 mg/100 g ;
- **Certains fruits oléagineux**, surtout l'amande, la pistache et la noisette : environ 3 à 5 mg/100 g.

Besoins / jour →
 Fer (mg) = ♂ 11 / ♀ 16



Les bienfaits du Fer



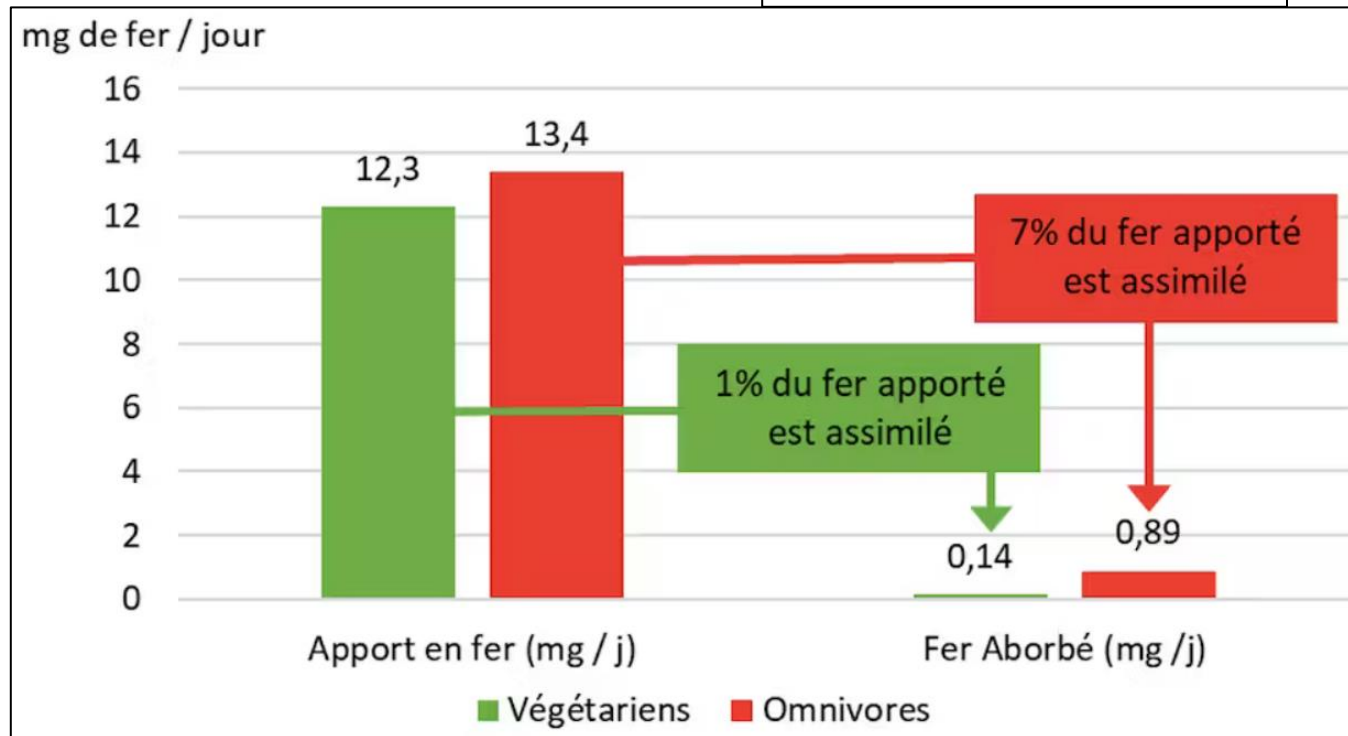
-  Transporte l'oxygène dans l'organisme
-  Formation des globules rouges
-  Réduit la fatigue
-  Améliore la fonction cognitive
-  Renforce le système immunitaire



Concernant **le Fer & le Zinc**,

les végétariens et végans ont **des besoins pouvant aller jusqu'à 50 % de plus que les ANR d'un régime carné** à cause de problèmes d'absorption.

Besoins / jour →
Fer (mg) = ♂ 11
/ ♀ 16



Pour augmenter son ingestion :

- Favoriser l'apport de **vitamine C** qui augmente l'absorption du fer
- **Ne pas consommer de thé pendant et autour du repas** car les tanins qu'il contient perturbent l'absorption du fer.
- **Faire tremper les légumineuses au moins 12h avant de les cuire :** cela permet de neutraliser l'acide phytique qu'elles contiennent et qui empêche la bonne assimilation du fer.

Sauf pour les végétaliens, c'est plus rare de manquer de **Zinc** car on en trouve partout et les besoins sont nettement plus faibles que ceux pour le Fer ou le Calcium.

Le **zinc** participe :

- Au fonctionnement normal du système immunitaire,
- Au maintien de la vision,
- À une ossature normale,
- Également à une fonction cognitive normale,
- Ainsi qu'à une fertilité normale,
- Et au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang.

Besoins / jour →
Zinc (mg) = ♂ 11 / ♀ 8

Concernant le Zinc et le Fer, les végétariens et végétaliens ont **des besoins pouvant aller jusqu'à 50 % de plus que les ANR d'un régime carné** à cause de problèmes d'absorption.

Aliments riches en zinc, pour 100g*	Teneur en zinc
Huîtres	16,7 mg
Foie de veau	12,9 mg
Steak hâché 5% MG	6,43 mg
Pain complet	1,23 mg
Jaune d'oeuf	3,05 mg
Poissons cuits moyens	0,55 mg
Lentilles cuites	1,03 mg
Figue séchée	0,53 mg
Lait demi-écrémé UHT	0,51 mg
Légumes cuits (aliment moyen)	0,36 mg
Légumes secs cuits (aliment moyen)	0,86 mg

Calcium

Le calcium joue un rôle clé dans :

- La minéralisation et la structure du squelette,
- La contraction musculaire,
- La coagulation sanguine,
- La libération d'hormones ou encore l'activation d'enzymes.

**Algues marines très riches en calcium (1300mg) :
l'Ao-nori, l'Ogonori, la laitue de mer et le Fucus !!!**

Aliments (100g)	Calcium (mg)
Amandes	250
Soja en grains	255
Persil frais	200
Noix et noisettes	175
Pissenlits	165
Cresson	160
Figues sèches	160
Epinards	104
Olives vertes	100
Endives	100
Figues fraîches	60
Abricots secs	55
Brocolis frais	50
Oranges	40
Pamplemousses	19
Abricots frais	16
Coings	14
Pommes	4

3 facteurs alimentaires peuvent influencer la biodisponibilité du calcium :

- ❖ La vitamine D.
- ❖ Le lactose.
- ❖ La caséine du lait.

**Besoins / jour →
Calcium = 950mg**

- Le calcium du lait de vache possède une bonne biodisponibilité, soit d'environ 30 à 35 %. 100ml = 120mg de calcium soit 39mg absorbés.
- Les épinards, une fois cuits, contiennent 100 mg de calcium mais seulement 5 % du calcium est absorbé, ce qui représente 5 mg.

Hépar (549 mg/L),
Courmayeur (576 mg/L), →
Contrex (468 mg/L)

La biodisponibilité du calcium et magnésium augmentent lorsque nous buvons en mangeant !

Aliments riches en calcium , à l'image :

- Du fromage (parmesan, emmental...);
- De produits de la mer, les sardines en particulier ;
- De certaines eaux minérales ;
- Des légumes (poireaux, épinards...);
- Des fruits à coque (amandes, noix du Brésil...);
- Des herbes aromatiques (basilic, sarriette...).

Il est aussi important de baser son alimentation sur des produits **riches en magnésium** qui aide à fixer le calcium sur les os :

- Le cacao et le chocolat noir ;
- Les graines (noix de cajou, cacahuètes, noisettes...);
- Les légumes secs (haricots, pois chiches...);
- Les fruits (bananes, figues séchées...);
- Les fruits de mer (bigorneaux...).

Ages	ANC
Bébés 0-6 mois	200 mg
Bébés 7-12 mois	260 mg
Bébés 1-3 ans	500 mg
Enfants 4-6 ans	700 mg
Enfants 7-9 ans	900 mg
Enfants 10-12 ans	1 200 mg
Adolescents 13-15 ans	1 200 mg
Adolescents 16-19 ans	1 200 mg
Hommes 19-60 ans	900 mg
Femmes 19-60 ans	900 mg
Hommes 60 ans et +	1 200 mg
Femmes 60 ans et +	1 200 mg
Femmes enceintes	1 000 mg
Femmes qui allaitent	1 000 mg

Calcium

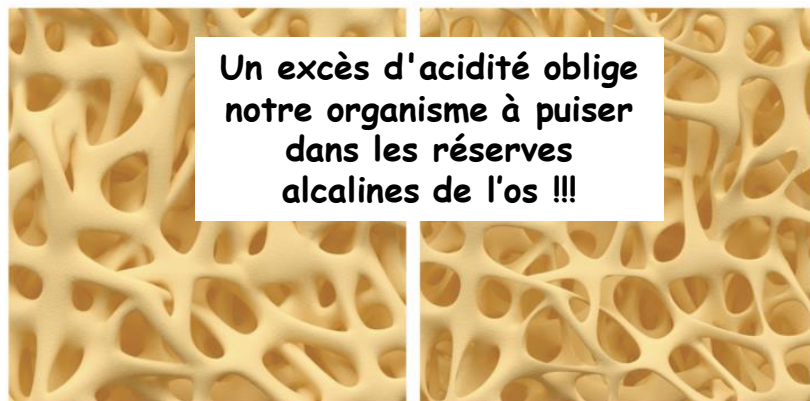
De nombreuses études scientifiques indépendantes concluent que **plus on consomme de laitages et de viandes, moins nos os sont en bonne santé.**

La Suède gros consommateur de laits détient le record mondial de fractures d'ostéoporose alors que les suédois ont des os plus lourds que les français et les japonais.

**Besoins / jour →
Calcium = 950mg**

La conduite à tenir sur du long terme :

1. Pratiquer une activité physique quotidienne (prévenir l'ostéoporose).
1. Augmenter l'apport en vitamine D (+ soleil) ;
2. Privilégier une alimentation alcalinisante ;
3. Veiller à avoir une alimentation riche en minéraux ;
4. Éviter les aliments riches en sodium ;
5. Limiter la consommation d'alcool et de café.



Un excès d'acidité oblige notre organisme à puiser dans les réserves alcalines de l'os !!!

Normal

Ostéoporose

Les aliments à éviter :

Les aliments suivants sont à éviter car ils peuvent **aggraver la perte osseuse** et contribuer à une faible masse osseuse ou à l'ostéoporose :

- L'alcool augmente l'inflammation et la diminution du stock de calcium osseux.
- Les boissons sucrées et le sucre ajouté. Le sucre augmente également l'inflammation et acidifie l'organisme.
- La viande rouge et les charcuteries. Une consommation élevée de sodium et de viande rouge peut entraîner une perte osseuse.
- La caféine.

- Boire de grandes de **caféine** peut réduire les niveaux de phosphore dans le corps, ce qui n'est pas dans l'intérêt de vos os.
 - ☐ *Dans l'organisme, la quasi-totalité du phosphore est combinée à l'oxygène et forme le phosphate.*
- Et des taux élevés de phosphate dans le sang ont une incidence négative sur les niveaux de vitamine D et comme cette dernière facilite l'absorption du calcium, les os risquent d'en souffrir.

TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!

Les protéines végétales :

Les protéines végétales sont-elles meilleures ou moins bonnes pour le sportif ?

Il y a des avantages (+) et des inconvénients (-) aux protéines animales et végétales.

Protéines animales :

- + Concentrées en protéines (en moyenne 25g de protéines/100g de viande ou de poisson).
- + Contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.
- + Apport en zinc, fer.
- - Plus difficile à digérer que certaines protéines végétales (l'œuf un peu moins).
- - Favorise l'acidification de l'organisme (l'œuf un peu moins).

Protéines végétales :

- + Action alcalinisante sur l'organisme.
- + Certaines sont faciles à digérer (soja et quinoa).
- + Apport en calcium, magnésium, potassium.
- - Les légumineuses peuvent être plus difficiles à digérer et freiner l'absorption de certains minéraux (zinc et fer par exemple).
- - Pour 100g, teneur en protéines plus faible que pour les protéines animales.
- - La plupart sont des protéines "incomplètes", il est nécessaire d'associer céréales + légumineuses ou céréales + oléagineux.

Quantité de protéine pour 100g.

Pour 100g

Catégorie	Aliment	Protéines (g)
LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA	38g
	TEMPEH	21g
	TOFU	15g
	LUPIN	15g
	LENTILLES	9g
	HARICOT R.	9g
	HARICOT PINTO	9g
	HARICOT N.	9g
	POIS CHICHE	8g
	POIS CASSÉS	8g
CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN	26g
	SARRASIN	12g
	ÉPEAUTRE	5g
	BLÉ	5g
	QUINOA	4g
	AMARANTE	4g
	AVOINE	3g
	MILLET	3g
	BOULGHOUR	3g
	RIZ	2g
AUTRES (CRUS)	MAÏS	2g
	ORGE	2g
	SPIRULINE	57g
	CITROUILLE	30g
	CHANVRE	24g
	CACAHUÈTE	23g
	PISTACHE	21g
	TOURNESOL	20g
	AMANDE	20g
	LIN	18g
CHIA	16g	
NOIX	15g	
N. DE CAJOU	15g	
N. DU BRÉSIL	14g	

→ D'où l'intérêt de varier autant que possible les sources de protéines !

Besoins / jour (pour un sédentaire) →
Protéines par kg de poids de corps = ♂ 1g / ♀ 0,8g

Les BCAA (Branched Chained Amino Acid)

sont des **acides aminés essentiels** (leucine, isoleucine, valine, Lysine, etc...) :

- 8 Essentiels car notre organisme en a besoin mais il ne peut pas les synthétiser et donc doivent être apportés par votre alimentation.
- Ils jouent un rôle essentiel dans la construction du muscle puisqu'ils sont métabolisés directement par les muscles et non dans le foie (ça préserve les réserves de glycogène).

La bonne dose de protéines ?

Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer au moins

50 à 70 g/j de protéines

(pour un adulte en bonne santé).

La moitié de ces protéines devrait être **d'origine végétale** et l'autre moitié **d'origine animale**.

Si un végéta-r-lien se contente de Légumineuses et de Céréales, des carences sont inévitables vis-à-vis de 2 acides aminés essentiels, la **LYSINE** mais surtout la **MÉTHIONINE** !

Copyright ©
11-06-23 S.D.

AJR = Apport Journalier Recommandé

1 c-à-c = 1 cuillère à café

1 c-à-s = 1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Valeurs en Lysine ou Méthionine plutôt défavorables par rapport aux quantités consommées.

Valeurs en Lysine ou Méthionine plutôt favorables par rapport aux quantités consommées.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Isoleucine		Leucine		Lysine		Méthionine & Cystine		Phénylalanine & Tyrosine		Thréonine		Tryptophane		Valine	
Pour 100g	Protéine	Besoins = 2,6	%AJR	5,8	%AJR	5,3	%AJR	2,6	%AJR	4,9	%AJR	2,8	%AJR	0,73	%AJR	3,4	%AJR
Divers aliments																	
Œuf poché	13	0,64	25%	1,06	18%	0,9	17%	0,66	25%	1,18	24%	0,56	20%	0,2	27%	0,81	24%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,51	20%	0,85	15%	0,72	14%	0,53	20%	0,94	19%	0,45	16%	0,16	22%	0,65	19%
Œufs de saumon	22,3	1,10	42%	2	34%	1,7	32%	1	38%	2,2	45%	1	36%	0,3	41%	1,3	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,20	123%	4,90	84%	3,00	57%	1,80	69%	5,40	110%	3,00	107%	0,90	123%	3,50	103%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,10	4%	0,15	3%	0,09	2%	0,05	2%	0,16	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Nori poudre (algue)	31,5	1,70	65%	3,00	52%	2,00	38%	1,60	62%	1,70	35%	1,45	52%	0,70	96%	2,10	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,05	2%	0,09	2%	0,06	1%	0,05	2%	0,05	1%	0,04	1%	0,02	3%	0,06	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	19%	0,80	14%	0,50	9%	0,15	6%	0,90	18%	0,50	18%	0,20	27%	0,50	15%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	35%	1,40	24%	0,90	17%	0,40	15%	1,60	33%	0,80	29%	0,20	27%	0,90	26%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,20	8%	0,30	5%	0,30	6%	0,10	4%	0,40	8%	0,10	4%	0,00	0%	0,20	6%
Avocat	2	0,10	4%	0,10	2%	0,10	2%	0,05	2%	0,15	3%	0,10	4%	0,00	0%	0,10	3%
Oléagineux & Graines																	
Noix du Brésil	14,3	0,51	20%	1,15	20%	0,49	9%	1,37	53%	1,05	21%	0,36	13%	0,14	19%	0,76	22%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,08	3%	0,17	3%	0,07	1%	0,21	8%	0,16	3%	0,05	2%	0,02	3%	0,11	3%
Pistache	20,3	0,90	35%	1,50	26%	1,10	21%	0,70	27%	1,50	31%	0,70	25%	0,30	41%	1,20	35%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,14	5%	0,23	4%	0,17	3%	0,11	4%	0,23	5%	0,11	4%	0,05	7%	0,18	5%
Noix de Grenoble	15,2	0,62	24%	1,17	20%	0,42	8%	0,44	17%	1,12	23%	0,60	21%	0,17	23%	0,75	22%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,09	3%	0,18	3%	0,06	1%	0,07	3%	0,17	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Amande	22,6	0,80	31%	1,50	26%	0,60	11%	0,40	15%	1,60	33%	0,60	21%	0,20	27%	0,90	26%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,04	2%	0,05	1%	0,02	0%	0,02	1%	0,06	1%	0,03	1%	0,01	1%	0,04	1%
Graine de Sésame	17	0,73	28%	1,30	22%	0,54	10%	0,90	35%	1,71	35%	0,70	25%	0,37	51%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,07	3%	0,13	2%	0,05	1%	0,09	3%	0,17	3%	0,07	3%	0,04	5%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	1,14	44%	1,66	29%	0,94	18%	0,94	36%	1,83	37%	0,93	33%	0,34	47%	1,31	39%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,11	4%	0,17	3%	0,09	2%	0,09	4%	0,18	4%	0,09	3%	0,03	5%	0,13	4%
Graine de Courge	29,8	1,26	48%	2,39	41%	1,22	23%	0,93	36%	2,78	57%	0,98	35%	0,57	78%	1,56	46%
1 c-à-s = 10 g	3	0,13	5%	0,24	4%	0,12	2%	0,09	4%	0,28	6%	0,10	4%	0,06	8%	0,16	5%
Graine de Lin	18	1,07	41%	1,43	25%	0,88	17%	0,88	34%	1,83	37%	0,10	4%	0,40	55%	1,18	35%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,11	4%	0,14	2%	0,09	2%	0,09	3%	0,18	4%	0,01	0%	0,04	5%	0,12	3%
Graine de Chia	16,5	0,80	31%	1,37	24%	0,97	18%	0,99	38%	1,58	32%	0,71	25%	0,43	59%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,08	3%	0,11	2%	0,10	2%	0,10	4%	0,16	3%	0,07	3%	0,04	6%	0,10	3%
Céréales																	
Son de blé	15,6	0,50	19%	0,90	16%	0,60	11%	0,60	23%	1	20%	0,50	18%	0,30	41%	0,70	21%
2 c-à-c (6g)	0,94	0,03	1%	0,05	1%	0,04	1%	0,04	2%	0,06	1%	0,03	1%	0,02	3%	0,04	1%
Germe de blé	23,2	0,80	31%	1,60	28%	1,50	28%	1,00	38%	1,60	33%	1,00	36%	0,30	41%	1,20	35%
2 c-à-c (6g)	1,39	0,05	2%	1,00	17%	0,09	2%	0,06	2%	1,00	20%	0,06	2%	0,02	3%	0,07	2%
Son d'avoine	17,8	0,70	27%	1,40	24%	0,80	15%	0,90	35%	1,60	33%	0,50	18%	0,30	41%	1,00	29%
2 c-à-c (6g)	1,07	0,04	2%	0,08	1%	0,05	1%	0,05	2%	1,00	20%	0,03	1%	0,02	3%	0,06	2%
Levure de bière	47	6,30	242%	8,90	153%	5,60	106%	2,60	100%	5,50	133%	5,20	186%	1,80	247%	6,00	176%
2 c-à-s (15g)	2,82	0,38	15%	0,53	9%	0,34	6%	0,16	6%	0,40	8%	0,31	11%	0,11	15%	0,36	11%
Pain seigle	8,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,34	13%	0,60	12%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Pain Petit-épeautre	10,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,30	12%	0,45	9%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Flocon d'Avoine	13,5	0,41	16%	0,79	14%	0,45	8%	0,55	21%	0,92	19%	0,38	14%	0,14	19%	0,57	17%
Riz complet	7	0,09	3%	0,13	2%	0,06	1%	0,11	4%	0,21	4%	0,08	3%	0,03	4%	0,11	3%
Riz sauvage	4	0,17	7%	0,28	5%	0,17	3%	0,17	7%	0,36	7%	0,13	5%	0,05	7%	0,23	7%
Quinoa	4,4	0,16	6%	0,20	3%	0,15	3%	0,16	6%	0,32	7%	0,15	5%	0,19	26%	0,16	5%
Sarrasin	5,7	0,12	5%	0,11	2%	0,10	2%	0,16	6%	0,11	2%	0,10	4%	0,05	7%	0,14	4%
Légumineuses																	
Haricot blanc	7,1	0,30	12%	0,50	9%	0,40	8%	0,15	6%	0,60	12%	0,30	11%	0,07	10%	0,36	11%
Lentilles	9	0,39	15%	0,65	11%	0,63	12%	0,19	7%	0,69	14%	0,32	11%	0,08	11%	0,45	13%
Pois chiche	8,9	0,38	15%	0,63	11%	0,59	11%	0,23	9%	0,7	14%	0,33	12%	0,08	11%	0,37	11%
Pois cassés	8,3	0,34	13%	0,6	10%	0,6	11%	0,21	8%	0,63	13%	0,3	11%	0,09	12%	0,39	11%

Carences 13/18

2 acides aminés essentiels en danger de carence →

La Lysine mais surtout la Méthionine !

Un végétarien qui mange un œuf par jour pourra facilement y remédier !

Pour ne pas causer trop d'atteintes à notre santé → Il faut qu'ils mangent, tous les jours au moins 100g de céréales + 100 grammes de légumineuse !

Mais ça n'est pas suffisant car malgré ça, on arrive difficilement à 80% des Besoins Recommandés Journaliers.

Mais pour un végétalien c'est plus compliqué, → pour arriver à 100%, il faudrait qu'il avale en plus, → 2 ou 3 aliments désignés en bleu dans le tableau →

Copyright ©
11-06-23 S.D.

AJR =
Apport
Journalier
Recommandé

1 c-à-c =
1 cuillère à café

1 c-à-s =
1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Lysine		Méthionine & Cystine	
Pour 100g	Protéine	5,3	%AJR	2,6	%AJR
Divers aliments					
Œuf poché	13	0,9	17%	0,66	25%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,72	14%	0,53	20%
Œufs de saumon	22,3	1,7	32%	1	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,00	57%	1,80	69%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,09	2%	0,05	2%
Nori poudre (algue)	31,5	2,00	38%	1,60	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,06	1%	0,05	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	9%	0,15	6%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	17%	0,40	15%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,30	6%	0,10	4%
Avocat	2	0,10	2%	0,05	2%
Oléagineux & Graines					
Noix du Brésil	14,3	0,49	9%	1,37	53%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,07	1%	0,21	8%
Pistache	20,3	1,10	21%	0,70	27%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,17	3%	0,11	4%
Noix de Grenoble	15,2	0,42	8%	0,44	17%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,06	1%	0,07	3%
Amande	22,6	0,60	11%	0,40	15%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,02	0%	0,02	1%
Graine de Sésame	17	0,54	10%	0,90	35%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,05	1%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	0,94	18%	0,94	36%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,09	2%	0,09	4%
Graine de Courge	29,8	1,22	23%	0,93	36%
1 c-à-s = 10 g	3	0,12	2%	0,09	4%
Graine de Lin	18	0,88	17%	0,88	34%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,09	2%	0,09	3%
Graine de Chia	16,5	0,97	18%	0,99	38%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,10	2%	0,10	4%



Protéines végétales :

Sources de Protéines	Valeur Biologique	Digestibilité	Délai de Biodisponibilité
Whey hydrolysée	100	100%	15 à 20 g/heure
Whey Isolée	100	100%	12 à 15 g/heure
Whey Concentrée	100	100%	10 à 12 g/heure
Œuf	94	96% Cru = 75%	3 g/heure
Blanc d'œuf	88	100% Cru = 50%	8 g/heure
Lait de vache	86	95%	5 g/heure
Blanc de Poulet	80	94%	7 g/heure
Poisson	77	94%	7 g/heure
Caséine concentrée	77	99%	5 à 6 g/heure
Viande de Boeuf	76	96%	6 g/heure
Viande de Porc	75	94%	7 g/heure
Riz complet	74	96%	7 g/heure
Soja concentré	73	95%	4 g/heure
Soja Isolé	73	98%	6 g/heure
Riz Blanc	67	95%	7 g/heure

LA VALEUR BIOLOGIQUE (VB) c'est 2 éléments :

- Le % des acides aminés / gr de protéine alimentaire (après ingestion) qui sera **utilisé** à des fins de synthèse protéique dans l'organisme.
- Quand une protéine contient des acides aminés essentiels et indispensables en **proportion similaire** à celle requise par le corps humain.

La digestibilité des protéines (CUD) Coefficient d'Utilisation Digestive

- Il s'agit d'identifier la possibilité du système digestif à décomposer une protéine alimentaire en acides aminés, puis à rejeter ces derniers dans le sang.
- Le CUD détermine le % des composants d'un nutriment qui traverseront la paroi intestinale plutôt que de finir dans les selles.

La vitesse de biodisponibilité

Il s'agit du délai de découpage d'un nutriment afin d'en rendre ses éléments disponibles pour son passage dans le sang, suite à l'étape digestive.

Si la Digestibilité des protéines animales est proche de 100%, celle des protéines végétales varie entre 80 et 40 % :

- Pour les légumineuses (pois, pois chiches) et le blé entier, elle ne dépasse pas 80 %.
- Pour les lentilles et les haricots secs, elle est inférieure à 70%.
- Alors que si on prend l'exemple du gluten qui est une protéine, c'est une catastrophe, c'est-à-dire que vous absorbez **seulement 40% de la protéine !**

LE SOJA :

Contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Le soja non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde & les hormones.

Fermenté =
Meilleure métabolisation par le microbiote.

Tempeh = 2€ les 100g



MISO pur de soja
= 10€ les 400g



1) Limitez votre consommation de soja à 1 produit par jour.

2) Préférez le soja BIO et sans OGM. Produit en France.

3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

Les Lipides Polyinsaturés.

(Oméga-3 & 6)

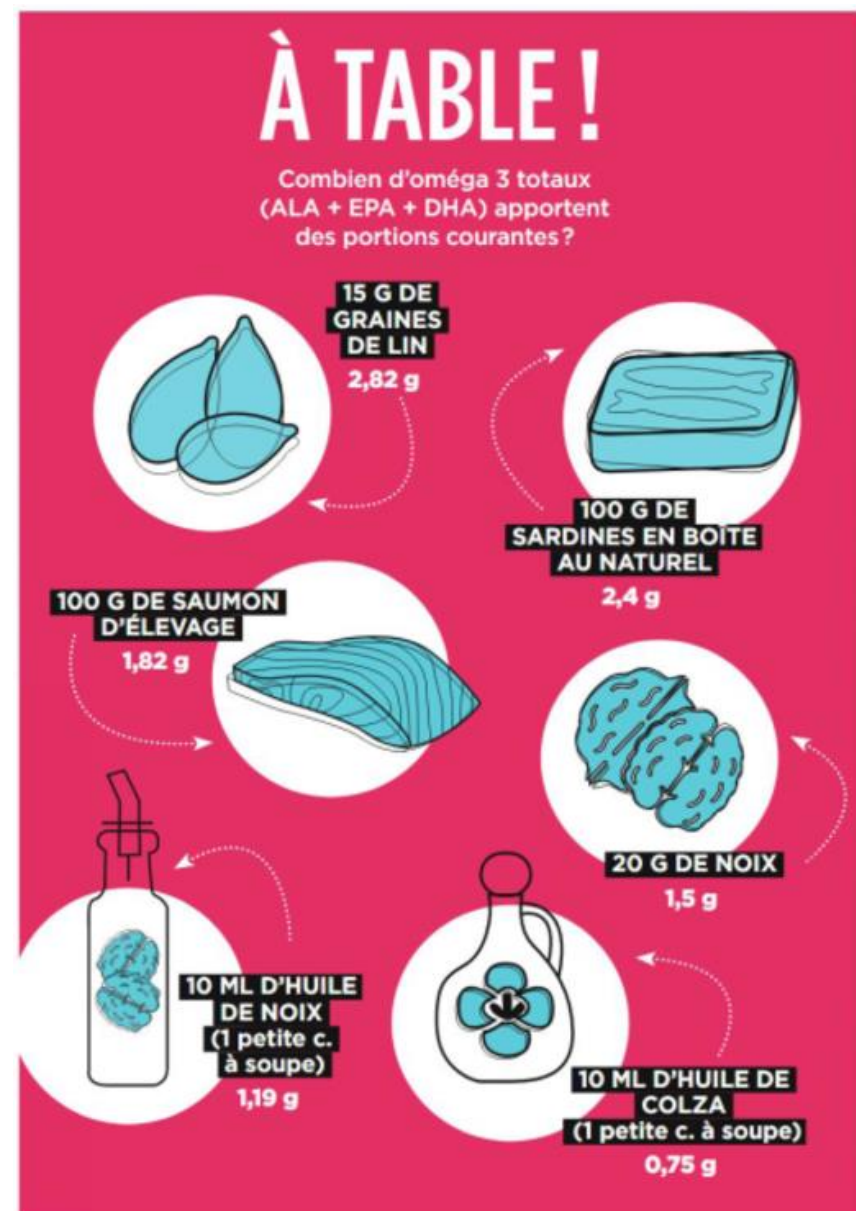
Le régime alimentaire occidental est trop riche en oméga 6. Il faut multiplier les sources d'oméga 3 pour rétablir l'équilibre afin d'éviter les risques de maladies inflammatoires, neurologiques ou cardio-vasculaire.

Sources d'Oméga-3 présents dans :

- Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, truite et éperlan).
- Les huiles de poisson.
- Les noix et les graines (cerneaux de noix, pacanes, amandes et arachides).
- Les huiles végétales (colza, noix, canola, lin).

Oméga-3 = acide alpha-linolénique.

Ils ont une influence bénéfique sur la qualité des membranes cellulaires ainsi que sur les réactions anti-inflammatoires et immunitaires. Ils combattent l'hypertension artérielle.



Oméga 3

Le bon dosage c'est 3g maxi par jour

Besoins / jour
→ Oméga-3 = 3g

Ces substances ont des effets favorables sur

- La composition des membranes cellulaires
- De nombreux processus biochimiques de l'organisme :
 - la régulation de la tension artérielle
 - l'élasticité des vaisseaux
 - les réactions immunitaires et anti-inflammatoires,
 - l'agrégation des plaquettes sanguines.

- **ALA** : Alpha-Linolenic acide gras à chaîne courte ;
- **EPA** : EicosaPentaenoic Acid acide gras à chaîne longue ;
- **DHA** : DocosaHexaenoic Acid acide gras à chaîne longue.

Seules alternatives au DHA pour les végétariens : Œufs de saumon/truite ou Microalgue Schizochytrium

Vous ne retrouvez dans les plantes que des oméga-3 ALA.

Et seuls entre 8 et 12 % de l'ALA sont convertis en EPA.

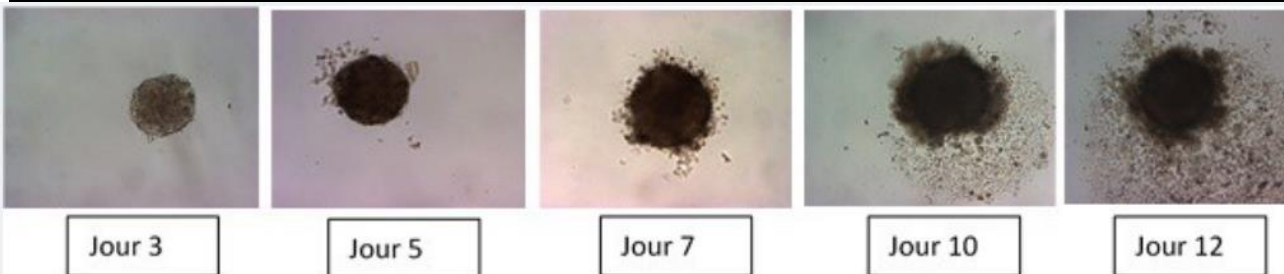
Alors que chez les animaux, on trouve les 3 formes d'Oméga 3 :

- Dans les œufs et poulets (de poules nourries aux graines de lin, « bleu-blanc-cœur »).
- Dans les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, ...).

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

- Le **fonctionnement cérébral**,
- La **régulation des phénomènes inflammatoires**.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à **une diminution de l'incidence des cancers**.

Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tassergeral, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g	0,4 g



Ages	DHA (ANC)
6 mois à 1 an	70 mg
1 à 3 ans	70 mg
3 à 9 ans	125 mg
Adolescents et adultes	250 mg

VÉGÉTA-R-LIEN

Menus Petit-Déjeuner :
(ne plus prendre après 10 heures
mais une Collation à la place)
Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit !

Féculeux	Pour limiter les carences
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre ou Seigle ou Sarrasin	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
3 Wasas fibres	Fer = 6 / Zinc = 5
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Produit d'un animal :	Pas pour Végan
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	Calcium = 68 / BCAA / B12 = 0,7
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc = 4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc = 2 Calcium = 233 B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 B12 = 9,5

Un végéta-r-lien devra équilibrer sérieusement ses repas afin d'éviter d'être en carence comme nous venons de voir :

Autres :	
Avocat	Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Oméga3 = 1,5 Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires	Omega 3 = 0,2
Minis légumes	
Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Amandes	Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneau de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pistaches	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
Noix du Brésil	Lin Courge Chia Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Graine de Chia	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Psyllium	Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	114 Protéine = 3,6
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8



Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

Menus Collation (à 10h30~11h) (Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)	
Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner	Pour limiter les carences
Si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.	
2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	
1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
2 ou 3 cœurs d'artichaut //	Fer = 4
2 ou 3 cœurs de palmier.	

Apports Journaliers Recommandés :

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
- **Calcium** (950mg)
- **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- **Iode** (150µg)
- **Vitamine D** (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- **Vitamine B3** (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- **Vitamine B6** (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- **Vitamine B12** (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- **Protéine** (60~150)g
- **Lysine** (5,3g) (**BCAA**)
- **Méthionine** (2,6g) (**BCAA**)
- **Tryptophane** (0,75g) (**BCAA**)
- **Oméga-3** (♂ 2/ ♀ 1,6)g
- **DHA (Oméga-3)** (250mg)

Menu Végé
1/10

2 carrés de chocolat noir à plus de 95% de cacao (donc proche de zéro sucre)



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat



1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



1 tartine de Tempeh sur avocat.



Choisir du pain Intégral ou de Seigle complet. Ou des Wasa Fibre.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan)

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
- Avec Boisson Végétale (Amande ou Noisette).



Donc Porridge, avec :

- Champignons grillés.
- Petits légumes & pommes de terre écrasées.
- Tempeh grillé ou Bacon végétal.
- Des graines de tournesol, courge, chia, lin et sésame.
- De la levure de bière.

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION (Végan) si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée...



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Végétal →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Ou une des Tartines salées proposées au Petit-Déjeuner !

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

Propositions de repas pour le Midi (11h30~12h45) & le Soir (18h15~19h00) !

2) Aliments Accompagnants :

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) <small>Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.</small>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales	50/0	
Pain complet (B3=6,9mg)	50/0	



Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail <small>Se digère très bien</small>	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille brune	200 / 150	Fer = 3,3mg
Lentille rouge	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Fève	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

1) Aliments principaux

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Propositions de repas pour le Midi (11h30~12h45) & le Soir (18h15~19h15) !

2) Aliments Accompagnants :

Aliments à avoir chez soi !

La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention

« **olives noires confites** » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingr



Le Vinaigre de cidre améliore :

- **La Digestion** (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- **Aider à réguler la glycémie.**

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive Huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza Huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Pas pour Végans		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Menu Végé
5/10

1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Carottes vapeur & Tempeh grillé.
4. 1 fruit si pas pris le matin.



Avec
Sauce
MISO



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Avec Sauce façon Tzatziki :

- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

+ 2 c-à-s de graines.



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
3. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan) Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Sauce ciboulette :

- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.



+ 1 pincée de Spiruline
en paillettes.



Sauce cacahuètes :

- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Nori (algue) en
paillettes (riche en protéine).



DÎNERS IDÉAUX (Végan)
Ne pas faire trop cuire les Féculents !



Mêmes repas que pour le midi
mais sans les 5 aliments suivants :



Tubercules :

- Pomme de terre.
- Igname.
- Manioc.
- Patate douce.
- Topinambour.

IG élevé
et/ou sucrés



Les Carottes, surtout cuites (sucrées). Aussi Betterave, Navet, Potiron, Panais, Petit-Pois & Tomate.



IG élevé

Tous les riz sauf Basmati et complet



Les Pois Chiches (sucrés)



IG élevé

Pâtes blanches

Menus du Goûter

3h30 après le déjeuner

(Entre 15h30 & 16h30)

Si on fait des efforts physiques dans l'après-midi, on mérite ces barres de céréales :-)



Barres de céréales gourmandes :

Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 20 minutes.

Temps d'attente : 30 minutes.



Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

Pour limiter les carences

2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque (80g)

Calcium = 68 / BCAA
B12 = 0,7

60g de Houmous.

Oméga3 = 1,5

2 ou 3 cœurs d'artichaut //
2 ou 3 cœurs de palmier.

Fer = 4

5 bâtonnets de Céleri

1 tasse de Tomates cerises

1 Avocado Toast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).

BCAA
Oméga3 = 0,2

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)

50 g de Flocons d'avoine.

BCAA / zinc = 2,6

Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.

1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !

Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter

Boissons = Tisanes, boissons végétales, lait fermenté Kéfir.

Lait fermenté Kéfir :
B12 = 0,2 **Pas pour Végan**
Calcium = 114
Protéine = 3,6

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de baie de goji ou raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figes séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaignier).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !

Attention aux céréales pour le Goûter :

Dans l'idéal mélangez plutôt :

- Des flocons d'avoines complètes BIO ou de seigle, de sarrasin ou d'orge dans une boisson végétale BIO ou lait Kefir.
- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).
- 2 Noix du Brésil.
- 5 Amandes.
- 8 Pistaches.
- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.

+ Une cuillère à soupe de graines de :

- Chia et/ou Psyllium.
- Courge.
- Sésame.
- Lin.
- Tournesol.

Si vous êtes accro aux sucres :
une cuillère à café
de miel de châtaignier ;-)

Ou un pudding de graines de lin à la cannelle. Ingrédients :
1/2 tasse de lait fermenté + 1 cuillère à soupe de graines
de lin + 1/2 cuillère à café de cannelle.

Attention,
trop
souvent
beaucoup
de raisins
secs dans
ces
mélanges !



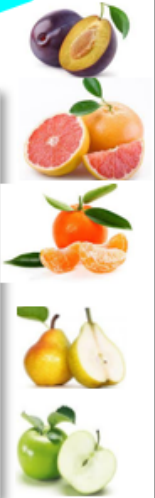
Menu Végé
9/10

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



Salé

1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de Tempeh sur avocat.



GOÛTERS IDÉAUX (Végan)
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

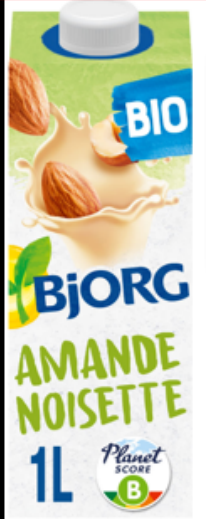
Salé



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Végétal avec →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Sucré

Ou une part de **GÂTEAU** faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Menu Végé 10/10

Nourriture du Sportif :

- Alimentation Générale.
- Aliments Avant l'effort.
- Aliments Pendant l'effort.
- Aliments Après l'effort.

Faire face à l'Hypoglycémie.



3) Les compléments alimentaires pour améliorer l'endurance musculaire :

La **Carnitine** est un acide aminé qui a la faculté d'oxyder les graisses et de les transporter dans les cellules musculaires qui les utilisent comme carburant.

Elle est très utile dans les sports d'endurance extrêmes car les glucides sont une source d'énergie d'assez courte durée.

Les graisses contenues dans l'organisme, plus caloriques, fournissent de l'énergie sur plusieurs heures, sans baisse de performance et sans fluctuation des taux d'insuline.

La Carnitine est le complément alimentaire à prioriser pour améliorer l'endurance : elle force le corps à utiliser les graisses comme substrat énergétique.

Les meilleures sources de Carnitine sont :

- la viande surtout la rouge. En plus elle beaucoup mieux absorbée par l'organisme.
- à un moindre degré, les produits laitiers, l'avocat et le tempeh (un produit à base de soja fermenté).

Le dosage :

Dans les 30 minutes après un effort physique important : 1 gramme voire 2 grammes si l'effort est très important (ça correspond à 200 grammes de viandes rouges). En le prenant avec une source de glucide, l'assimilation de la carnitine est favorisée.

L-CARNITINE



Teneurs pour 100g

Viandes et poissons

- Viande rouge : 80 à 95 mg
- Poisson : 7 mg (Cabillaud 5.6 mg)
- Poulet : 3 à 7 mg

Légumes

- Pommes de terre 2.4 mg
- Lentilles 2.1 mg
- Avocat 2 mg (pour un avocat)
- Patate douce 1.1 mg

Céréales

- Pain complet : 0,4 mg
- Pain blanc : 0,15 mg

Soja

- Tempeh 19.5 mg



QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR ?

S'alimenter pour une meilleure endurance peut relever du casse-tête, mais il n'y a pas de fatalité.

PAR SARA ANGLE

Que vous soyez un coureur de courtes distances ou un ultra-marathonien, une alimentation appropriée vous aidera à donner le meilleur de vous-même à chaque kilomètre. Bien manger avant de courir permet d'éviter une soudaine fatigue en cours d'entraînement (ainsi que l'hypoglycémie ou les fringales) et avoir un impact direct sur votre performance. « *Ce que vous mangez vous aidera tout au long de la course, soit en constituant des stocks de glycogène pour l'endurance, soit en stimulant votre glycémie pour un effet à court terme* », explique la nutritionniste Amy Shapiro, à la tête du programme Real Nutrition NYC. Lorsque vous augmentez les distances, votre corps réclame plus de carburant et bien manger devient primordial.

LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT DE COURIR

Il vaut mieux éviter les aliments riches en graisses, fibres et protéines avant d'attaquer le bitume ou les sentiers. « *Manger trop de graisses ou de protéines avant une course peut provoquer des crampes et de la fatigue car votre corps dépensera plus l'énergie pour la digestion que pour la course* », explique Amy Shapiro. Les aliments riches en fibres risquent aussi de provoquer des troubles gastro-intestinaux et des crampes parce qu'ils sont difficiles à digérer complètement et se déplacent rapidement dans votre système digestif. Certains coureurs ne jurent que par la stimulation de caféine, mais prenez garde de ne pas abuser du thé ou du café pour les mêmes raisons que vous évitez d'en abuser au bureau. Ils entraînent

un rythme cardiaque élevé, des maux d'estomac et de fréquentes excursions aux toilettes.

Voici des aliments qui peuvent être difficiles à digérer avant une course :

- les légumineuses
- les brocolis, artichauts ou légumes riches en fibres
- les pommes, poires ou autres fruits riches en fibres
- le fromage, la viande rouge, le bacon, ou autres aliments riches en fibres
- la caféine (en grande quantité)
- les aliments épicés

LES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT DE COURIR

Selon Amy Shapiro, l'en-cas idéal avant de courir est facile à digérer et fournit un carburant immédiat. Les aliments qui ont une teneur élevée en glucides sont à privilégier car ils se décomposent en glucose, la principale source d'énergie du corps pendant une course. Le glucose circule dans la circulation sanguine, où il peut être soit utilisé pour l'énergie immédiate, soit stocké comme glycogène facilement accessible par les muscles et le foie. Un peu de protéines et de graisse peut favoriser l'endurance mais la majorité de votre carburant avant la course doit venir des glucides. Amy Shapiro prône la consommation de vrais aliments, lorsque cela est possible, plutôt que d'opter pour des barres ou de gels énergétiques. Son en-cas préféré :

- une banane et du beurre d'amande
- de la dinde et du fromage sur une tranche de pain complet
- des flocons d'avoine et des baies

- des bâtonnets de fromages et des carottes
- 1/4 d'avocat ou une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète sur une tranche de pain grillé

QUAND MANGER

Le repas idéal contient généralement 300 à 400 kilocalories à consommer environ deux heures avant une course, conseille Amy Shapiro. Même si vous partez pour une longue sortie, il est préférable de vous ravitailler à mi-course plutôt que de vous goinfrer au préalable. Si vous avez pris un repas lourd, vous risquez d'être obligé d'attendre jusqu'à quatre heures avant de courir pour éviter les maux d'estomac alors que 30 minutes suffisent généralement après un en-cas léger. Évidemment, la quantité que vous devez consommer varie sensiblement selon votre corpulence et votre entraînement. Pour une course tranquille de moins d'une heure, visez 15 g de glucides. « *La plupart des gens peuvent accomplir une course de 5 kilomètres sans s'alimenter avant*, dit Shapiro. *Mais vous parcourrez ces 5 kilomètres plus facilement si vous avez pris un petit en-cas riche en glucides, comme une portion de fruit.* » Pour un entraînement plus long et intense, optez pour 30 g de glucides. Avant un marathon, il vous en faudra environ 50 à 75 g. Pour les sorties de plus de 75 minutes, apportez quelque chose pour vous approvisionner pendant la course car vous épuiserez votre stock de glycogènes. Amy Shapiro conseille une prise de 30 à 60 g de glucose pour chaque heure supplémentaire de course ainsi qu'un supplément d'électrolytes et de fluides.



26€ les 250g
chez Amazon

Menu Sport
1/14

Activité sportive et protéines pour une bonne santé



L'activité physique est importante pour ma santé. Faire du sport entretient les articulations, renforce la masse musculaire et le squelette.

L'exercice physique associé à une alimentation adéquate en protéines est la meilleure garantie pour des os solides et des muscles en forme. Les muscles sont constitués d'environ 20 % de protéines. Ils doivent être entretenus avec des apports en protéines et par une activité physique régulière. La qualité nutritionnelle des protéines conditionne les effets bénéfiques de l'activité sportive sur le corps.

Pratiqué à l'âge adulte, l'exercice physique permet de prévenir d'éventuels problèmes d'équilibre et de dépendance liés à la vieillesse.

Entre 20 et 80 ans la perte de la masse musculaire est estimée entre 20 et 40 % de la masse totale. La prévention de cette perte passe par l'activité physique régulière et un apport protéique de qualité et adapté.

FAUT-IL SOIGNER LA RÉCUPÉRATION ?

Dans les 30 minutes qui suivent l'effort, chez le sportif amateur et de compétition, il faut donner au corps de quoi réparer les muscles abîmés, se réhydrater et reconstruire son stock de glucides et de sodium. C'est pour cela que boire de l'eau accompagnée d'un fruit type banane, de 3-4 fruits secs et d'un laitage, lait nature ou chocolaté ou yaourt à boire, permettra au corps de récupérer correctement.

QUELLES PROTÉINES FAVORISER ?

L'efficacité des protéines dépend de ses propriétés. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines laitières ont l'avantage de combiner des protéines de digestion lentes et rapides, très bénéfiques pour le muscle. Les végétariens peuvent remplacer la viande par des légumes secs. Ils doivent être accompagnées de pain ou de céréales.



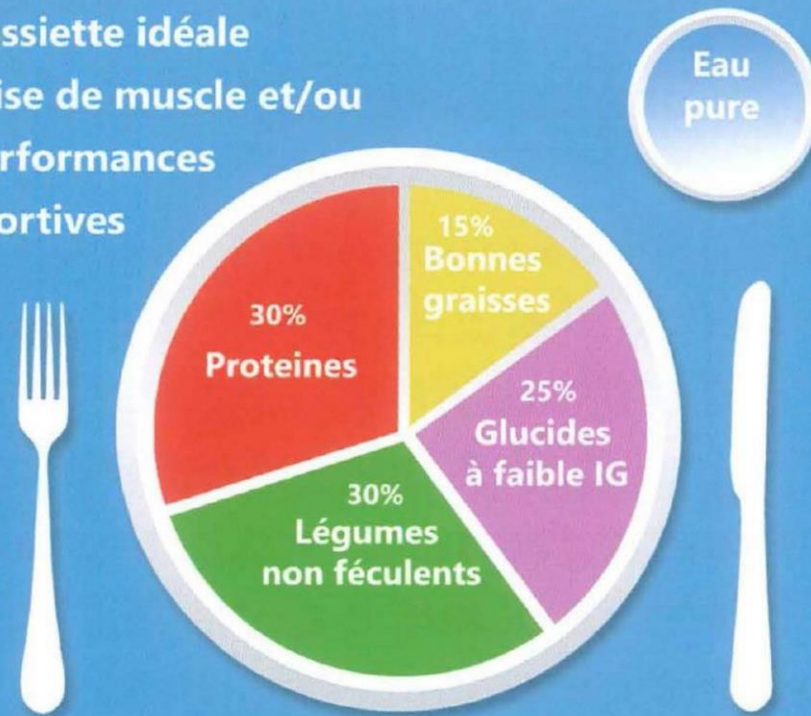
À CHAQUE SPORTIF SON BESOIN PROTÉIQUE

Pratiquer une activité sportive 1 à 3 fois par semaine ne nécessite pas d'apport protéiné supplémentaire par rapport à une personne sédentaire. Pour les sports d'endurance et les sports de force les besoins sont augmentés. Les sportifs de force étant ceux dont les besoins sont les plus élevés.

En partenariat avec le



L'assiette idéale prise de muscle et/ou performances sportives



ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

30%

Protéines

- Viande (bio)
- Œufs (bio)
- Poisson (sauvage) pas d'élevage
- Haricots
- Noix, graines
- Coquillages et crustacés
- Isolat de whey
- Soja (natto, miso, tempeh)
- Algues

15%

Bonnes graisses

- Ghee BIO (beurre clarifié)
- Avocat BIO
- Huile d'olive pression à froid
- Huile d'onagre
- Huile de coco
- Huile de bourrache
- Amandes, noisettes
- Noix
- Noix de cajou
- Noix de macadamia
- Graines de chia
- Graines de lin

30%

Légumes

- Graines germées
- Brocoli, chou
- Choufleur
- Courgettes
- Betteraves
- Carottes
- Ail, oignon
- Concombre
- Asperges
- Salades, mâche
- Epinard, roquette, pissenlit
- Champignons
- Tomates

25%

Glucides

- Patates douces
- Sarrasin germé
- Lentilles germées
- Pois chiches germés
- Riz basmati ou thai
- Riz sauvage
- Pâtes de sarrasin
- Galettes de sarrasin
- Panais
- Flocons d'avoine

Menu Sport
2/14

La performance par l'alimentation avant l'effort :

Se nourrir est un acte qui permet de prendre soin de sa santé et par conséquent d'améliorer ses performances physiques, psychologiques et mentales.

Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision (voir guide sur la diététique, page 240 en version longue) :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total. Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2 grammes de protéides/kg de poids de corps. De toute façon, un surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.
- Les lipides 30 à 35 % de l'apport énergétique total.
- Les glucides 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

1) Aliments déconseillés dans un repas sportif :

Autour des séances d'entraînement on recommandera d'adopter les bons réflexes pour un repas sportif réussi. Ainsi tous les aliments difficiles à digérer ou pouvant causer des inconforts gastriques seront à éviter : graisses, épices, café, etc.

Les graisses :

Que ce soient de bons ou de mauvais gras, il vaut mieux en limiter la consommation avant et pendant l'entraînement. Les lipides exigent un long travail de digestion qui favorisent l'inconfort gastrique pendant l'effort. Toutefois, dans les heures qui suivent l'effort, il est tout à fait recommandé de consommer de bons gras comme l'huile d'olive, de lin, de colza ou de noix. Les oléagineux et les poissons gras sont aussi particulièrement indiqués en raison de leur forte teneur en Oméga-3. Voir pages 52 à 55 du « guide diététique ».

Aliments stimulants les contractions des intestins :

Les épices ou les aliments qui causent des gaz peuvent entraîner de l'inconfort gastrique pendant l'effort. Ils ne doivent donc pas faire partie du repas du sportif juste avant l'entraînement. Aussi, les aliments épicés ou caféinés peuvent stimuler le péristaltisme et vous donner envie d'aller à la selle pendant l'entraînement.

Autres aliments déconseillés :

Aliments industriels + Produits raffinés + Produits sucrés + Alcool, tabac...

Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-))
- Une compote sans sucre ajouté.
- Manger plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- Un ou 2 carrés de chocolat noir 70% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (lait fermenté ou fromage).
- Éventuellement un dessert céréalié si charge d'entraînement sportive prévue dans 3 ou 4 heures qui suivent : riz au lait, semoule au lait, cake...

2) Hygiène à respecter et repas à conseiller avant le sport :

Avant de faire du sport, les bonnes pratiques :

- Buvez suffisamment ;
- Favorisez les aliments riches en glucides pour ne pas avoir à puiser dans les réserves d'énergie ;
- Faites correspondre les apports énergétiques nécessaires tout en respectant un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'effort (variable selon les personnes).

Exemples de repas pour sportif, avant l'exercice :

Délai	Exemples de repas
3 à 4h avant l'effort	Repas normal, sans friture ni sauce grasse.
2 à 3h avant	1 bol de flocons d'avoine ou de muesli (sans sucres ajoutés) avec du lait fermenté
2h avant	2 yaourts « faits maison » . 1 barre de céréales maison (voir recette ci-après) et un fruit.
1h avant	1 barre de céréales maison et 1 fruit.
30 minutes avant	1 barre de céréales maison ou 1 fruit.

Conseils de nourriture avant la pratique d'activités physiques :

Au moins 2 heures avant l'effort :

Choisir 2 lignes parmi :

1. Des amandes.
2. Une barre de céréales faite maison (Recette proposée dans la vidéo du CVI → ou au bureau des moniteurs de sport).
3. De la dinde et du fromage sur une tranche de pain intégrale.
4. Des mueslis aux fruits dans une boisson végétale avec des baies.
5. Des bâtonnets de carottes avec du fromage.
6. Un demi-avocat avec un peu de pain.



Menu Sport
4/14

Recette des barres de céréales maison, diapo suivante →

Barres de céréales gourmandes



Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Temps d'attente : 30 min.

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figues séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 20g d'érythritol.
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote, le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four ou entre 2 poêles sur la plaque chauffante (débrouille prison) : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidies, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez

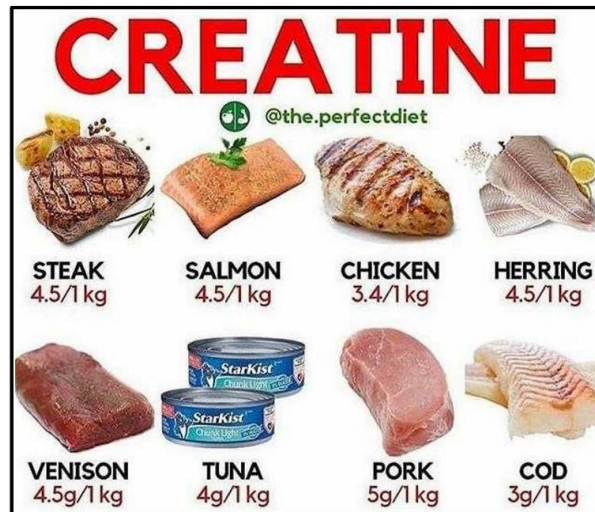
4) Les compléments alimentaires pour avoir **plus de force** :

La créatine :

Parmi les compléments alimentaires "spécial force", la créatine se trouve en tête de liste. En effet, elle augmente les stocks d'ATP (fournisseur d'énergie à nos cellules) et améliore l'hydratation des fibres musculaires qui sont ainsi plus fortes, plus résistantes et également plus volumineuses.

Voici une liste des aliments avec leur teneur en créatine :

- Le porc en contient 5 g/kg
- Le hareng en contient 4,5 à 10 g/kg
- Le bœuf en contient 4,5 g/kg
- Le saumon en contient 4,5 g/kg
- Le thon en contient 4 g/kg
- La viande blanche 3,4 g/kg
- Le lait en contient 0,1 g/kg
- Les cerises en contiennent 0,02 g/kg



Les gainers :

Les gainers sont des mélanges de protéines et d'hydrates de carbone très caloriques, qui sont destinés à prendre de la masse.

Évitez-les sauf si vous êtes vraiment très très maigre.

Les fibres musculaires étant saturées de nutriments, les capacités de force s'en retrouvent augmentées.

Les boosters « Pre-Workout » :

Ces boosters d'entraînement contiennent des stimulants (de la caféine en général), ainsi que des ingrédients qui optimisent le rendement à l'entraînement : meilleure vascularisation, meilleur transport des nutriments, meilleure congestion, plus de force, et meilleure récupération musculaire entre les séries.

Menu Sport
6/14

Glucides et graisses, les carburants de notre organisme

Energie pour faire fonctionner, notre cerveau, nos organes, nos muscles.

En s'entraînant à 60% de sa fréquence cardiaque maximale, l'organisme se trouve dans la zone de combustion des graisses, qui serait optimale pour la perte de poids !

On consommera :

- Des graisses lors d'une marche (effort modéré mais de longue durée).

Après 3 heures d'activités de marche rapide sans s'arrêter, la perte de graisse corporelle est à son maxi, c'est 80% de l'énergie utilisée contre 20% de glucide ayant brûlés.

- Des sucres lors d'un footing ou exos de résistance (effort soutenu, voire intense).



Conseils de nourriture avant, pendant et après la pratique d'activités physiques :

à moins que vous fassiez de l'exercice pendant plus de deux heures,
vous n'avez pas besoin de nourriture avant de commencer vos activités physiques.

En tout cas mangez au moins 2 à 3 heures avant votre activité physique !!!

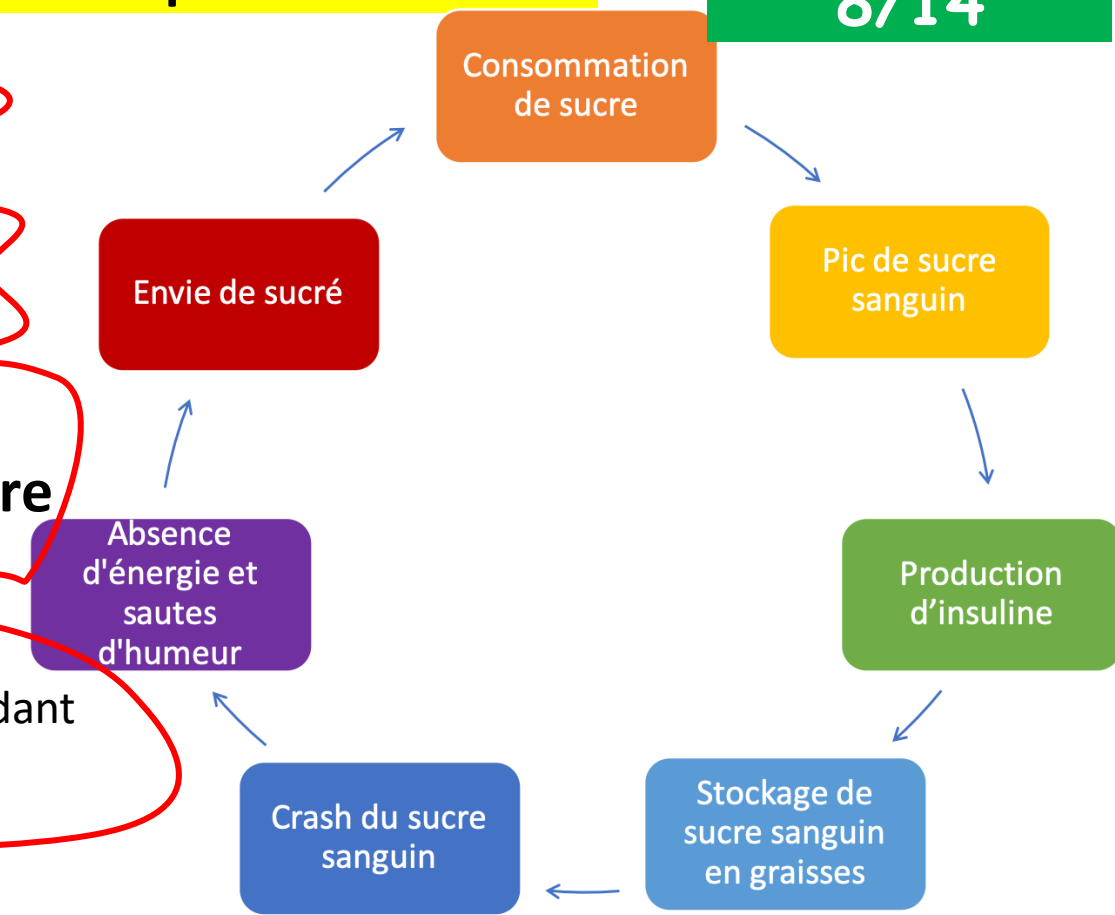
Q15 → Les Glucides comme sources d'énergie.

➤ Si vous mesurez votre taux de glycémie au quotidien, faites une mesure glycémique avant, pendant et après l'effort.

Juste avant l'effort, un apport de sucre rapide n'est pas bénéfique au contraire :

Menu Sport
8/14

- En réalité, il s'agit **d'éviter les pics d'insuline** provoqués par une charge trop importante de sucres rapides.
- Et ça peut entraîner une réaction de l'organisme qui va **stocker les sucres** plutôt qu'à les «libérer» immédiatement pour l'effort.
- Ingérer trop de sucres juste avant le départ peut donc conduire à une **baisse subite d'énergie, à une baisse du taux de sucre** dans le sang et à une sensation de fatigue et de faiblesse musculaire.
- Manger une dizaine de grains de raisins juste avant un effort peut par exemple amener à ce genre de phénomène : on est très bien pendant les **5 premières minutes** et tout à coup, l'apport énergétique disparaît et on se sent très faible.



Conseils de nourriture pendant la pratique d'activités physiques :

Au bout de 30 minutes ou 1 heure d'effort, vous vous sentez en hypoglycémie :

- **Fatigue musculaire.**
- **Jambes lourdes.** → Essayez de consommer des sucres qui sont rapidement assimilables.
- **Coup de fringale.**

➤ Des glucides d'index glycémique élevé consommés pendant l'effort n'induisent pas de pic d'insuline.

❖ Au contraire, pendant un effort, notre organisme **déstocke ses réserves.**

Tout sucre ingéré, dans une certaine limite, vient en complément de ces réserves pour être directement utilisé par les muscles qui préservent ainsi leurs stocks.

➤ Privilégiez cependant des sucres faciles à digérer :

- ✓ **Miel.**
- ✓ **Fruit riche en sucre (banane, raisin, cerise).**
- ✓ **Fruit sec (figues, dattes, raisins).**



Les boissons & gels pendant l'effort :

Pour éviter les amalgames :

Les boissons énergétiques, (adaptées aux sportifs).

Exemples : Isostar, Gatorade, etc... Les critères nutritionnels sont bien précis, adaptés à l'effort sur le plan de l'énergie, de l'apport en macronutriments (glucides, protéides, lipides) et en micronutriments (vitamines B, C..., minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels...).



Les boissons énergisantes, (pas adaptées aux sportifs, évitent surtout les coups de fatigue). Exemples : Red-Bull, Monster, Dark Dog, etc...

Ces boissons possèdent des propriétés acidifiantes, diurétiques (caféine), précipitant l'élimination urinaire de calcium, de magnésium et de sodium, avec pour conséquence l'aggravation de la déshydratation, des désordres électrolytiques, des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la récupération, des troubles gastro-intestinaux, des crampes...



Gels énergétiques du sportif « faits maison » :

Très utilisé par les runners (semi-marathon, marathon...), mais également par d'autres sportifs (trail, triathlon, cyclisme, tennis...), le gel énergétique est facile à transporter (dans la main, dans la poche...). Il peut être consommé rapidement si le besoin s'en fait ressentir pour un apport nutritionnel instantané.

Ingrédients pour 4 gels de 25 g :

Gel énergétique orange (attention : le plus calorique)

- 30 g de sirop d'agave.
- 40 ml de jus d'orange.
- 30 g de miel.
- 2 pincées de fleur de sel.
- 1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre.



Gel énergétique red

- 40 ml de jus de tomate.
- 20 g de sirop d'érable.
- 20 g de mélasse.
- 20 g de confiture de fraises.
- 2 pincées de fleur de sel ou de sel de céleri.
- 1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre.

Gel énergétique green (le moins calorique)

- 40 ml de thé vert.
- 20 g de sirop de bouleau.
- 20 g de sirop de riz.
- 20 g de marmelade d'oranges.
- 2 pincées de fleur de sel.
- 1 cuillerée à soupe de spiruline en poudre.

Versez dans un contenant rigide tel qu'une gourde ou bien dans une flasque souple.
Astuce : Ajustez la consistance du gel en mettant plus ou moins de liquide (thé, jus...).

LE + NUTRITION :

Le gel permet une prise énergétique et glucidique facile dans les sports en mouvement continu (course à pied, triathlon, cyclisme...). Il complète la boisson de l'effort.
Il faut toujours l'associer à de l'eau.

**Menu Sport
10/14**

BOISSONS de l'effort :

- Teneur en glucides : La teneur idéale pour la performance se situe entre 60 et 80 g de glucides par litre mais une teneur entre 40 et 90 g/L est acceptable.
- Qualité des glucides : L'index glycémique doit être élevé. Certaines boissons associent plusieurs types de glucides (glucose, fructose, maltodextrine, saccharose) ce qui permet d'augmenter la quantité de glucides exogènes utilisés à l'effort.
- L'idéal est d'associer du glucose ou des maltodextrines (les maltodextrines sont des assemblages de molécules de glucose) et du fructose car avec le glucose, ils utilisent des voies de pénétration intracellulaires différentes.
Attention tout de même à ne pas utiliser trop de fructose en raison du risque de diarrhées.
- 500 à 700 mg de sodium par litre d'eau.
- PH : une ingestion quotidienne et répétée de boisson acide peut provoquer des crampes et douleurs musculaires durant l'effort. Il est donc recommandé d'éviter les boissons trop acides et d'utiliser des boissons dont le PH dépasse 5,5.
- Des protéines peuvent être présentes dans la boisson de l'effort mais c'est rare. Le dosage recommandé est de 1 g de protéines pour 4 g de glucides.
- Vitamines : des vitamines peuvent être ajoutées. Il s'agit principalement de la vitamine B1 (dont la présence est obligatoire en France) et de la vitamine C. La vitamine B1 favorise l'utilisation du glucose et les régimes riches en glucides raffinés peuvent favoriser les carences en vitamine B.

Les composants des boissons de l'effort :

Nom	Descriptif	Index Glycémique	Avantages & inconvénients
Glucose ou Dextrose	Sucre simple	100	Bonne digestibilité mais IG élevé.
Fructose	Sucre simple. Surtout présent dans les fruits et le miel	23	Voies de pénétration intra cellulaires différentes de celles du glucose. IG bas mais risque de diarrhées en cas d'ingestion trop importante.
Saccharose	Sucre de table. Composé d'une molécule de fructose et une de glucose.	68	IG modéré.
Maltodextrine	Obtenu avec l'amidon de la pomme de terre ou du maïs.	105	Optimise la vidange gastrique et évite les troubles digestifs. Par contre IG très élevé.

Quelques aliments de l'effort :

Aliments	Quantité pour apporter 20g de glucide	Index Glycémique	Teneur en sodium	 Avantages/ Inconvénients
Boisson de l'effort	200 à 250ml	Élevé	Souvent bonne	Trop concentré en glucides.
Gel de l'effort	1 gel de 30g	Élevé	Trop basse	Utile en cas de coup de barre ou de fringale. Caféine & Magnésium en +.
Barre de l'effort	1 barre de 30g	Élevé	Trop basse	Voir recette fait maison.
Banane	Les 3/4	Modéré	Trop peu	Riche en potassium. IG bas.
Orange	1 grosse	Bas	Trop peu	Riche en potassium & magnésium.
Fruits secs	30g	Bas pour abricot sec. Modéré pour raisins et figes.		Riche en potassium & magnésium. IG bas.

Après les efforts, il est recommandé d'avoir toujours sur soi de quoi refournir du sucre à l'organisme

en cas de signes d'hypoglycémie,

Si petite hypoglycémie, prévoyez des aliments relativement diététiques :

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, cerise, pêche, melon, pastèque).
- Et 1 petite poignée d'oléagineux ou fruits secs riches en sucre (cacahuètes, noix de cajou, pistaches ou figues, raisins secs et dattes séchées).

Q15 → Les Glucides comme sources d'énergie.

Menu Sport 12/14

Si hypoglycémie plus avancée

Ils sont de bien meilleurs qu

N°1 = Le sucre de coco biologique : Po

C'est l'édulcorant préféré des adeptes
glycémique est seulement de 35 et il n
sucre raffiné). Il est également riche e

N°2 = Le sucre complet ou Rapadura

calcium, le fer, le magnésium et certains
roux est une variante de sucre complet.



Noix et oléagineux

CÉTO & LOW CARB

Le sucre de coco est issu de la fleur de cocotier.
C'est un sucre à index glycémique très bas.
Malgré son goût caramélisé, son indice glycémique est très bas (1 dose de sucre de coco pour 1 dose de sucre de canne par exemple).

Le sucre de coco est plus riche en protéines, minéraux, tels que le calcium, le fer, le magnésium et certains autres.
Le taux de saccharose est moins important. Le sucre de coco est aussi plus riche en fibres que le sucre blanc.



Teneur en glucides nets pour 100g

Les Assiettes de Sophie • www.lesassiettes.fr • @lesassiettes

Si hypoglycémie importante (jambes en coton et/ou à la limite d'un malaise ou évanouissement) :

Le meilleur moyen d'augmenter assez rapidement son taux de sucre sanguin est d'utiliser un aliment sucré LIQUIDE (boisson).

- Soda sucré (surtout pas light).

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, pêche, melon, pastèque, cerise) et un morceau de pain + s'il le faut, 3 à 4 carrés de sucre.



L'alimentation en phase de récupération :

Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques, protéiques calcium, sels minéraux, oligo-éléments et l'élimination des « toxines » de fatigue. Les nutritionnistes sont unanimes, votre alimentation est productive tout de suite après votre effort sportif. Ce moment idéal porte le nom de fenêtre métabolique (moins de 30 minutes après l'effort).

Il faudra donc s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de glycogène hépatique.
- Réparer les fibres **musculaires**.

A quels moments ?

➤ *Juste après l'entraînement, la collation sportive doit combiner :*

- Pendant 2 à 4 heures, ingérer toutes les 15 minutes, 150 à 300 ml de boisson de l'effort coupés environ pour moitié d'eau bicarbonatée, pour atteindre 50 à 70 g/l de glucides.
- Les protéines : lait, boisson protéinée.
- Les glucides : fruits, 2 carrés de chocolats noirs au minimum à 70% de cacao, 1 petite poignée de fruits secs.

➤ A partir d'une heure après l'effort, ingérer également des aliments solides apportant des protéines (viande blanche ou rouge).

➤ Puis, 2 à 4 h après l'arrivée, prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.

- Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
- Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
- Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides. L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide diététique.)

Après un effort d'endurance d'au moins 1 heure :

- Eau bicarbonatée (pour tamponner l'acidité produite pendant l'effort).
- Fromage, type Féta.
- Compote Pomme « maison » avec des flocons d'avoines.

Considérez que l'apport de protéines et d'acides aminés vous sert à reconstituer votre masse musculaire et à la développer.

Q15 → Les Lipides comme sources d'énergie.

- Les graisses apportent environ 25 % d'énergie supplémentaire par rapport au glucose, car il est rapidement assimilé.

Lorsque nous parlons **d'aliments cétogènes**, nous entendons ceux qui **ne font pas obstacle à votre cétose**. Désormais, vous n'avez plus besoin de vous priver d'aliments riches en bonnes graisses - à condition qu'ils contiennent peu de glucides :

- Les légumes à feuilles vertes.
- Tomates, poivrons, courgette, haricot vert, concombre.
- Avocat et olives vertes (riches en vitamine E).
- Amandes (magnésium + fibres + vitamine E).
- Poisson, viande blanche (poulet, dinde), œufs.
- En petites doses : Yaourt au lait entier, fromage blanc entier, lait fermenté, crème fraîche et fromage à haute teneur en matières grasses.
- En petite dose, du beurre et de l'huile d'olive.



Menu Sport
14/14

Aliments cétogènes

nu³

Fruits

Top

Avocat
Olives
Mûres
Framboises
Myrtilles
Fraises

Flop

Bananes
Pommes
Poires
Prunes
Melon
Orange
Kiwi
Pêche
Abricot
Raisin
Pomme grenade
Ananas
Mangue
Figs
Dattes
Fruits secs

Huiles

Top

Huile de coco
Purée de coco
Huile MCT
Huile d'olive
Beurre de pâturage
Huile d'avocat
Huile de chanvre
Huile d'amande
Huile de lin
Purée d'amande
Purée de noisette
Beurre de cacahuète
Beurre de cacao

Flop

Huile de tournesol
Huile de cacahuète
Huile de maïs
Huile de carthame
Huile de soja
Margarine
Huile de pépin de raisin

Légumes

Top

Épinard
Courgette
Salade
Concombre
Haricots verts
Asperge
Champignons
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Chou vert
Chou chinois
Chou pointu
Chou de Milan
Brocoli
Céleri
Radis
Artichaut
Tomate
Rhubarbe
Poivron
Herbes aromatiques

Flop

Carottes
Betterave
Courge
Pois
Légumineuses

Boissons

Top

Eau
Thé non sucré
Matcha
Café
Cacao
Gin
Vodka

Flop

Sodas
Jus de fruits
Bière
Vin
Longdrinks
Cocktails

Noix & graines

Top

Amandes
Noix du Brésil
Noix de coco
Noix de Grenoble
Noix de pécan
Noisette
Graines de chia
Graines de lin
Noix de cajou



Lait, produits laitiers & substituts de lait

Top

Lait d'amande
Lait de coco
Crème de coco
Crème fraîche épaisse
Crème aigre
Yaourt grec
Fromage
Fromage blanc (entier)
Yaourt de soja (non sucré)

Flop

Lait (riche en lactose)
Yaourt aux fruits
Yaourt pauvre en matière grasse
Fromage blanc allégé

Viande, poisson & substituts de viande

Top

Viande
Poisson
Fruits de mer
Abbats
Oeufs
Tofu
Tempeh

[Nous vous montrons comment combiner ces aliments de manière variée dans notre article sur le „régime cétogène“.](#)

Pour trouver facilement vos recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez !

<http://www.quecuisiner.fr> pour trouver vos recettes :

- Vous entrez la liste des ingrédients qui vous plairaient de cuisiner. Ceux dont vous disposez dans votre frigo et vos placards !
- Ce site vous liste alors toutes les recettes possibles en fonction des critères de qualité, de difficulté ou de temps que vous aurez renseigné.



Connexion

Email

Mot de passe

Connexion

J'ai oublié mon mot de passe

- Accueil
- Recherche simple
- Recherche complexe
- Aider un cuisinier
- Le mur des délices
- Les dernières recettes
- FAQ
- Table de conversion
- TV recettes
- Webmasters
- Contact

S'inscrire

RECHERCHE COMPLEXE

Pour la recherche avancée, vous devez indiquer précisément les quantités d'ingrédients que vous possédez. Ainsi, nous ne vous proposerons que des recettes que vous pouvez réaliser avec les ingrédients que vous possédez. Essayez d'indiquer le plus d'ingrédients possible ! Plus vous indiquerez d'ingrédients, plus vous trouverez de recettes ! Si vous le souhaitez, vous pouvez également indiquer vos critères de qualité, difficulté, ou de temps (ceci est optionnel). N'oubliez pas d'indiquer pour combien de personnes vous cuisinez ! C'est important pour pouvoir comparer les quantités !

J'ai des critères de qualité: J'ai des critères de difficulté: J'ai des critères de temps:

Minimum de qualité requis: 5 J'ai des critères de difficulté: 1 Temps maximum: minutes

Difficulté maximum: 1 Temps maximum: minutes

Nombre de personnes: 1

Inscriptions

Frigo Magic L'APPLI ANTIGASPILLAGE ALIMENTAIRE

Frigo Magic, c'est plus de 2 millions d'utilisateurs dans le monde. L'application permet de cuisiner en fonction des ingrédients que vous avez déjà dans votre frigo. En plus de proposer des recettes, **Frigo Magic** se positionne comme une application qui permet de faire avec ce que l'on a chez soi pour éviter le gaspillage alimentaire. Ce qui permet de gagner du temps et de faire des économies. Vous ne jetterez plus de denrées périmées puisque **Frigo Magic** vous aide à ajuster vos recettes, à planifier votre semaine, et à créer votre liste de courses. L'application, qui adore les émoticônes, propose aussi de découvrir les saisonnalités et des astuces variées autour des produits et de la cuisine. Vous deviendrez un cuisinier cool et responsable !

- Des recettes qui s'adaptent à votre frigo
- Appli gratuite
- Site Web : <https://www.frigomagic.com/fr/>



Q14 → Saviez-vous qu'une abondante graisse profonde abdominale située au niveau des organes et viscères est dangereuse pour la santé ? Mais saviez-vous aussi que cette graisse sera prioritairement « éliminée » lors d'une activité physique. Bien sûr, il faut également changer ses habitudes alimentaires : Et justement l'activité physique aide à mieux manger (réduire les effets du stress sur la prise de poids : « on va manger moins de cochonneries ») et moins manger (sécrétion d'une protéine qui favorise la satiété).

Quelles seraient, d'après-vous, les maladies qui pourraient survenir à laisser des graisses abondantes au niveau de l'abdomen ?

D'après vous, quelles activités et/ou quels sports sont les plus efficaces pour lutter contre cette graisse ? Vos choix, pour quelles raisons ?

Comment connaître notre niveau de masse grasse ?

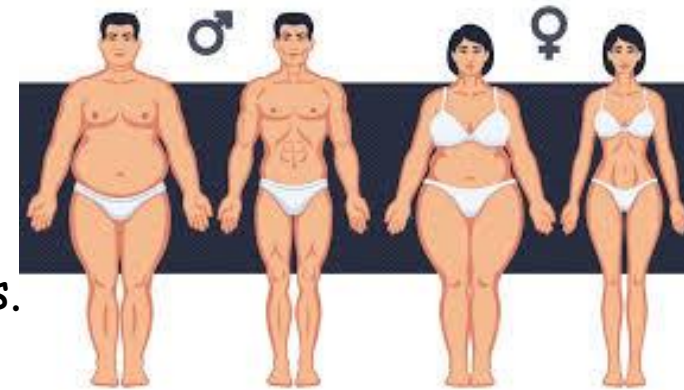
Le calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) est-il un indicateur fiable ? Développez, svp.

Autre chose, connaissez-vous les valeurs des pourcentages entre l'activité physique et l'alimentation pour pouvoir perdre du poids en cas de surcharge pondérale ? Est-ce que vous pensez par exemple que c'est 50/50, c'est-à-dire que l'alimentation compterait autant que l'effort physique ?

Les maladies qui pourraient survenir à laisser des graisses abondantes au niveau de l'abdomen :

- L'hypertension artérielle et Prédiabète.
- L'excès de cholestérol LDL et de lipides sanguins.
- Surpoids → Douleurs articulaires sur colonne vertébrale et membres inférieurs.

ce qui accroît le
risque
d'accidents
vasculaires.



Voir pdf
ci-joint « 22. Définitions
simplifiées »

Nos graisses corporelles :

Elles sont de 2 types :

- Les graisses Blanches qui stockent des calories. On les retrouve au niveau des hanches, des fesses, des cuisses, du ventre.
- Les graisses Brunes. On les retrouve dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Elles ont cette couleur parce qu'elles contiennent beaucoup de mitochondries, « de petites fournaies qui fabriquent de l'énergie à partir du gras et du sucre ». Les mitochondries sont dotées d'une protéine leur permettant de produire de la chaleur en brûlant directement des graisses.

Donc gros intérêt de passer la graisse blanche en graisse brune ! De 2 façons :

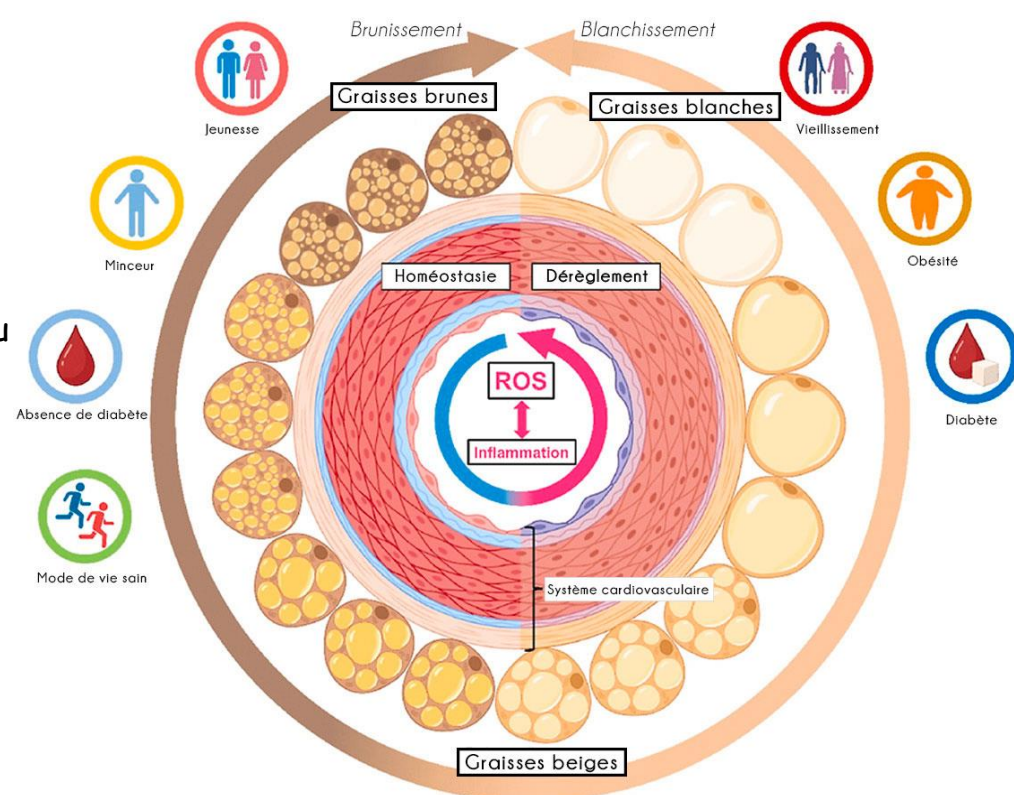
1. En soumettant le corps au froid, plusieurs équipes scientifiques ont pu activer les cellules de graisse brune - les adipocytes - chez la souris et chez l'humain.

Les chercheurs ont fait récemment une autre découverte :

le brunissement du gras blanc. Au froid, le corps puise dans la graisse blanche pour la transformer en graisse brune et brûler plus d'énergie.

2. Par l'alimentation :

- **Les câpres** : riches en rutaside, cette molécule est un activateur des graisses brunes et aiderait ainsi à la conversion des graisses blanches en graisses beiges.
- Cousin du gingembre, le **curcuma** peut vous aider à perdre du poids grâce à l'un de ses composants : la curcumine. Elle prévient l'accumulation de graisse. Elle favorise aussi la combustion des graisses en convertissant les graisses blanches en graisses brunes.
- Le **brocoli**. Pauvre en calories, riche en fibres et en antioxydants, il possède un principe actif, le sulforaphane. Il est non seulement un anti-inflammatoire naturel mais il favorise aussi le brunissement des graisses blanches.



L'effet bénéfique de la graisse brune nécessite une exposition au froid pendant plusieurs heures par jour. Il est donc peu probable que de brèves périodes telles que quelques minutes sous la douche ou une immersion dans l'azote gazeux entraînent la graisse brune de manière significative. En plus l'exposition prolongée stimule la faim donc ça a peu de chances de faire maigrir !

$$\text{IMC} = (\text{poids en kg}) / (\text{taille}^2)$$

L'US NAVY a banni ce type de calcul pour connaître sa masse grasse.

Le poids de corps n'est plus pris en considération, se basant sur la taille et plusieurs autres mesures :

Pour les hommes :

Son tour de taille de ventre (au plus fort des mesures).

Son tour de cou (mesure à prendre tout juste sous le larynx).

Pour les femmes :

Son tour de taille de ventre (au plus faible des mesures).

Son tour de hanches (au plus fort des mesures).

Son tour de cou (mesure à prendre tout juste sous le larynx).

$$\text{Hommes} = 86,010 \times \log(\text{taille ventre au plus large} "83" - \text{taille cou sous larynx} "35") - 70,041 \times \log(\text{hauteur} "180") + 30,3.$$

$$\text{Femmes} = 163,205 \times \log(\text{tour taille au plus étroit} "69" + \text{tour hanche au plus large} "81" - \text{Tour de cou sous larynx} "35") - 97,684 \log(\text{hauteur} "165") - 104,912$$

Voir pdf ci-joint
« 22. Définitions simplifiées »

Pour calculer vos résultats, voir
tableur ci-joint, « 14. Masse Grasse
- Métabolisme & DEJ »

Ou voir Diapo n°17
en cliquant ici :-)



MASSE GRASSE	Age	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femmes	20~39 ans	< 19%	19% à 26%	26% à 32%	32% à 39%	> 39%
	40~59 ans	< 21%	21% à 28%	28% à 34%	34% à 41%	> 41%
	60~79 ans	< 22%	22% à 29%	29% à 35%	35% à 42%	> 42%
Hommes	20~39 ans	< 9%	9% à 15%	15% à 21%	21% à 27%	> 27%
	40~59 ans	< 11%	11% à 17%	17% à 23%	23% à 29%	> 29%
	60~79 ans	< 13%	13% à 19%	19% à 25%	25% à 31%	> 31%

Q14 → D'après vous, quelles activités et/ou quels sports sont les plus efficaces pour lutter contre les mauvaises graisses ?
Vos choix, pour quelles raisons ?

Faire du sport régulièrement est donc essentiel pour tonifier votre silhouette et perdre du poids.
Mais quel sport choisir pour perdre de la masse grasse ?

La majorité des personnes font des abdos en pensant qu'ils vont perdre du ventre !

Pour perdre du ventre, il faut orienter les personnes vers des exercices gourmands en énergie,
qui sollicitent de gros groupes musculaires.

En sachant que les fessiers & cuisses sont les plus gros muscles du corps humain,
associés à du cardio,
on a le trio gagnant pour perdre un maximum de gras.

Voir pdf ci-joint
« 33. Définitions simplifiées »

Q14 → D'après vous, quelles activités et/ou quels sports sont les plus efficaces pour lutter contre cette graisse ?
Vos choix, pour quelles raisons ?

Activités physiques à cibler pour perdre du poids (dans l'ordre des plus efficaces vers les moins) :

Chez soi :

- ✓ Burpees.
- ✓ Squat jump.
- ✓ Fentes sautées.
- ✓ Jumping-jack.
- ✓ Genoux / poitrine.
- ✓ Talons / fesses.
- ✓ Fentes marchées
- ✓ Corde à sauter.



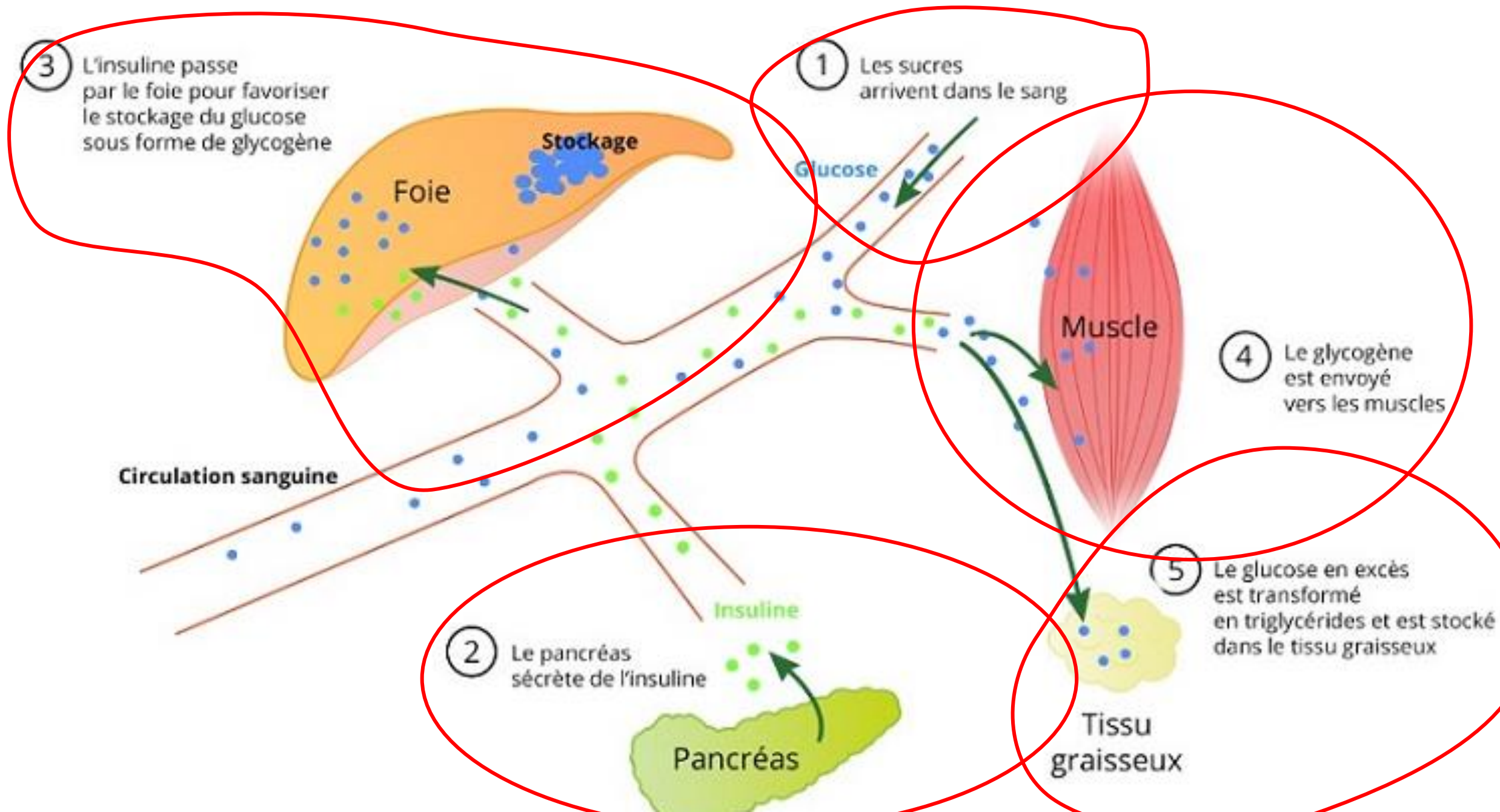
En extérieur :

- ❖ Course à pied.
- ❖ Tous les exos de cardio (vélo, rameur, vélo elliptique).
- ❖ Tous les sports collectifs y compris le volley-ball si on met beaucoup d'énergie dans les déplacements et sauts.
- ❖ Tennis de table si on y met de l'intensité et de solides appuis.
- ❖ Marche sportive (rapide).

Voir pdf ci-joint

« 34. Activités à cibler pour perdre du poids »

Q14 → Comment le sucre se stocke en graisses ?



1.(1/3) Définition du Diabète :

C'est quoi l'insuline ?

C'est une hormone...

→ Qui fait baisser le glucose
en le faisant entrer dans les cellules

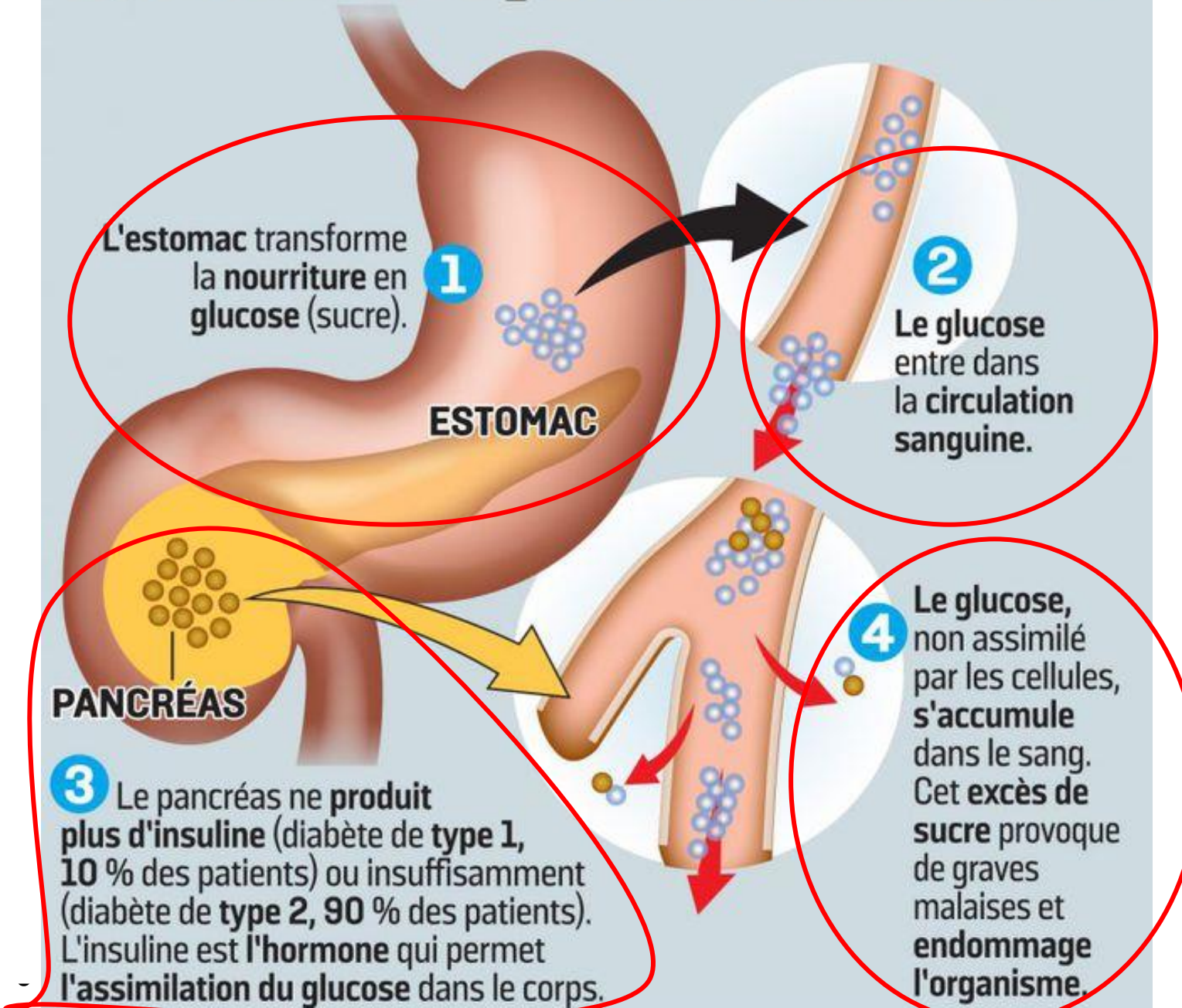


1.(2/3) Définition du Diabète :

Q14 → Etes-vous en Prédiabète ?

Et la NASH
c'est quoi ?

Qu'est-ce que le diabète ?



Il survient lorsque :

- On a une forte diminution ou une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas → **Diabète de type I = 10 % des cas, on peut l'avoir :**

- Au cours des premiers mois de vie.
- A la suite d'un choc émotionnel.

Injection par stylo ou dans les cas avancés, pompe à insuline externe ou sous la peau →



Pour un **Diabète de type II** :

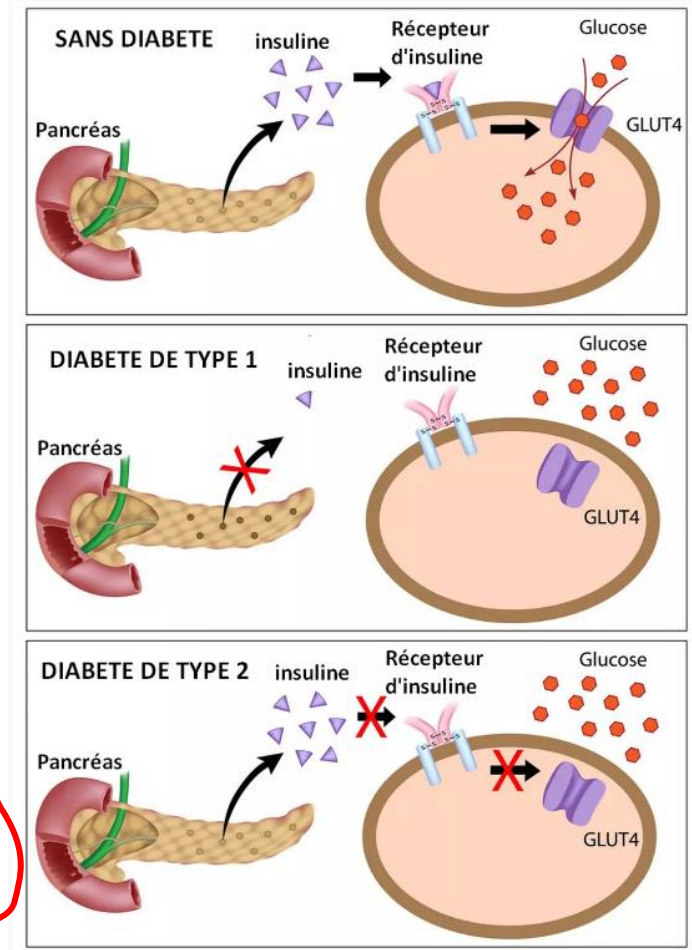
- Lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit (insulino-résistance au début de la maladie).

C'est le plus souvent le résultat :

- **d'une surcharge pondérale** due à un déséquilibre alimentaire et/ou d'une inactivité physique.
- Mais également d'une part **héréditaire**.

Glycémie stable : 0,8 à 1,2 g/l

- ➔ Le diabète est défini par une glycémie (ou taux de sucres dans le sang) **à jeun**, supérieure ou égale à 1,26 g/l (vérifiée deux fois).
- ➔ ou par une glycémie supérieure ou égale à 2 g/l à **n'importe quel moment** de la journée.



2. (1/2) Pré-Diabète & Détection

Facteurs aggravants d'un risque d'aller jusqu'au DIABÈTE :

- Une alimentation trop riche en sucre et pauvre en fibres (légumes frais, légumes secs, fruits frais, fruits secs, etc.).
- Un manque d'exercices physiques.
- Un surpoids, une graisse abdominale importante ou un mauvais taux de cholestérol.
- Le tabagisme, le stress et l'hypertension.



C'est quoi le Pré-Diabète ?

➤ Phase juste avant le diabète de type II

➤ Taux de sucre constamment élevé mais inférieur à 2g




SYMPTÔMES DES DIABÈTES


TYPE 1

 AUGMENTATION DE LA FAIM

 AUGMENTATION DE LA SOIF

 BESOIN D'URINER FRÉQUENT

 PERTE DE POIDS

 FATIGUE, SOMNOLENCE


 BOUCHE ET GORGE SÈCHES

UNE PERSONNE ATTEINTE NE RESENTIRA AUCUN SYMPTÔMES EN DÉBUT DE MALADIE. CEUX-CI SURVIENNENT LORSQUE 80% DES CELLULES SONT DÉTRUITES.


TYPE 2


 AUGMENTATION DE LA FAIM

 AUGMENTATION DE LA SOIF

 BESOIN D'URINER FRÉQUENT

 PERTE DE POIDS



 FATIGUE, SOMNOLENCE

 PLAQUES NOIRES DANS LES PLIS DE LA PEAU

GESTATIONNEL

CE TYPE DE DIABÈTE EST DÉPISTÉ LORS DE LA GROSSESSE ET NON PAS SUITE À DES SYMPTÔMES

POUR UNE FEMME QUI NE PRÉSENTE AUCUN FACTEUR DE RISQUE :

1. TEST URINAIRE À LA RECHERCHE DE SUCRES 
2. SI DÉPISTAGE POSITIF, TEST HPGO 

POUR UNE FEMME QUI PRÉSENTE AU MOINS UN FACTEUR DE RISQUE :

1. DÉPISTAGE GLYCÉMIQUE HPGO 

Il y a une part **héréditaire** mais il est surtout indubitablement lié au **mode de vie**.

La plupart des personnes atteintes sont **asymptomatiques**. C'est une maladie qui ne se voit pas au départ !



Il y a d'autres signes à repérer :

- × Picotements dans les pieds,
- × Infections qui guérissent mal,
- × Démangeaisons au niveau des organes génitaux.

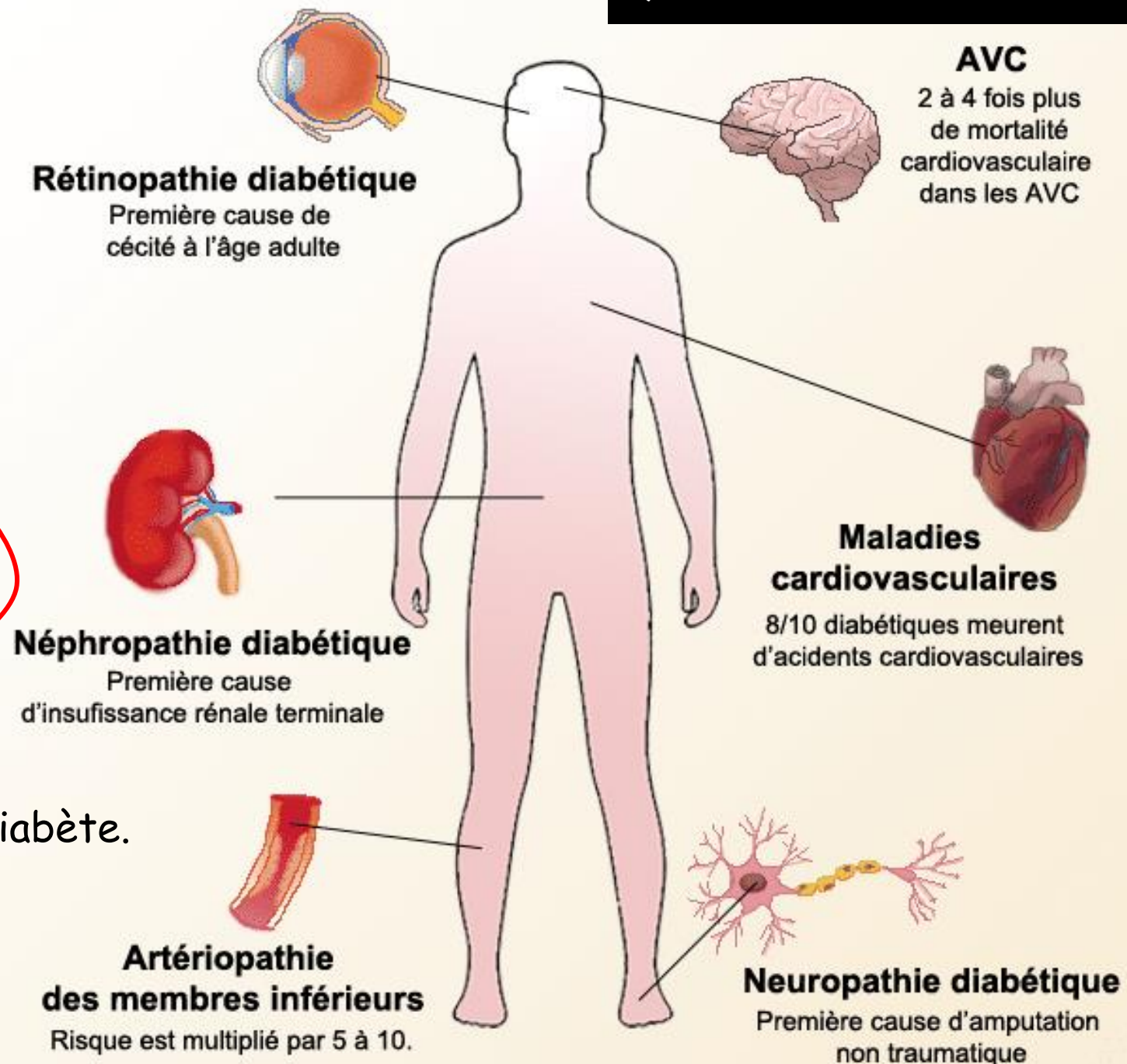
3) Conséquences possibles :

Conséquences possibles :

- ✓ Atteinte des vaisseaux sanguins → Maladies cardiaques.
- ✓ Insuffisance rénale.
- ✓ Atteinte des nerfs qui entraîne des troubles de la sensibilité, notamment au niveau des yeux et des pieds qui peuvent mener à la cécité ou à l'amputation.

Il n'existe pas de **traitement curatif** du diabète.

Le but du traitement du diabète est de **combattre la progression de la maladie.**



Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des **graisses** (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité. Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
- Au-delà d'1 heure, 70%.
- Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.

- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (**Les réserves d'énergie en sucre glycogène sont limitées à environ 90 minutes** d'efforts intenses) afin d'éviter que le sucre ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écœurer et de vous blesser !!!

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les **7 conseils** pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- **Eviter toutes sortes de sucres** (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et **limiter les mauvaises graisses**.
- **Mangez à heures fixes**, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et **éviter les grignotages**.

Alors qu'est-ce que ça veut dire tout ça ? C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ **Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée** (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → **les graisses seront davantage brûlées.**
- ✓ Et essayer de faire au moins **40 minutes d'activité intense** (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → **Ce sont les sucres qui sont consommés.**



Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en **Oméga 3** pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes

Q16 → Même si tous les muscles de notre corps ont évidemment chacun un intérêt, il existe des muscles beaucoup plus utiles que d'autres dans nos efforts de tous les jours. On parle de santé articulaire et musculaire.

Sauriez-vous les identifier et expliquez pourquoi travailler ces muscles est si important ?
D'ailleurs, savez-vous par quels processus biologiques un muscle prend du volume ?

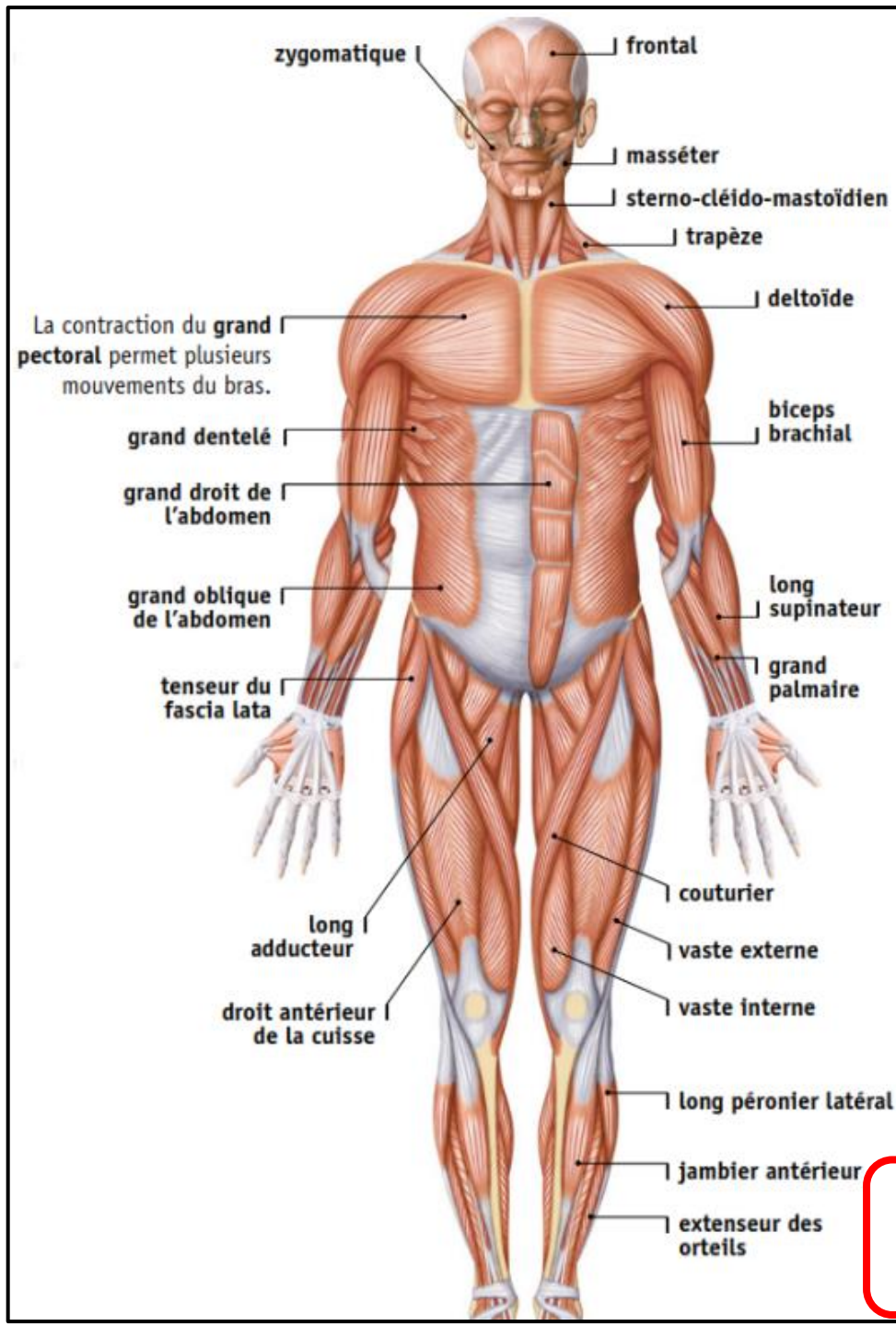
On commence par essayer de répondre à la question que certains se posent, **comment un muscle prend du volume ?**

Pour prévenir les maux de dos, de genoux, d'épaules et diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence et toute notre vie :

- Au niveau du **dos** :
 - Le haut du dos : les trapèzes = ils protègent nuque et cervicales.
 - Le milieu et la largeur du dos : les grands dorsaux = Pour prévenir les lombalgies.
 - Le bas du dos : les lombaires et ceinture abdominale = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.
- Dans la région des **genoux**, certains muscles de la cuisse :
 - Les quadriceps : Renforcent la stabilité du genou.
 - Les vastes internes et externes : Stabilisent certains ligaments et tendons du genou.
- L'arrière des **épaules** :
 - Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont très fréquentes chez les sportifs et notamment en musculation.
 - Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

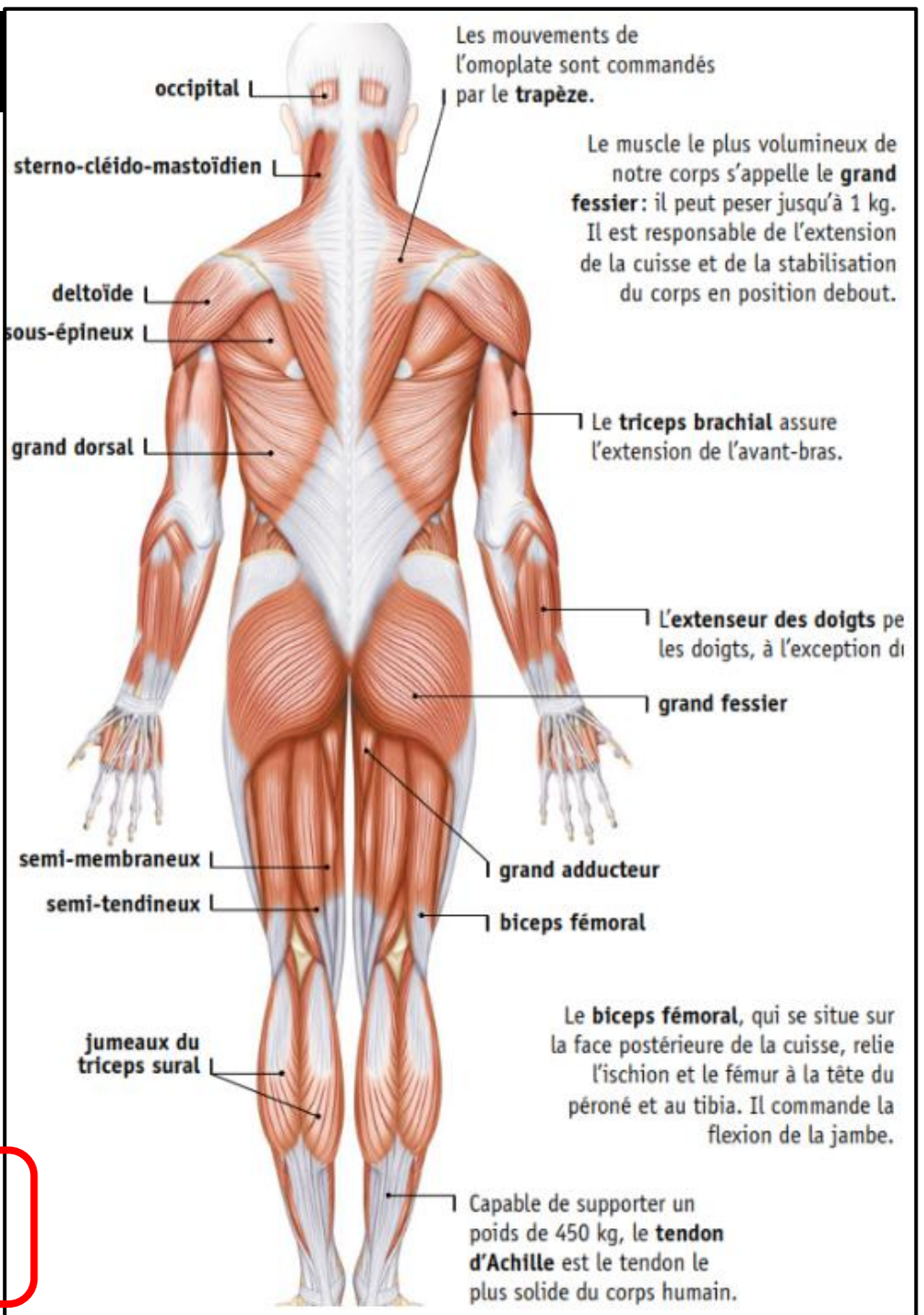
Voir pdf
ci-joint
« 22. Définitions
simplifiées »

Et puis, il faut penser à développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions musculaires. Après tout ça, il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts.



Q16 → Les Muscles du corps humain.

Les 656 muscles du corps humains sont constitués d'eau (80 %), de protéines (17 %), de glycogène (1 %), de lipides (1 %) et de sels minéraux (1 %). Pour bien fonctionner, les muscles ont besoin de 2 carburants, l'oxygène, apporté par la respiration, et l'ATP (Adénosine TriPhosphate), produite par la transformation des glucides (sucres) de l'alimentation. Un homme de 75 kg a environ 30 kg de muscles !



Les muscles compliqués à travailler :

Ensuite il y a les muscles qui sont difficiles à travailler car pas évidents à localiser (souvent d'autres muscles proches ont tendance à prendre le dessus) ou alors parce qu'ils comportent très peu de variétés d'exercices différentes :

Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules).

Pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis les autres deltoïdes sont quand même travaillés. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau ».

Les ischios (l'arrière des cuisses).

Pareil, à part avec la fameuse machine, leg curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

Le petit pectoral (le haut des pectoraux).

De la même façon, si vous faites des pompes avec les pieds surélevés (sur une chaise par exemple) pour travailler le petit pectoral, le grand pectoral est tout de même sollicité.

Les fessiers

Même principe pour les fessiers, puisque leurs exos associés vont solliciter également les muscles des cuisses.

Les mollets.

Par contre pour ces muscles, il s'agit davantage du côté diversité d'exercices qu'il y a un manque. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.

**Conclusion :**

Vous voulez développer votre corps de façon harmonieuse, travaillez en priorité ces 5 muscles (surtout les 4 premiers d'ailleurs) car malgré des exercices spécifiques pour essayer de les développer en priorité, les autres muscles autour de ceux-ci sont tout de même sollicités.

Ainsi vous n'aurez pas, comme beaucoup d'adeptes de la salle de musculation :

- Des deltoïdes très puissants sur l'avant du corps et quasi inexistant sur l'arrière.
- Des pectoraux tombant vers le sol mais plutôt harmonieux car légèrement bombés sur le haut.
- Des quadriceps surpuissants par rapport à l'arrière de la jambe (les ischios).
- Des petits mollets de coq, comme on dit, et qui accentuerait l'effet parapluie du corps, c'est-à-dire un haut surdéveloppé et des jambes toutes gringalets.

Ça veut dire quoi ? En gros, si vous voulez travailler vos épaules, ne faites quasiment que des mouvements qui sollicitent l'arrière des épaules. Pareil pour les pectoraux, faites surtout des exercices qui travaillent le petit pectoral car le grand pectoral sera quand même « concerné », etc...

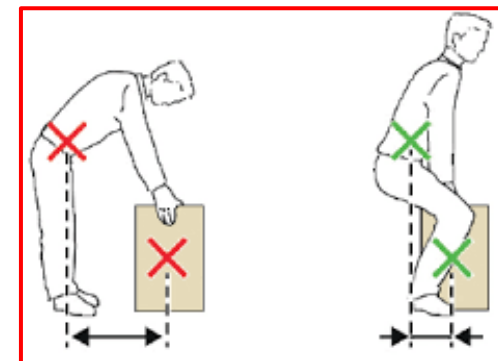
Q17 → Dans nos gestes de tous les jours, quelles recommandations de postures conseilleriez-vous pour éviter les maux et blessures courantes au dos, genoux et aux nerfs sciatiques ? Par exemple, quand on ramasse un stylo au sol, quand on s'assoit, etc., etc. Et même question mais dans nos pratiques sportives, par quels moyens limiter les blessures ?

Les consignes de mise en sécurité de notre corps :

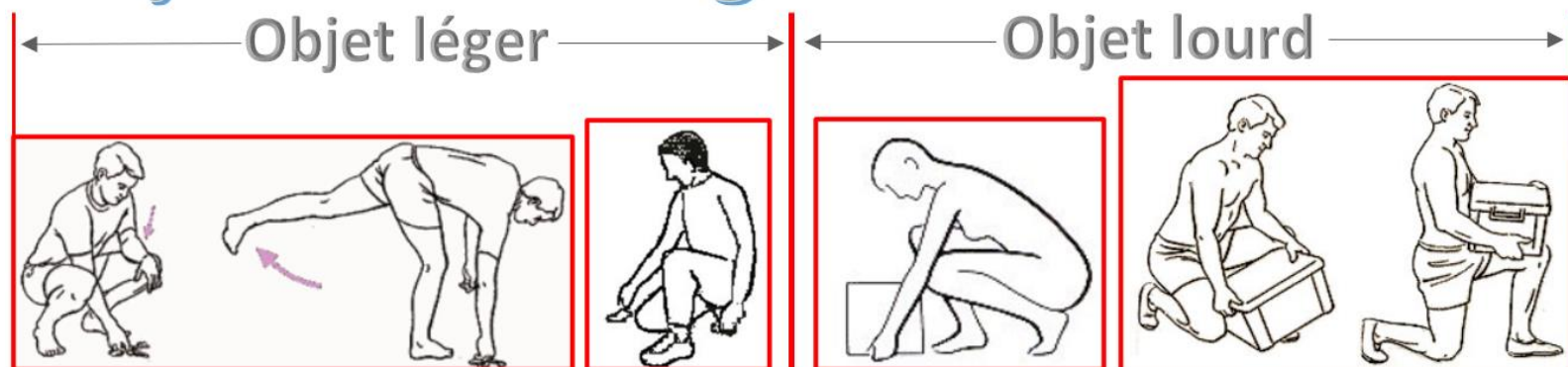
Avant de commencer les exercices physiques proposés, il est important d'avoir une bonne posture lorsque vous les exécutez mais pas uniquement. Dans notre vie de tous les jours, il faut corriger notre corps qui a tendance à mal se positionner, cherchant sans cesse l'attitude qui le fatigue le moins !



Pensez à garder toujours :
Le dos droit et non arrondi ou trop cambré.



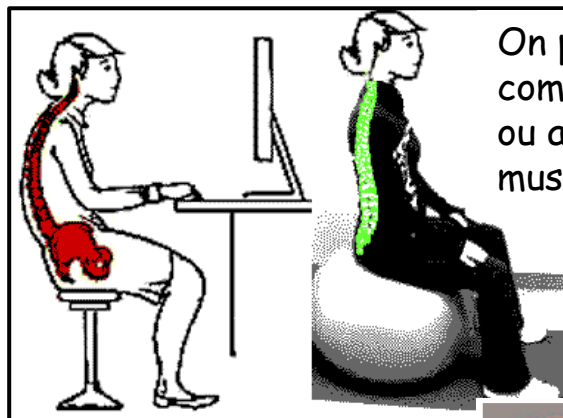
Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !





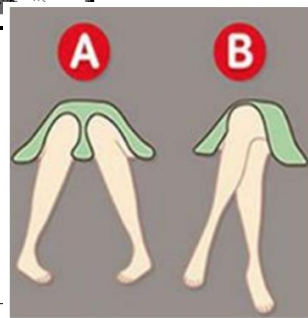
Une position de travail ergonomique :

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epauls relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise



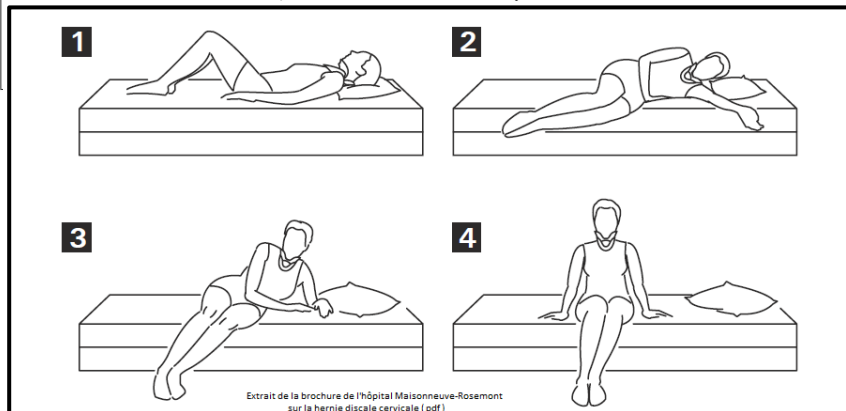
On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

Des réflexes pour la santé physique de notre corps ;-)

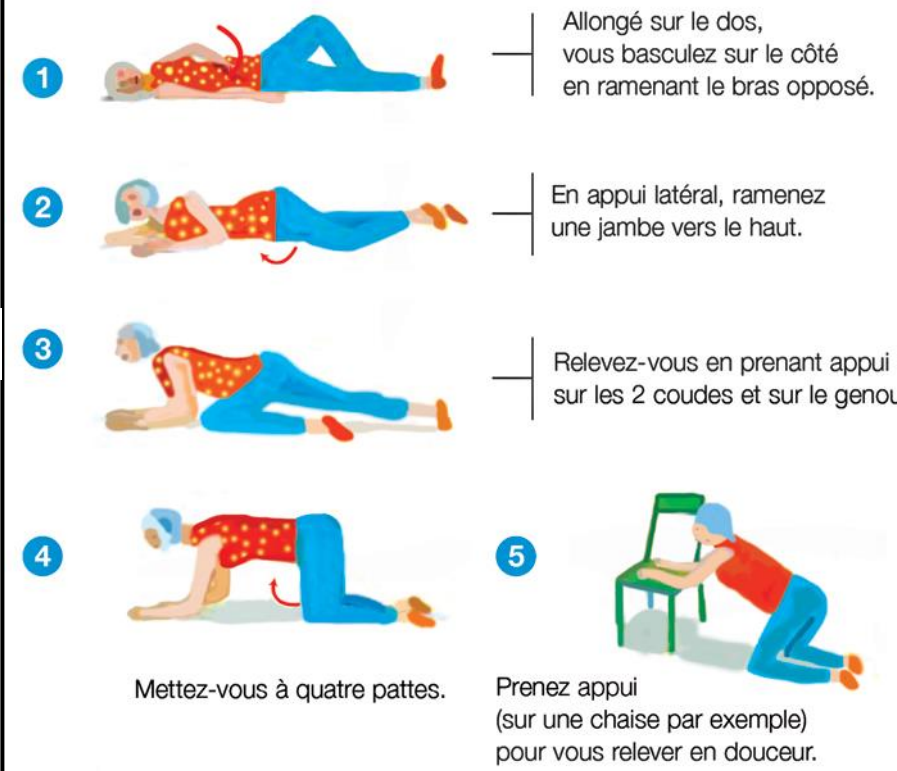


Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué qu'après avoir croisé les jambes, quelques heures plus tard, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

Se lever du lit quand on a des problèmes de dos :

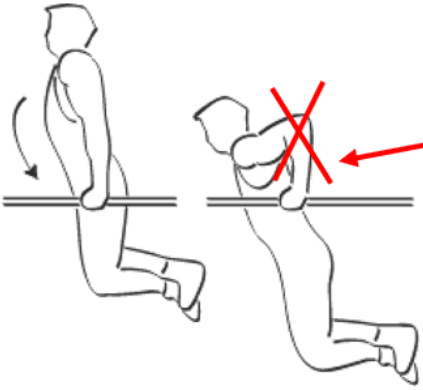


Apprendre à se relever en cas de chute



- ✓ Si vous avez des soucis aux épaules ou aux coudes, il ne faudra plus faire d'exercices avec les bras complètement tendus ou au contraire en trop grandes flexions !

Comme par exemple sur ces 2 positions :



Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

Sur des mouvements comme les tractions, il faudra éviter de descendre les bras tendus tout en conservant une légère flexion !

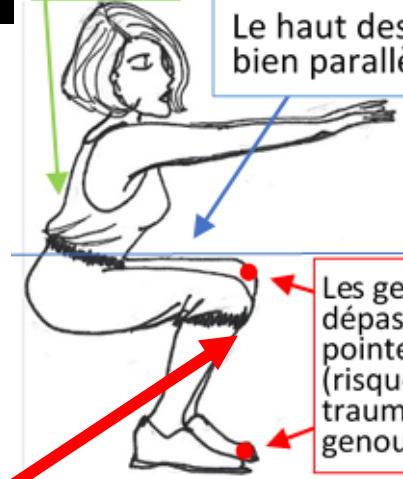


Q17

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



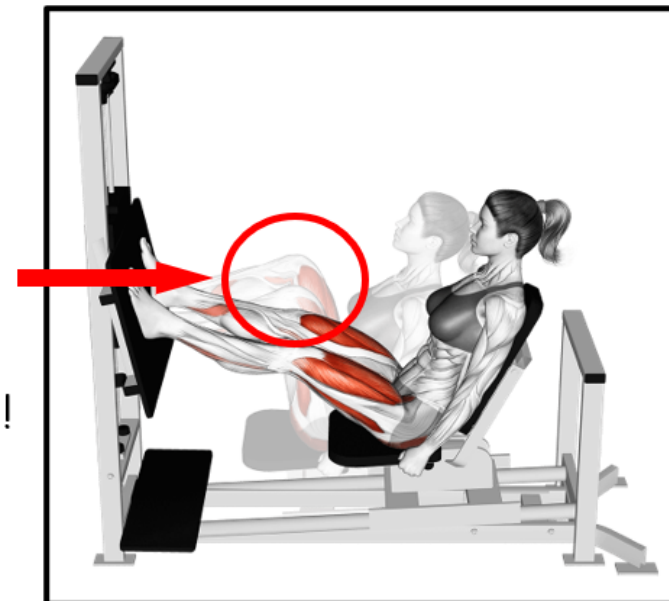
Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

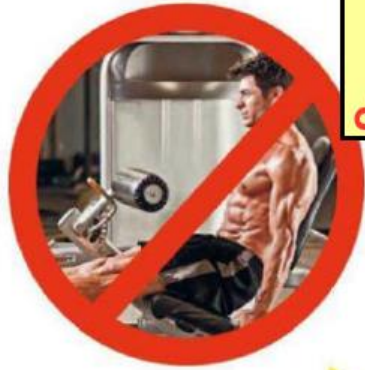
Voir pdf
ci-joint « 23.Les consignes de mise en
sécurité de notre corps »

Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!
Risques de provoquer une tendinite !!!

Quelques
postures
sportives...

Les jambes devraient être le plus souvent possible en légères flexions, jamais tendues, afin de soulager les articulations lorsque vous soulevez une charge. Ainsi, avec les jambes fléchies, la charge sera répartie entre vos articulations et les muscles qui entourent vos genoux !





Pour les problèmes de GENOUX

À éviter : Leg extension

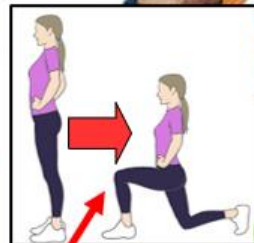
À privilégier : Fente inversée

EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepois de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

EXÉCUTION En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



Veillez à ce que la pointe du genou ne se déplace pas vers l'avant du pied mais toujours vers l'arrière !!!



En cas de STRESS

Q18 → Des conseils en cas de Stress, Nausées & Points de côté.

La cohérence cardiaque.

C'est pour gérer son stress et ses émotions.

Ca entraîne des bienfaits sur votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

La posture : Position assise, dos droit. On peut fermer les yeux

L'exercice :

- 5 secondes à l'inspiration (par le nez, abdominale avec le ventre qui grossit) + 5 secondes à l'expiration (par la bouche comme si on soufflait dans une paille avec le ventre qui rentre). Donc 6 respirations par minutes, c'est-à-dire 30 respirations pendant 5 minutes.
- 3 fois par jour (car après 4 heures on commence à perdre les bénéfices de cette cohérence) :
 - ✓ Au moment du lever.
 - ✓ Juste avant le repas du midi.
 - ✓ Avant le dîner ou avant le coucher.

Relaxez-vous : pour commencer, travaillez la relaxation, la respiration. Installez-vous au calme, détendez vos muscles (des pieds à la tête), puis portez votre attention sur votre respiration (profonde, ample, avec de longues expirations).

Pensez avec le cœur : en visualisant, essayez de ressentir le plus possible la situation projetée (les émotions, les sensations), à la manière des enfants qui jouent à « on serait... » et qui deviennent, le temps du jeu, le personnage de leur rêve. Pour cela, sollicitez vos sens et entrez dans le « film ».

N'oubliez pas de sourire : chaque fois que possible, entre deux visualisations, à divers moments de la journée. Différentes expériences d'imagerie cérébrale ont montré que le fait de sourire libérait des endorphines (hormone du plaisir). Sourire agit positivement sur le stress et, donc, sur l'oxydation, responsable de nombreuses pathologies.

Autre visualisation positive :

Prenez l'image d'une pomme par exemple ou d'un autre fruit que vous adorez. Commencez à vous concentrer sur l'aspect visuel de l'objet choisi : forme, couleur, aspect visuel, texture...

Imaginez ensuite que vous prenez cet objet dans votre main. Vous pouvez affiner ce que vous ressentez au contact de vos doigts et pouvez décrire son poids, sa densité.

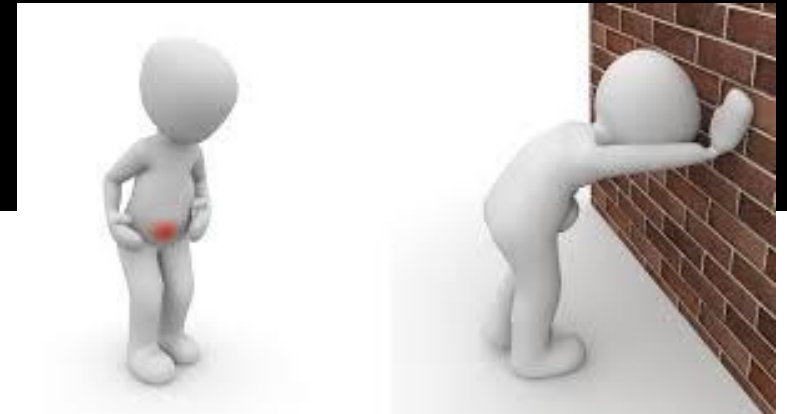
Passez alors aux odeurs de cet aliment : sont-elles fortes, acides, boisées... ?

En cas de Nausées :

Q18 → Des conseils en cas de Stress, Nausées & Points de côté.

Si vous ressentez des nausées ou avez vomi pendant une activité physique :

- Allongez-vous un peu ou marchez dans un endroit bien aéré.
- Dans certains cas, en respirant à fond et rapidement une dizaine de fois à la suite, l'envie de vomir peut s'atténuer, voire disparaître et éviter que le vomissement ne survienne.
- Après avoir vomi, ménagez votre estomac ; n'absorbez rien pendant quelques heures.
- Vous pouvez boire de l'eau, une boisson gazeuse ou de l'eau citronnée bien fraîche à petites gorgées. La prise d'une grande quantité de liquide en une seule fois risque en revanche de provoquer un nouveau vomissement.
- Prenez des repas légers et rapprochés ; mangez plutôt froid que chaud.
- Si vous n'avez pas vomi, mangez une banane. Sa richesse en potassium et en vitamine B6 apaise la nervosité et réduit l'acidité gastrique. Vous pouvez aussi jeter votre dévolu sur du blanc de poulet, des épinards ou des germes de blés, également bien pourvus en vitamine B6.
- Evitez les aliments gras ou épicés et le tabac.
- Ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé.



En cas de Points de côtés :

Q18 → Des conseils en cas de Stress, Nausées & Points de côté.

En cas de points claviculaires :

- ✓ Comprimez votre foie avec la main et inclinez-vous à droite en soufflant.
- ✓ Faites la même chose, pour la rate, du côté gauche. Le point de côté doit alors disparaître.
- ✓ En l'absence d'amélioration, consultez votre médecin pour avis.



En cas de points sur les côtes :

Dans le cas des points de côtés par surcharge sanguine (foie ou rate) :

- Arrêtez de courir ou ralentissez l'allure,
- Faites quelques expirations profondes et la douleur intercostale devrait disparaître.
- Si elle persiste au repos, consultez un médecin en urgence, afin d'éliminer un possible infarctus du myocarde débutant.



Q19 → Quels conseils pourriez-vous donner à un sédentaire et/ou à une personne âgée (plus de 60 ans) qui a décidé de s'entretenir physiquement ?

De quelle façon évalueriez-vous les capacités physiques et respiratoires d'un sédentaire ou d'une personne qui revient d'une convalescence afin de leur proposer une activité adéquate ?

On peut se faire aider par quels partenaires ?

Recommandations pour la cellule et en promenade.

Améliorer ses points faibles :

- ✓ Capacités respiratoires.
- ✓ Tonicité musculaire.
- ✓ Défaillances musculaires sur certaines zones corporelles...
- ✓ Amplitudes et/ou mobilités articulaires.
- ✓ Equilibre.

Les qualités physiques sont classiquement au nombre de 6 :

- **La force** : capacité que l'on a à déplacer une masse. Elle peut être couplée avec la vitesse.
- **La souplesse** : amplitude du mouvement que peut réaliser une articulation.
- **La vitesse** : faculté de réaliser un mouvement dans un minimum de temps.
- **La résistance** : capacité à réaliser un travail musculaire pendant une courte période.
- **L'endurance** : possibilité de réaliser un effort continu sur une longue période de temps.
- **La coordination** : capacité à enchaîner les mouvements pour réaliser un geste précis.

Attention au secret médical !

Ces entretiens doivent être privés (à l'abri des oreilles indiscrètes) et on ne doit pas nécessairement demander à la personne de nous livrer tous ces soucis médicaux. Par contre lorsqu'elle se confie, il faut la rassurer sur la confidentialité de notre entretien.

En interrogeant la personne :

- Fait-elle déjà des activités physiques ?
- Pas d'alertes cardiaques décelées, de la tension, fumeur ?
Avis du médecin, demander une ordonnance si besoin.
- Atteint d'une maladie chronique ? (voir diapo n°...)
- Des soucis articulaires, musculaires et/ou tendineux ? (voir diapo n°89 Q19)

Soucis habituels chez monsieur tout l'monde:

1. DOS

a. LOMBAIRES

b. CERVICALES

c. DISQUES INTERVERTÉBRAUX

2. GENOUX

3. CHEVILLES

ET SOUVENT POUR LES PERSONNES AGÉES :

- HANCHES - BASSIN
- SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE
- ARTHROSE / OSTÉOPOROSE
- ÉQUILIBRE
- SCIATIQUE

Q19 → De quelle façon évalueriez-vous les capacités physiques et respiratoires d'un sédentaire ou d'une personne qui revient d'une convalescence afin de leur proposer une activité adéquate ?

Recommandations pour la cellule et en promenade.

Si les capacités physiques de la personne le permettent, effectuer TESTS →

- Test pour déceler le Niveau d'Aptitude Physique.
- Test pour évaluer le niveau de tonicité des membres inférieurs et centre du corps.
- Test pour connaître la capacité de récupération après un effort physique.
- Test pour estimer le niveau de consommation d'Oxygène à l'effort.

Propositions d'activités →

A l'issue des tests, on pourra rédiger des propositions d'activités aux personnes détenues en fonction de ce qu'elles désire et des faiblesses physiques décelées :

- ✓ Planning hebdomadaire avec durée des séances.
- ✓ Objectifs à atteindre.
- ✓ Si la personne le souhaite, on peut également lui proposer un programme alimentaire approprié.

En complément du NAP, le Métabolisme de base & les Dépenses Energétiques Journalières + Calcul de la Masse Grasse :

Le Métabolisme de base : C'est la quantité de chaleur dégagée par un individu au repos à la température de 20 degrés (neutralité thermique). L'individu allongé confortablement au repos musculaire complet mais éveillé, au repos digestif et métabolique, c'est-à-dire à jeun depuis douze heures.

Ce « besoin de base » correspond aux dépenses d'entretien irréductibles de la « machine » :

- Contractions cardiaques (le travail du cœur) : 4 %.
- Mouvements respiratoires (travail des muscles respiratoires) : 10 %.
- Réaction de synthèse et de dégradation de la vie cellulaire : sans arrêt les cellules meurent et se renouvellent : 70 %.
- Tonus musculaire inconscient : 15 %.

Le métabolisme de base moyen est de :

- 1 500 Kcal pour un homme.
- 1 200 Kcal pour une femme.

Les Dépenses Energétiques Journalières (DEJ), c'est la quantité d'énergie dépensée par un individu pour assurer :

- Son activité musculaire.
- Son métabolisme de base.
- Le maintien de sa température interne corporelle.

TEST n°1 → NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE 4/4

Q19 - Tests

Pour calculer vos résultats, voir tableur ci-joint, « 14. Masse Grasse - Métabolisme & DEJ »

Pour IMC voir diapo n°64...

Calculs de la Masse Grasse + Métabolisme de base + Dépenses Energétiques Journalières

MASSE GRASSE. Contrairement à l'IMC, les mesures de l'US NAVY ci-dessous sont très fiables :

Pour les hommes

Toutes les mesures en centimètres

Taille, hauteur	185	Tour de ventre	105	Tour de cou	43
Au plus large possible		Sous le larynx			

% de graisse

25,67

Pour les Femmes

Toutes les mesures en centimètres

Taille, hauteur	165	Tour de Taille	70	Tour de Hanche	81	Tour de cou	35
Au plus fin		Au plus large		Sous le larynx			

% de graisse

15,41

MASSE GRASSE	Age	Athlète ou Anorexique	Mince	Normal	Surpoids	Obèse
Femmes	20~39 ans	< 19%	19% à 26%	26% à 32%	32% à 39%	> 39%
	40~59 ans	< 21%	21% à 28%	28% à 34%	34% à 41%	> 41%
	60~79 ans	< 22%	22% à 29%	29% à 35%	35% à 42%	> 42%
Hommes	20~39 ans	< 9%	9% à 15%	15% à 21%	21% à 27%	> 27%
	40~59 ans	< 11%	11% à 17%	17% à 23%	23% à 29%	> 29%
	60~79 ans	< 13%	13% à 19%	19% à 25%	25% à 31%	> 31%

Le Métabolisme de Base, c'est la quantité de chaleur dégagée par un individu au repos à la température de 20 degrés (neutralité thermique).

L'individu allongé confortablement au repos musculaire complet mais éveillé, au repos digestif et métabolique, c'est-à-dire à jeun depuis douze heures.

Ce « besoin de base » correspond aux dépenses d'entretien irréductibles de la « machine » :

- Contractions cardiaques (le travail du cœur) : 4 %.
- Mouvements respiratoires (travail des muscles respiratoires) : 10 %.
- Réaction de synthèse et dégradation de la vie cellulaire : sans arrêt les cellules meurent et se renouvellent : 70 %.
- Tonus musculaire inconscient : 15 %.

Le métabolisme de base moyen est de :

- 1 500 Kcal pour un homme.
- 1 200 Kcal pour une femme

Les Dépenses Energétiques Journalières (DEJ), c'est la quantité d'énergie dépensée par un individu pour assurer :

- Son activité musculaire.
- Son métabolisme de base.
- Le maintien de sa température interne corporelle.

Pour les hommes

Taille, hauteur (m) : 1,85

Poids = 115

Age = 40

Métabolisme de base (kcal) = 2126,93

Calcul des **DEJ** : Niveau d'Activité Physique : 1,7

DEJ = 3615,78

Pour les Femmes

Taille, hauteur (m) : 1,65

Poids : 70

Age : 30

Métabolisme de base (kcal) = 1459,12

Calcul des **DEJ** : Niveau d'Activité Physique : 1,82

DEJ = 2655,6

Connaitre sa fréquence cardiaque maximale + Tester sa VMA avec le COOPER +

Évaluer son niveau de récupération à l'effort

Fréquence Cardiaque au repos (en Battements Par Minute) + Maximale

Au repos, il faut la prendre dès le réveil, dans une position couchée dans l'idéal

COMMENT BIEN PRENDRE SON POULS ?



Pour avoir une idée, on considère généralement le sujet en bonne santé cardiaque si la fréquence au repos est :

Femmes	Inférieur à 80 BPM
Hommes	Inférieur à 70 BPM

Vos BPM = 59

La Fréquence Cardiaque Maximale (FCM) :

Votre âge = 50 FCM = 173,5

Connaitre sa VMA avec le test du COOPER. Courir la plus longue distance possible sur 12 minutes !

La Vitesse Maximale Aérobie est la plus petite vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire qu'au-delà de cette vitesse, comme les muscles ont besoin d'encore plus d'oxygène mais que le corps ne peut plus fournir alors ils produisent de l'acide lactique. Cet acide au bout de plusieurs minutes 1, 2, 5 minutes (ça dépend si la vitesse du coureur est bien au dessus de sa VMA, par exemple si elle est de 12km/h et qu'il va à 15km/h les muscles vont saturer beaucoup plus vite qu'à 13km/h) va limiter l'effort supplémentaires (les muscles vont saturer et être durs comme du bois). Après quoi on va devoir ralentir pour pouvoir refaire le plein d'oxygène dans les muscles et récupérer, on retourne à ce moment-là dans une phase d'aérobie et plus d'anaérobie.

Le niveau de votre VMA en fonction de la distance parcourue et du chrono réalisé...	VMA km/h	2km	10km	20km	Marathon 42,195km
À partir de 14km/h, c'est considéré comme très correct	11	12:22	1:23:08	2:58:38	8:29:26
	13	9:58	1:03:03	2:14:13	5:42:21
	15	8:20	50:47	1:47:29	4:17:48
	17	7:10	42:30	1:29:38	3:26:44
	19	6:17	36:33	1:16:52	2:52:34

Interprétation des résultats au Cooper en fonction de votre âge et sexe...	Forme	H/F 13-19ans	H/F 20-29ans	H/F 30-39	H/F 40-49	H/F 50-59	H/F 60+
Mauvaise		2150m/1750m	2050/1650	2000/1600	1900/1500	1700/1400	1500/1300
Moyenne		2500/2100	2400/1950	2350/1900	2250/1800	2100/1700	1950/1600
Bonne		2750/2300	2650/2150	2500/2100	2400/2000	2300/1900	2150/1750
Très bonne		3000/2450	2850/2350	2750/2250	2650/2100	2550/2100	2500/1900

Résultat Distance COOPER = 2700 mètres

VMA = 14,02

Test de Récupération à l'effort (RUFFIER & DICKSON) :

Le test pour évaluer son niveau de récupération → Il s'agit de l'ensemble des processus mis en oeuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. C'est-à-dire le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'une performance égale.

Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls

P1 = 59

30 flexions sur les jambes, bras tendus en 45 secondes et à allure régulière

P2 = 80

Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice

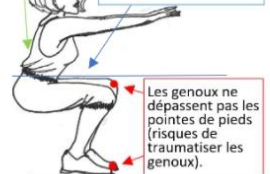
P3 = 60

Résultats = 1,20

des problèmes musculaires ou autres aux jambes, peut réaliser 30 pompes à la place !

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



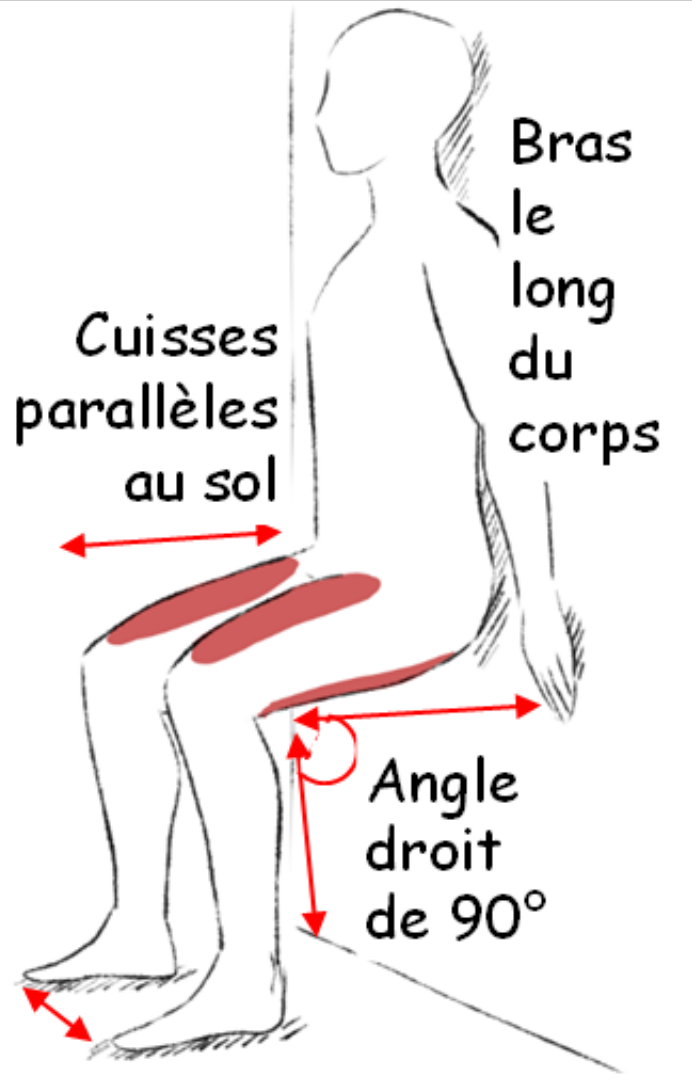
Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

Indice de DICKSON	
Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 2	Très bon.
2 < Indice < 4	Bon.
4 < Indice < 6	Moyen.
6 < Indice < 8	Faible
8 < Indice < 10	Très faible.
Indice > 10	Mauvais.

Pour calculer vos résultats, voir tableur ci-joint, « 13. Calculez votre Fréquence cardiaque + Récup' Efforts + VMA par Cooper »

Le test de la chaise « cuisses en isométrie » consiste à se placer dos contre un mur...

**CHAISE
CONTRE
MUR,
position
à
adopter.**



LES CUISSES :

**3 niveaux de force statique
au test de la chaise
selon l'age**

	HOMMES & FEMMES		
Insuffisant	Moyen	Entraîné	Age
Moins de 1'50"	De 1'50" à 1'59"	2'00" et plus	18 à 29
Moins de 1'39"	De 1'40" à 1'49"	1'50" et plus	30 à 39
Moins de 1'26"	De 1'26" à 1'35"	1'36" et plus	40 à 49
Moins de 1'04"	De 1'04" à 1'11"	1'12" et plus	50 et plus

Parmi les tests de force, les tests du centre du corps sont certainement les plus importants. Avec un centre du corps faible ou déséquilibré, vous risquez de nombreuses blessures, lombalgies...

LE CENTRE DU CORPS :

Un centre du corps solide permet également une meilleure transmission des forces entre le haut et le bas du corps. Vous verrez pourtant que de nombreux sportifs négligent totalement leur centre du corps, ce qui va à terme limiter leurs performances et augmenter leur risque de blessures.

Le test est très connu, il suffit de faire la planche, ou gainage sur les coudes, et de tenir le plus longtemps possible !

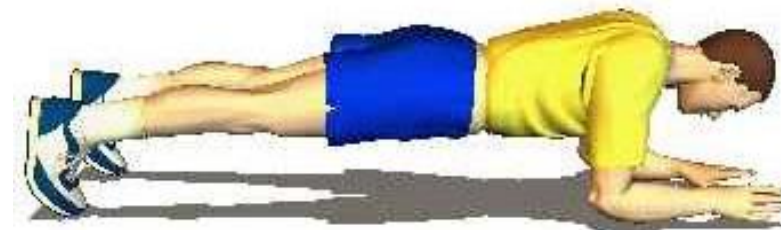
Gainage coudes

Le gainage coudes étant poly-articulaire, il permet en plus de tester les stabilisateurs de la ceinture scapulaire.

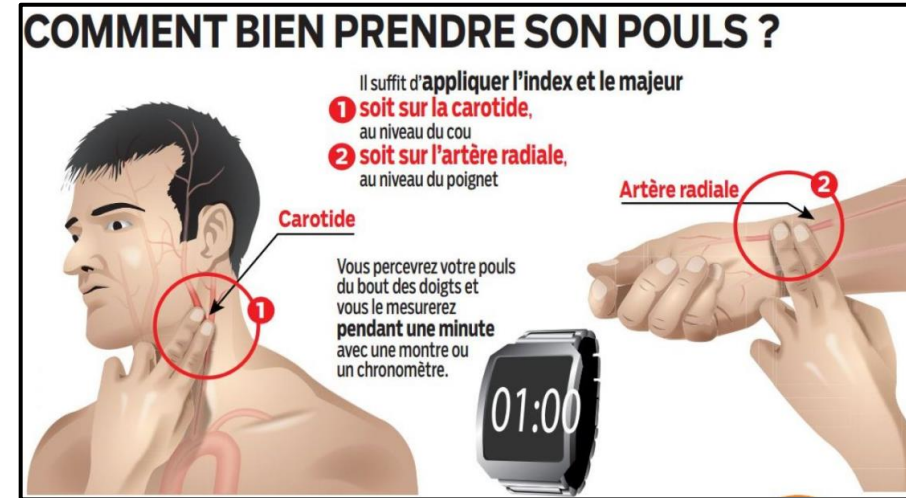
Gainage		
Barème	Durée en secondes	Axe de travail
4	> 45"	Travail Centre du corps complémentaire – Poids du corps statique, en instabilité, en charges libres ou en dynamique
3	30" – 45"	Travail du centre du corps complémentaire – Poids du corps statique, en instabilité ou en charges libres
2	15" – 30"	Travail du centre du corps prioritaire – Poids du corps statique ou en instabilité
1	< 15"	Travail du centre du corps prioritaire – Poids du corps statique

Protocole : ici, l'important est qu'il n'y ait pas de cambrure exagérée.

C'est en général le cas si vous ressentez une gêne au niveau de la zone lombaire en faisant ce mouvement. On est même plutôt sur une rétroversion du bassin.



Il s'agit d'évaluer le niveau de récupération cardiaque après un effort, le Test de RUFFIER & DICKSON...



À faire facilement chez soi →

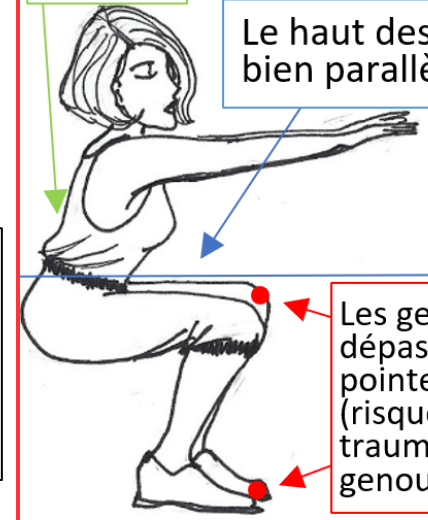
- ✓ P1 = Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls (P1).
- ✓ P2 = Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière. *Il est à noter qu'une fréquence de montées et descentes trop rapides ou trop lentes modifierait la valeur finale du test.*
Prendre son pouls juste après l'effort (P2).
- ✓ P3 = Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice (P3).

Si on a des problèmes musculaires ou autres aux jambes, on peut réaliser 30 pompes à la place !

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

Calculs des résultats et interprétation :

Deux indices ont été créés :

- L'indice de Ruffier

$$((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$
- L'indice de Dickson

$$((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$$

Perso, je trouve que DICKSON est plus précis...

Si vous avez du mal pour le calcul, notez précieusement les 3 valeurs, nous verrons tout ça ensemble ! ;-)

Indice de RUFFIER		Indice de DICKSON	
Indice < 0	Très bonne adaptation à l'effort.	Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 5	Bonne adaptation à l'effort.	0 < Indice < 2	Très bon.
5 < Indice < 10	Adaptation à l'effort moyenne.	2 < Indice < 4	Bon.
10 < Indice < 15	Adaptation à l'effort insuffisante.	4 < Indice < 6	Moyen.
Indice > 15	Mauvaise adaptation à l'effort	6 < Indice < 8	Faible
		8 < Indice < 10	Très faible.
		Indice > 10	Mauvais.

Voir pdf
ci-joint « 22.Définitions simplifiées »

**Il existe plusieurs tests pour calculer sa consommation d'oxygène à l'effort,
3 vous sont présentés :**

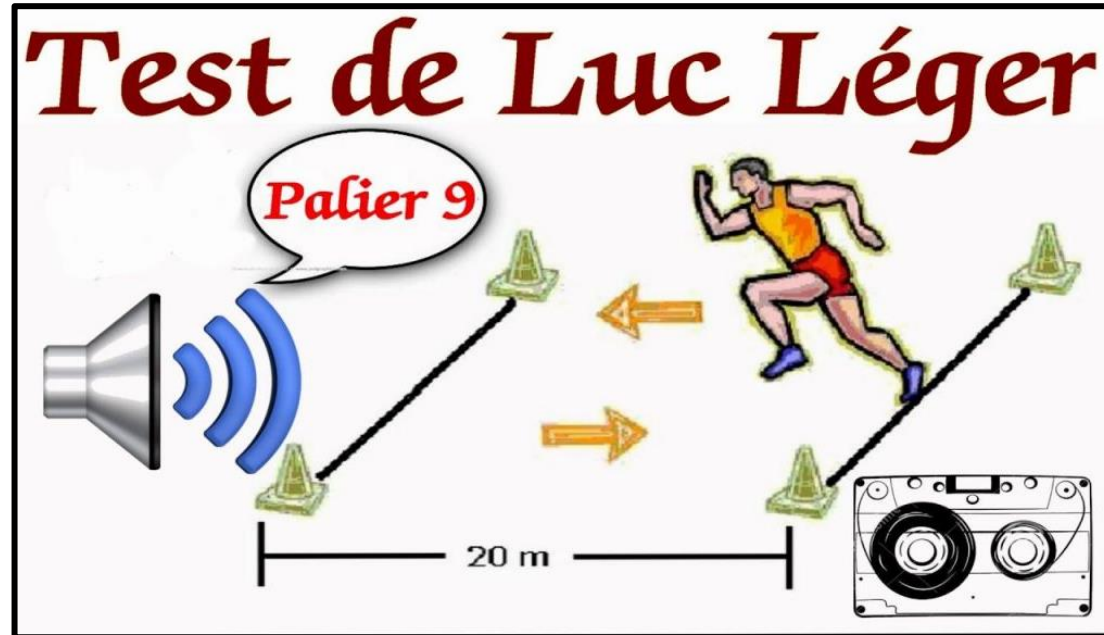
- Luc-Léger** (des allers-retours sur 20m) → Facilement réalisable
- Cooper ou demi-Cooper** (distance parcourue en 6 ou 12 minutes)
- Rameur**, type Concept 2.

TEST n°4 → NIVEAU DE CONSOMMATION d'OXYGÈNE à l'EFFORT - 2/4

Luc-Léger :

Au CP des Baumettes, la personne détenue la plus endurante a atteint 11,15 paliers en gymnase.

Voir mp3 ci-joint, « 24. Tableau Luc-Léger VMA » + « 24.mp3 Test Luc-Léger »



Q19 - Tests

Tps en minutes	Paliers	Vitesse (km/h)	VO2Max (ml/min)	VMA (km/h)
1	1	8,5	23,6	8,8
2	2	9	26,6	9,5
3	3	9,5	29,6	10,3
4	4	10	32,6	11
5	5	10,5	35,6	11,8
6	6	11	38,6	12,5
7	7	11,5	41,6	13,3
8	8	12	44,6	14
9	9	12,5	47,6	14,8
10	10	13	50,6	15,5
11	11	13,5	53,6	16,3
12	12	14	56,6	17
13	13	14,5	59,6	17,8
14	14	15	62,6	18,5
15	15	15,5	65,6	19,3
16	16	16	68,6	20
17	17	16,5	71,6	20,8
18	18	17	74,6	21,5
19	19	17,5	77,6	22,3
20	20	18	80,6	23
21	21	18,5	83,6	23,8



TEST n°4 → NIVEAU DE CONSOMMATION d'OXYGÈNE à l'EFFORT - 3/4

COOPER :

L'idéal c'est d'avoir un grand terrain extérieur pour limiter les virages !

Q19 - Tests

Demi-Cooper : Le principe est simple, vous devez courir 6 minutes et faire le maximum de mètres. Il vous suffit de prendre votre distance effectuée et de diviser par 100. Par exemple : Si vous avez fait 1 500m, votre VMA est de 15 km/h.

Test du Cooper (plus précis) :

Courir sur un terrain plat, la plus grande distance possible en 12 minutes, sans jamais dépasser les valeurs de sa fréquence cardiaque maximum théorique (220 – l'âge).

$$\text{VMA} = [22,35 \times d(\text{km}) - 11,288] / 3,5.$$

$$\text{VMA} = [22,35 \times d(2,6) - 11,288] / 3,5 = \underline{13,4 \text{ km/h}}$$

distance en mètres	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme	Homme Femme
Forme physique	13 à 19 ans	20 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans	plus de 60 ans
Très mauvaise	< 2100 < 1600	< 1950 < 1550	< 1900 < 1500	< 1850 < 1400	< 1650 < 1350	< 1400 < 1250
Mauvaise	< 2200 < 1900	< 2100 < 1800	< 2100 < 1700	< 2000 < 1600	< 1850 < 1500	< 1650 < 1400
Moyenne	< 2500 < 2100	< 2400 < 1950	< 2350 < 1900	< 2250 < 1800	< 2100 < 1700	< 1950 < 1600
Bonne	< 2750 < 2300	< 2650 < 2150	< 2500 < 2100	< 2500 < 2000	< 2300 < 1900	< 2150 < 1750
Très bonne	< 3000 < 2450	< 2850 < 2350	< 2700 < 2250	< 2650 < 2100	< 2550 < 2100	< 2500 < 1900
Excellente	> 3000 > 2450	> 2850 > 2350	> 2750 > 2250	> 2650 > 2150	> 2550 > 2100	> 2500 > 1900

TEST n°4 → NIVEAU DE CONSOMMATION d'OXYGÈNE à l'EFFORT - 4/4

RAMEUR :

Tests réalisés avec un Concept 2...

Q19-Tests



J'avais trouvé ce test sur le net ;-))

Il est cependant moins fiable que Luc-Léger ou le Cooper puisqu'il est fonction du poids de corps et de votre niveau d'entraînement, ce qui est très subjectif !

	Femmes		Hommes	
	Poids < 61,36 kg	Poids > 61,36 kg	Poids < 75 kg	Poids > 75 kg
Peu entraîné	$Y = 10,26 - 0,93T$		$Y = 10,7 - 0,9T$	
Entraînement régulier	$Y = 14,6 - 1,5T$	$Y = 14,9 - 1,5T$	$Y = 15,1 - 1,5T$	$Y = 15,7 - 1,5T$
T = Allure (temps/500m) convertie en minutes.				

Propositions d'activités en intérieur →

En fonction des faiblesses détectées chez une personne soucieuse d'améliorer sa santé, plusieurs possibilités pour :

Bien entendu avant de commencer toutes séances, il faut faire un échauffement !!!

- 1) Faire progresser sa santé **cardiaque**.
- 2) Enrayer la **spirale sédentaire** qui joue contre sa santé (graisse abdominale, fonte musculaire, baisse de mobilité et/ou atteintes articulaires).
- 3) Améliorer sa musculature des **membres inférieurs**.
- 4) Travailler sur sa **souplesse et/ou son équilibre et/ou sa mobilité** (voir diapo 65, Q14)
- 5) Renforcer certaines zones corporelles sujettes à **blessures à répétitions** (voir diapo Q19 & Q20) et/ou changer de mauvaises habitudes posturales ou de pratiques sportives (voir diapo Q7).

Petit matériel supplémentaire pour parfaire vos exercices physiques ;-

Q19

Propositions



TIMER style « Tabata » (40cm de long). Matériel très utile pour faire vos séries d'exercices et de circuits-training. Compte à rebours + temps de récupération + Nbre de séries programmable. Les bips intermédiaires sont très sonores !



Poignées pour faire des pompes (push-up). Avec réhausseurs et possibilité d'instabilité du socle pour travailler musculairement au niveau latéral.

STEP avec élastiques = 60€



Tapis d'abdos de 8mm d'épaisseur minimum pour un meilleur confort. Antifongique pour se préserver de toutes bactéries ou champignons.



Echauffements :

Afin de conserver ses articulations, ses muscles et son système cardiaque en bonne santé, il est important de :

- Faire un **échauffement** approprié avant un effort physique.
- De **s'étirer** régulièrement mais pas à n'importe quel moment.

Echauffements généralistes :

L'échauffement est indispensable pour améliorer les performances, prévenir, empêcher ou restreindre les blessures articulaires, musculaires et même anticiper d'éventuels soucis cardiaques.

Il est d'une durée comprise entre 10 minutes et 30 minutes selon l'effort :

- **10 minutes si l'effort sera peu intense.**
- **15 à 30 minutes si les efforts seront importants ou si le réveil musculaire ne s'est pas achevé.**

Il faut cibler toutes les articulations et muscles du corps.

Et davantage les parties qui seront très sollicitées.

Q19 - Exos Echauffements

Des infos qui sont intéressantes à afficher dans les salles d'activités sportives !

Echauffements classiques pour fitness :

- Articulaires et musculaires sur 8 parties du corps
- 12 exos en Cardio/musculaire

Voir pdf ci-joint, « 25.échauffement généralisé »

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

2. ÉPAULES

Grands cercles (crawl et dos crawlé)

3. COUDES

4. DOIGTS & POIGNETS

Mauvais sort

5. BASSIN

6. FESSIERS

7. GENOUX

8. CHEVILLES

N°	EXOS	2 ^{ème} partie-Échauffement cardio	VARIANTE	REP'
1	Pas chassés & + mvts			20 12
2	épaules			6
3	Pas chassés + mvts épaules			20 12 6
4	Pas chassé avec Talons Fesses +			30 20
5	Genou poitrine			10
6	Montées Genou Coude opposé			30 20 10
7	JUMPING-JACK			30 20 10
8	Minis Fentes Sautées		Minis Fentes sautées sur place	30 20 10
9	BOXING STEPPING		Avec piétinements des jambes, façon step.	30 20 10
10	Croisés Main-cheville		Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	30 20 10
11	Sautillements		à la façon corde à sauter	30 20 10
12	Jambes Chassées Croisées			30 20 10

Q19 - Exos Echauffements



Voir vidéo ci-jointe, « 26.étirements Activo-Dynamiques ».

Voir pdf ci-joint, « 27.étirements de chaque partie du corps».

Ces étirements spécifiques seront même indispensables puisqu'ils vous permettront de légèrement étirer et contracter un muscle sortant de blessure :

- Contractures.
- Crampes.
- Ou Tendinites.

Cela concerne les muscles suivants :

- Quadriceps & Psoas
- Ischios
- Mollets
- Adducteurs

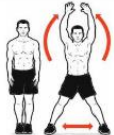





1) Faire progresser sa santé cardiaque (sous contrôle d'un médecin)

1.1) Si les faiblesses cardiaques sont telles que la personne ne peut pas pratiquer beaucoup d'activités physiques :

- Faire de la marche rapide en cour de promenade (40 minutes sans s'arrêter).
- Des jumping-Jack ou du « shadow corde à sauter » avec un léger sautiller en cellule.
- Des demi-squats en cellule.



1.2) Si le médecin vous permet d'aller un peu plus loin :

EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 40 min	TPS/REP
JUMPING-JACK		1'
GENOUX POITRINE		1'
TALONS FESSES		1'
BOXING STEPPING	 OU  Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP <i>Mvts rapides</i>	1'
CLIMBERS		1'

En intérieur

Sur une petite surface en extérieur

Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

La course à pied : Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons. Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

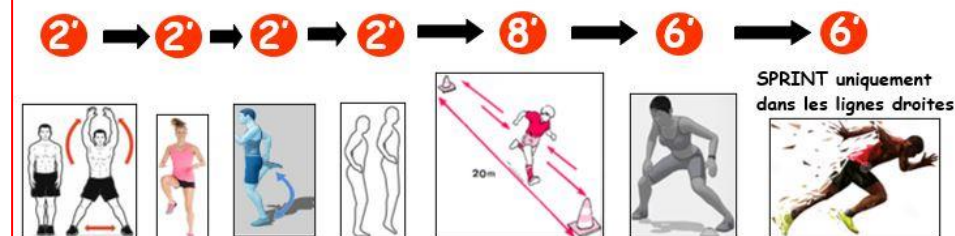
Quelques solutions palliatives :

- * Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- * Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- * Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- * Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautiller façon corde à sauter pour vous échauffer.
- * 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- * 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- * Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...



Avec l'accord de votre médecin, après plusieurs mois d'entraînement, vous avez progressé & pris goût à cet effort et vous souhaitez diversifier vos exercices cardio :

Sur une petite surface en extérieur

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous ! 1 4 7 Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices	JUMPING-JACK 1 7 14		1'
	GENOUX POITRINE 2 8 15		1'
	TALONS FESSES 3 9 16		1'
	BOXING STEPPING De face ou vers le haut 4 10 17	Mvts rapides OU Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP	1'
Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20	2 BURPEES 5		20 12 6
	3 COURIR 6		10'
5 11 12	POMPES OU		20 12 6
	Triceps sur DIPS 12	Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !	20 12 6
6 15	COURIR 15		10'
8 18 19	CLIMBERS 18		20 12 6
	BURPEES 19		20 12 6
9 20	COURIR 20		10'

En intérieur

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 1	Tps'
1	JUMPING-JACK		75" ou 60rep
2	SQUAT Saut en Etoile		45" ou 20rep
3	Boxing Stepping Direct	Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
4	FENTES Alternées Sautées	Sur place	45" ou 20rep
5	Sauts Pointe Pied Genou/Poitrine	En alternance	75" ou 50rep
6	BURPEES Sans Pompe	Sans pompe	45" ou 20rep
7	Shadow Corde à Sauter		75" ou 60rep
8	Saut Pieds joints Réception Écartée		45" ou 20rep
9	CLIMBERS	Coude-Genou du même côté	75" ou 60rep
10	Squats puis Relevé de jambe tendue	En alternance	45" ou 16rep

Voir pdf
ci-joint « 29.Cardio en intérieur ou extérieur »

Q19 - Exos Cardiaque

Circuit de 17 exos en cardio

+ renforcement musculaire

membres inférieurs :

75" sur le cardio

45" sur renfo musculaire/cardio

10" de récupération

N°	EXOS	CARDIO & Renfo 2	Tps'
11	Mini-Sauts Surfeurs	Toujours jambes fléchies	75" ou 60rep
12	Sautillements Levées Genou Potrine puis Front kick	10 Reps d'un côté puis 10 Reps de l'autre	45" ou 20rep
13	Boxing Stepping Vers haut	Mvts rapides Mouvements de jambes cadencés avec bras	75" ou 60rep
14	SQUAT JUMP	Dos droit Retombée sur les pointes de pied Position de squat au sol	45" ou 20rep
15	Jumping-Jack Inversé	En alternance Bras-Jambe opposés	75" ou 60rep
16	Pointes pieds Flexion Impulsion Extérieure	Toujours jambes fléchies	45" ou 16rep
17	Genou Coude Opposé	Coude - Genou opposé	75" ou 60rep

2) Enrayer la spirale sédentaire qui joue contre sa santé (insuffisance cardiaque, graisse abdominale, fonte musculaire, baisse de mobilité et/ou atteintes articulaires).

Q19 - Exos Sédentaire

Voir pdf ci-joint « 30.Circuit Débutant 26 exos »

26 exercices pour débutants :

- Echauffements = 15 minutes (voir diapo)
- Corps de séance = 28 minutes.
- Retour au calme = 5 minutes.
- Étirements (attendre au moins 1 heure après la séance) = 10 minutes.

- ❖ Sur chaque exo, vous avez 50 secondes d'efforts puis 10" de récupération.
- ❖ 50 secondes c'est très long : Ne mettez pas trop d'énergie (Faible amplitude et rythme), l'essentiel étant de finir, ne vous dégoûtez pas !
- ❖ L'ensemble de tout le corps est sollicité

Ces 26 exos en vidéo ci-jointe - Tournée avec le Canal Vidéo Interne et 4 détenus de notre CP

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	TOUCHE TALON ALTERNÉ		50" ou 40rep
2	Trapèzes			50" ou 30rep
3	FENTES	OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
5	Montée Alternée Bouteille			50" ou 30rep
6	CHAISE		Descendre un peu moins les fesses	50"
7	CLIMBERS	OU		50" ou 40rep
8	DIPS Sur Chaise	Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		50" ou 25rep
9	SQUAT	Cette position pour travailler aussi les fessiers		50" ou 30rep
10	ABDOS Battements jambes		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 2	VARIANTE	Tps'
11	EPAULES Punch Façon boxe			50" ou 40rep
12	FLEXION Pointe de pieds	Ne jamais poser les talons au sol.	Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	50" ou 40rep
13	GAINAGE Break-dance		Sur genoux	50" ou 10rep
14	BICEPS Bouteille	25" un bras puis l'autre	Avec une bouteille d'eau	50" ou 40rep
15	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	50" ou 40rep
16	ABDOS Vélo		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
17	Epaules Élévations		Avec bouteilles d'eau	50" ou 40rep
18	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	50" ou 40rep
19	GAINAGE + Élévation bras alternés		Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur genoux	50" ou 40rep
20	POMPES			50" ou 35rep

Après quelques mois d'entraînement passés sur le circuit « Débutant », vous pourrez vous essayer à l'intermédiaire :

Q19 - Exos Sédentaire

Voir pdf ci-joint « 31.Circuit Intermédiaire 25 exos »

25 exercices « Intermédiaire »

- Echauffements = 15 minutes (voir diapo)
- Corps de séance = 27 minutes.
- Retour au calme = 5 minutes.
- Étirements (attendre au moins 1 heure après la séance) = 10 minutes.
- ❖ Sur chaque exo, vous avez 45 secondes d'efforts puis 15" de récupération.
- ❖ 45 secondes c'est très long : Ne mettez pas trop d'énergie (Faible amplitude et rythme), l'essentiel étant de finir, ne vous dégoûtez pas !
- ❖ L'ensemble de tout le corps est sollicité.

Ces 25 exos en vidéo ci-jointe - Tournée avec le Canal Vidéo Interne et 4 détenus de notre CP

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 1	VARIANTE	Tps'
1	JUMPING-JACK CARDIO			45" ou 40rep
2	Gainage Latéral Droit 	 Sur coude...		45"
3	FENTES Alternées Sautées 	 Sur place	Saut moins accentué	45" ou 20rep
4	TRICEPS Avec Bouteilles 	 22" un bras puis l'autre		45" ou 20rep
5	BURPEES COMPLET		SANS POMPE	45" ou 12rep
6	Gainage Latéral Gauche 	 Sur coude...		45"
7	Pointes de Pieds en "chaise" 			45" ou 15rep
8	GAINAGE Break-dance 			45" ou 10rep
9	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	45" ou 15rep
10	JUMPING-JACK Inversé CARDIO			45" ou 40rep

N°	EXOS	INTERMÉDIAIRE 2	VARIANTE	REP'
11	PONT Jambe Alternée 	 OU Ne pas reposer les fesses au sol		45" ou 25rep
12	Squats + Levées de Bouteilles COMPLET	 1 2 3 Levée des 2 bras en même temps !		45" ou 20rep
13	POMPES Déclinées 	 A Genou Sur chaise		45" ou 20rep
14	BOXING STEPPING CARDIO	 Mvt rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		45" ou 40rep
15	ABDOS Ciseaux horizontaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		45" ou 20rep
16	Adducteurs Allongé Sur côté 	 22" une jambe puis l'autre		45" ou 20rep
17	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		45" ou 15rep
18	CLIMBERS 	 OU OU		45" ou 20rep
19	Squats puis Relevé de jambe tendue 			45" ou 20rep
20	BICEPS Bouteilles Au-dessus Tête 			45" ou 20rep

3.1) Améliorer sa musculature des membres inférieurs, maison...

Les muscles des jambes sont importants pour préserver les genoux, éviter les chutes et conserver l'équilibre.

Voir pdf ci-joint « 32.4 Circuits Renfo jambes »

Faire un maximum de marche, course à pied et renforcer spécifiquement quadriceps, ischios, adducteurs, abducteurs, fessiers et mollets :

En intérieur

Sur une petite surface en extérieur

Sur une petite surface en extérieur

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK		Montées de genoux	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds	Ne jamais poser les talons au sol.	Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance			8 4 2
5	SQUAT Saut	Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
7	Lombaires			20 12 6
8	SQUAT JUMP	- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10
10	FENTES	OU Fentes croisées	OU Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 10 5

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE	Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux	30 20 10
2	ABDOS en Binôme	60°	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	20 12 6
3	SQUAT Charge sur une Jambe		Moins Fléchir	20 12 6
4	SAUT Sur Muret	Saut sur le muret du terre-plein	Très dur	16 8 4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste			20 12 6
6	CHAISE	Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
7	PONT	Lever alternativement une jambe	OU Ne pas reposer les fesses au sol	20 12 6
8	Saut En Étoile			16 8 4
9	SQUAT		Cette position pour travailler aussi les fessiers	20 10 5
10	CLIMBERS		OU	30 20 10

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES			30 20 10
2	ABDOS Toucher chevilles	TOUCHE TALON ALTERNE		30 20 10
3	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées	En progressant	Moins Fléchir	16 8 4
5	ABDOS Battement jambes		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30 20 10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30 20 10
7	GAINAGE			20 10 5
8	Pas Chassés	Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
9	SQUAT Heisman			16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20 10 6

Pour les étirements conseillés après une séance de Fitness, voir Diapo N°44...

Voir pdf ci-joint « 28.étirements après séance de Fitness »

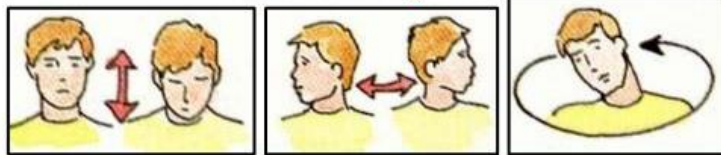
3.2) Améliorer sa musculature du **centre du corps** (abdos/Lombaires) en intérieur

Echauffement spécifique Centre du Corps :

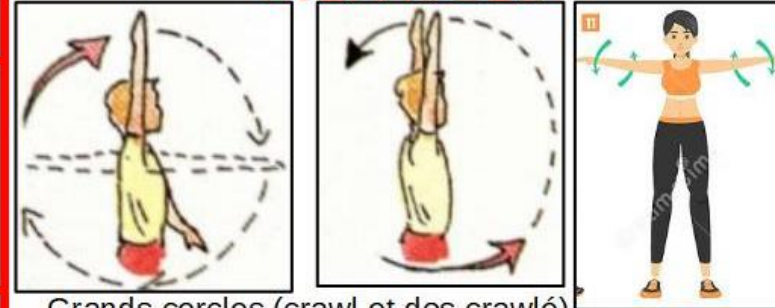
**Q19 - Exos
Centre du corps**

ÉCHAUFFEMENTS

1. NUQUE

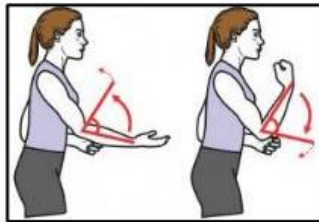


2. ÉPAULES

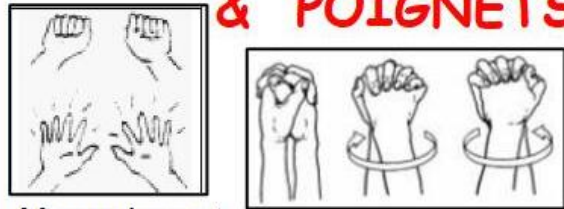


Grands cercles (crawl et dos crawlé)

3. COUDES



4. DOIGTS & POIGNETS

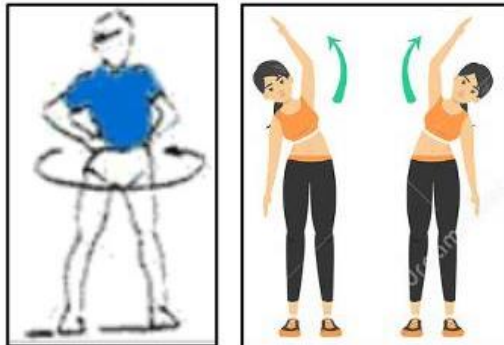


Mauvais sort

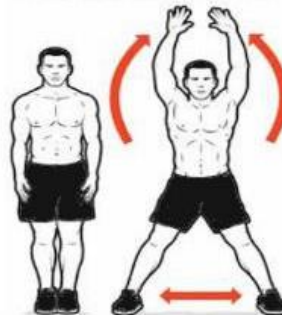


Dos de la main
rentrée dans hanche

5. BASSIN



6. CARDIO



En intérieur

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 1	Tps'
1	CRUNCH Bouteille Entre cuisses	 Ne pas tirer sur la nuque et le regard vers le ciel	30" OU 30rep
2	CRUNCH Élevés	 On décolle les épaules, le regard vers le ciel	30" OU 30rep
3	CRUNCH Jambes Élevées	 On décolle les épaules, le regard vers le ciel	30" OU 30rep
4	SUPERMAN Battements Jamb/Bras Opposés		30" OU 30rep
5	GAINAGE Bras Tendus Alternés		30" OU 30rep
6	ESSUIS GLACE		30" OU 15rep
7	CHIEN Bras & Jambe opposés		30" OU 15rep
8	GAINAGE TWIST		30" OU 15rep
9	PONT	 Ne reposez jamais les fesses au sol	30" OU 20rep
10	GAINAGE Croisé Main genou		30" OU 15rep

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 2	Tps'
11	CISEAUX Verticaux		30" OU 40rep
12	CRUNCH Inversés		30" OU 20rep
13	CISEAUX Horizontaux		30" OU 30rep
14	Planche Jump INS		30" OU 20rep
15	GAINAGE Oblique En rotation	 3	30" OU 14rep
16	Croisé Coude Genou Fixe	 15 rep d'un côté puis 15 de l'autre	40" OU 15rep
17	ASSIS TWIST	 Avec bouteilles	30" OU 20rep
18	Toucher Chevilles	 TOUCHE TALON ALTERNÉ	30" OU 30rep
19	PONT Jambes Alternées		30" OU 20rep
20	CLIMBERS Croisés		30" OU 30rep

N°	EXOS	"Confirmés" Centre du Corps 3	Tps'
21	Croisé Coude- Genou Alterné	 Ne pas trop tirer sur la nuque	30" OU 30rep
22	Abdos Death Bug		30" OU 20rep
23	Gainage Costal Gauche + Bras dessous	 Sur COUDE	30" OU 15rep
24	Gainage Costal Droit + Bras dessous	 Sur COUDE	30" OU 15rep

Voir pdf ci-joint, « 27 étirements de chaque partie du corps ».
Page 62 pour le bas du dos !

Q20 → Au-delà de 50 ans, nous avons tendance à pratiquer moins d'activités physiques alors que tout au long de notre existence, les bénéfices et besoins sont « grandissants ». Il s'agit souvent d'abandon des activités dues à des maladies et/ou à des soucis articulaires/musculaires.

Pour quelles raisons faut-il se battre contre la fonte musculaire qui survient naturellement avec l'âge ?

En dehors des muscles et du cardio, que faut-il travailler en priorité pour éviter les chutes et traumatismes ?

Quand on prend de l'âge, qu'apporte le Yoga selon vous, à notre santé ?

- Avec l'âge, la densité osseuse se raréfie, ce qui accroît le risque de fracture, notamment du col du fémur, mais aussi des vertèbres.
- Lorsque les individus ont une masse musculaire «saine», ils ont aussi des os solides.
- Or, à 30 ans, on commence à perdre un peu de muscle tous les ans puis le processus s'accélère.
- En préservant la masse musculaire, on peut préserver sa force qui est un facteur de prédilection de l'espérance de vie à mesure que l'on vieillit car les muscles permettent de... → voir diapo suivante...

Q20 → En dehors des muscles et du cardio, que faut-il travailler en priorité pour éviter les chutes et traumas ?

L'agilité

Elles permettent de se rattraper en cas de glissade, de pouvoir esquiver quelque chose, d'exécuter un mouvement de façon très explosive comme un chat peut bondir, de pouvoir sauter ou courir vite pendant un court moment, de pouvoir se défendre.

Comment améliorer son équilibre ?

L'équilibre est un élément essentiel de notre quotidien. Au métro, pour enfiler ses chaussettes ou en faisant du sport, on sollicite notre point d'ancrage plus qu'on ne l'imagine. Donc, l'idéal, est de réaliser des exercices qui sollicitent le buste et les jambes en même temps. »

Les bons entraînements : certaines postures de yoga comme celle de la montagne, de l'arbre ou du guerrier forcent à la concentration et nous font travailler l'équilibre.

Voir Guide Sport-Santé, yoga en page 79 ou le circuit training équilibre proposé en page 77.

Une autre priorité → page suivante...

Q20 → En dehors des muscles et du cardio, que faut-il travailler en priorité pour éviter les chutes et traumatismes ?

Améliorer sa mobilité.

La mobilité ou « mobility training », c'est travailler à la fois **souplesse** (grâce à des exercices d'étirements statiques et dynamiques) et **force** (c'est-à-dire avoir le contrôle de tes mouvements).

Effectuer seulement des exercices de souplesse n'aide pas à améliorer ta mobilité, ni à atténuer tes douleurs musculaires ou à te renforcer.

La mobilité contrôle le mouvement de tes articulations, via la force de tes muscles. **C'est le mouvement total qu'une articulation peut faire.** Plus ta mobilité physique est bonne, plus tu peux bouger dans toutes les directions, en amplitude et sans douleurs.

La mobilité du corps humain repose sur une **combinaison complexe** entre :

1. Le cerveau (tout est dans la tête, avant même le mouvement !),
2. Le système nerveux central,
3. Les muscles,
4. Les articulations,
5. Les ligaments,
6. Les tendons,

**Voir PDF ci-joint sur « 35. Améliorer la Mobilité de toutes les articulations »
Voir aussi Q17 !**

Q20 → Quand on prend de l'âge, qu'apporte le Yoga, selon vous, à notre santé ?

- ✓ On travaille l'équilibre.
- ✓ Il aide à combattre l'hypertension.
- ✓ Il est conseillé aux patients atteints de cancers.
- ✓ La méditation aide à prendre du recul pour se focaliser sur l'instant présent également bénéfique à la concentration et aux facultés cognitives.
- ✓ Favorise la rencontre régulière d'autres personnes, les interactions sociales et combat la solitude.

Q20 → Quand on prend de l'âge, qu'apporte le Yoga, selon vous, à notre santé ?



Q21 → Avec quels matériels peut-on rendre une activité physique, « thérapeutique » ?

Je suis devenu, avec le temps, anti salle de muscu, en tout cas de la façon avec laquelle elle est souvent pratiquée (charges lourdes, pas adaptées et traumatisantes pour les muscles car mauvais positionnements et mauvais gestes sur les machines).

Avez-vous des idées d'exercices avec ces nouveaux matériels thérapeutiques ?

Ces matériels permettent de travailler des mouvements musculaires avec son seul poids de corps, c'est-à-dire avec **peu de traumatismes articulaires**, qui eux sont souvent dus à des charges additionnelles inadaptées :

- TRX.
- Elastiques.
- Swiss-ball.
- Medecine-ball.

Ensuite, pour les sports collectifs, certaines personnes ne sont pas très à l'aise avec les activités de contact, voire réfractaires.

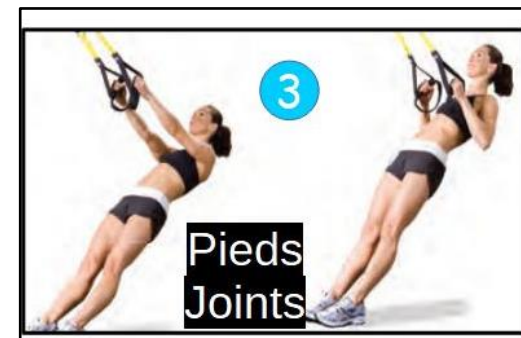
De par leurs règles de jeu, 2 sports collectifs sortent un petit peu du lot :

- Le Volley-ball.
- Le Tchoukball.

Ce sont des sangles de fixation accrochées à un point fixe permettant de faire des mouvements d'exercices physiques musculaires.

Les bienfaits de l'entraînement avec un TRX (Total Resistance eXercice) :

- ✓ Il permet de travailler au poids de corps et ainsi favoriser le gainage et **limiter le risque de blessures**.
- ✓ Le TRX ayant un seul point d'ancrage, les exercices vont recruter **toutes les fibres musculaires**.
- ✓ Très complet, on peut travailler force, équilibre, proprioception, coordination, mobilité ou encore la **souplesse tout en soulageant les articulations**.
- ✓ De plus, les muscles stabilisateurs du rachis et des abdominaux vont être constamment stimulés.



Exemple flagrant d'exercices de progression :

Pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques mois d'entraînement avec des angles qui finiront par être très prononcées, vous pourrez alors peut-être vous essayer enfin sur une barre de traction ! ;-)))

Sangles TRX : Conseils d'utilisation

Voir pdf ci-joint, « 37.TRX - 6 planches ».

MAINTENIR UNE BONNE POSTURE

Utilisez vos abdominaux et pectoraux et veillez à toujours conserver vos hanches, épaules et oreilles alignées.

Incorrect Correct

TOUJOURS GARDER LE TRX TENDU

Les sangles du TRX ne doivent jamais être lâches pendant les exercices. Gardez toujours le TRX tendu.

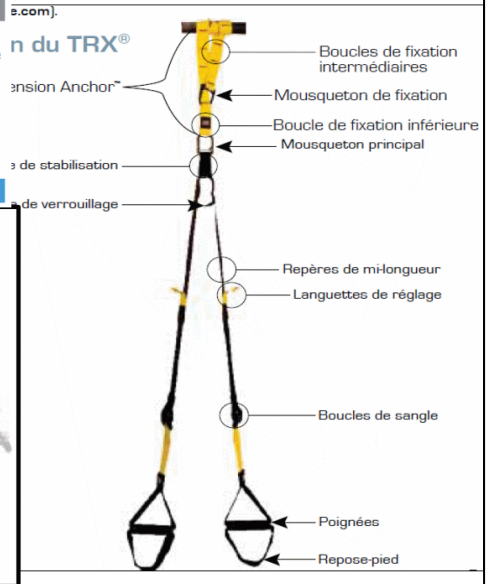
Incorrect Correct

EVITER L'EFFET DE SCIAGE

Le TRX n'est PAS une poulie. N'effectuez PAS de mouvements de sciage, sans quoi le TRX pourrait s'user prématurément. Exercez toujours la même pression sur les deux poignées.

Incorrect Correct

Plus facile Plus difficile Plus facile Plus difficile



Plus facile Moyen Plus difficile

Sangles TRX

20€ NOUVEAUTÉ

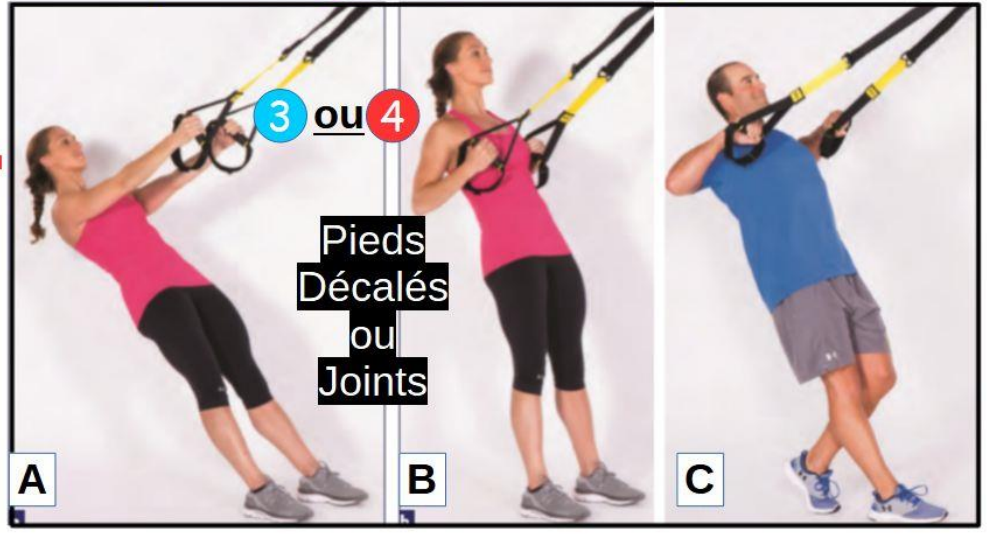
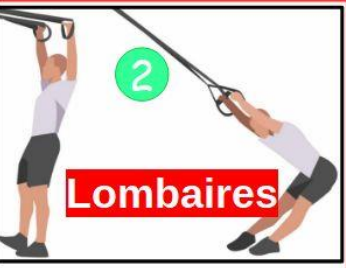
DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100



6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

Sangles TRX





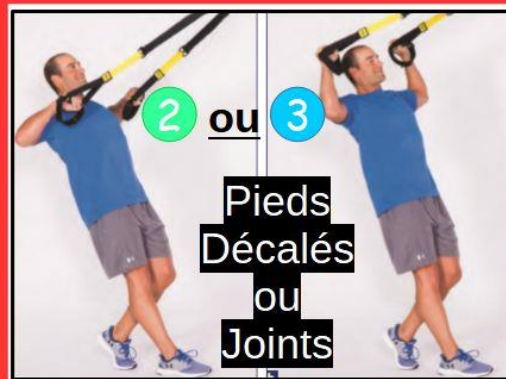
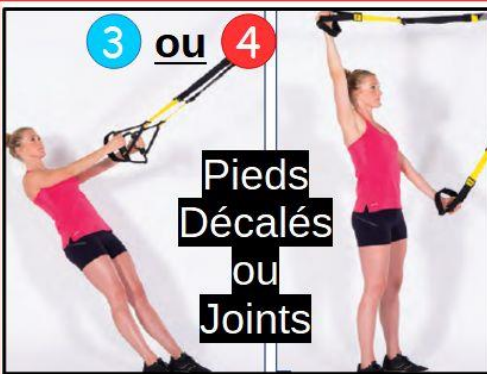
Sangles TRX

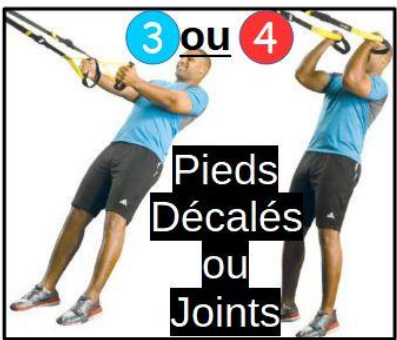


9 exos de Deltoïde

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4





3 Biceps

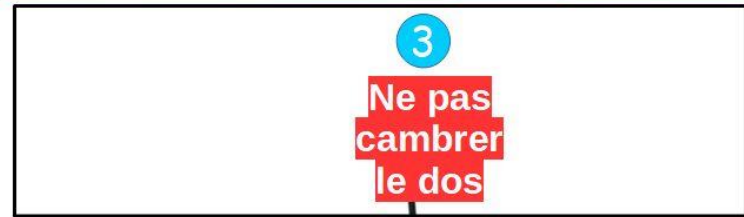
1 Triceps



4 exos pour biceps/Triceps + 8 exos pour gainage

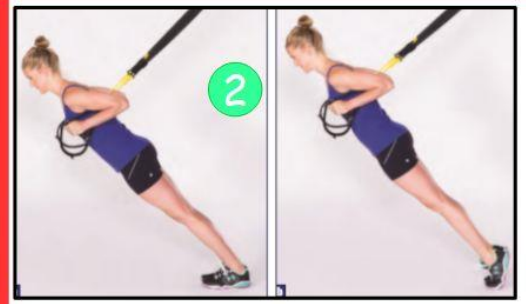
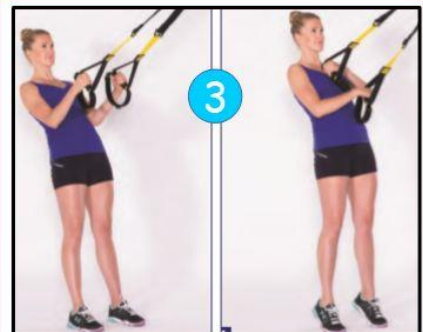
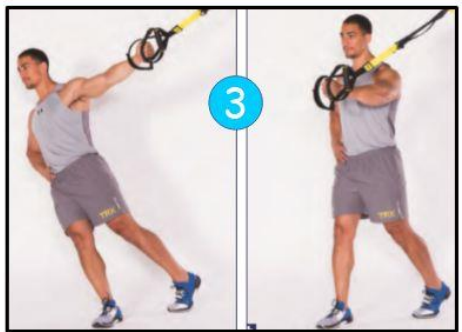
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

Sangles TRX





4 exos Pectoraux

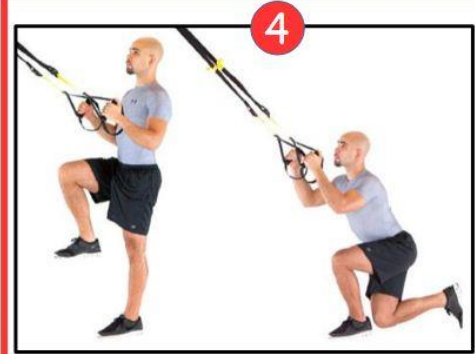
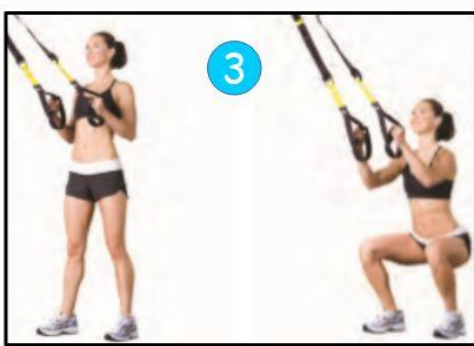


1 exo Mollets

Sangles TRX

4 exos pour Quadriceps

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



C'est intéressant, quels que soient ses capacités et objectifs :

- Rééducation suite à une blessure,
- Remise en forme générale,
- Renforcement musculaire,
- Echauffement, assouplissements.

Elasti-band = 13€

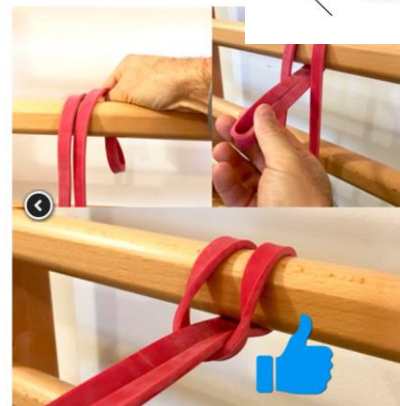


Mousqueton large



Elastiques avec poignées = 30€

Conseil confort : Depuis quelques années je ne fais utiliser dans notre service que des élastiques ou élastibands avec des poignées sans quoi à l'usage des ampoules aux mains peuvent rapidement nous gêner.



Les bienfaits :

Pour gagner de la **force** : chaque bande exerce une tension particulière sur vos muscles.

Pour améliorer la **mobilité** : Pour améliorer votre souplesse, mais vous pouvez également les utiliser pour augmenter la mobilité de vos articulations.

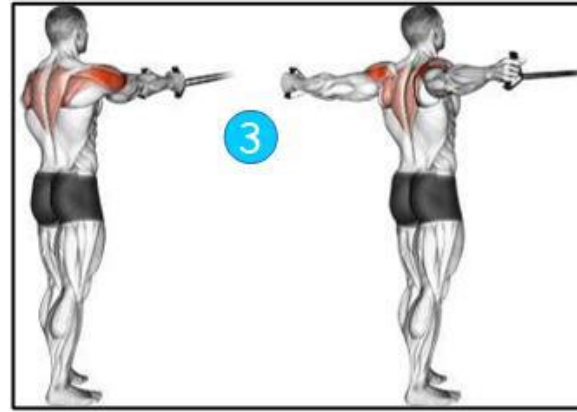
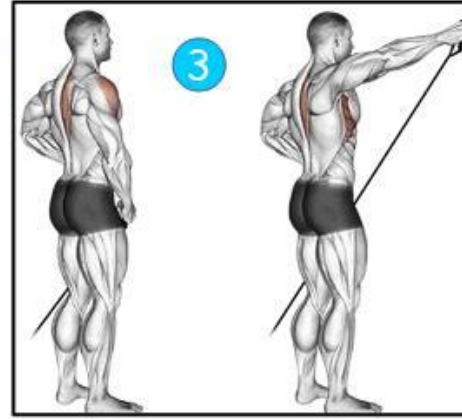
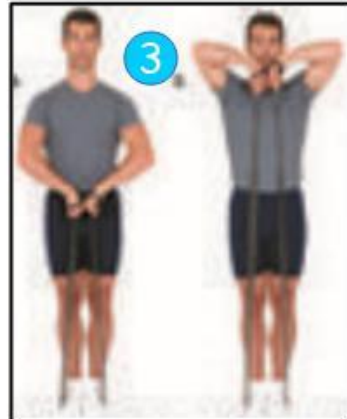
Pour la **rééducation** : Elles ont fait leurs preuves pour aider à récupérer d'une blessure et sont particulièrement utiles lorsqu'il s'agit de rééduquer les hanches, les épaules et les genoux.

Pour la **muscultation** : Elles peuvent également être utilisées pour des exercices d'isolations comme les curls biceps ou élévations pour les épaules.

STEP avec élastiques = 60€

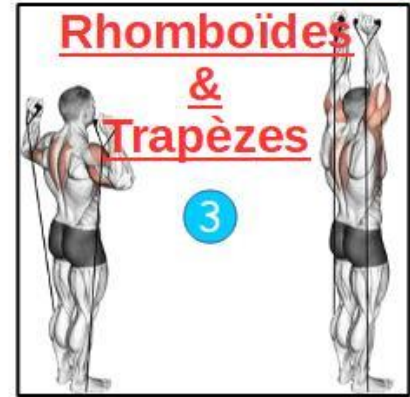


Voir pdf ci-joint,
« 38.élastiques 4 planches ».



4 exos Trapèzes

Lombaires

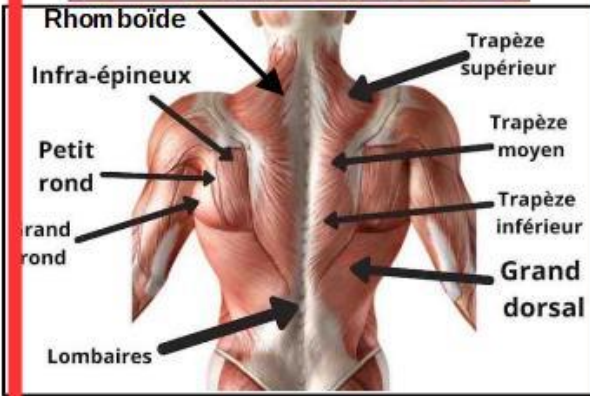


Elastique

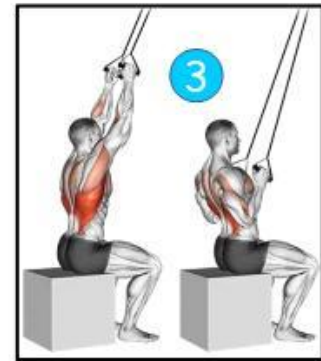
Par niveaux de difficulté :

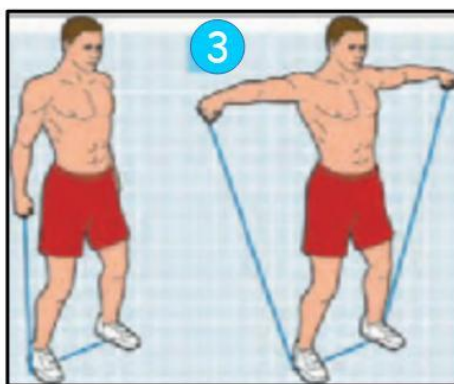
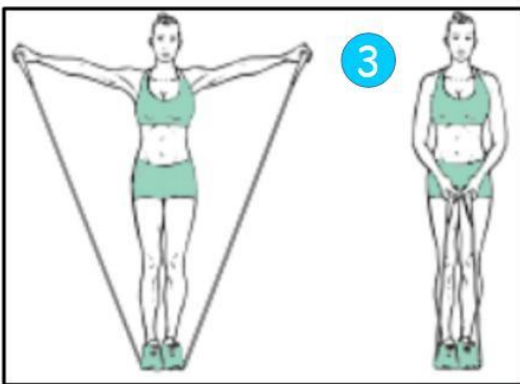
- 1 2 3 4 5

DORSAUX

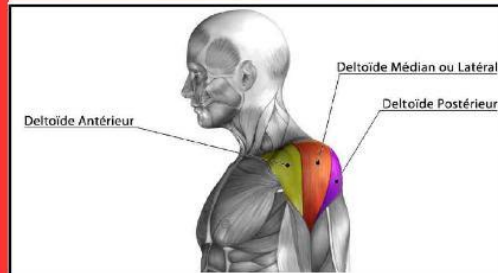
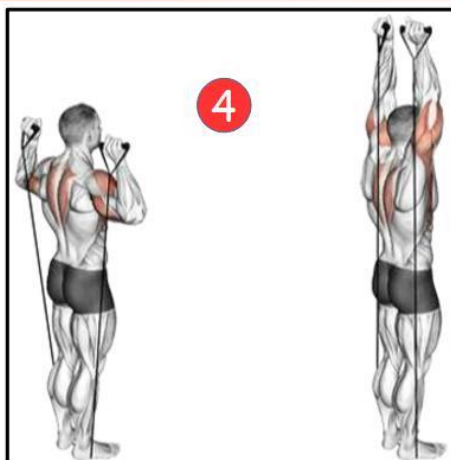
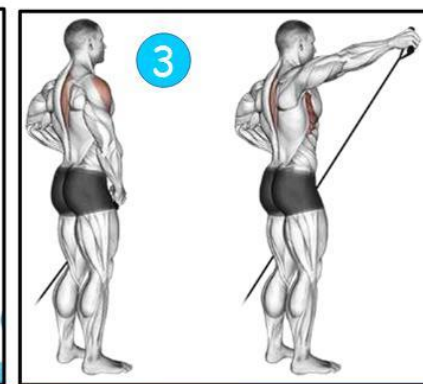
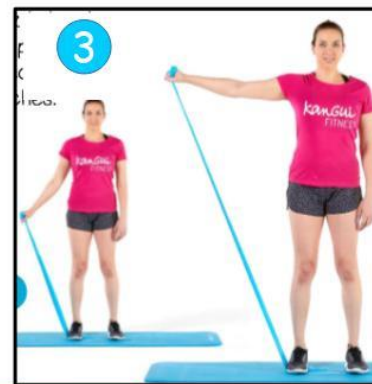


Grand dorsal





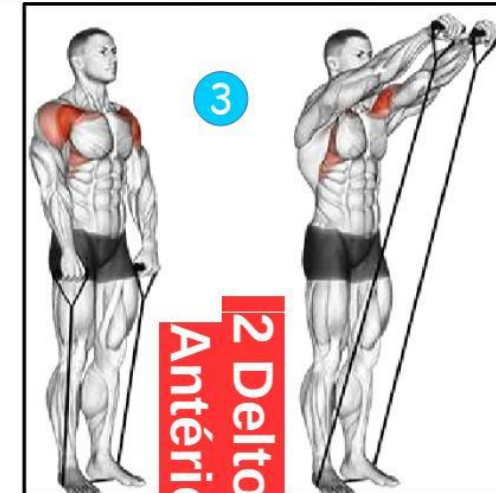
4 Deltoides
Médians



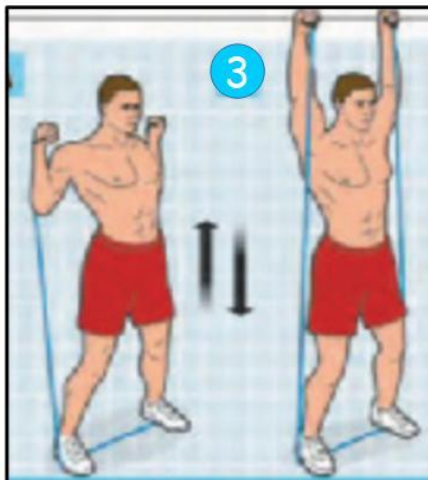
9 exos pour
deltoides

Par niveaux de difficulté :

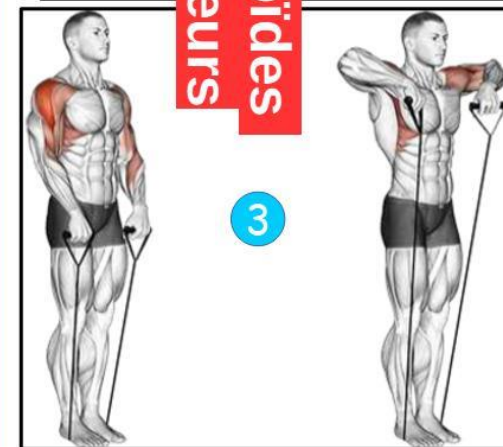
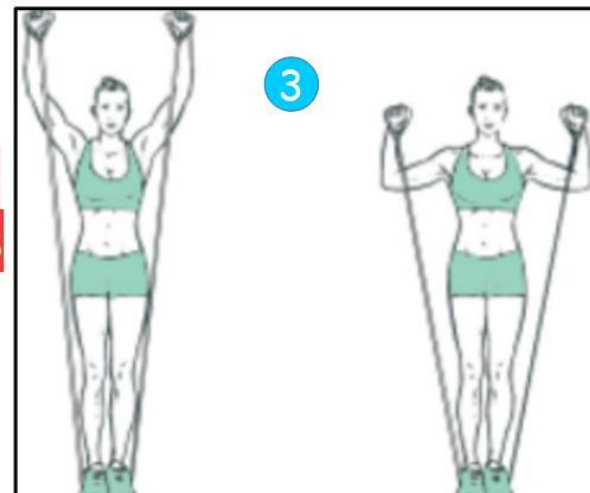
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

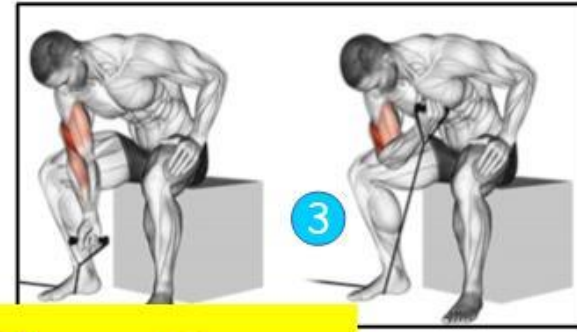
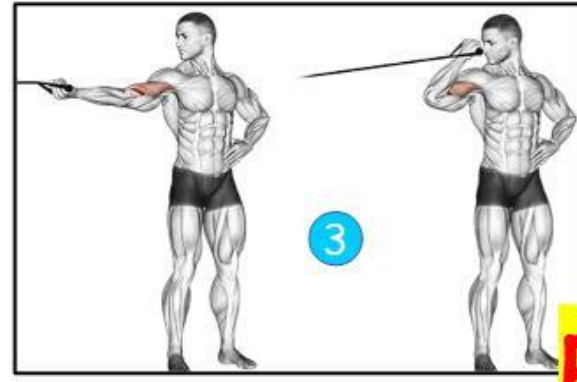


2 Deltoides
Antérieurs



3 Deltoides
Postérieurs



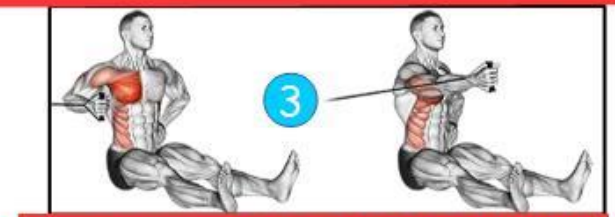


Elastique

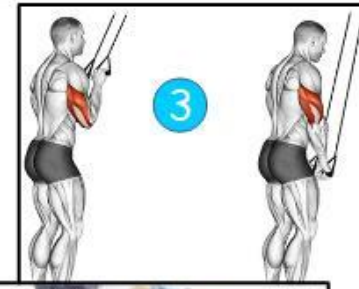
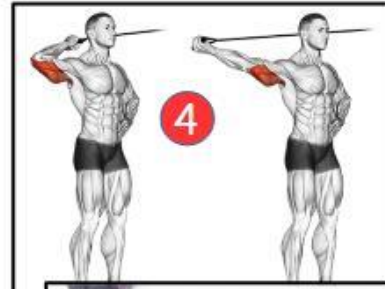


7 exos Biceps & 3 exos Triceps

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



2 exos PECTORAUX

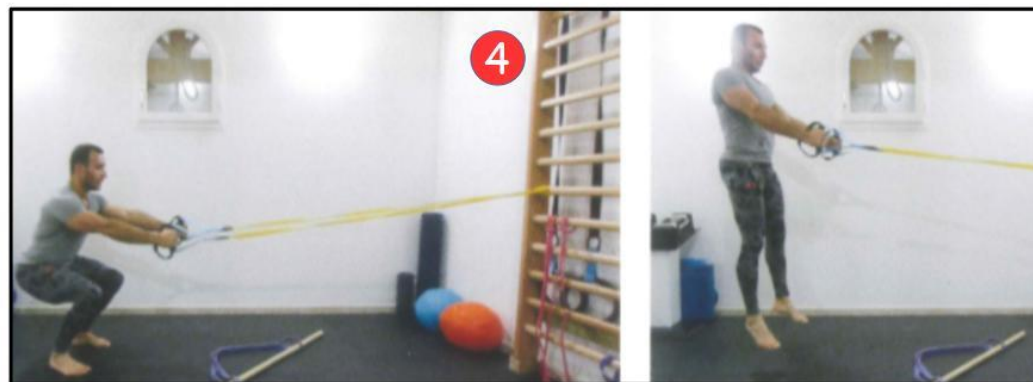




3 exos Quadriceps

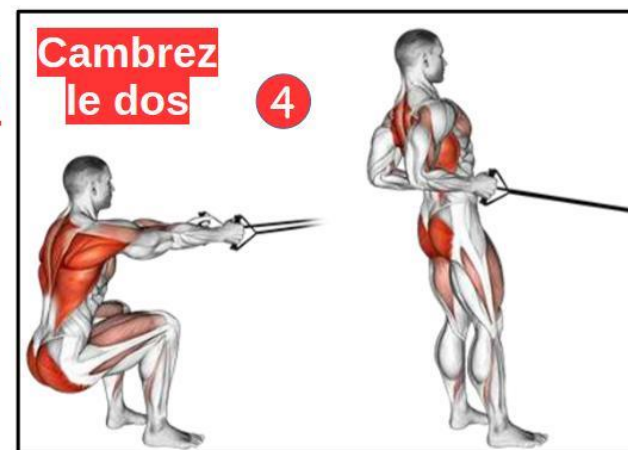
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4 5



2 exos complets

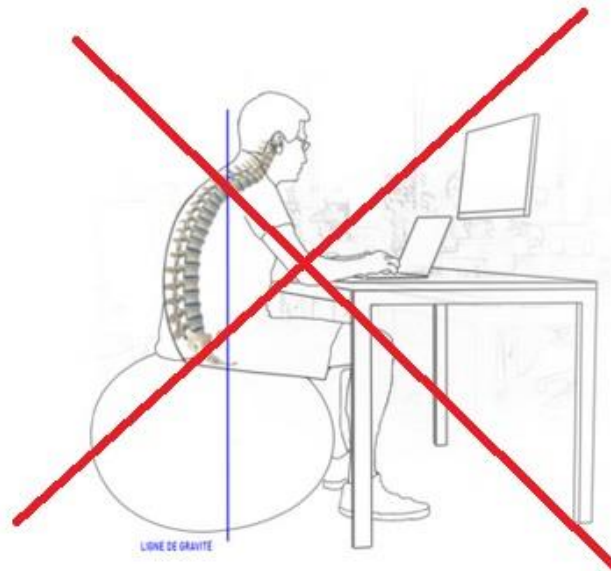
Haut
+
Bas



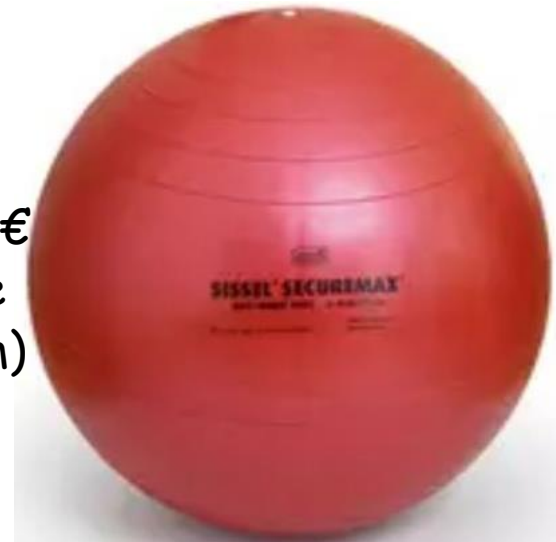
Q21 → Le Swiss-Ball

Le Swiss-Ball est utilisé pour soulager les douleurs telles que les lombalgies.

Par exemple, on le recommande pour favoriser une bonne posture devant son bureau car il permet de se tenir bien droit. On muscle ainsi son dos et ses abdominaux, à condition d'avoir le bon réglage.



T2=65cm - 29€
(si taille entre
1,65m & 1,85m)

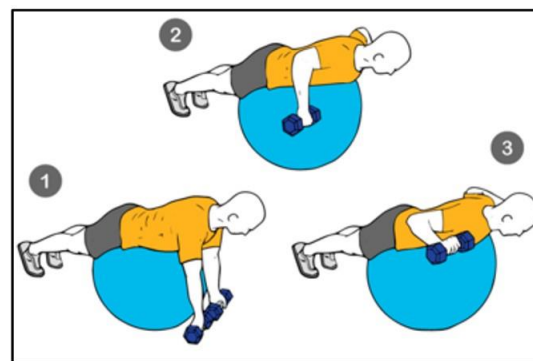
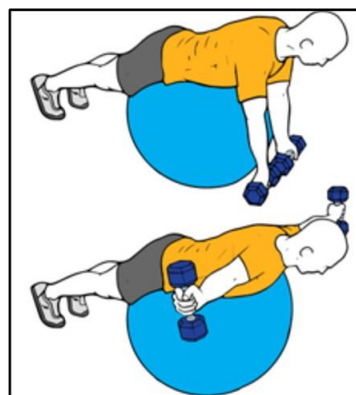
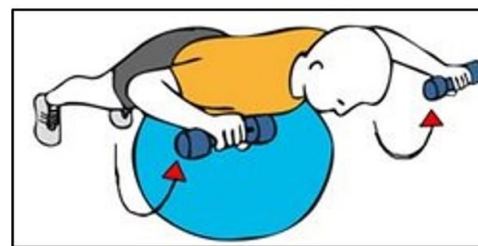
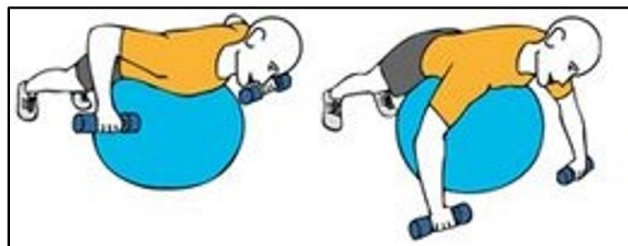


Bon à savoir : plus le Swiss Ball est gonflé, plus il est instable !

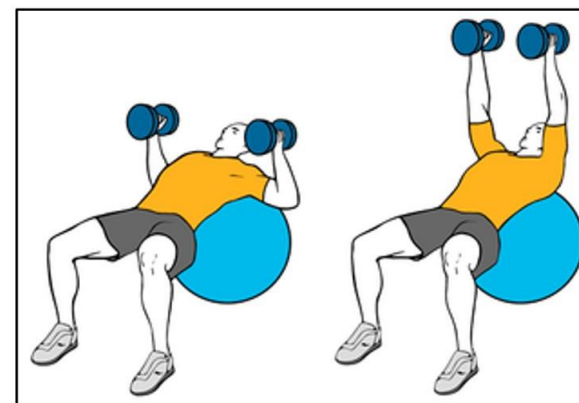
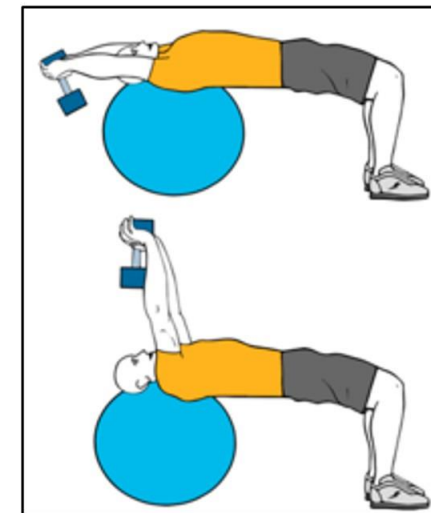
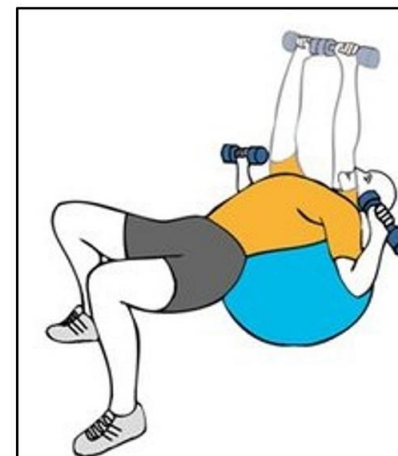
L'instabilité du ballon oblige non seulement à changer souvent de position, mais aussi à prendre conscience de sa posture. Ça provoque un travail continu des muscles abdominaux, intercostaux et intervertébraux qui réduit sensiblement le mal de dos.

Voir pdf ci-joint,
« 39.Swiss-Ball
5 planches ».

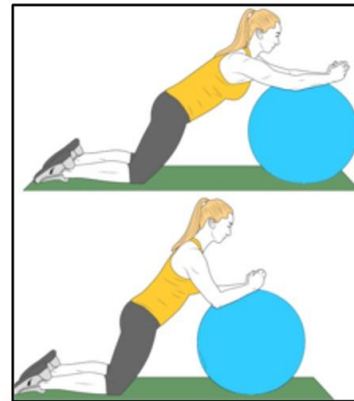
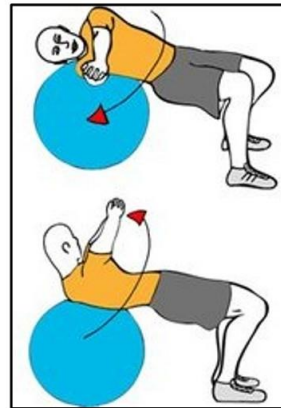
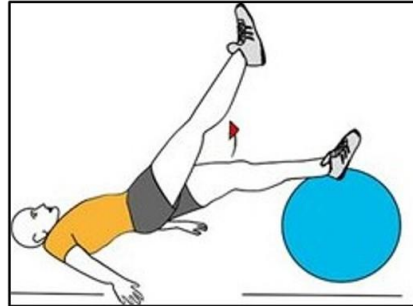
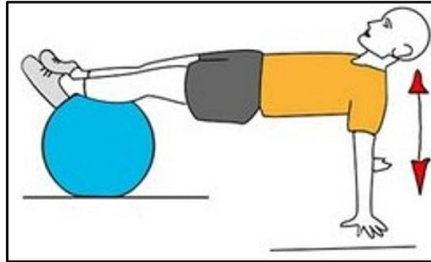
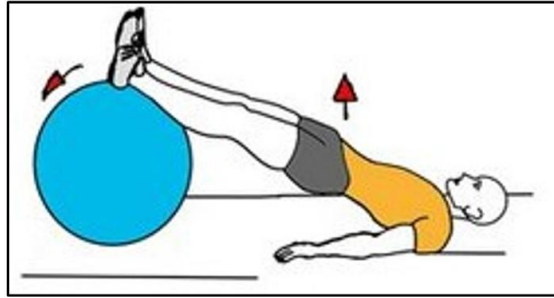
Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)



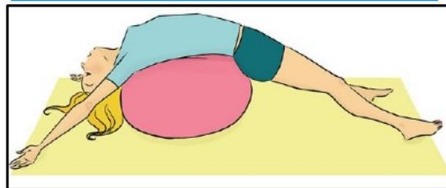
Deltoïdes antérieurs (Avant des épaules) & Pectoraux



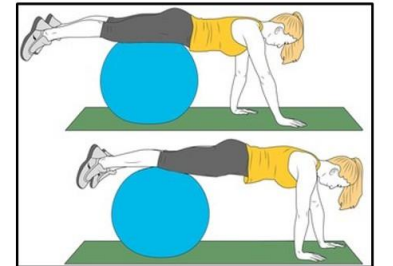
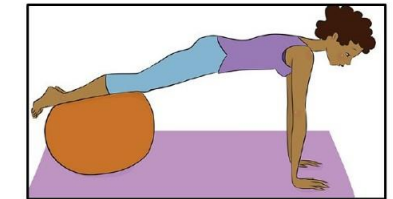
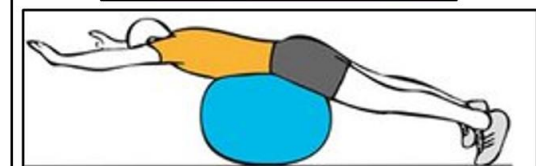
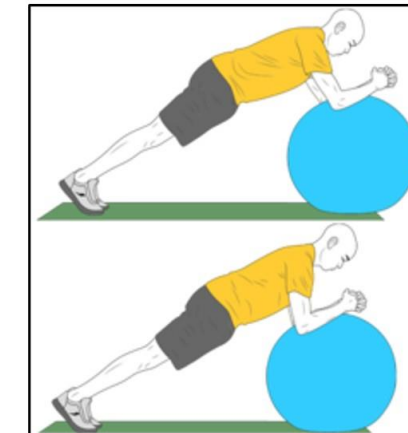
Abdos



DÉNOUEZ TOUTES VOS TENSIONS*
ÉTIREMENT ACTIF DE LA RÉGION VENTRALE AVEC UN BALLON



Lombaires



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITE

PROPRIOCEPTION

Objectif

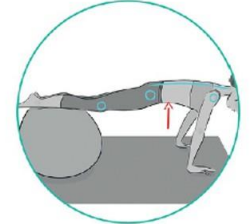
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

• Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.

• L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.

• Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains



Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes



REGARDEZ LE CIEL***
 RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA LOGE
 POSTÉRIEURE DE LA CUISSE AVEC UN BALLON

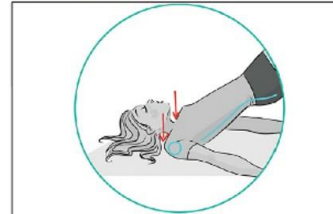
PROPRIOCEPTION

Objectif

Travail proprioceptif des muscles ischio-jambiers en situation d'instabilité.

Mouvement

- Allongez-vous au sol sur le dos et posez vos talons sur le ballon.
- Gardez les bras le long du corps afin de vous équilibrer et baissez les épaules pour éviter des tensions inutiles.
- Expirez pour décoller vos fesses du sol en poussant fort le ballon avec vos talons (ils doivent s'enfoncer dans le ballon).
- Maintenez votre sangle abdominale et vos fessiers serrés en respirant normalement.

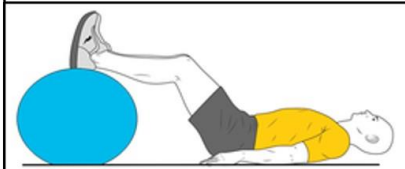


À répéter 1 à 3 fois pendant 15 à 30 secondes.
 Récupération : 30 à 60 secondes

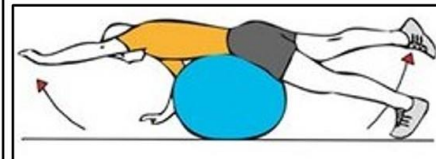
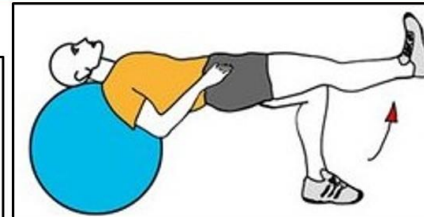
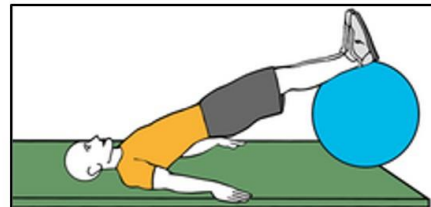
Conseil +

Vous pouvez réaliser cet exercice en remplaçant le ballon par un support fixe (une chaise).

Trop facile ? Tout en gardant vos fesses décollées, faites rouler le ballon sous vos pieds en tendant et en fléchissant vos jambes.



**Fessiers - Ischios -
 Lombaires**



Les raisons d'utiliser les medecine-balls :

Mouvements fonctionnels.

Qu'il s'agisse de s'accroupir avec un medecine-ball ou d'en jeter un sur un mur, chaque exercice **reproduit des mouvements naturels**. En plus de pousser votre rythme cardiaque et de sculpter vos muscles sous tous les angles, vous faciliterez vos activités quotidiennes. Pensez-y, ramasser un objet lourd au sol, ramener les courses à la maison, lancer une balle pour le chien... tout cela nécessite la même énergie et les mêmes muscles que ceux nécessaires pour déplacer un medecine-ball d'un point A à un point B.

Coordination et équilibre.

Amélioration de la prise de conscience et la perception de la posture et du positionnement de votre corps. Les medecine-balls sont également utilisés pour la **rééducation et la musculation**, ce qui peut être particulièrement bénéfique chez les personnes âgées susceptibles de tomber. En vieillissant, nous risquons davantage de perdre notre coordination et notre équilibre. **Le travail en instabilité** va faire travailler les muscles les plus profonds qui sont essentiels au maintien d'une bonne posture. Vous allez pouvoir l'utiliser pour créer un déséquilibre ou pour travailler votre coordination.

Force du tronc.

De nombreux boxeurs s'entraînent à recevoir des coups à l'estomac à l'aide des médecine-balls. Ils s'allongeront sur le sol, les abdominaux contractés, pendant qu'un partenaire d'entraînement laissera tomber la balle sur leur ventre. Vous pouvez faire des rotations ou des sit-ups, en saisissant le poids solide pour un resserrement du corps.

Puissance et explosivité.

Il peut être utilisé comme **projectile** pour augmenter sa **puissance** lors d'un lancer.

Pour vous donner un exemple, il est un parfait allié du squat et il sera alors lancé contre un mur ou vers un partenaire. Vous allez ainsi développer votre coordination intermusculaire, gainez votre sangle abdominale et lombaire mais également brûler des calories etc.

Voir pdf ci-joint,
« 40.Medecine-Ball
5 planches ».



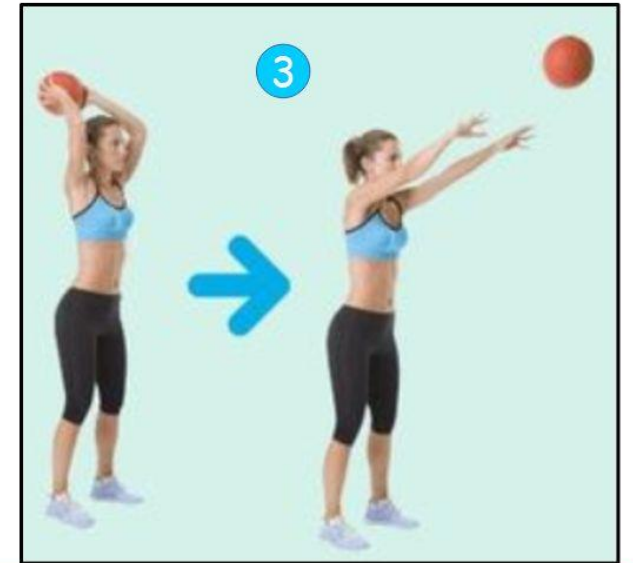
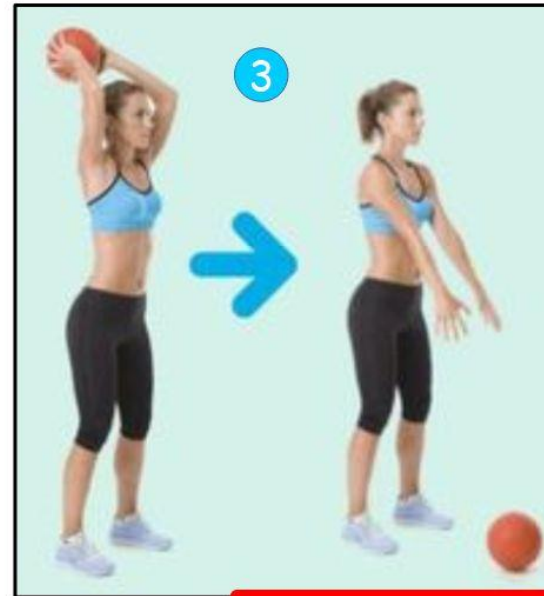
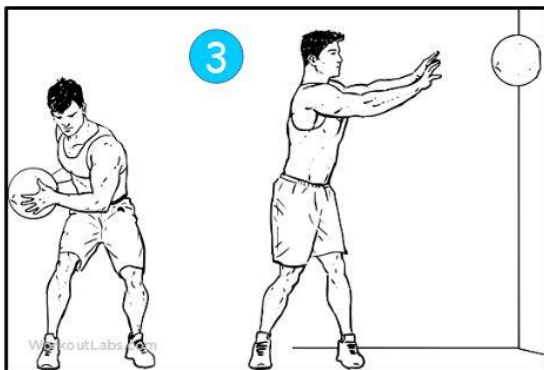
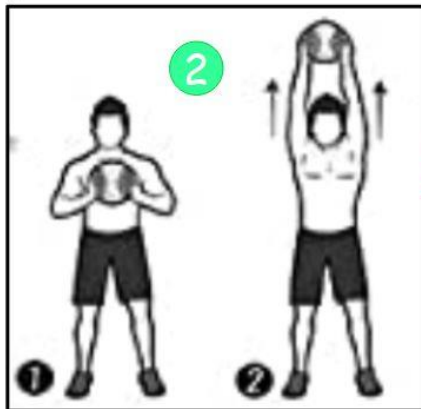
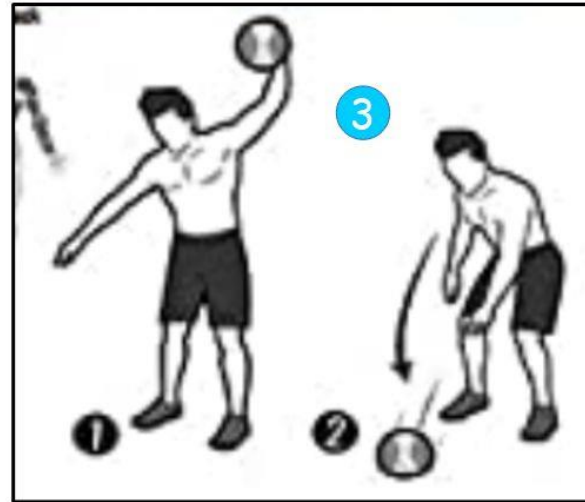
Médecine ball 3kg, Rouge

33,99€ 30,59 €



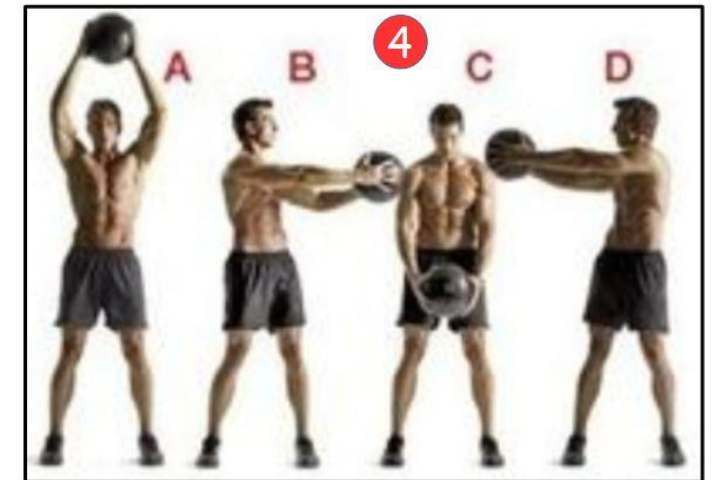
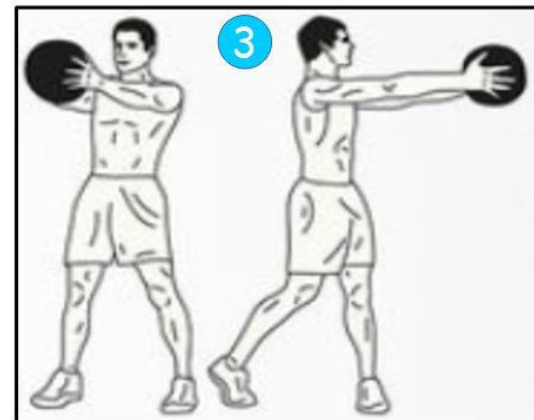
Médecine ball 5kg, Gris

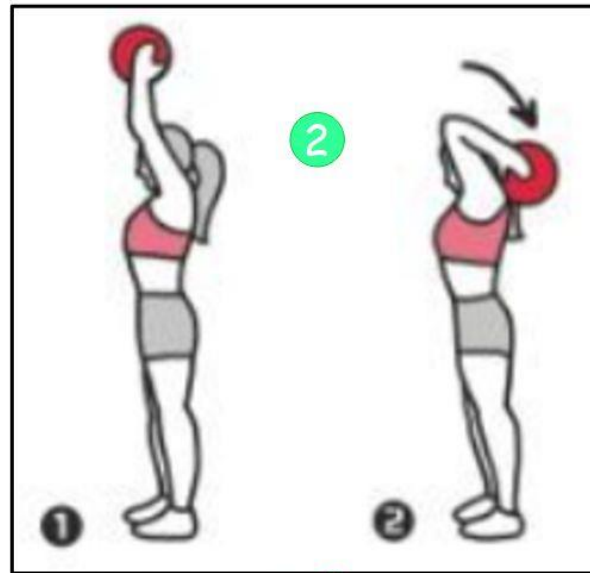
43,99€ 39,59 €



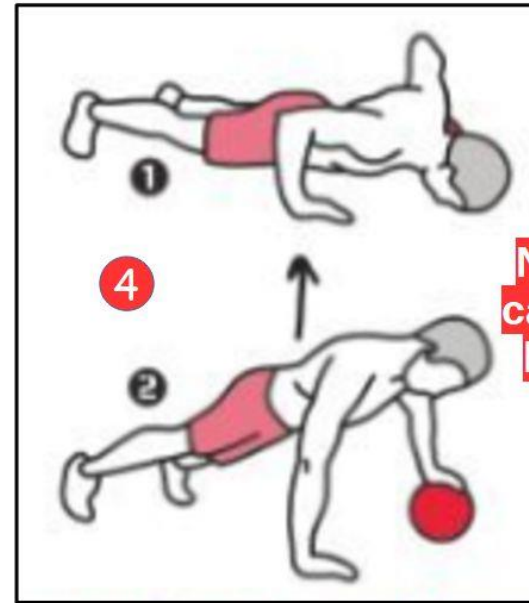
Medecine Ball

7 exos pour Épaules
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

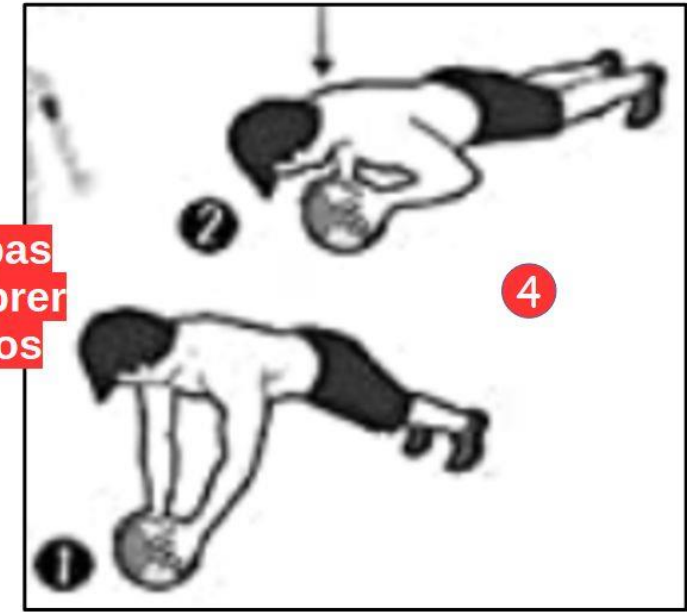




1 exo Triceps



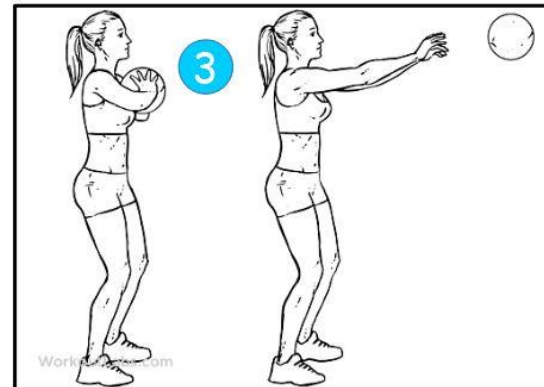
Ne pas cambrer le dos

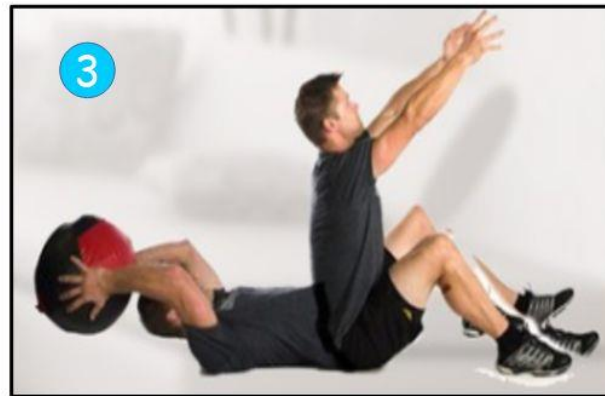
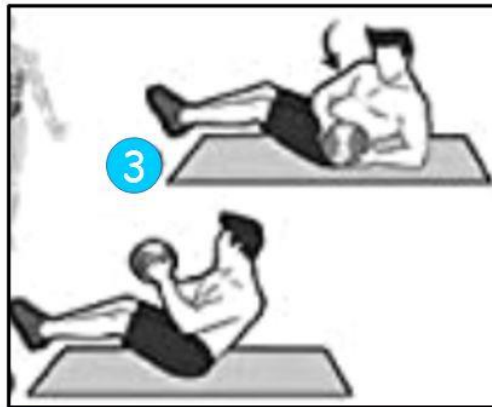


Medecine-Ball

5 exos Pectoraux

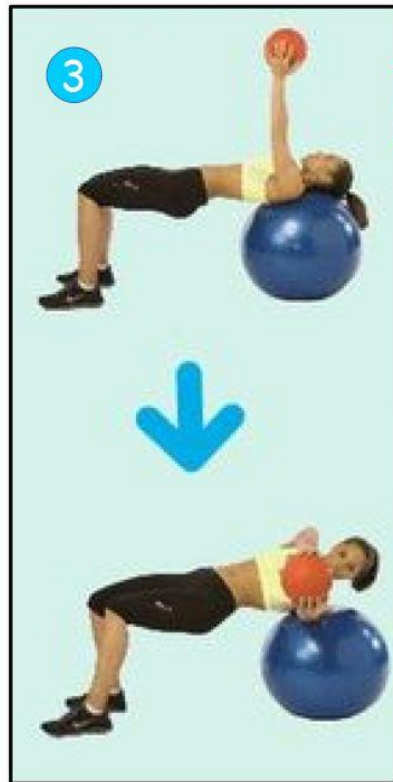
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5





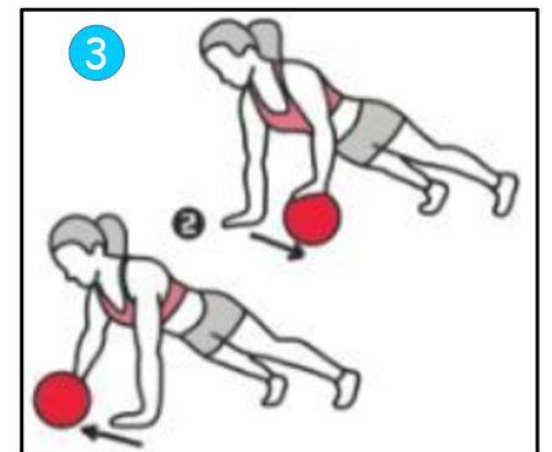
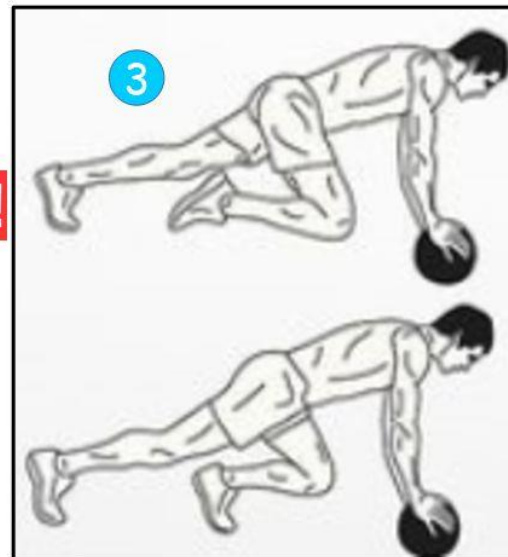
2 exos Abdos + 4 exos Lombaires

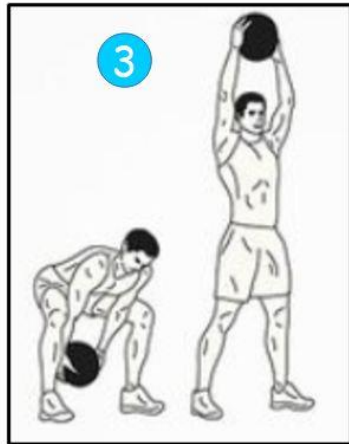
Par niveaux de difficulté :



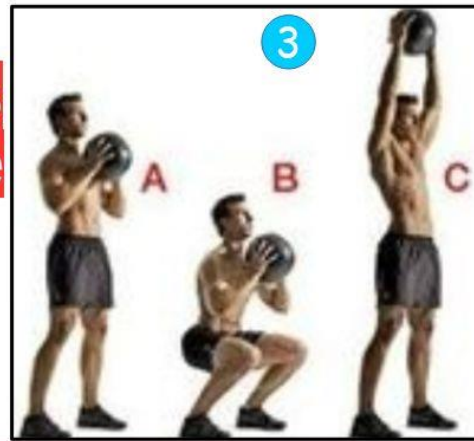
**Ne pas
cambrier
le dos !
Gardez
les
fesses
hautes !**

Medecine Ball

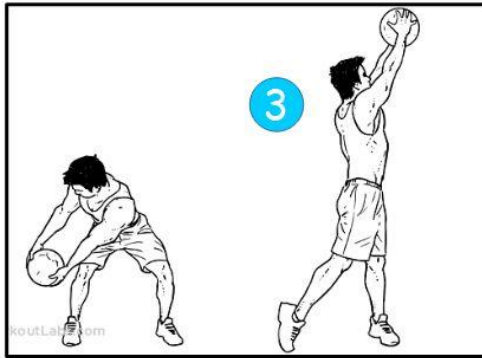




Toujours garder le dos droit !

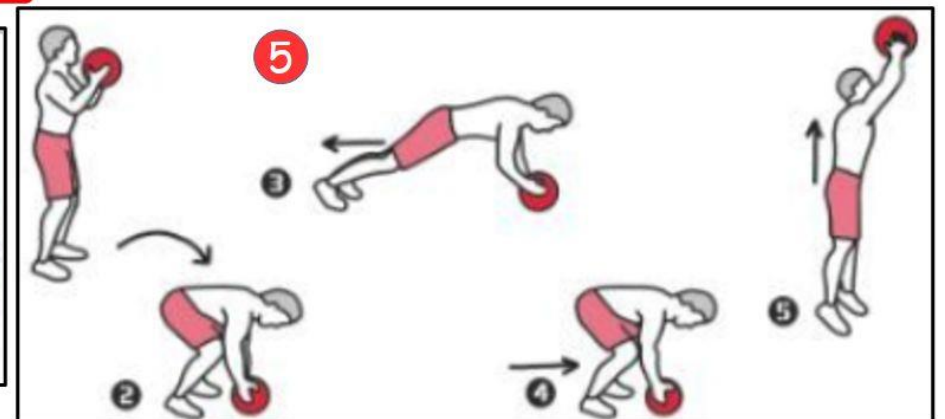
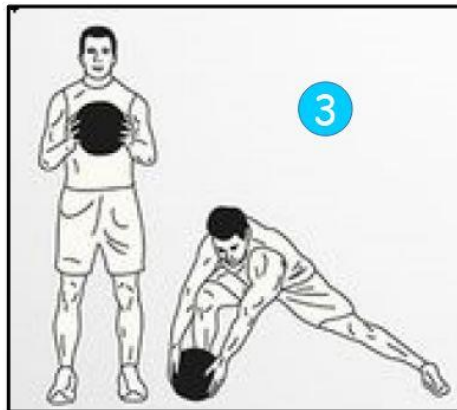
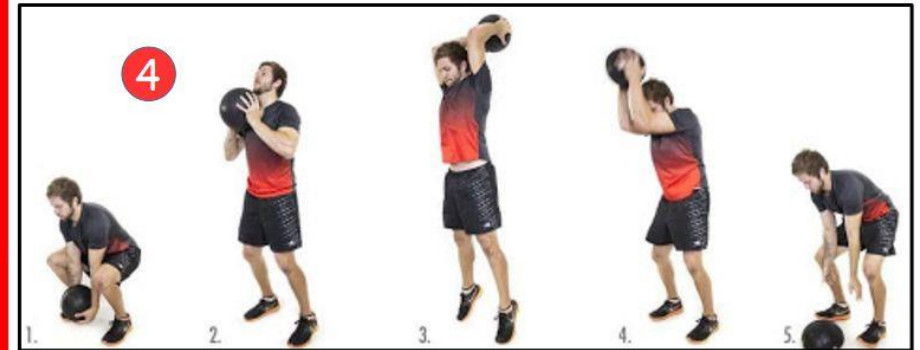


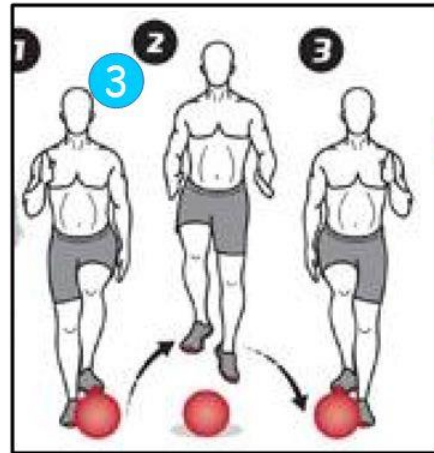
Medecine Ball



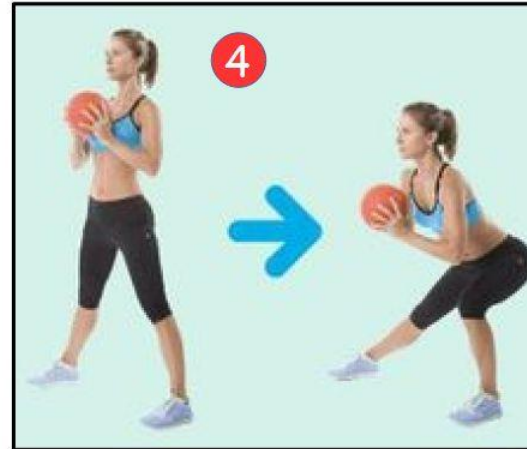
6 exos pour Cuisses & Épaules
Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4





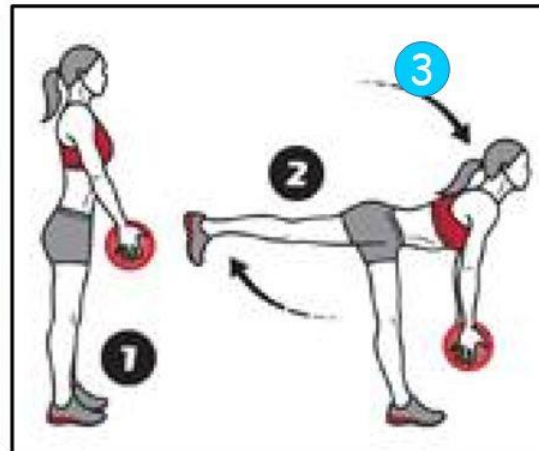
Medecine Ball



7 exos Cuisses & Fessiers

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



**Toujours
garder le
dos
droit !**



Sport collectif sans contact, l'équipe qui ne possède pas la balle doit laisser jouer les adversaires sans se mettre en opposition. Pour marquer un point, le joueur lance la balle sur le cadre afin de la faire rebondir de manière à ce qu'aucun joueur en défense ne puisse l'attraper avant qu'elle ne touche le sol dans les limites de la zone de jeu.

L'esprit de ce jeu aux règles qui interdisent les oppositions physiques correspond tout à fait à l'ambiance nécessaire pour une activité thérapeutique.



Q22 → En dehors du « Sport-Santé », quelles autres motivations à faire de l'activité physique ?

Par exemple le « Sport-Détente », etc... Quelles réflexions défendriez-vous sur celles-ci ?

- Le « Sport-Esthétique » = Efforts physiques et alimentaires produits dans le seul but d'avoir la silhouette désirée. Ça peut être un moyen pour améliorer l'image et la confiance en soi. Attention à ne pas dériver vers l'anorexie ni d'avalier des substances dangereuses pour arriver plus vite à des résultats.
- Le « Sport-Performance » = Travail musculaire, articulaire et/ou cardio-vasculaire particulier pour augmenter ses capacités physiques. **Poussé à l'extrême, des blessures et traumatismes peuvent survenir.** Alliés à l'alimentation, des produits dopants sont parfois absorbés au détriment de la santé.
- Le « Sport-Soupape » = Les pratiques outrancières et/ou les reprises d'activités sans mesure. Pour améliorer son état psychologique et canaliser son énergie, **un individu peut se dépenser physiquement, parfois jusqu'à l'épuisement pour se sentir mieux.** Attention aux dérives du « sport défoulement » avec l'expression d'une certaine violence.
- Le « Sport-Détente » = A la différence du « Sport-Soupape », il s'agit de préserver sa santé en permettant au corps et à l'esprit de chasser les tensions. Techniques de respirations abdominales, Yoga, Stretching, Méditation, Course à pied, etc...

Q23 → Dans quelles mesures les endorphines, le sommeil & le récupération sont-ils essentiels à notre santé ?

En quoi agissent-ils, chacun d'entre eux sur notre santé ?

En dehors du sommeil quels autres moyens de récupération connaissez-vous ?

Il faut réaliser un effort d'au moins 30 à 45 minutes
sur un **rythme d'endurance confortable**,
permettant de tenir une conversation...

Les endorphines :

L'endorphine (comme son nom l'indique) "endort" la douleur physique. Elle est libérée lors d'un effort physique (sport, étirement), mais aussi quand tu pleures (parce que oui, ça te demande un effort physique), et quand tu as un fou-rire à en avoir mal au ventre.

La recette est donc simple, il te suffit de rire et/ou de pratiquer une activité physique, voire les deux en même temps.

Ce sont des molécules libérées par le cerveau.

Essentielles pour le bien-être psychologique.

Effets pendant plusieurs heures après l'effort.

La dopamine :

La dopamine libère de l'énergie lorsque nous atteignons un objectif ou que nous avons accompli une tâche. C'est le processus "je cherche-je trouve" qui est stimulant.

Pour sécréter de la dopamine : chaque jour, allez au bout d'une tâche. Si besoin, découpez vos objectifs en petite tâche plus facile à accomplir.

Et la Sérotonine ? →

Récupération & Sommeil :

- Essentiels pour conserver une bonne santé et un niveau de performance idéal.
- **Bouger** permet d'améliorer le sommeil et réciproquement !
- Pour être efficace, l'activité physique doit être de préférence une activité d'endurance (vélo, natation, marche à pied, course), d'intensité modérée et d'allure régulière, fréquemment pratiquée
→ **30 minutes minimum au moins 3 à 4 fois par semaine, idéalement tous les jours.**
- **L'activité physique doit avoir lieu avant 19 heures** (surtout en cas d'insomnie), et être pratiquée en extérieur afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.
- La compétition apporte une désynchronisation des différentes phases du sommeil.

Des techniques de récupération musculaires, nerveuses et psychologiques :

- Penser au bain, au massage ou la douche froide : l'idée est d'alterner le chaud et le froid. Cela permet de réduire l'inflammation des muscles, donc l'acidité du corps.
- La kinésithérapie :
Il s'agit de toutes les possibilités apportées dans ce domaine : massages, stretching, hydrothérapie, pressothérapie, électrostimulation, sauna, cryothérapie et autres méthodes.
- Les micro-siestes contre la fatigue nerveuse :
De plus en plus de sportifs s'y mettent, vous pouvez tenter la méditation, ou la relaxation. Prenez en compte que l'entraînement est un stress volontaire que vous infligez à votre corps. Il s'exprime sous la forme de contractures, tensions et douleurs.
- La récupération psychologique :
 - ✓ La sophrologie.
 - ✓ Les techniques d'ostéopathie (manipulation physique et accompagnement verbal).
 - ✓ L'hypnose.
 - ✓ Le training mental adapté à la compétition, etc.

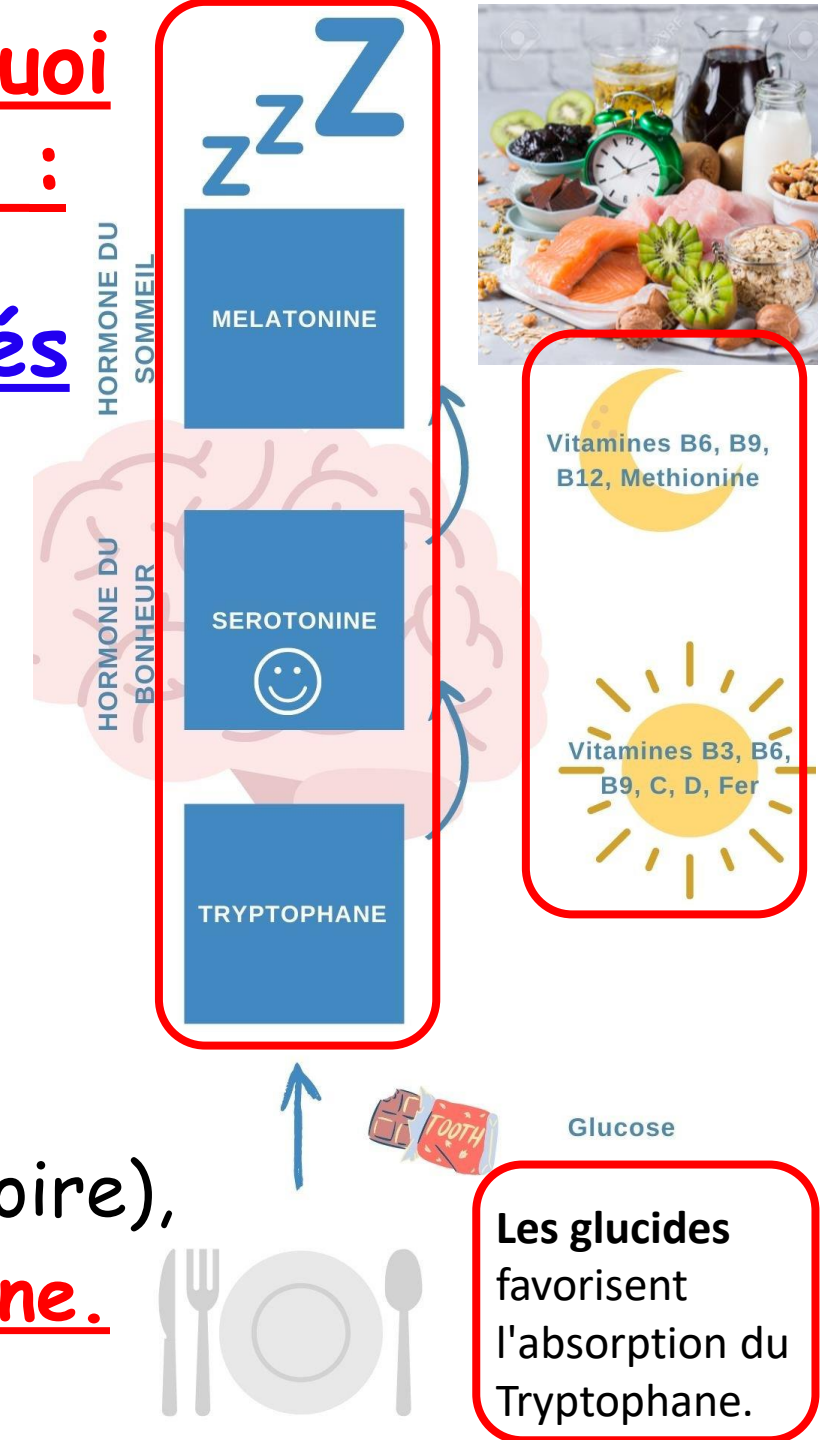
SOMMEIL & ses processus, comment & quoi MANGER pour l'améliorer très nettement :

Le TRYPTOPHANE, un des 8 acides aminés essentiels qui vous veut du bien !

Il sert à la plupart des processus biologiques :

- Muscles et Kératine,
- Enzymes,
- Vitamines,
- Neurotransmission des neurones (gestion des humeurs, la cognition, l'apprentissage et la mémoire),
- Hormonal → Sérotinine, Mélatonine & Dopamine.

1/6



Qu'est-ce qui régule sommeil ?

Le cerveau → Durée, Qualité & Rythme "jour-nuit".

Le cerveau influencé par les Neurotransmetteurs... →

- Calmants = Sérotonine & Adénosine.
- Excitateurs = Dopamine, Noradrénaline, Adrénaline.

Pour bien DORMIR, il faut que les Calmants prennent le dessus sur les Excitateurs... → Grâce à la Mélatonine.

La Sérotonine, l'hormone du bonheur :

- La Sérotonine dans le cerveau → Rôle apaisant.
- Sans elle → Tendance à la Dépression et au Stress.
- Sans sérotonine → Difficulté à nous endormir car privé de **Mélatonine**.
- L'activité physique → Augmentation du Tryptophane → Stimulation de la **Sérotonine** !

La durée idéale de la sieste est de 10 à 20 minutes, entre 12h et 15h. Pour éviter un sommeil profond, buvez une boisson contenant de la caféine tout de suite avant → Réveil plus facile et avec beaucoup plus d'énergie).

Tryptophane → Sérotonine



La Mélatonine : l'hormone du sommeil !

- Synthétisée en début de nuit avec un pic vers 3 heures, puis diminue jusqu'au réveil.
- Les écrans avec une lumière bleue très intense sont déconseillés le soir → Retardement de la synthèse de Mélatonine.
- Notre sécrétion de mélatonine a tendance à diminuer au fil du vieillissement → Problèmes de sommeil chez les personnes âgées.

Votre sommeil se prépare toute la journée :
 privilégiez **les aliments riches en Tryptophane !**

Pour votre Goûter (avant 16h30) :

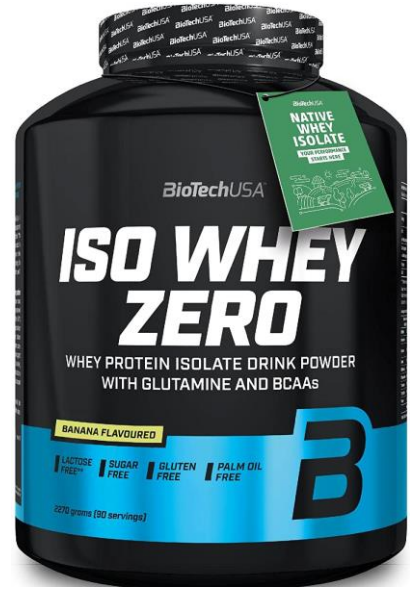
- ✓ Un Fruit.
- ✓ Des flocons d'avoine.
- ✓ Une poignée d'Oléagineux & Graines.
- ✓ Les 2 petits carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao !

Le soir (Dîner à prendre avant 19h),

- ✓ La Volaille.
- ✓ Les Poissons.
- ✓ Le Quinoa.
- ✓ Les graines de Courges.

Chez Amazon
 2,27kg pour 85€

1 cuillère à soupe (10g) →
 Tryptophane = 0,14g :
 autant que 100g de flocon d'avoine



L'isolate whey protéine est un super complément alimentaire riche en Tryptophane.
 A prendre uniquement dans les 30 minutes après un gros effort physique !

Aliments riches en Tryptophane : L'Apport Journalier Recommandé pour un homme adulte moyen est de 0.73 grammes

Yaourt au soja fermenté → Le soja non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde et les hormones.

Ingrédients :

- ✓ 2 sachets de « dessert fermenté soja ».
- ✓ 1 litre de jus de soja (sans sucres).



Préparation :

- ❖ Temps de préparation : 10 minutes.
- ❖ Temps de fermentation : 8 à 10 heures (une nuit).

Recette :

- Faites porter à ébullition le jus de soja.
- Laissez refroidir.
- Faites dissoudre le ferment dans 2 cuillères à soupe de jus de soja. Puis petit à petit, ajoutez le restant du jus.
- Versez votre préparation dans les pots et mettez en yaourtière pendant 8 à 10 heures (le temps d'une nuit).
- Ensuite, laissez refroidir au réfrigérateur.
- Servez votre préparation avec du granola et les fruits de votre choix.

Préparation du Goûter pour améliorer le Sommeil

À prendre 3h30 après le déjeuner
(Entre 15h30 & 16h30)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE
c-à-s = Cuillère à Soupe / c-à-c = Cuillère à Café. AJR = 0,73g	
Graines & Oléagineux (Pistaches)	
1 c-à-s de graines de COURGE (10g)	0,06
1 c-à-s de graines de LIN (10g)	0,04
1 c-à-s de graine de CHIA (10g)	0,04
16 Pistaches (10g)	0,03
1 c-à-c de graine de SÉSAME (3g)	0,01
1 c-à-c de graine de TOURNESOL (3g)	0,01
Chocolat	
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	0,04
Céréale	
Flocons d'avoines (100g)	0,14
Boisson ou Yaourt	
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	0,1
Total :	0,47 g
Pourcentage par rapport à AJR = 0,73g	64%

Aliments du Soir pour améliorer le Sommeil

(Dans l'idéal : 18h15~19h15)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE	
AJR = 0,73g		
Viandes	Lapin (100g)	0,4
	Dinde (100g)	0,36
	Cheval (100g)	0,35
	Caille (100g)	0,33
	Poulet (100g)	0,27
Poissons	Maquereau (100g)	0,29
	Truite (100g)	0,28
	Sardine (100g)	0,28
	Anchois (10g)	0,03
Céréale	Quinoa (100g)	0,19
Accompagnant	Levure de bière (à saupoudrer sur votre repas) 3 c-à-s = 20g	0,36

LE SOJA :

Contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Tempeh = 2€ les 100g



5/6

MISO pur de soja
= 10€ les 400g

Le soja non fermenté
peut avoir un impact négatif
sur les intestins,
la thyroïde & les hormones
Fermenté =
Meilleure métabolisation par le
microbiote.



1) Limitez votre consommation de soja à 1 produit par jour.

2) Préférez le soja BIO et sans OGM. Produit en France.

3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

PROCESSUS HORMONAUX :

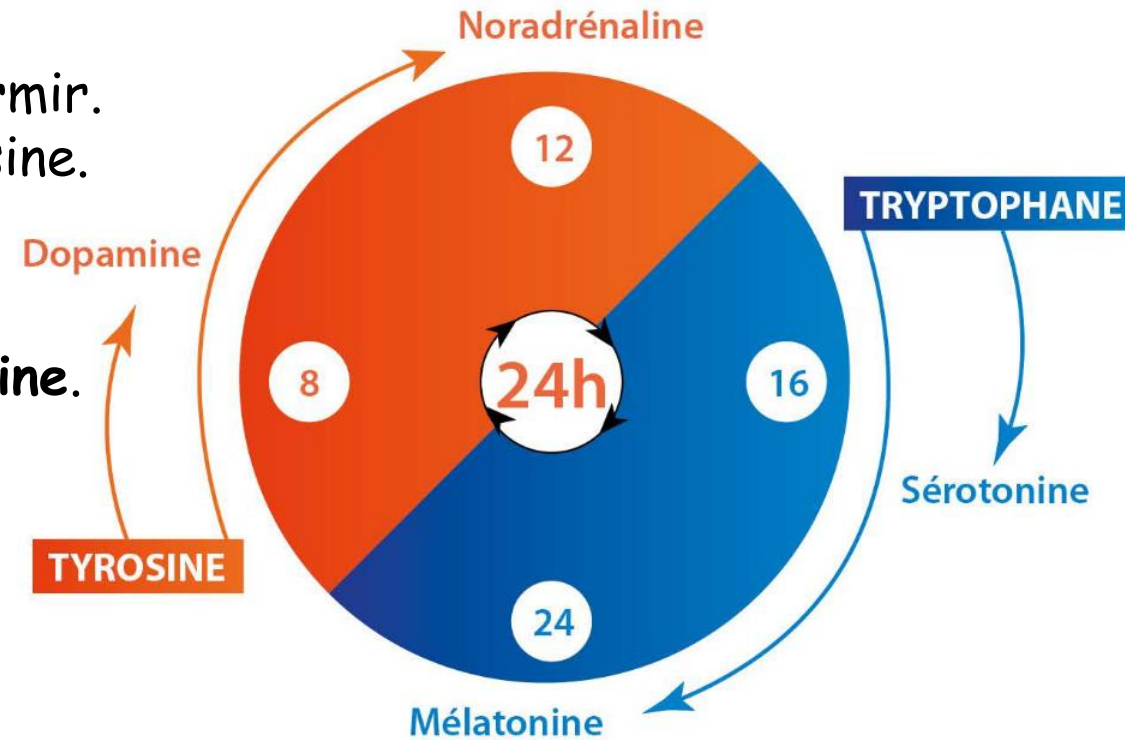
Dopamine + Noradrénaline (neuromédiateurs de l'entrain) → Plaisir (satisfaction immédiate)

Sérotonine → Bonheur (satisfaction élevée et durable).

Lorsque la Sérotonine monte la Dopamine descend et réciproquement.

Adénosine → Calmant, permettant notamment de s'endormir.
La caféine bloque les récepteurs à l'adénosine.

Cortisol → Hormone du stress → Dérégulateur des récepteurs de la Sérotonine.



Comment diminuer le taux de cortisone ?

- L'exercice physique augmente le cortisol → Éviter après 17h00, surtout si vous voulez vous endormir vers 23h00.
- Le Café augmente aussi le taux de cortisol ainsi que d'adrénaline → 2 hormones excitantes et stressantes.
- Boire du Thé noir → Abaisse le taux de cortisol : Contient de la Caféine donc plus de Thé après 17h30.

Q24 → Êtes-vous d'accord pour faire des étirements avant et après une séance de sport ?

Si oui, de quelle façon vous y prendriez-vous ?

Si non, quelle est votre argumentation ?

Nbre de OUI	Nbre de NON	NSP
2	3	3

En fin de séance et avant les étirements, il est nécessaire de faire un **retour au calme** qui permettra d'améliorer la phase de récupération et de décontracter toutes les tensions musculaires.

Ceci est obtenu avec une activité d'endurance douce (très douce) durant 10 à 30 minutes (pédalage sur vélo ou marche par exemple). Également la respiration ventrale,,,

Un étirement est tout simplement un **allongement musculaire**. Pratiqué régulièrement, il permet de :

- Gagner en **souplesse** musculaire.
- Mais également en **amplitude articulaire**.
- **Relâcher des tensions musculaires** (stress, mauvaise position).
- **Relâchement musculaire** après l'effort, et ainsi d'optimiser la récupération.
- **Performance** (telles que la danse ou la gymnastique), Echauffement avec étirements seront ici de types dynamiques.

Idées reçues :

S'étirer avant l'effort améliore les performances et permet d'éviter les blessures : VRAI ou FAUX ?

S'étirer immédiatement après l'effort favorise la récupération : VRAI ou FAUX ?

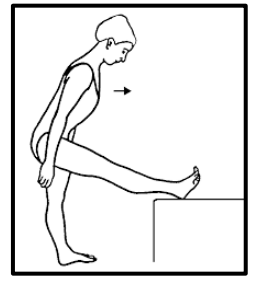
Faire des étirements permet de soulager les courbatures : VRAI ou FAUX ?

Q24 - Étirements

Les différentes méthodes d'étirement :

a) Statiques.

Tension progressive des muscles, puis à maintenir la position sans bouger pendant plusieurs dizaines de secondes (20 à 60). Sans à-coups, ils permettent de développer la souplesse et de garder la mobilité articulaire.



b) Passifs

L'étirement passif consiste à étirer le muscle lentement à l'aide d'une force extérieure (appui sur un support, pesanteur, auto manipulation, partenaire, etc.).



c) Actifs.

Lors de cette méthode, l'étirement est obtenu par la contraction du muscle antagoniste.

Ces étirements permettent de gagner plus d'amplitude qu'un étirement passif. Par exemple sur cet exo ci-contre, la contraction du quadriceps gauche permet l'étirement de l'ischio gauche.

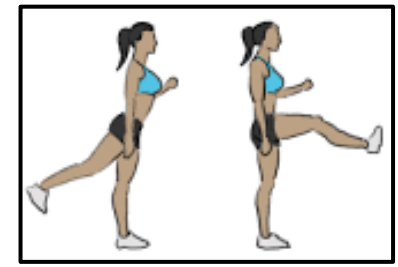


Quand s'étirer ?

- Avant l'effort : étirements de type dynamiques & activo-dynamiques.
- Après l'effort et au quotidien : étirements de type statiques, passifs, actifs, ou activo-passifs.

d) Dynamiques.

Les muscles sont toujours en mouvement. Ils se font par à-coups en donnant un mouvement d'élan au membre visé pour l'amener dans la position produisant l'étirement du muscle.



e) Activo-dynamiques

Cette technique consiste à étirer le muscle (6 à 8 secondes) et à le contracter (6 à 8 secondes), puis suite à une courte période de relâchement (8 à 10 secondes).

Par contre, il faut les réaliser au bon moment : juste après la première phase d'échauffement qui dure généralement une dizaine de minutes et juste avant la seconde phase qui est plus intense et plus spécifique (par exemple au football, accélérations, frappes, ...).

8 conseils pour bien s'étirer :

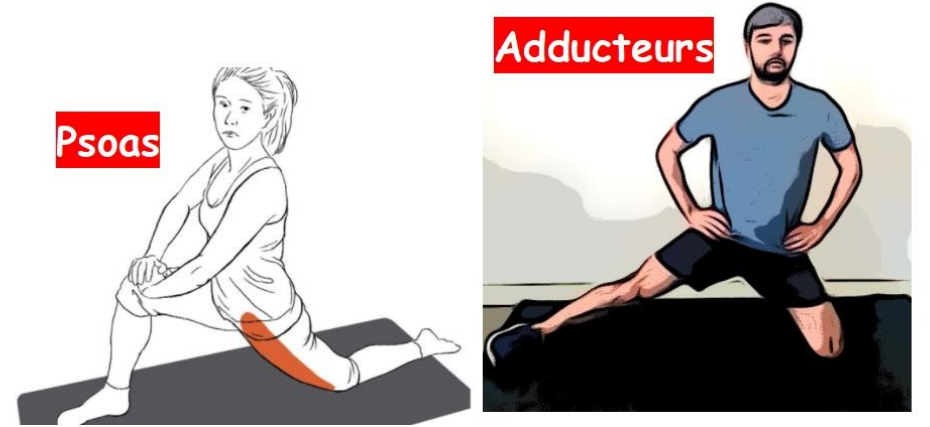
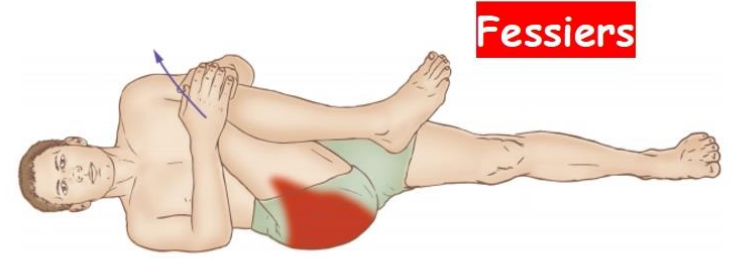
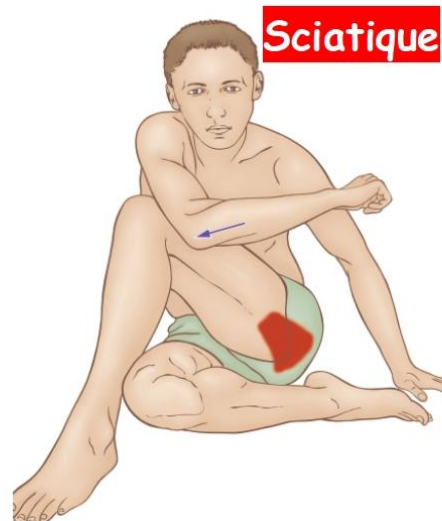
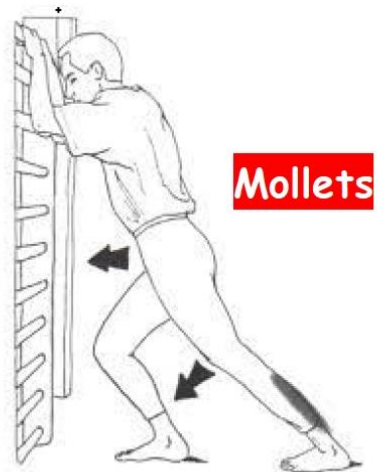
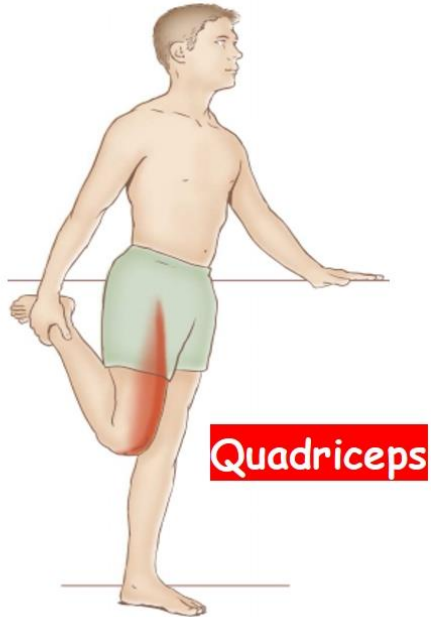
1. Étirez-vous **au chaud** (et pas à chaud ! 😊)
2. Ne réalisez **pas d'étirements sur des muscles blessés ou courbaturés**.
3. Si pratiqué après un entraînement, **attendez au minimum 1 heure** avant de vous étirer, voire plus si l'effort a été violent.
4. Étirez-vous toujours **de manière progressive et sans à-coups** (sauf techniques spécifiques telle que la méthode balistique).
5. Lors de l'étirement, vous devez sentir une légère tension musculaire mais **l'exercice ne doit pas être douloureux**.
6. **Expirez** toujours lorsque vous êtes en phase d'étirement.
7. **Étirez en alternance vos muscles agoniste et antagoniste**.
8. **Répétez** vos exercices d'étirement plusieurs fois.

Voir pdf ci-joint, « 27.étirements de chaque partie du corps ».

Voir pdf ci-joint « 28.étirements après séance de Fitness »

Q24 Étirements

Étirements indispensables après une séance de fitness



Voir pdf ci-joint
« 28.étirements après
séance de Fitness »

Q24

Étirements

Voir pdf ci-joint
« 28.étirements après
séance de Fitness »

Bas du dos

Étirement du bas du dos



Entrainement-sportif.fr

Poussez les fesses vers l'arrière

Poussez
vers l'avant



Haut du dos

Jambes
tendues
mais sans
forcer

Cervicales



épaules



Q25 → Quand on a un peu de fièvre, est-ce bénéfique de transpirer par l'activité physique ?
Développez votre réponse, svp...

Une idée reçue revient souvent : la transpiration aiderait à éliminer les microbes ! C'est faux. Les virus ne quittent pas le corps par la sueur !

Certaines maladies affaiblissent l'organisme de manière significative. Il est alors indispensable d'observer le repos et de consulter un médecin pour guérir.

Nbre de OUI	Nbre de NON	NSP
1	2	5

Est-ce que votre réponse a été modifiée par des infos récoltées sur le net ???

- ✓ En cas de **fièvre**, il ne faut pas faire de sport. La déshydratation est l'une des conséquences de la fièvre. Il faut alors s'hydrater continuellement pour éviter un trop grand déficit en eau dans le corps. Or, le sport favorise la perte en eau par le phénomène de sudation. Si une personne fiévreuse fait du sport, elle peut se déshydrater, faisant apparaître des crampes, des maux de tête ou des vertiges. Pareil pour une **gastro** → déshydratation
- ✓ Faire du sport quand on a une **bronchite** n'est pas le meilleur moyen de guérir. Une personne atteinte des bronches va se fatiguer plus vite, car le système respiratoire subit une inflammation importante.



Q25 → Quand on a un peu de fièvre, est-ce bénéfique de transpirer par l'activité physique ?
Développez votre réponse, svp...

Si on n'est pas malade, le sport est, bien évidemment, très positif pour le corps et l'esprit :

- ❖ Il active et renforce le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Ces derniers interviennent dans la lutte contre les bactéries, virus ou microbes, responsables des maladies.
- ❖ Pour les maladies citées précédemment, le sport pourrait donc ralentir la guérison. En revanche, il est tout de même possible, voire conseillé, de faire du sport pour lutter contre certaines maladies, ou plutôt certains maux, qui ne sont pas accompagnées de fièvre.

Sur quels symptômes ?

On s'entend d'habitude pour dire que lorsque les symptômes **ressentis sont situés au-dessus des épaules**, il n'y a pas d'objection à l'entraînement (sauf pour les grosses toux et les violents maux de tête). Lorsque ceux-ci sont surtout observés sous les épaules, il est préférable de prendre quelques jours de repos.

Donc →

On peut s'entraîner si on a :

- Le nez qui coule.
- Le nez bouché.
- La gorge irritée ou douloureuse.
- Des éternuements.
- Des maux de tête légers.

On évite l'exercice en cas de :

- Fièvre.
- Frissons.
- Courbatures.
- Fatigue excessive.
- Congestion bronchique.
- Toux importantes.
- Maux de ventre.
- Maux de tête violents.

Q26 → L'activité physique est indéniablement bénéfique en cas de maladie chronique.
Savez-vous quels sports sont à privilégier et ceux à éviter ?

Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour Arthrite & Arthrose ?
- Pour Parkinson, quels sports ?
- Pour l'hypertension artérielle ?
- Pour les douleurs dorsales ?
- Pour le cancer ?
- Pour les crises d'épilepsie ?

Pourquoi le sport est bon pour certaines affections ?

- ✓ Le sport permet d'avoir une hygiène de vie et un corps sain, accompagné d'une amélioration du mental.
- ✓ L'activité sportive prévient des maladies cardio-vasculaires. En effet, le myocarde (muscle cardiaque) est plus fort. La circulation sanguine et lymphatique est stimulée.
- ✓ **L'obésité** est une pathologie fréquente dans notre société. Celle-ci est néfaste pour la santé, car elle provoque des maladies plus importantes, comme le diabète, le cholestérol et peut boucher les artères. Une activité physique aide à combattre le surpoids et diminue les risques associés à l'obésité.
- ✓ Le sport permet d'être musclé et de consolider les os. Une bonne ossature aide au maintien d'une bonne posture et retarde les désagréments liés aux os et à la vieillesse (arthrose, ostéoporose, etc.). Quant à la musculature, elle peut aider dans la lutte de certaines maladies, offrant plus de résistance face aux agressions extérieures.

Q26 → L'activité physique est indéniablement bénéfique en cas de maladie chronique.
Savez-vous quels sports sont à privilégier et ceux à éviter ?

Les liens entre sport et santé sont aujourd'hui avérés à condition de choisir le sport adapté évidemment :

- Il n'est pas judicieux pour une personne myope de faire de la boxe pour une personne souffrant d'épilepsie non équilibrée de se lancer dans l'escalade.
- Le sport est l'allié des personnes souffrant de maux de dos. De plus en plus d'individus ont des dorsalgies, généralement liées aux conditions de travail ou au stress. Bien sûr, l'activité choisie doit être ajustée. Quelqu'un qui a mal au dos va éviter de faire un jogging. Elle préférera la natation.
- Ceci dit, pour obtenir des résultats, il est important de pousser occasionnellement un peu son organisme, de sortir de sa zone de confort. Ce sont en effet les contraintes qu'on exerce sur son organisme qui nous poussent à progresser et qui produisent des bénéfices à long terme. Autrement dit, oui, marcher est mieux que rien, mais se faire parfois un peu violence tout en gardant certaines séances plus confortables produit de vrais résultats.

Quels sports sont conseillés quand on est malade ?

- Il faut privilégier les sports doux quand on est malade, comme le yoga ou le vélo.
- Il faut éviter les sports qui nécessitent des efforts intenses, comme le tennis ou le football.
- Il est cependant possible de courir quand on tousse légèrement ou quand on a un rhume, mais de façon modérée.

Q26 → Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour Arthrite & Arthrose, quels sports ?

Les douleurs articulaires

En pensant qu'elles risquent d'aggraver leur situation, plusieurs personnes cessent à tort toute forme d'activité physique. Au contraire, dans la plupart des cas, il est possible et même conseillé de continuer l'entraînement cardiovasculaire et musculaire en adaptant celui-ci.

L'arthrite

Elle est souvent associée à l'**inflammation** des articulations et des tissus adjacents, c.-à-d. les muscles et les tendons

Chez les personnes qui souffrent de problèmes articulaires tels que l'arthrite, le fait de bouger :

- Augmentera votre capacité cardiovasculaire.
- Augmentera votre flexibilité musculaire.
- Diminueront les risques de souffrir de dépression, de fatigue et d'anxiété.

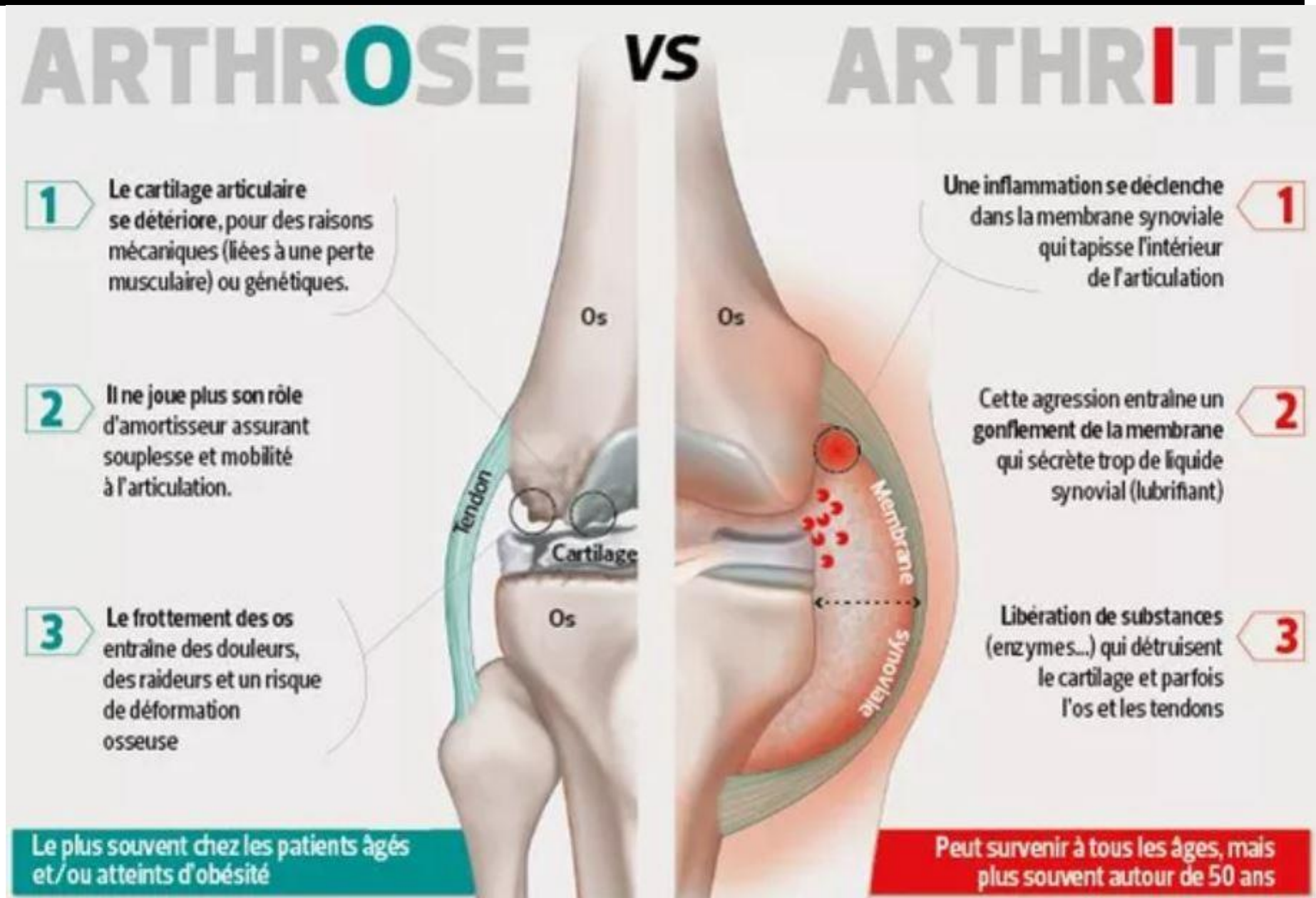
Q26 → Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour Arthrite & Arthrose, quels sports ?

C'est en provoquant de microlésions au niveau cartilagineux à force de mouvements répétés, que le sport peut entraîner des douleurs articulaires et ce à tout âge. On parle alors **d'arthrose**.

La pratique de certains sports est particulièrement pointée du doigt en raison d'une hyper sollicitation articulaire et d'impacts répétés :

- Course à pied.
- Danse.
- Basket.
- Football.
- Gymnastique.
- Rugby.
- Sports de raquettes.



Q26 → Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour Arthrite & Arthrose, quels sports ?

Prévenir et soulager les douleurs articulaires chez le sportif

- ✓ On évitera bien sûr tout ce qui cause de la douleur ainsi que les disciplines responsables d'une usure du cartilage. Il est recommandé de combiner musculation, étirements, aérobic. Ce trio gagnant a montré son intérêt fonctionnel tant sur le plan de la douleur ou de la mobilité. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, natation, marche, vélo, musculation sont à privilégier.
- ✓ **Ecoutez votre douleur**. Un indice : si la douleur n'est pas plus forte après votre séance qu'avant, continuez l'activité physique.
- ✓ **Equipez-vous** correctement : chaussures, matériel adapté et bien réglé...
- ✓ Astreignez-vous à quelques minutes **d'échauffement** avant de bouger.
- ✓ Ne zappez jamais la phase **d'étirement** au moins 1 heure après votre séance.
- ✓ Afin d'éviter les **courbatures** après le sport, vous pouvez aussi prendre un bain chaud ou bien utiliser de la glace en cas de douleurs musculaires importantes afin de diminuer l'inflammation.
- ✓ Le fait de **rester actif** au quotidien permet d'accélérer la guérison des muscles du fait de l'afflux sanguin engendré par une marche en extérieur, une balade en vélo ou autre.
- ✓ Surveillez votre **balance**. Il a été montré qu'un surpoids de 5 kg augmente le risque d'arthrose de 40 % et qu'une perte de poids modérée (5 à 10 kilos) suffisait à réduire les symptômes de l'arthrose du genou.
- ✓ Une alimentation saine et équilibrée peut aussi vous aider à mieux récupérer après le sport

Q26 → Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour Arthrite & Arthrose, quels sports ?

Liste d'activités à privilégier lorsque vous souffrez de problèmes articulaires :

La marche.

- Effet positif sur l'humeur.
- Augmentation de votre capacité cardiovasculaire.
- Diminution des douleurs arthritiques.
- Diminution des symptômes de la maladie.

Le vélo stationnaire.

- Augmentation de votre capacité cardiovasculaire.
- Augmentation de la force musculaire.
- Diminution des symptômes de la maladie.

Exercices aérobie tels que cours de groupes (faibles impacts).

- Diminution des risques de souffrir de dépression.
- Diminution du taux d'anxiété.
- Amélioration de votre capacité cardiovasculaire.
- Réductions significatives des symptômes de la maladie.

Les exercices aquatiques.

- Augmentation de votre capacité cardiovasculaire.
- Pratiquement aucun impact sur les articulations.
- Augmentation de la stabilité posturale.
- Augmentation de la flexibilité.

Voir PDF ci-joint sur « 35. Améliorer la Mobilité de toutes les articulations »

Voir aussi Q17 !

Q26 → Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour Parkinson, quels sports ?
- Pour l'hypertension artérielle ?
- Pour les douleurs dorsales ?
- Pour le cancer ?
- Pour les crises d'épilepsie ?

La maladie de Parkinson.

Tous les symptômes peuvent être améliorés par la pratique du sport. Tous les types de sport semblent bénéfiques mais la musculation et le travail de l'équilibre semblent donner de meilleurs résultats.

Le cancer.

Le sport diminue le risque de cancer ou de rechute après un cancer. Il peut diminuer les effets secondaires tels que la fatigue et augmenter les chances de succès du traitement, notamment en renforçant l'immunité. Les sports de force sont les plus efficaces et peuvent se pratiquer en alternance avec des sports d'endurance. Le sport est toutefois déconseillé lorsque les globules blancs ou rouges sont trop bas : un avis médical est donc recommandé.

L'hypertension artérielle.

Les sports d'endurance comme de force sont efficaces pour diminuer la pression sanguine. Attention toutefois car les exercices intenses peuvent provoquer une augmentation normale mais forte de la pression sanguine qui peut déclencher un incident cardiovasculaire. Si l'hypertension est supérieure à 18/10 il est recommandé de commencer par des activités pas trop intenses (endurance). Un suivi médical est aussi recommandé dans ce cas.

Les douleurs de dos.

Les douleurs de dos dont il est question ici sont celles du "lumbago". Tous les sports sont efficaces pour soulager ce type de douleurs mais ceux qui travaillent la zone lombaire et abdominale sont les plus efficaces. La musculation & les exercices de gainage sont excellents.

Q26 → Autres questions, dans le cas de quelques maladies précises :

- Pour les crises d'épilepsie ?

Le sport pour aider les épileptiques :

Certains sports peuvent aider les personnes épileptiques :

- Ce serait la **sédentarité qui favoriserait la survenue de crises d'épilepsie.**
- Certaines pratiques sportives ne comportent pas de risques.
- De plus, le stress peut s'avérer néfaste pour l'épileptique. Il pourrait être un facteur aggravant de la maladie.
- Le sport est un très bon moyen de lutter contre l'anxiété, la déprime et la nervosité.

L'épilepsie ne représente pas une contre-indication pour certains sports de combat, à condition d'avoir l'accord de son médecin.

En effet, certains sports, comme la boxe peuvent s'avérer trop violents. Cependant, la personne souffrante peut généralement en faire d'autres :

- ✓ Comme de l'escrime ou de la lutte.
- ✓ L'épileptique peut aussi faire des sports d'athlétisme, comme la course à pieds.

NON OK Pour les Permissions de Sorties Sportives : Escalade, canoé-kayak, natation, équitation, etc...

De toute façon un certificat médical d'aptitude en regard de l'activité prévue est obligatoire !

Q27 → Connaissez-vous les plus fréquentes causes de blessures musculaire, articulaires et tendineuses ?

Citez-en qqes unes svp. Et les moyens de les éviter au maximum.

Augmenter la température de l'organisme :

Il a été observé un rendement maximal des muscles à 39°C soit 3°C au-dessus de la température musculaire au repos. A cette température, les tendons sont plus élastiques et la souplesse musculaire beaucoup plus grande tout en sachant que la force musculaire augmente également avec la température.

Le système nerveux est également optimal entre 38 et 39°, la coordination musculaire sera donc meilleure.

De plus, le métabolisme énergétique (ensemble des réactions qui permettent de produire de l'énergie) est plus efficace également à 39°.

Prévenir les blessures :

A bonne température (39°C), les muscles et tendons sont plus élastiques ou souples, ceci permet d'éviter les problèmes musculaires tels que claquage, déchirure... Au niveau articulaire, suite à un échauffement, elles seront moins sujettes aux entorses. **Si vous diminuez les risques de claquages, déchirures et entorse, vous avez déjà une majorité de blessures évitées.**

Petit plus ! On voit trop souvent des joueurs au gymnase ou sur nos terrains extérieurs qui ne **lassent** pas correctement leurs chaussures. C'est important car un serrage bien ajusté permet d'éviter que :

- Les orteils viennent sans cesse vers l'avant de la chaussure en butée lorsque qu'un appui important est marqué au sol → Risques d'écrasement des orteils et même parfois fracture lorsque le gros orteil se replie sur lui-même.
- Le pied ne soit pas bien maintenu et qu'il se torde dans la chaussure au point de provoquer une entorse de la cheville.

Course à pied

Les chaussures qui sentent mauvais → Les pieds sont infectés par un champignon ou une bactérie qui a contaminé la sueur :

- Désinfecter ses pieds avec un savon antiseptique.
- Si pas suffisant, voir médecin pour Antimycosique local (crème ou lotion).
- Traiter ses chaussures avec une poudre antifongique.
- Privilégier les chaussettes en coton ou fil d'Ecosse.



CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED

CHAUSSURE
MINIMALISTE
(SIMPLE)



**INDICE
MINIMALISTE
>50%**

Chaussure avec grande flexibilité, faible dénivelé, faible poids, faible épaisseur au talon et peu ou pas de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.

CHAUSSURE
MAXIMALISTE
(TRADITIONNELLE)



**INDICE
MINIMALISTE
<50%**

Chaussure plus lourde et peu flexible, munie d'un talon surélevé et amortissant ainsi que de diverses technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.



LA CHAUSSURE MINIMALISTE



CONFORT

Le «fit anatomique», caractérisé par une forme élargie de l'avant de la chaussure, se retrouve souvent dans les chaussures minimalistes. Cet espace optimal pour l'avant du pied est conçu de telle sorte que les orteils puissent bouger sans restriction et ainsi limiter les déformations possibles.



FLEXIBILITÉ

La flexibilité (longitudinale et torsionnelle) maximale permet au pied de bouger librement.



ÉPAISSEUR

Moins il y a d'amorti et d'épaisseur sous le pied, plus les perceptions du pied sont grandes et la foulée, protectrice et efficace.



DROP

Minimiser l'élévation du talon améliore la position de votre cheville et facilite ainsi une foulée plus naturelle.



TECHNOLOGIE DE STABILITÉ

Éviter les éléments de soutien visant à contrôler la pronation permet à votre pied de s'adapter plus librement au terrain.

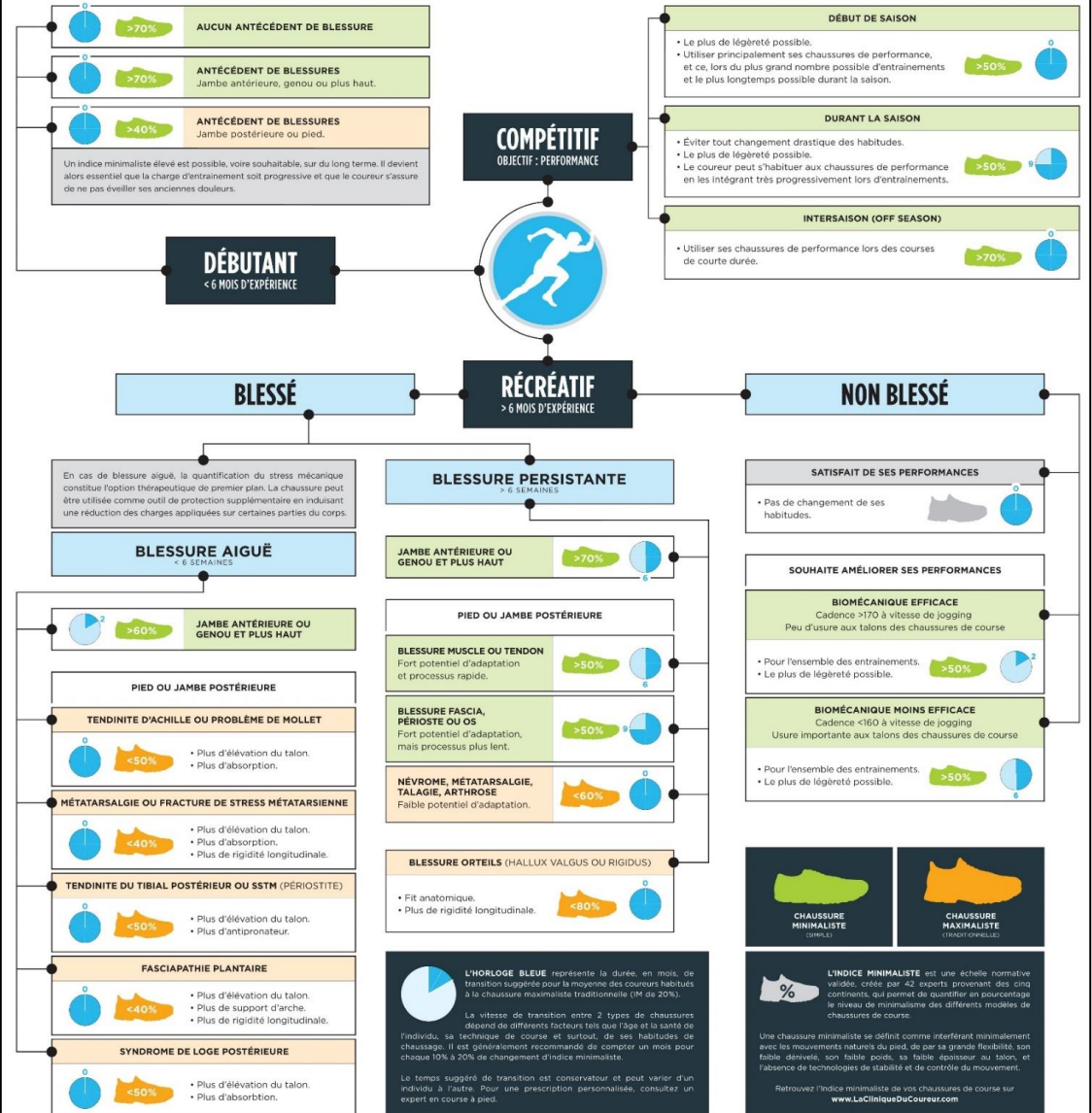


POIDS

Le poids dans les pieds est très coûteux en énergie. Plus c'est léger, plus c'est performant!

* Définition approuvée par 42 experts provenant de 11 pays dans le cadre d'une étude Delphi (consensus d'expert). Esculier JF, Dubois B, Dionne C, Leblond J, Roy JS. A consensus definition and rating scale for minimalist shoes. J Foot Ankle Res 2015; 8:42

CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED



Q27 → Connaissez-vous les plus fréquentes causes de blessures musculaire, articulaires et tendineuses ?

Citez-en qqes unes svp. Et les moyens de les éviter au maximum.

Des infos qui sont intéressantes à afficher dans les salles d'activités sportives !

Crampes :

- Pendant des activités intenses, alternez la **consommation d'eau et la consommation de boissons sportives ayant l'avantage de contenir des sels et des minéraux**. En effet, les crampes peuvent être causées par un **manque de sodium et de potassium dans le muscle**.
- **Les carences en magnésium** sont fréquentes chez les sportifs et sont accrues en cas de **sudation importante**. Elles sont responsables de crampes qui pourraient être évitées en consommant davantage d'aliments riches en magnésium comme le chocolat ou la banane.
- **La quinine**, prescrite à forte dose, combat le paludisme mais, à faible dose, elle est aussi prescrite dans le traitement d'appoint des crampes musculaires. Attention ! La quinine peut, très exceptionnellement, provoquer de graves réactions allergiques.
- **Les chaussettes de récupération** préviennent les crampes et permettent de retrouver plus rapidement une bonne **circulation veineuse**.
- **Les étirements** en particulier au niveau des cuisses et des mollets sont essentiels en préparation physique pour éviter ou soulager la douleur due aux crampes.
- Restez attentif à l'apparition des premiers signes de fatigue. Il faut savoir s'arrêter avant l'apparition des crampes ou de la blessure musculaire.

Facteurs aggravants : boire trop de café ou d'alcool (ou substances excitantes), certains médicaments, une trop grande consommation de sel,

Du froid sur des blessures musculaire ! Attention, des chercheurs ont montré que lorsque la glace est appliquée sur des blessures sévères, les cellules inflammatoires ont plus de difficulté à atteindre la zone de la blessure, ce qui ralentit la formation de nouvelles cellules musculaires.

Or ces cellules inflammatoires se rassemblent au niveau de la blessure pour retirer les débris du muscle endommagé et permettre la construction de nouvelles fibres.

FROID
ou
chaud



**Comment soulager
la douleur**

La glace ne resserre les vaisseaux sanguins et réduit l'hématome que pendant environ 10 minutes, après quoi ils « regonflent ». Pour les blessures très fraîches ou traumatiques, ne laissez la glace en place que pendant 10 minutes à la fois, puis enlevez-la. Alternez ainsi pendant une ou deux heures en élevant continuellement la partie du corps blessée.

**NOS
CONSEILS**



Préparez vos muscles à l'effort en vous **échauffant** et récupérez après l'effort en **trottinant**

Comment éviter la blessure musculaire ?



Hydratez-vous pendant l'effort et n'oubliez pas votre **collation** (fruits, amandes, graines...)



En cas de douleur, **apposez du froid**, **stoppez** votre activité, **immobilisez** la zone blessée et mettez votre membre en **hauteur**

Pour soulager la douleur, deux solutions sont possibles : appliquer du froid ou une source de chaleur. Voici quand choisir les glaçons ou préférer la bouillotte.



MIGRAINE

La chaleur est plus efficace que le froid car elle permet une meilleure circulation et soulage les spasmes douloureux.



ELONGATION MUSCULAIRE

Une poche de glace au niveau du muscle soulage et calme l'inflammation. Garder en place pendant 10 mn.



ARTHROSE

En cas de crise, placez une bouillotte sur l'articulation douloureuse. La chaleur réduit la rigidité des muscles et des articulations.



ENTORSE BENIGNE

L'application de froid limite le saignement au niveau des ligaments et atténue la douleur. Garder en place au moins 20 mn.



MAL DE DOS

Le meilleur moyen de détendre une contracture musculaire est de réchauffer les muscles pour les détendre.



TENDINITE

Une poche de glace posée sur le tendon douloureux soulage et calme la douleur. Garder en place pendant 10 mn.

IMPORTANT

Pensez toujours à utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.



Q27 → Connaissez-vous les plus fréquentes causes de blessures musculaire, articulaires et tendineuses ?

Citez-en qqes unes svp. Et les moyens de les éviter au maximum.

La tendinopathie du tendon d'Achille, fréquemment causée par une diminution de l'élasticité du tendon. La course à pied sur un sol dur, de mauvaises chaussures et peu d'étirements peuvent provoquer la fragilité du tendon.

NOS
CONSEILS



Echauffez-vous **15 minutes**
(Allongez l'échauffement en cas
de températures froides)

Comment prévenir l'entorse ?



Choisissez un équipement
adapté à votre sport
(chaussures fiables)



Pratiquez régulièrement
du sport pour **renforcer
vos muscles et articulations**



Privilégiez **les glucides
lents** (fruits, pâtes,
légumineuses...)

NOS
CONSEILS



Echauffez-vous **15 minutes**
(Allongez l'échauffement en cas
de températures froides)



Choisissez un équipement
adapté à votre sport
(chaussures fiables)



Hydratez-vous **avant,
pendant et après
l'effort**



Faites des pauses en cas
de fatigue et **étirez-vous
après l'effort**

Comment éviter la tendinite ?

Q27 → Connaissez-vous les plus fréquentes causes de blessures musculaire, articulaires et tendineuses ?

Citez-en qqes unes svp. Et les moyens de les éviter au maximum.

NOS
CONSEILS

Comment prévenir la fracture de fatigue ?



En cas d'entraînements soutenus (marathon...), incluez **d'autres sports pour reposer vos os**



Consommez **3 fois par jour** des aliments remplis de calcium et buvez régulièrement de l'eau



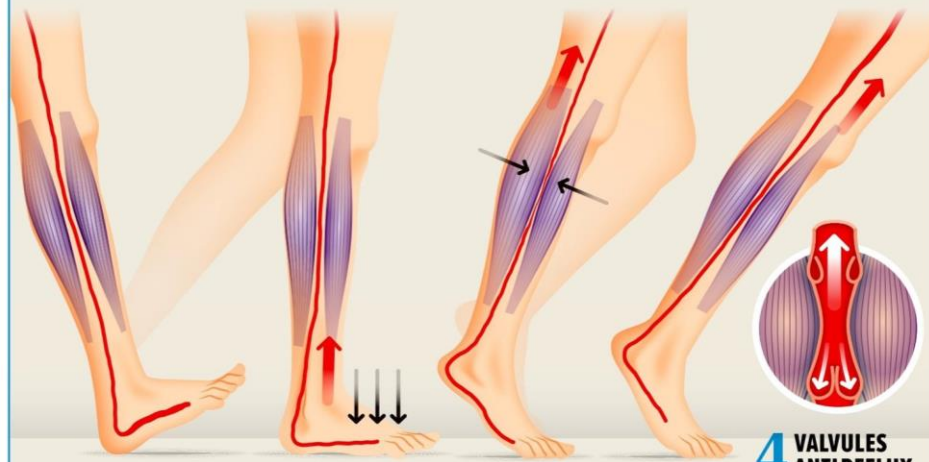
Ménagez-vous et **espaced vos entraînements** autant que possible

Au secours des jambes lourdes

Par grosses chaleurs, les veines sont souvent à la peine, les fluides s'accumulent dans le bas des jambes qui deviennent lourdes ou douloureuses. Pour les soulager, il faut faire remonter le sang vers le haut.

Marcher pour activer la pompe

Si le sang descend facilement du cœur vers les pieds, il lui est beaucoup plus difficile de faire le chemin en sens inverse. La nature a prévu un ingénieux système mécanique : le retour veineux.



1 SEMELLE VEINEUSE

Le sang s'est accumulé sous le pied, dans la « semelle veineuse », qui est un entrelacs de vaisseaux ressemblant à une éponge.

2 ÉCRASEMENT DE LA SEMELLE

Lors de l'appui du pied au sol, tout le poids du corps s'exerce sur la semelle des pieds et l'écrase, ce qui chasse le sang vers l'arrière, puis vers le haut.

3 CONTRACTION MUSCULAIRE

Dans les mollets, les veines sont entourées de muscles qui se contractent et, ce faisant, exercent une pression sur les parois de veine. Cette « pompe » chasse le sang vers le haut, mais aussi vers le bas.

4 VALVULES ANTIREFLUX

Les veines sont équipées d'un système de valvules (sortes de clapets) qui se ferment en bas et s'ouvrent en haut, empêchant le sang de redescendre. Il est donc obligé de remonter.

Trois aides complémentaires

Les pieds en l'air

LE PRINCIPE L'idée est d'utiliser la gravité dans le bon sens pour faire refluer le sang vers le cœur.

EN PRATIQUE S'allonger sur le dos, puis effectuer une des nombreuses variantes de pieds en l'air : faire des mouvements de pédalo avec les jambes, des rotations de chevilles ou simplement poser les pieds contre un mur avec les jambes tendues.

L'eau froide

LE PRINCIPE Le froid provoque la contraction des vaisseaux sanguins (c'est le même phénomène que le bout des doigts qui devient blanc en hiver), ce qui permet un meilleur retour veineux.

EN PRATIQUE Doucher ses jambes à l'eau fraîche, tremper ses pieds dans une bassine d'eau et de glaçons et, bien sûr, marcher dans la mer ou une rivière sont des méthodes éprouvées.

Les bas de contention

LE PRINCIPE Grâce à un tissage spécial, les bas ou chaussettes de contention exercent une pression forte et croissante des chevilles aux genoux qui comprime les veines et fait remonter le sang.

EN PRATIQUE Assez pénibles à porter quand il fait chaud, ces bas ne seront supportés qu'en cas de réelle amélioration, ce qui est parfois le cas. À essayer sans s'obstiner.

Expert consulté: Dr Sébastien Gracia, membre de la Société française de phlébologie.

Q27 → Connaissez-vous les plus fréquentes causes de blessures musculaire, articulaires et tendineuses ?

Citez-en qqes unes svp. Et les moyens de les éviter au maximum.

4 exos ostéo

pour faciliter la circulation sanguine



L'ostéopathie peut faciliter la circulation sanguine et lymphatique en redonnant de la mobilité aux tissus et organes. « Des contractures musculaires et des zones de blocage peuvent gêner la circulation sanguine ou lymphatique, décrit Eytan Beckmann. Les séances d'ostéopathie visent alors à libérer les jambes et le bassin de leurs contraintes pour redonner de la mobilité aux tissus. » Ce travail peut apporter un soulagement immédiat, si on entretient

cette mobilité par une activité physique quotidienne et une alimentation équilibrée. Pour un effet durable, 3 à 4 séances, réalisées à 2 à 3 semaines d'intervalle peuvent être nécessaires. Chez soi, on peut réaliser les 4 exos ci-dessous le matin en prévention, ou quand la sensation de jambes lourdes apparaît.

EXO N°1 POINTES DE PIEDS

Position: assis ou, encore mieux ! allongé sur le dos, les jambes en l'air.

Mouvement: tendre les jambes devant soi, ou au-dessus de soi si l'on est allongé, et pointer les pieds successivement vers l'avant puis vers l'arrière durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

Bienfaits: la contraction des muscles du pied et de la cheville, comprime les veines des pieds et les aide à renvoyer le sang vers les jambes.

Pour améliorer sa circulation sanguine :

EXO N°2 CERCLES DE PIEDS

Position: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale au-dessus de soi.

Mouvement: dessiner des ronds avec ses pieds durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

Bienfaits: la contraction des muscles du mollet active le retour veineux, au niveau des jambes cette fois.

EXO N°3 ÉTIREMENT DU BASSIN

Position: allongé sur le dos, jambes pliées, talons contre les fesses.

Mouvement: ouvrir les cuisses en descendant lentement les genoux chacun de leur côté. Tenir 30 à 40 secondes et recommencer 3 fois.

Bienfaits: on détend les muscles situés à l'intérieur des cuisses (les adducteurs) et l'on redonne ainsi de la mobilité au bassin et à son réseau veineux.

EXO À FAIRE INCOGNITO

Pour diminuer la sensation de jambes lourdes, en « vidangeant » le sang qui stagne dans les jambes : monter sur la pointe des pieds, tenir 3 secondes et redescendre. Recommencer une dizaine de fois, où que l'on soit.

On l'appelle le "mal du siècle", car si l'on en croit les études, ce ne sont pas moins de 80 % des français qui souffrent ou souffriront du mal de dos au cours de leur vie.

Q27 → Blessures fréquentes

S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».

Au secours des maux de DOS...

Attention ! Si votre mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consultez un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré.

Ces 12 exercices permettent de soulager les tensions musculaires et de légèrement renforcer votre dos.

Circuit Training DOS Niveau 1

- 1. Équerre (SOULAGE)
- 2. Child Pose (SOULAGE)
- 3. Good Morning (RENFO)
- 4. Sphinx (SOULAGE)
- 5. Gainage dorsal (RENFO)
- 6. Chien Tete en bas sur coudes (SOULAGE)
- 7. Dos creux / Dos rond (SOULAGE)
- 8. Sphinx (SOULAGE)
- 9. Zbis Pince Assis (SOULAGE)
- 10. Gainage ventral (RENFO)
- 11. Etirement du pyramidal contre la sciatique (SOULAGE)
- 12. Demi Superman (RENFO)

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

SOULAGE Haut-Bas

SOULAGE Relaxation

RENFO Inchworm

SOULAGE Psoas

RENFO Gainage Coudes

SOULAGE Hanches

SOULAGE Pince debout

RENFO Hip Thrust

RENFO Reverse Planck

SOULAGE Chaîne postérieure

SOULAGE Lombaires

SOULAGE Chien Tête en bas

Circuit Training DOS Niveau 2

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Q27 → Blessures fréquentes

12 exercices pour le DOS - Niveau 3

Les 2 Tête en haut Tête en bas

SOULAGE Pince Debout

RENFO Superman

RENFO One leg Hip thrust

RENFO Gainage costal

RENFO Toucher cheville

Les 2 Pince + Squat

SOULAGE Chien Tête en haut

SOULAGE Pince assis

Les 2 Child Pose to Down Dog

Les 2 Gainage dorsal + Pince

RENFO Gainage dorsal

Circuit Training DOS Niveau 3

12

11

10

9

8

7

6

5

4

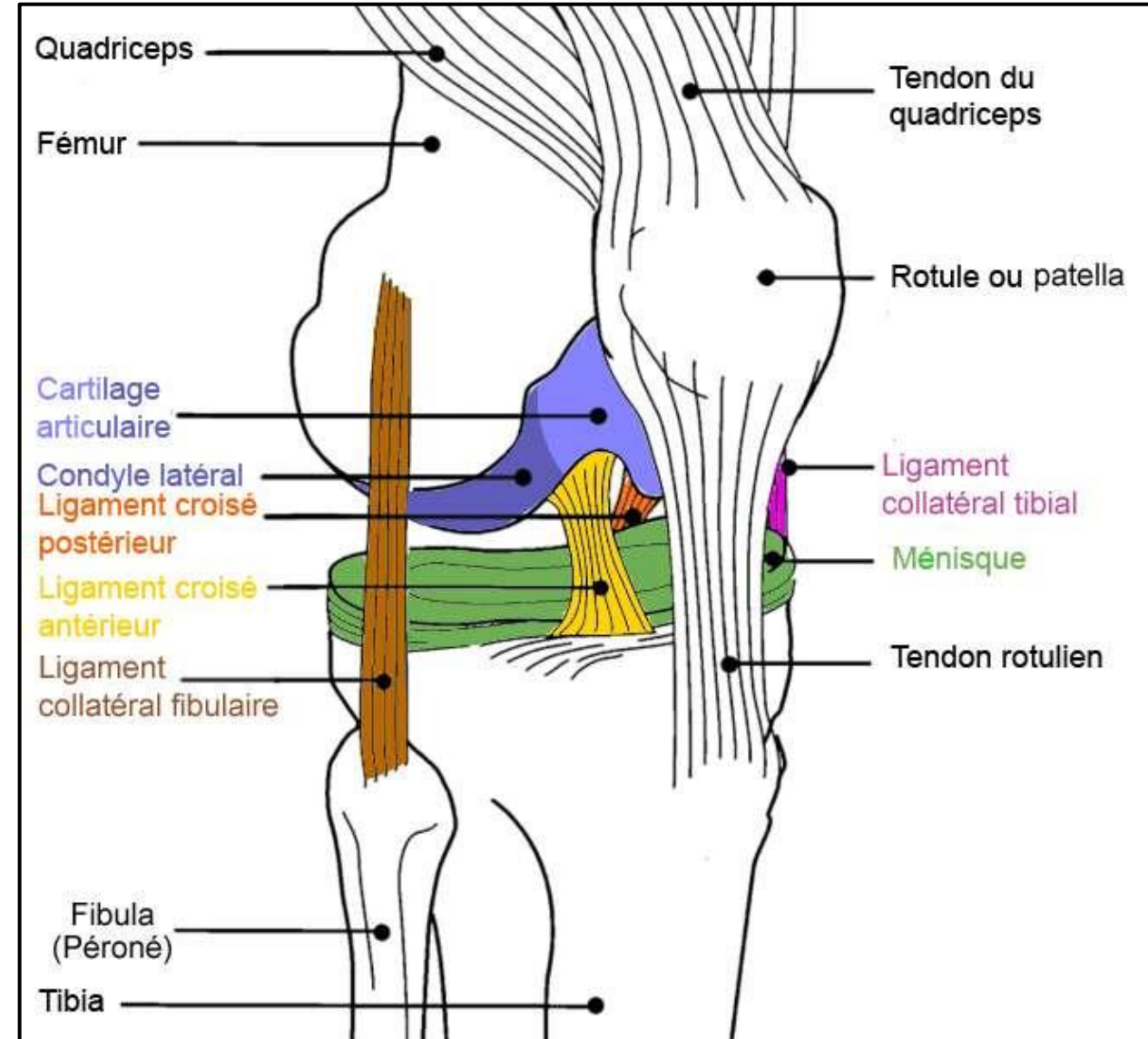
3

2

1

Au secours des maux de GENOUX...

Lorsque la blessure nous le permet, **il est chaudement recommandé de pratiquer une activité sportive quand on a mal au genou !** L'usure du cartilage étant associée à une fonte musculaire, **tonifier ses membres inférieurs diminue la douleur** tout en restaurant la mobilité de cette articulation. De même, une rotule qui n'est pas dans l'axe, comme dans le syndrome fémoro-patellaire, engendre une souffrance qui deviendra supportable, voire imperceptible, si l'on renforce correctement ses cuisses.

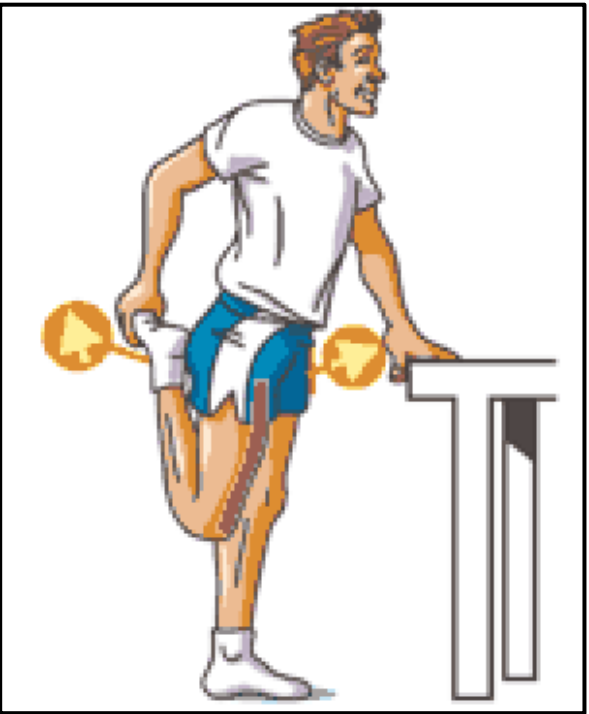


Assouplissements du quadriceps, du psoas et des ischio-jambiers:

Les étirements font partis intégrants de la rééducation du syndrome rotulien. Ils viennent compléter les exercices de renforcement musculaire, qui sont prioritaires.

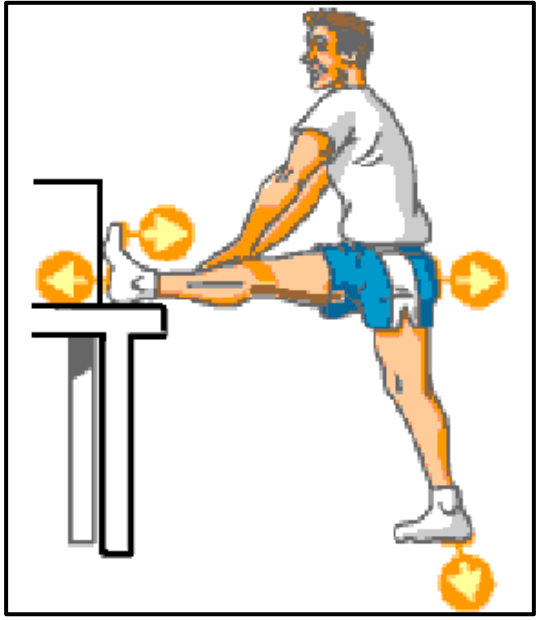
Q27 → Blessures fréquentes

Quadriceps

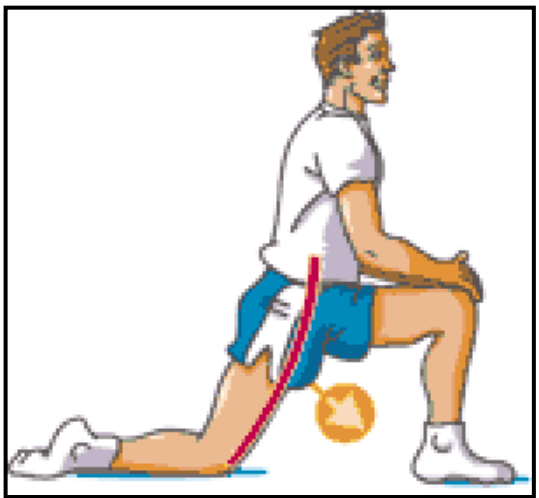


Etirement essentiel si on souffre d'une tendinite rotulienne (sous le genou) ou à l'insertion des quadriceps (au-dessus du genou) !!!

Ischios



Psoas



ischios jambiers en rotation

ischios (consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)

ischios

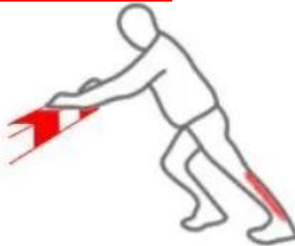
Abusez des étirements :



fessiers



fessiers



mollets



quadriceps



quadriceps (consigne : serrer les fesses)



psoas (haut de l'avant cuisse)



adducteurs (intérieur des cuisses)



Abducteurs (extérieur des cuisses)



Abducteurs

**Q28 → Connaissez-vous quelques mouvements articulaires pour améliorer la mobilité de certaines zones corporelles ?
Pour nos cervicales, le dos, les hanches, les épaules, les coudes, les genoux.**

Les exercices proposés comprennent :

Un échauffement généralisé →

Voir pdf ci-joint, « 25.échauffement généralisé »

Un entraînement généralisé →

Des exercices pour améliorer chaque articulation :
cervicales, Dos, Hanches, Epaules, Coudes, →
Genoux

Voir PDF ci-joint sur « 35.Améliorer la Mobilité de toutes les articulations »
Voir aussi Q17 !

Un protocole complet d'étirements →

Voir pdf ci-joint, « 27.étirements de chaque partie du corps ».

Voir pdf ci-joint « 28.étirements après séance de Fitness »

Q29 → Savez-vous comment gérer et améliorer la santé d'un membre de votre corps quand vous multipliez les blessures sur une zone en particulier ? Pourquoi ça fait partie du SPORT-SANTÉ ?

- La cheville.
- Le genou.
- Le dos.
- L'épaule.
- Le coude.
- La sciatique.
- Les adducteurs.

Souffrez-vous justement à l'une de ces zones et est-ce que vous agissez par une activité physique en particulier pour apaiser ou guérir vos maux ?

Exemple une blessure au genou ou à la cheville → Quels cardios sont possibles ?

Un pb au dos → Quels cardios sont possibles ?

Enfin lorsqu'on est guéri, il va peut-être falloir :

- Changer vos postures et vos gestuels qui provoquent vos maux.
- Faire des étirements, échauffements adaptés.
- Et surtout faire beaucoup d'exercices de renforcements afin d'éviter une rechute.

II) LA BLESSURE

Sommaire

- 1) Symptômes _____ 36
- 2) Causes _____ 38
- 3) Conséquences & Prévention _____ 37
 - o 3.1) Atteintes musculaires _____ 39
 - o 3.2) Atteintes tendineuses _____ 68
 - o 3.3) Atteintes articulaires _____ 69
 - o 3.4) Fractures _____ 69
 - o 3.5) Douleurs dorsales _____ 70
 - o 3.6) Point de côté _____ 70
- 4) Traitement _____ 71
- 5) Un cas concret _____ 74
- 6) Faire du sport même blessé _____ 74

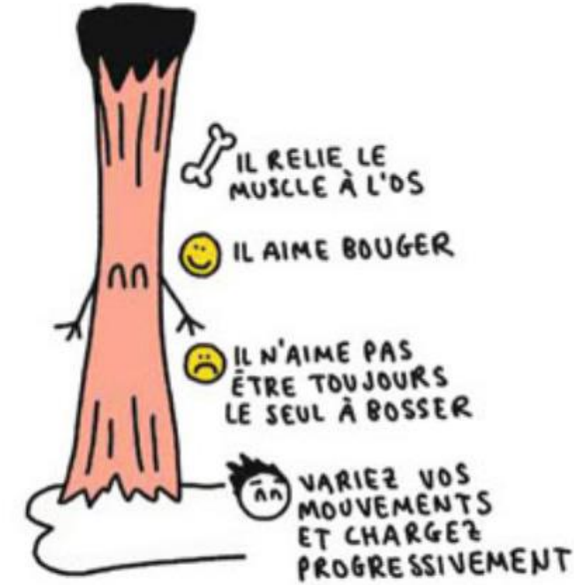
LE LIGAMENT



LE MUSCLE



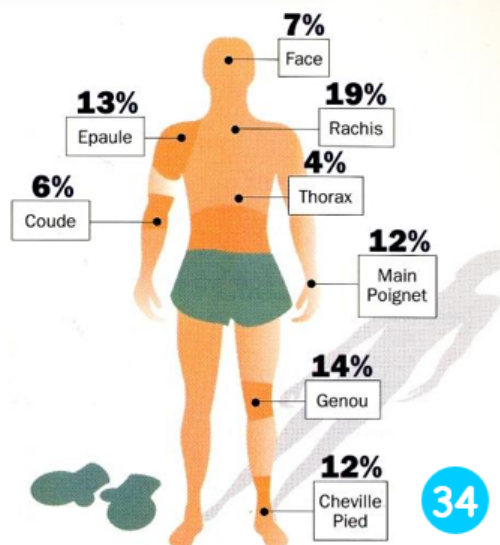
LE TENDON



Délais moyens d'adaptation

des tissus (s'il n'y a pas de complication):

- ✓ **Peau** : de quelques minutes à quelques semaines ;
- ✓ **Muscles** : de quelques jours à 3 mois ;
- ✓ **Os** : de 3 semaines à 3 mois ;
- ✓ **Ligament** : de 3 semaines à 6 mois ;
- ✓ **Nerfs** : de quelques jours à 3 ans ;
- ✓ **Tendon** : de 3 semaines à 3 ans.



En fonction de la région blessée, vous pouvez prendre connaissances de quelques idées d'activités alternatives dans la rubrique « Blessée » du menu 😊

Vous y trouverez des conseils appropriés lorsque vous êtes blessé sur une certaine partie de votre corps :

- Au genou. Conseils de récupération & renforcements de la zone + vous pourrez continuer à travailler le haut du corps.
- À l'épaule. Conseils de récupération & renforcements de la zone + Vous pourrez continuer à travailler le bas du corps.

Pour ces 2 premiers endroits, il s'agit de soucis que je subi depuis de nombreuses années. Grâce à de nombreux kinés, ostéos et à mes lectures sur leurs traumatismes, je devrais pouvoir vous aider très sérieusement.

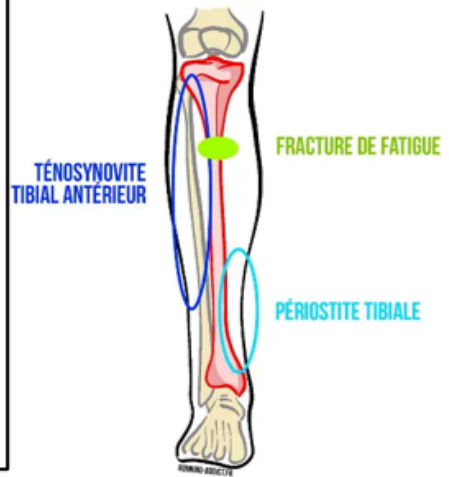
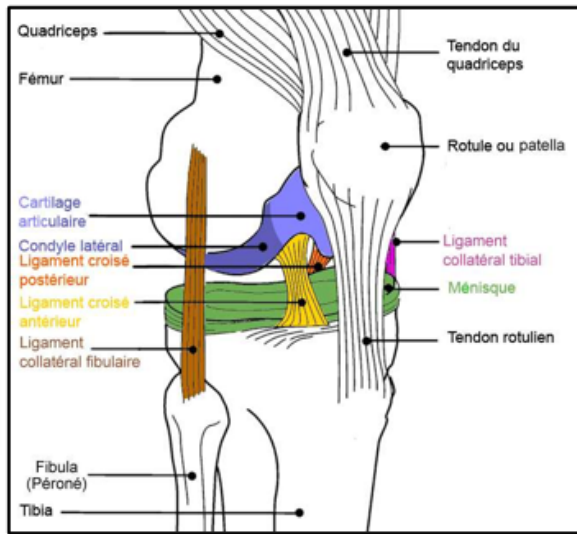
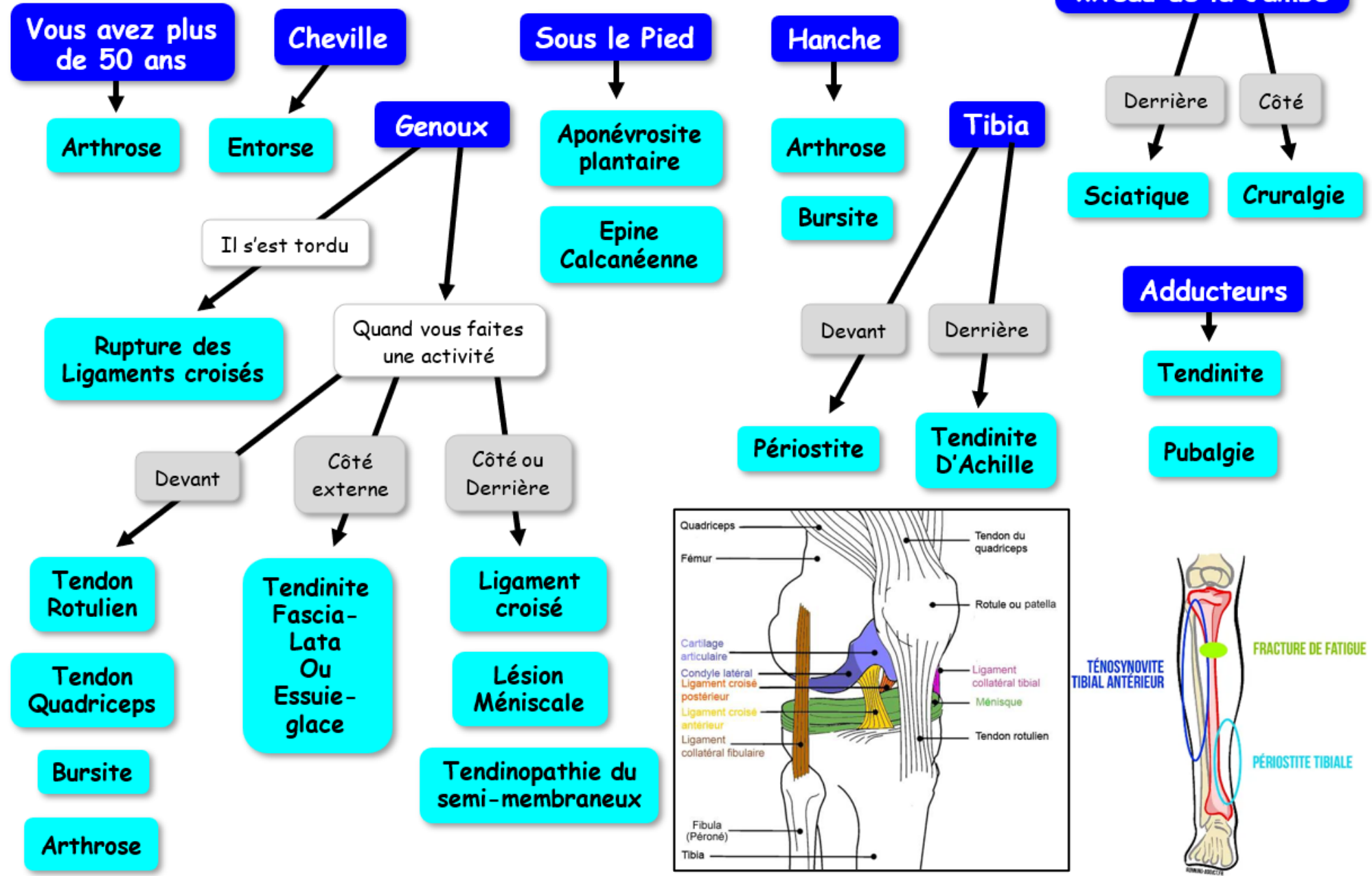
- À la cheville. Conseils de récupération & renforcements de la zone + Vous pourrez continuer à travailler le haut du corps.
- Au coude. Conseils de récupération & renforcements de la zone + Vous pourrez continuer à travailler le bas du corps.
- Au dos. C'est plus compliqué pour continuer à pratiquer une activité physique d'autant si le mal de dos est important.
- Et sur d'autres parties corporelles (...)
- En cas de sciatique.
- En cas d'adducteurs touchés ou de Pubalgie.

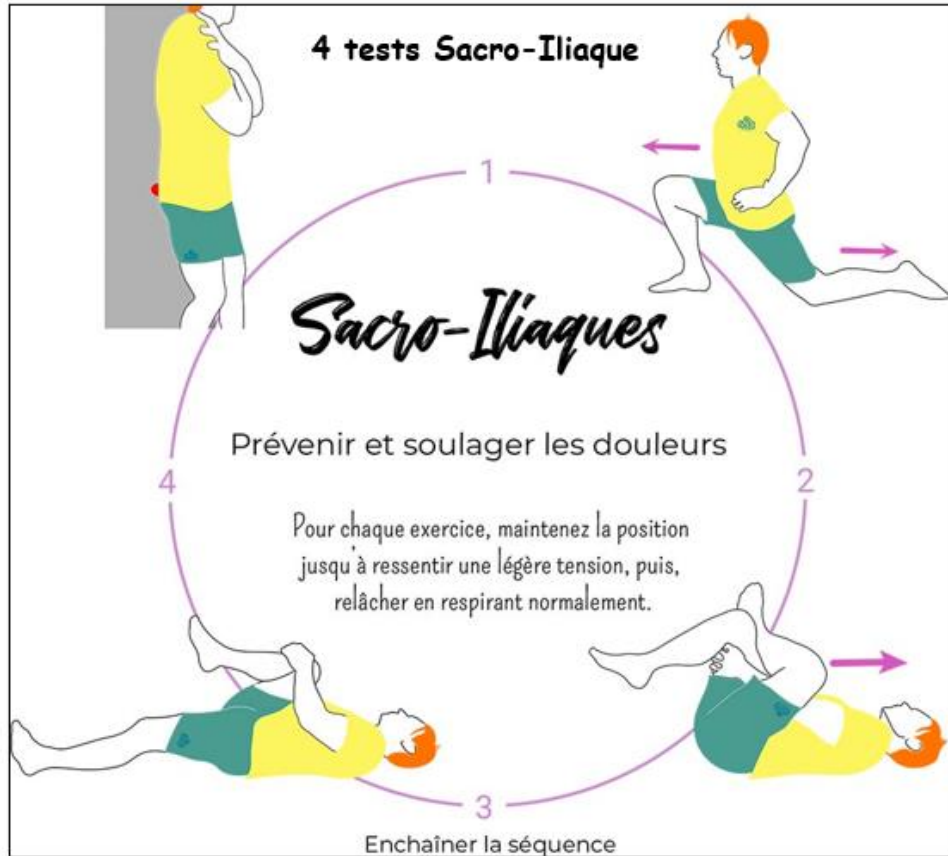
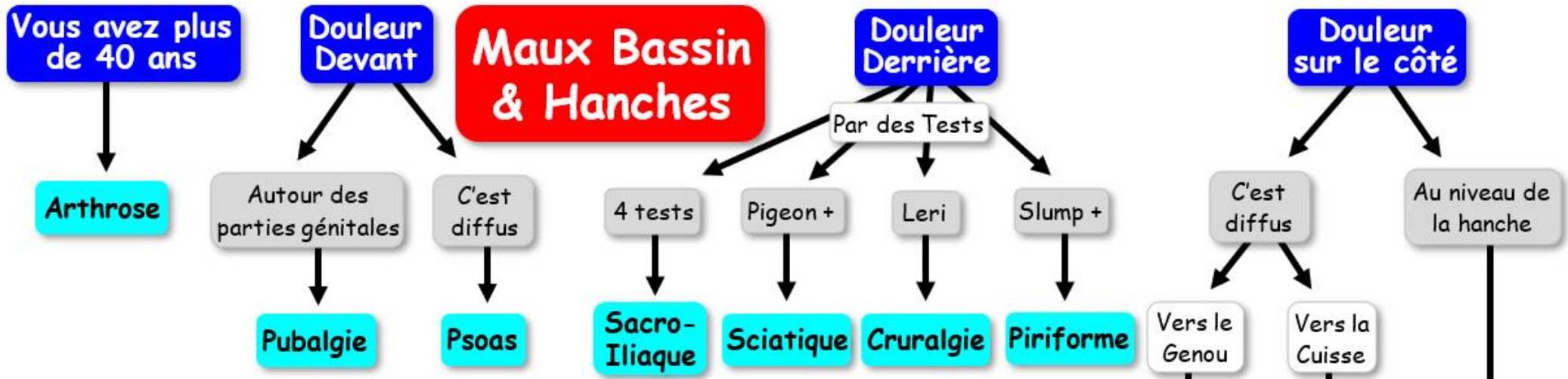
SOMMAIRE

Dans chacune des parties touchées ou des disciplines pratiquées, vous aurez les Symptômes / Causes / Conséquences / Traitements / Prévention.

✓ 1) Cheville & Pied	56
✓ 2) Péroné → Périostite	65
✓ 3) Genou	66
➤ 3.1) Anthrose	74
➤ 3.2) Tendinite	77
➤ 3.3) Bursite	95
➤ 3.4) Ménisque	96
➤ 3.5) Souris articulaire	97
➤ 3.6) Syndrome essuie-glace	98
➤ 3.7) Ligaments croisés	101
✓ 4) Dos	104
➤ 4.1) Cervicalgie	112
○ 4.1.1) Torticolis	117
○ 4.1.2) Hernie discale	119
➤ 4.2) Vertèbre bloquée / Lombalgie / Lumbago	122
➤ 4.3) Hernie discale des Lombaires	128
✓ 5) Épaule	152
➤ 5.1) Tendinite	155
➤ 5.2) Luxation	168
➤ 5.3) Scapulaire	171
✓ 6) Coude	185
➤ 6.1) Épitrôchléite (tendinite golfeur)	190
➤ 6.2) Épicondylite (tendinite tennis)	191
✓ 7) Doigts & Poignets	196
✓ 8) Bassin & Hanches	200
➤ 8.1) Piriforme	208
➤ 8.2) Sciatique	211
➤ 8.3) Adducteurs	225
➤ 8.4) Psoas	229
➤ 8.5) Cruralgie	241
➤ 8.6) Pubalgie	245
✓ 9) Au Football	251
✓ 10) À la Course à pied	277
✓ 11) En sport de Combat	320

Maux sur Bas du corps

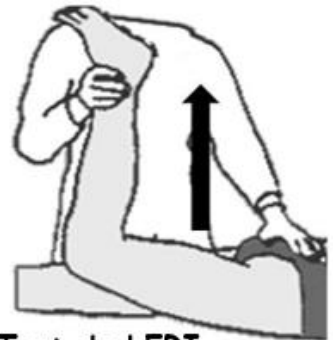




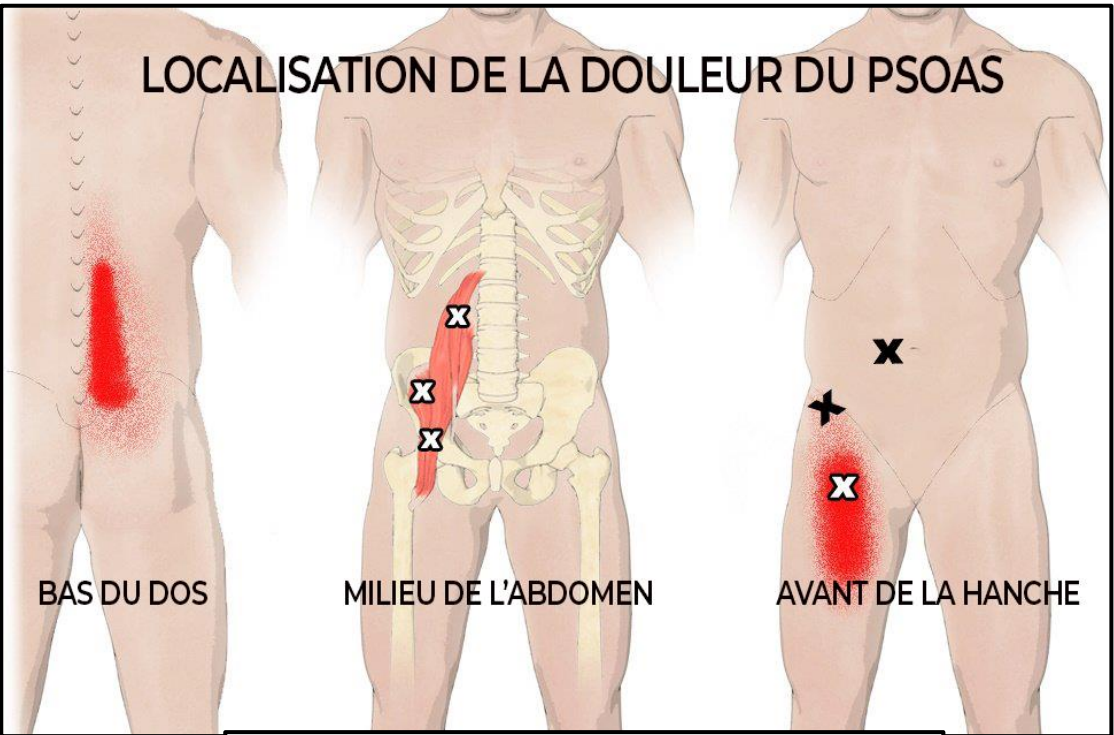
Syndrome de l'essuie-glace

Fausse tendinite de Genou

Tendinite Fessier

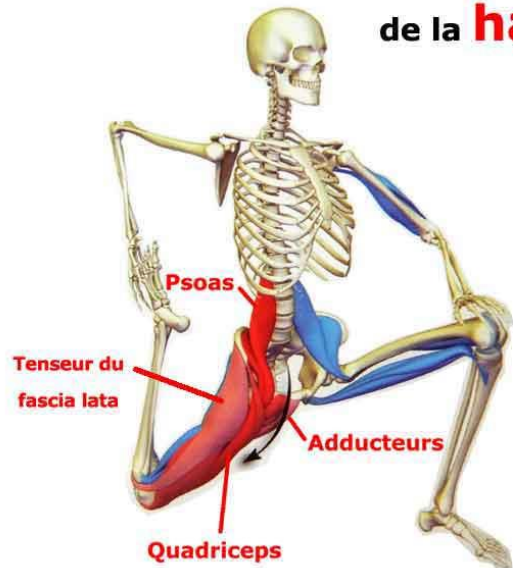


LOCALISATION DE LA DOULEUR DU PSOAS



Étirement des muscles fléchisseurs

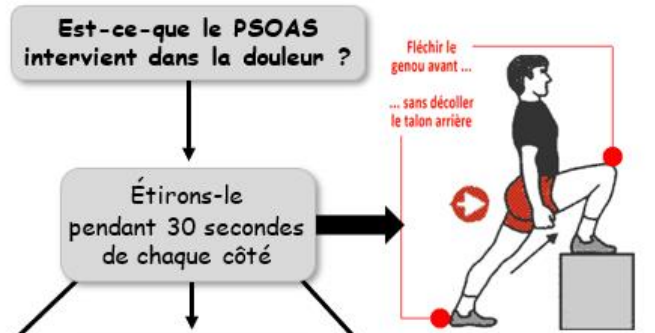
de la **hanche**



PSOAS & Dos

Vous avez mal au Dos ? → NON → **Donc pas de souci de PSOAS !**

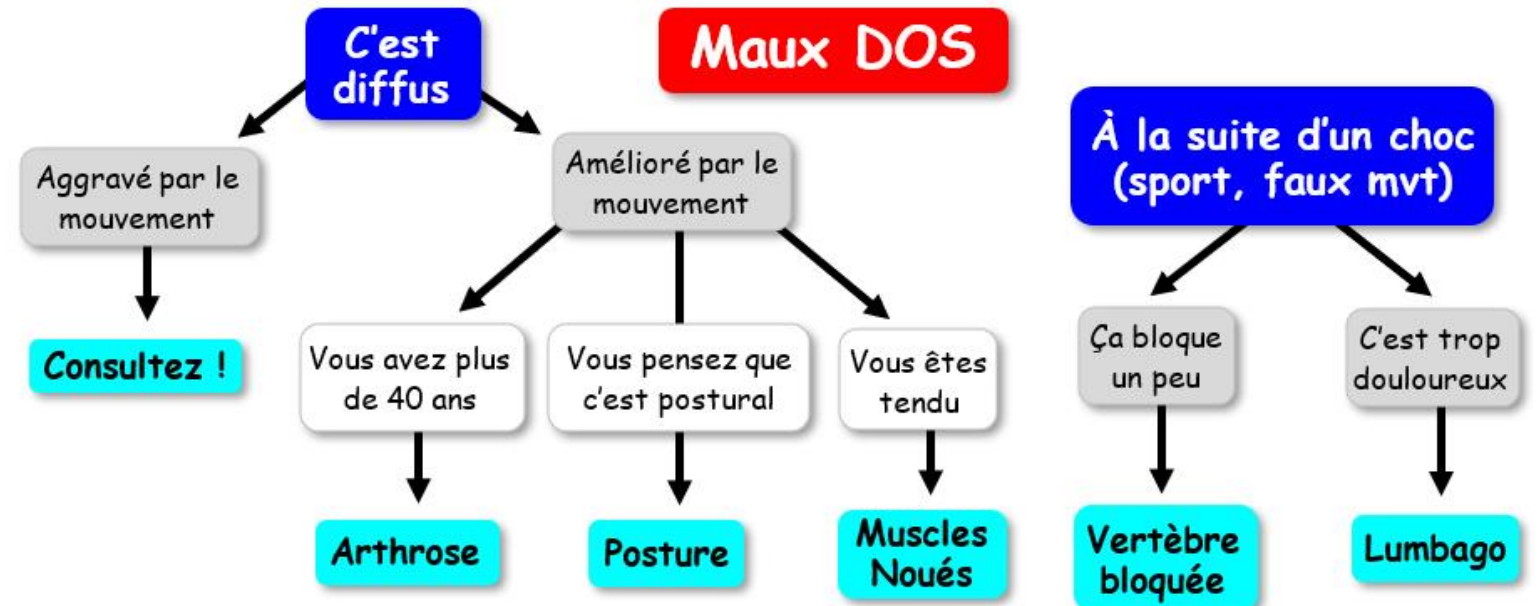
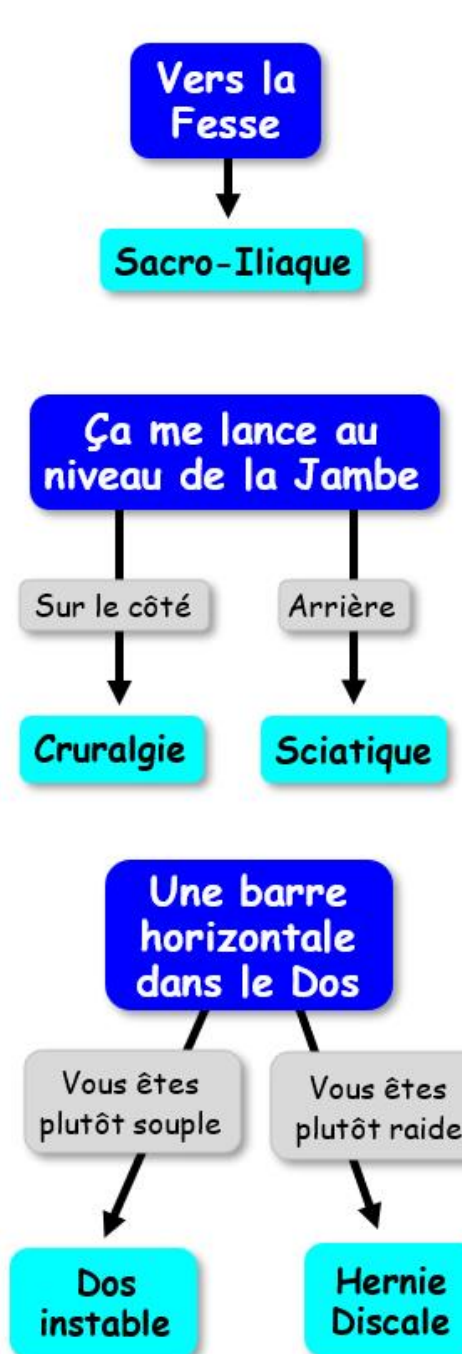
→ OUI → **Est-ce que le PSOAS intervient dans la douleur ?**



Test de Thomas à l'hypoextensibilité de l'ilio-psoas :

- ✓ Une jambe est amenée en triple flexion sur sa poitrine jusqu'à ce que le rachis lombaire soit complètement plaqué sur la table.
- ✓ Si l'autre jambe restée tendue a tendance à décoller de la table, le test est positif et indique une hypoextensibilité du muscle concerné.





Les maladies

- **Torticollis**
Contracture musculaire, douleur brutale du cou suite à un faux mouvement
- **Dorsalgie mécanique ou traumatique**
Douleur de la partie haute du dos, liée à une mauvaise posture ou à un choc
- **Lumbago**
Lombalgie aiguë survenant souvent après un effort
- **Sciatique**
Irritation du nerf sciatique à la suite d'une compression

Les traitements

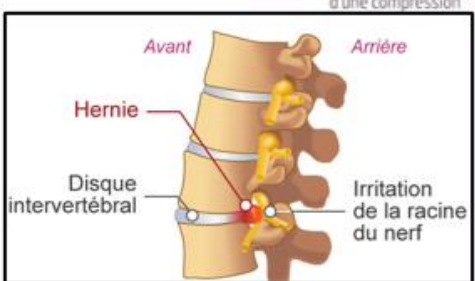
Illustration: Sophie Jacopin

Passé en quelques jours après un traitement par antalgiques, anti-inflammatoires ou relaxants musculaires. Des pommades, des massages et la chaleur permettent de détendre les muscles.

Le traitement dépend de la cause de la dorsalgie. La prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires peut s'accompagner de rééducation et de la reprise d'une activité adaptée. L'éducation gestuelle doit permettre d'éviter les mauvaises postures.

Passé généralement dans un délai inférieur à un mois. Les douleurs sont soulagées par des antalgiques. Le repos est recommandé en évitant toutefois l'immobilité complète.

Se résorbe spontanément en 4 à 5 mois. Soulagement de la douleur par antalgiques ou le recours à des injections de corticoïdes. Un traitement chirurgical est parfois nécessaire pour supprimer l'hernie discale si celle-ci est la cause de la sciatique.



Avant Arrière

Hernie

Disque intervertébral

Irritation de la racine du nerf

CERVICALES

Depuis qqs jours

Vous avez du mal à bouger

OUI

Torticolis

NON

Tension Musculaire

Depuis Longtemps

Faire qqs tests

Les massages et les étirements vous font du bien

Ça vous lance dans les épaules ou un bras

Névrалgie

Vous avez des maux de tête

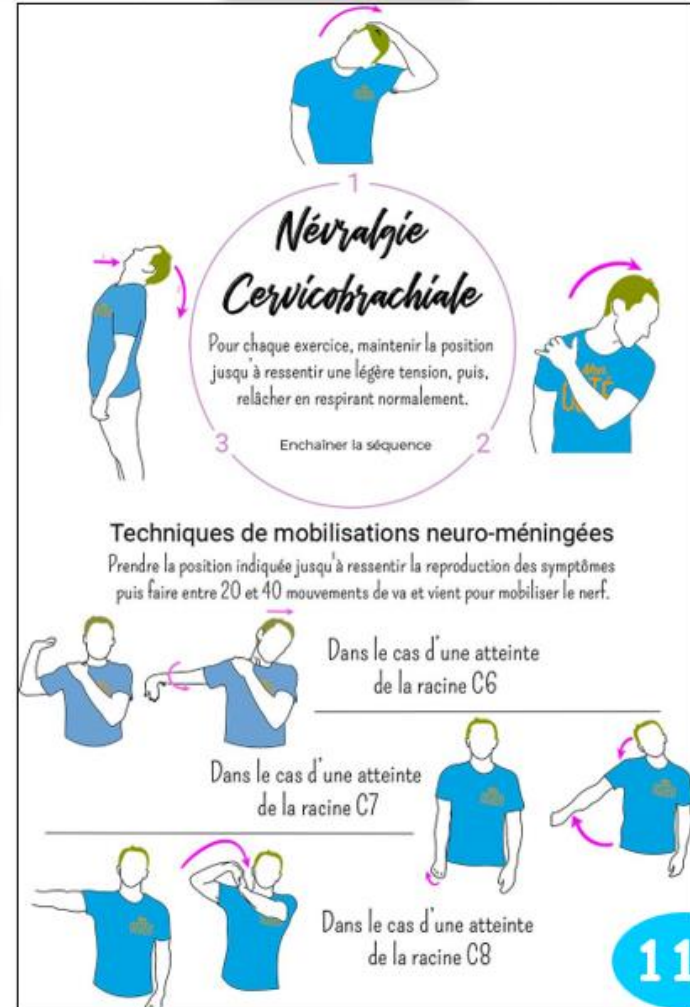
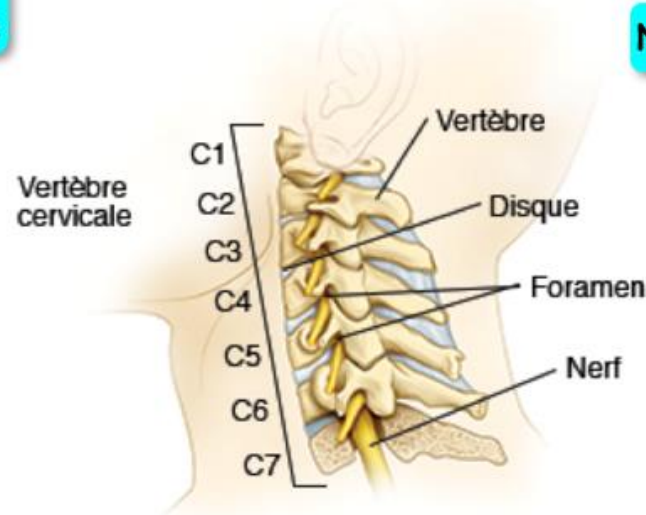
Arthrose

Sensation de raideur

Névrалgie de la tête

Vous avez plus de 50 ans

Hernie Discale



Q29 → Savez-vous comment gérer et améliorer la santé d'un membre de votre corps quand vous multipliez les blessures sur une zone en particulier ? Pourquoi ça fait partie du SPORT-SANTÉ ?

- La cheville, le pied, le Péroné.
- Le genou.
- Le dos.
- L'épaule.
- Le coude.
- La sciatique.
- Les adducteurs.

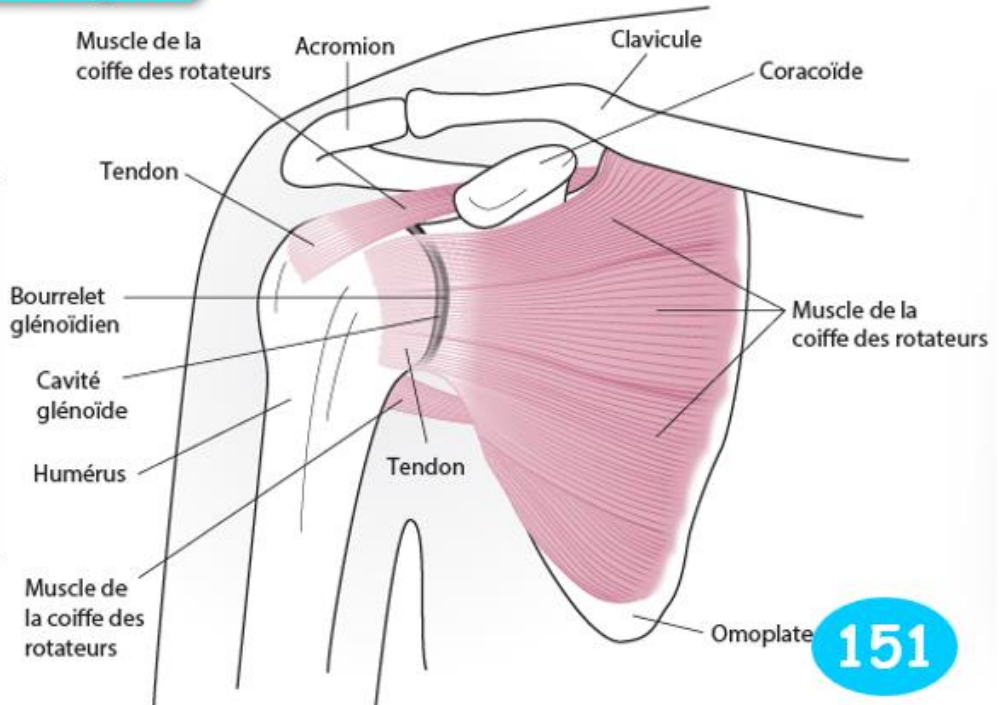
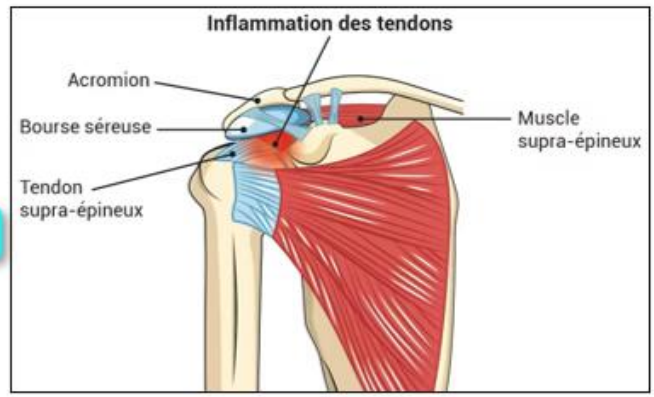
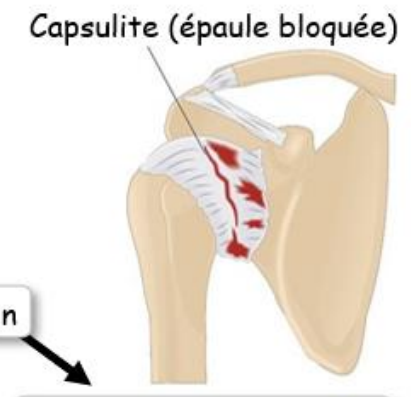
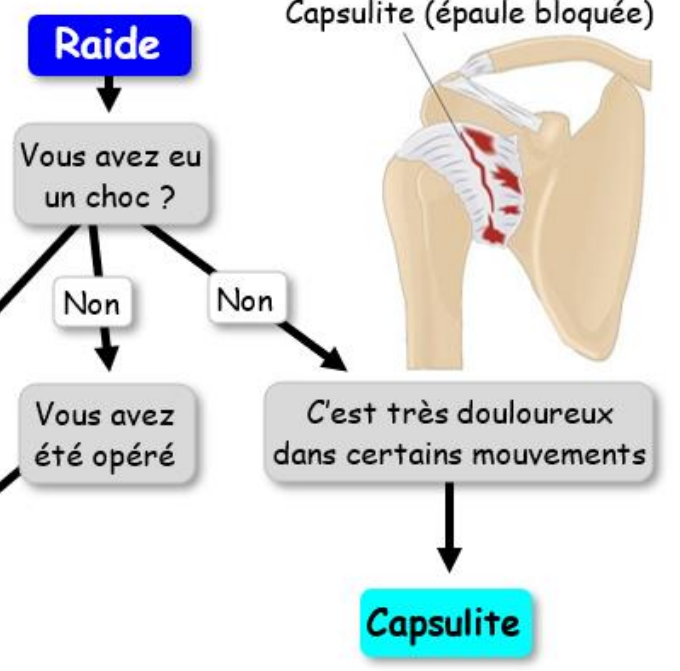
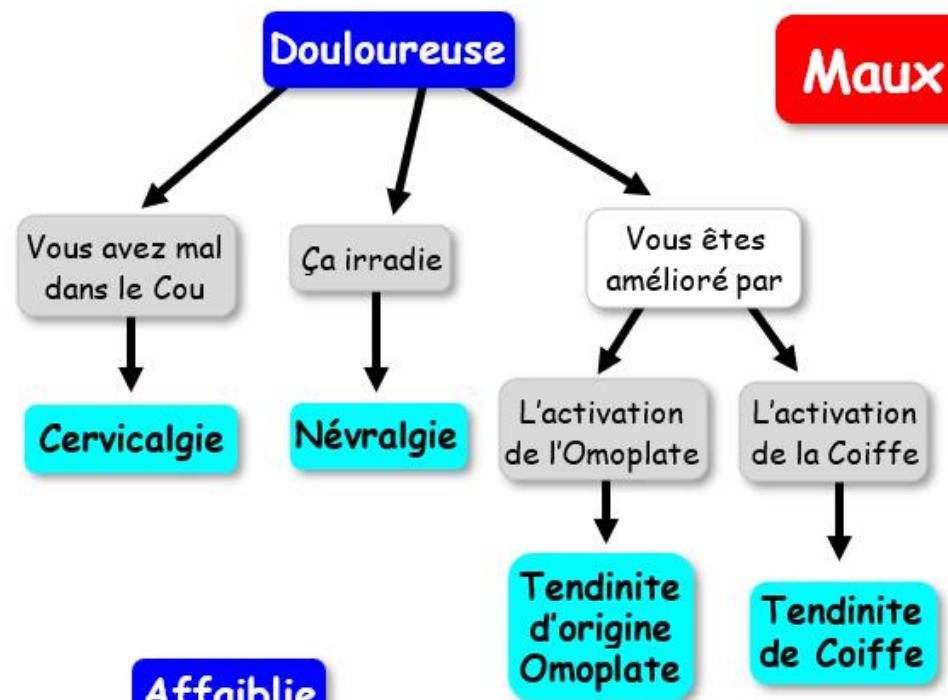
Souffrez-vous justement à l'une de ces zones et est-ce que vous agissez par une activité physique en particulier pour apaiser ou guérir vos maux ?

Dans le pdf ci-joint « 36. Guérir et renforcer un membre blessé », vous aurez :

- Une description anatomique précise de la zone blessée.
- Des indicateurs pour bien identifier la zone blessée. Ainsi connaissant les causes, on peut plus facilement soigner et prévenir une rechute.
- Des traitements instantanés.
- Lorsque la blessure est guérie, faire des échauffements spécifiques.
- Des moyens de prévention en renforçant la zone touchée.
- Les activités sportives de substitutions.

Je vais prendre l'exemple de l'épaule dans les diapos suivantes → ...

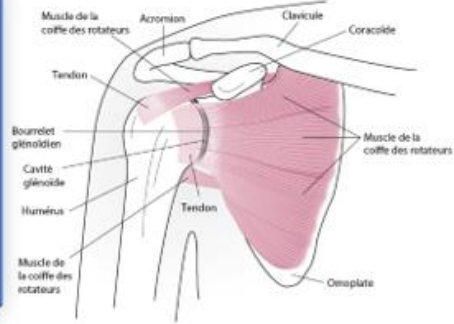
Maux Épaules



5) Épaule

Sommaire

- Définition d'une tendinite 152
- Symptômes 153
- Causes de blessures 154
- Traitement 155
- 4 phases de rééducation 158
- Étirements 165
- Prévention 167
- Plusieurs exercices 168
- Les mouvements à éviter 172



L'épaule est sans conteste l'articulation la plus complexe du corps humain. « Les pathologies peuvent toucher les tendons, les articulations ou les bourses qui contiennent le liquide synovial. Généralement, des séances de kinésithérapie sont prescrites, afin d'apprendre une gestuelle adéquate avant toute reprise d'une activité physique ». Quand la douleur est très importante, seule la marche reste possible... et encore.

LA PÉRIARTHRITE SCAPULO-HUMÉRALE
Les trois stades de la tendinite dégénérative de la coiffe des rotateurs

RUPTURE DE LA COIFFE DES ROTATEURS

Arthrose de l'épaule Arthrose débutante

Mouvements d'entretien articulaire

mémo




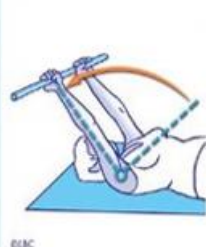
FICHES

4

mouvement 1 Mouvement circulaire	mouvement 2 Abaissement de l'épaule	mouvement 3 La petite bête qui monte	mouvement 4 Écartement des bras
<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer la détente des muscles de l'épaule. Permettre une légère décompression des surfaces articulaires. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dosier de fauteuil, rebord de fenêtre). Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles avec la main. 	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Garder les épaules basses et dans l'axe du corps afin qu'elles ne « s'enroulent » plus vers l'avant. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> S'asseoir en tenant les poings posés à l'arrière de l'assise de la chaise. Essayer de soulever le haut du corps ; les pieds restent en contact avec le sol. 	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Renforcer le deltoïde. Entretien des amplitudes complètes d'élévation antérieure des membres supérieurs. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Debout, main posée sur le long de la tranche d'une porte. Monter la main en faisant avancer du bout des doigts. Aller le plus haut possible, sans monter les épaules vers les oreilles. Mettre la main dans le dos pour vérifier qu'il ne se creuse pas. 	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles. Maintenir les épaules dans l'axe du corps. Redresser le tronc et éviter certaines pathologies, comme la tendinite du biceps brachial. <p><i>Quand on a mal aux épaules on a souvent tendance à les amener en avant.</i></p> <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Se munir d'une sangle ou d'une écharpe, la maintenir à l'aide des deux mains. Écarter les mains vers l'extérieur.
<p>• ASTUCE Ne pas chercher à faire de grands cercles.</p>	<p>• ASTUCE Bien placer les poings en arrière des fesses et bien rapprocher les omoplates.</p>	<p>• ASTUCE Se placer de profil par rapport à la porte. Pour renforcer les muscles lâcher les doigts quelques secondes et rattraper la porte après 6 secondes de contraction.</p>	<p>• ASTUCE Garder les coudes collés au corps.</p>
<p>DURÉE DES MOUVEMENTS</p> <p>Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.</p> <p>Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.</p>		<p>QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement. Respirez pendant les exercices. Ne forcez pas et respectez les temps de pause. Augmentez progressivement le nombre de séries. 	
<p><small>Rédaction : Dr Françoise LARDOUCHE Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris</small></p>		<p><small>Anne LAMBERT Masseur-Kinésithérapeute Hôpital Cochin, Paris</small></p>	

Arthrose de l'épaule *Arthrose installée* **mémo FICHES** 4

Mouvements d'entretien articulaire

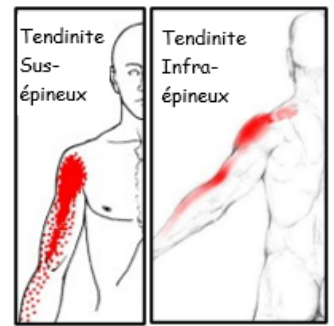
mouvement 1 Rotation pendulaire de l'épaule	mouvement 2 Abaissement de l'épaule	mouvement 3 Mobilité de l'épaule	mouvement 4 Élévation des bras
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?	Pourquoi ce mouvement est-il utile ?
<ul style="list-style-type: none"> Assurer la détente des muscles de l'épaule. Permettre une légère décompression des surfaces articulaires. 	<ul style="list-style-type: none"> Garder les épaules basses et dans l'axe du corps. Éviter l'effet « d'enroulement » des épaules vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> Entretien des mouvements latéraux de l'épaule. 	<ul style="list-style-type: none"> Entretien des amplitudes complètes d'élévation antérieure des bras. Conserver la possibilité de lever les bras au maximum.
Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?	Comment bien faire le mouvement ?
<ul style="list-style-type: none"> Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dossier de fauteuil, rebord de fenêtre). Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles pendulaires avec la main. 	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur une chaise, se placer de profil par rapport à une table. En s'aidant du bras opposé à la table, placer l'autre bras replié sur la table. Le but est d'écarter le coude du corps sans lever l'épaule. 	<ul style="list-style-type: none"> En position assise, face à une table, placer une balle dans le creux de la main et tendre le bras. Faire rouler la balle de droite à gauche, en allant le plus loin possible de chaque côté. Penser à garder l'épaule basse. 	<ul style="list-style-type: none"> En position couchée. À l'aide d'un bâton ou en croisant les mains, lever les bras le plus loin possible en arrière. Dans l'idéal, ils doivent arriver au niveau des oreilles.
ASTUCE Ne pas chercher à faire de grands cercles.	ASTUCE L'épaule doit rester basse et le tronc fixe. Pour le confort, mais aussi pour écarter encore plus le bras du corps, il est possible de placer un coussin ou un livre sous le coude.	ASTUCE À défaut de balle, utiliser une éponge et « nœtayer » la table. Pour augmenter la difficulté, utiliser une balle de plus en plus grosse.	ASTUCE Attention à ne pas monter les épaules vers les oreilles, seuls les bras sont en mouvement.
			
DURÉE DES MOUVEMENTS Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux. Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.		QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES <ul style="list-style-type: none"> Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement. Respirez pendant les exercices. Ne forcez pas et respectez les temps de pause. Augmentez progressivement le nombre de séries. 	
<small>Rédaction Dr Françoise LAROCHE Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris</small>		<small>Anne LAMBERT Masséur-Kinésithérapeute Hôpital Cochin, Paris</small>	

5.1) Tendinite

Une tendinite, ou tendinopathie, est une inflammation de la portion du muscle qui s'insère sur l'os. La tendinite de l'épaule touche principalement la coiffe des rotateurs et/ou le biceps. Les tendinites de l'épaule sont très fréquentes compte tenu de la faible vascularisation des tendons. Si vous souffrez d'une tendinopathie de l'épaule, le plus important est de faire un diagnostic rapide afin d'éviter qu'elle dégénère et aboutisse à une perforation ou calcification du muscle, voire à une rupture de la coiffe des rotateurs.

Ainsi, les muscles pouvant être atteints sont :

- Le sus-épineux (abducteur) : le plus fréquent avec une douleur à l'élévation latérale du bras.
- Le sous-épineux et le petit rond (rotateurs externe) : difficulté à faire tourner le bras vers l'extérieur.
- Le sous-scapulaire (adducteur et rotateur interne) : difficulté à ramener le bras dans votre dos comme pour mettre une veste.
- Le biceps : douleur sur la face antérieure de l'épaule avec une difficulté à amener le bras vers l'avant.



Il est à noter que ces tendinites peuvent être associées à une bursite (inflammation des bourses permettant le glissement du muscle au sein même de l'épaule).

Symptômes

La douleur de l'épaule peut se manifester par différents symptômes :

- Une douleur d'intensité variable dans l'épaule, présente ou non au repos et s'intensifiant lors d'une activité intense.
- Une douleur irradiant dans le bras, parfois jusqu'à la main.
- Une raideur de l'épaule.
- Une enflure, un oedème ou un gonflement.
- Une diminution ou une perte de mobilité de l'épaule.
- Une diminution des capacités fonctionnelles de l'épaule, du bras et/ou de la main.
- Une sensation de craquement dans l'épaule.

Les symptômes à l'aide de certains mouvements

Le diagnostic de tendinite de l'épaule est évoqué si :

- Vous avez une difficulté à lever l'épaule à plus de 90° d'abduction (élévation latérale du bras).
- Vous éprouvez une douleur en fin de mouvement de flexion ou d'abduction.
- Vous avez une douleur lors des mouvements de pompes ou développé couché.
- Vous ne pouvez pas dormir sur l'épaule atteinte.
- Vous avez une douleur qui vous réveille la nuit sur la face antérieure ou supérieure de l'épaule.

Lors de votre consultation chez le médecin ou l'ostéopathe, le diagnostic de tendinite est basé sur 3 points essentiels :

1. Douleur à la palpation du muscle douloureux.
2. Douleur à l'étirement du muscle douloureux.
3. Douleur à la contraction du muscle douloureux.

En cas de positivité de ses 3 points, les examens médicaux de choix pour valider ces symptômes sont l'échographie et le scanner.

Causes

Facteurs de risque :

Porter des charges lourdes, réaliser des mouvements répétitifs en hauteur, avoir des troubles du sommeil, fumer ou encore consommer de la caféine sont autant de facteurs qui peuvent favoriser l'apparition de douleurs à l'épaule.

Les atteintes de la coiffe des rotateurs, une sorte de « capsule » de tendons composée de la convergence des tendons de quatre muscles, représentent environ 50 % des consultations médicales pour un syndrome d'épaule douloureuse.

La prévention joue un rôle primordial afin de limiter l'usure prématurée de ces tendons, voire la rupture.

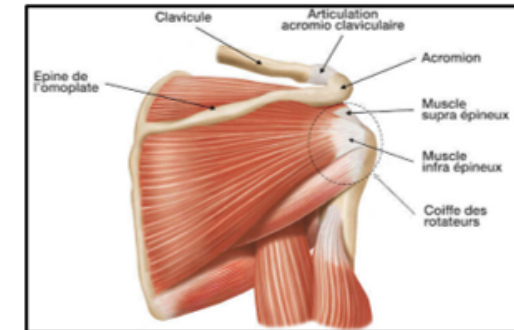
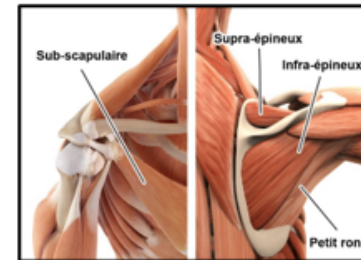
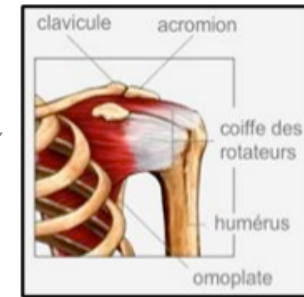
Etant donné la complexité de la structure de l'épaule, une douleur à l'épaule peut avoir diverses origines : articulaire, tendineuse, musculaire, nerveuse, osseuse...

Les causes possibles d'une douleur à l'épaule sont potentiellement nombreuses. Il peut s'agir :

- D'une inflammation de la coiffe des rotateurs. La coiffe des rotateurs désigne l'ensemble des 4 muscles qui recouvrent la tête de l'humérus à la manière d'une coiffe : muscle supra-épineux, infra-épineux, petit rond et sous-scapulaire. Les tendons qui rattachent ces muscles à l'humérus sont fréquemment enflammés, causant ce que l'on appelle une tendinite de la coiffe des rotateurs. Cette pathologie est la cause la plus fréquente des douleurs à l'épaule. Elle se développe principalement par un effet d'usure naturelle lié au vieillissement, ou suite à des mouvements répétés, par exemple dans le cadre d'une activité sportive ou professionnelle.
- De la conséquence d'un traumatisme, lorsque la douleur fait suite à une entorse, une déchirure, une luxation, une rupture tendineuse ou encore une fracture
- D'une conséquence de la pratique d'un sport. En effet, certains sports favorisent l'apparition d'une instabilité de l'épaule, notamment ceux qui impliquent un geste de lancer ou d'armer (volleyball, tennis, lancer de javelot...). Des personnes jeunes et en bonne santé pratiquant régulièrement ces activités peuvent donc développer ce qu'on appelle l'épaule instable du sportif, pouvant entraîner des douleurs.
- D'une pathologie inflammatoire ou dégénérative de l'épaule, comme l'arthrose ou la polyarthrite rhumatoïde
- D'un symptôme d'autres pathologies, comme une bursite (lésion inflammatoire des bourses séreuses) ou une calcification des tendons de la coiffe des rotateurs.

Les éléments suivants semblent favoriser les dysfonctionnements d'épaule :

- Mauvaise gestuelle répétée
- Pratique de certains sports (baseball, musculation, handball, natation, tennis, volley...)
- Pratique de certains métiers manuels avec des tâches répétitives à exécuter en hauteur (C'est notamment le cas des peintres, des laveurs de vitres, des poseurs d'affiches publicitaires...)
- Positionnement naturel avachi
- Posture avec épaules enroulées



Traitement :

Médical :

Le traitement médical des douleurs chroniques de l'épaule est fondé sur :

- Le repos de l'articulation.
- La suppression des mouvements inadaptés.
- La prise de médicaments pour soulager la douleur : le médecin peut prescrire des anti-inflammatoires non stéroïdiens, ou des antalgiques.
- Des infiltrations locales de corticoïdes. L'infiltration consiste à injecter directement un produit dans la zone douloureuse, en l'occurrence un dérivé de la cortisone, qui permet de réduire ou supprimer directement l'inflammation locale. En cas de tendinite de l'épaule, ce traitement est réalisé dans l'espace sous-acromial, qui est l'endroit où se trouvent les tendons de la coiffe des rotateurs. L'infiltration peut aussi être indiquée en cas d'arthrose, lorsque les antalgiques et les anti-inflammatoires n'ont pas réussi à apaiser une poussée congestive (pic de douleur).

Traitement chirurgical :

Certains cas rares peuvent justifier un recours à la chirurgie :

- Lorsqu'il y a une rupture aiguë de la coiffe des rotateurs, suite à un traumatisme.
- Pour d'autres pathologies, en cas d'échec des traitements médicaux.

En fonction de la lésion, différentes interventions peuvent être réalisées.

La première intervention est une décompression sous-acromiale, c'est-à-dire une décompression de la zone sous l'acromion, par où passent les tendons de la coiffe des rotateurs. L'acromion désigne une protubérance de l'omoplate qui s'articule avec l'extrémité externe de la clavicule.

Cette opération est effectuée sous arthroscopie, grâce à une fibre optique qui pénètre dans l'épaule. Elle se décompose en trois temps :

- Une libération des tendons.
- Un rabotage (aplanissement ou amincissement) de la partie de l'acromion qui agresse le tendon, ce qui permet de limiter les frottements lors des mouvements répétés.
- Enfin, dans le cas où une rupture de la coiffe des rotateurs a été constatée, le dernier temps de l'opération consiste à réparer les tendons déchirés.

L'autre type d'opération pratiquée en cas d'épaule douloureuse est l'arthroplastie de l'épaule, c'est-à-dire le remplacement de tout ou partie de l'épaule par une prothèse. L'arthroplastie est indiquée en cas d'arthrose de l'épaule, lorsque celle-ci est très invalidante dans la vie quotidienne et que les traitements médicaux ont échoué.

4 attitudes pour guérir :

1) J'adopte les bons gestes au quotidien.

De bons réflexes vous permettront de ménager votre épaule. Si enfiler chemisier ou manteau vous provoque une violente douleur, vous la limiterez en habillant d'abord le côté douloureux, ce qui vous évite d'avoir à contorsionner votre bras sensible.

Pour vous dévêtir en revanche, commencez par votre épaule valide et terminez par celle qui vous fait souffrir. Pour ne pas avoir mal la nuit, mieux vaut dormir sur le dos ou sur le côté opposé. Au besoin, placez un oreiller sous votre bras douloureux, une astuce pour éviter les tensions au réveil.

2) Je pratique des exercices de renforcement.

Si le médecin et l'état de votre épaule vous le permettent. Voir page 140.

3) Je m'étire avant et après l'effort.

Vous avez prévu une partie de tennis, un peu de jardinage ou du bricolage ? Inutile de vous priver de ces bons moments ! Mais pour éviter des douleurs en fin de journée, **il est important de préparer votre épaule à l'effort.** Voir page 140.

4) Je consomme plus d'oméga 3.

Ces acides gras essentiels possèdent, selon de nombreuses études, des propriétés anti-inflammatoires efficaces pour éviter les douleurs et entretenir la souplesse de votre articulation. N'hésitez pas à en enrichir votre alimentation. **Vous les trouverez dans les huiles végétales (de lin, de colza et de noix)**, à raison d'une cuillerée à soupe sur vos crudités, un plat de poisson ou de pâtes, ainsi que dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...) à consommer deux fois par semaine.

Au petit-déjeuner ou en en-cas, croquez une dizaine de noix, sources de ces précieux oméga 3. Et, **chaque jour, buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau.** S'hydrater favorise l'élimination des déchets qui, accumulés, font le lit des inflammations.

Comment faire pour soigner rapidement une tendinite de l'épaule ?

Pour résumer, une tendinite est due à une malposition de l'articulation gléno-humérale. L'humérus (os du bras) peut être positionné soit trop haut, trop en avant ou trop en arrière. Soit cette malposition est traumatique, soit elle est due à des gestes répétés.

De ce fait, la première étape pour soigner une tendinite de l'épaule va consister à replacer l'épaule passivement au niveau articulaire, pour ensuite « rééduquer l'épaule » activement afin d'aboutir à un rétablissement complet.

Dans le cadre du traitement de cette blessure, deux thérapies complémentaires s'offrent à vous :

1. L'ostéopathie :

Un ostéopathe spécialiste de l'épaule va utiliser 2 bras de levier pour vous aider :

- Localement en repositionnant articulairement votre épaule (dit « recentrage passif »).
- Globalement en travaillant sur les articulations et les chaînes musculaires allant du poignet aux cervicales pour relâcher toutes les tensions s'exerçant sur l'épaule.

2. La kinésithérapie :

Le kinésithérapeute travaillera quant à lui sur 2 éléments :

- Une rééducation et un recentrage dit actif de l'épaule, pour réapprendre à l'épaule à fonctionner sans frottement.
- Un travail local sur le muscle afin de redynamiser la circulation sanguine intramusculaire et diminuer l'inflammation.

La guérison des tendinites de l'épaule reste assez longue, mais quelques astuces existent pour guérir plus rapidement.

Rééducation fonctionnelle :

L'objectif des séances de rééducation est multiple. Il s'agit principalement :

- De soulager les douleurs.
- De remobiliser et remuscler progressivement l'épaule douloureuse.
- De récupérer une bonne amplitude articulaire.

La rééducation fonctionnelle est donc une part importante du travail, qui peut intervenir :

- En complément du traitement médical, sans opération.
- Pour préparer le patient avant une intervention chirurgicale.
- Après une chirurgie de l'épaule : en post-opératoire, la rééducation est indispensable pour que le patient récupère une bonne mobilité de l'épaule.

La rééducation a lieu au cours de l'hospitalisation, ou en cabinet chez un masseur kinésithérapeute.

Après une tendinite très sévère ou une opération sur le tendon :

4 phases de rééducation en fonction de la qualité de vos tendons, de la suture, du nombre de tendons suturés et de votre âge, le début et la durée de la rééducation peuvent varier :

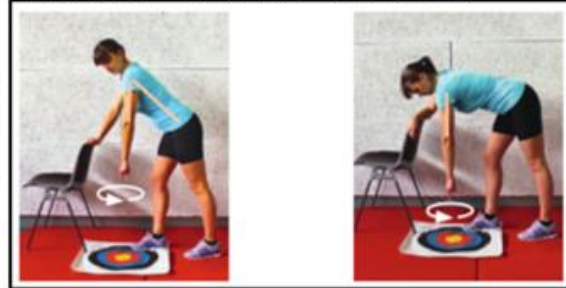
- Hospitalière.
- D'immobilisation.
- De mobilisation et réveil musculaire.
- De renforcement musculaire.

Postes de mobilisation :

Il s'agit d'activer des muscles dont les tendons ont été suturés.

Ils nécessiteront comme matériel un élastique (force : 15 kg), un ballon, une poulie et 2 bouteilles d'eau ou haltères.

Pendulaire :
Faites des petits cercles, variez la position du dos.



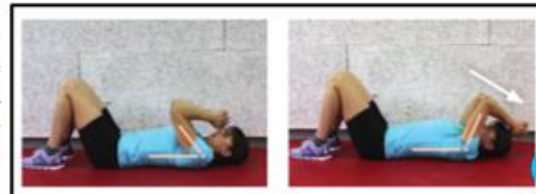
Poulie :
Activez la poulie avec le bras sain ; le bras opéré suit le mouvement, il peut aider lorsqu'il descend.



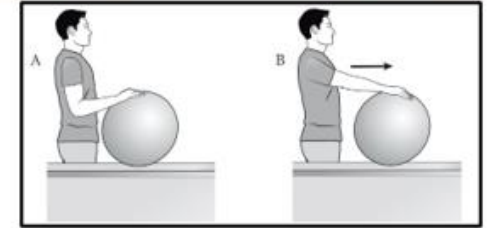
Glissé sur table :
Glissez vos mains sur table en vous penchant en avant. Prenez un chiffon si vos mains accrochent.



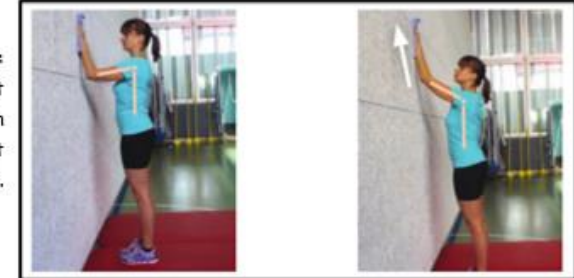
Elévation antérieure :
Mains jointes devant le visage, amenez-les au-dessus de la tête puis laissez-les descendre vers l'arrière.



Glissé sur plan incliné à 45° :
Posez l'avant-bras de votre corps sur le plan incliné et montez doucement la main.



Glissé sur le mur :
Choisissez une surface lisse et glissez votre main verticalement le plus haut possible.



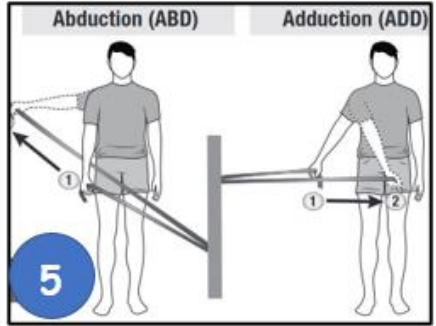
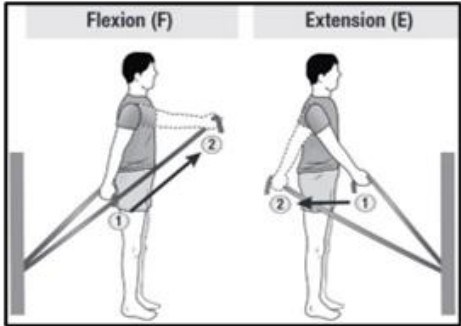
Poussée arrière :
Coude tendu, appuyez la paume de votre main vers le bas et l'arrière contre un ballon ou une table.



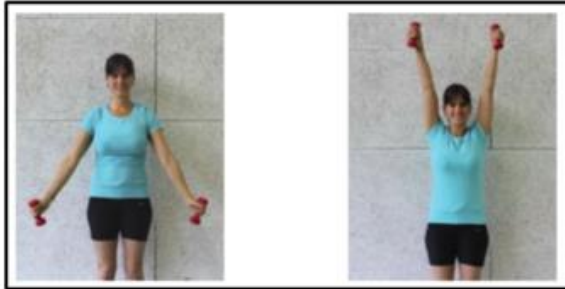
Renforcement musculaire :

Environ 6 semaines après l'opération.

Extenseurs :
Tirez sur l'élastique en bas et en arrière.



Elévateurs :
Montez et descendre les haltères en gardant les épaules en bas.

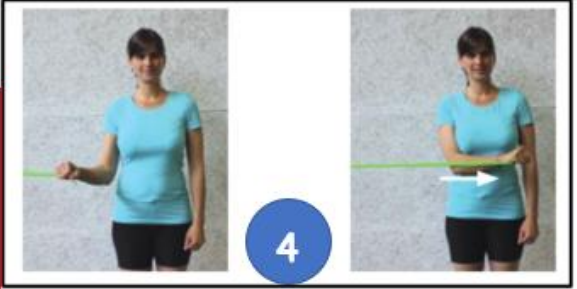


Elévateurs :
Tirez l'élastique en haut et en arrière.



Rotateurs internes :
Tirez l'élastique vers vous et relâchez-le doucement.

ATTENTION : cet exercice est à réaliser avec modération, surtout si vous avez les épaules déjà sur-engagées vers l'avant, car il ne ferait qu'accroître le déséquilibre rotateur interne/externe du bras, responsable d'un excès de mobilité de l'épaule vers l'avant.



Rotateurs externes :
Tirez l'élastique vers l'extérieur en gardant le coude plié et relâchez lentement.



Descente latérale :

- ✓ Allongez-vous sur le côté, le bras du dessus tendu vers le plafond, la gourde dans la main, le pouce dirigé vers le bas.
- ✓ Freinez la descente et remontez. La tension doit se ressentir au niveau de la loge de l'omoplate (arrière de l'épaule).



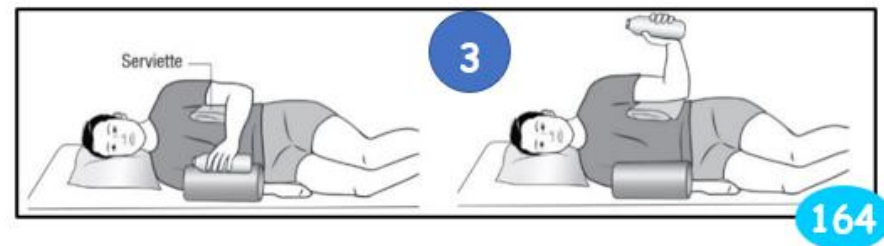
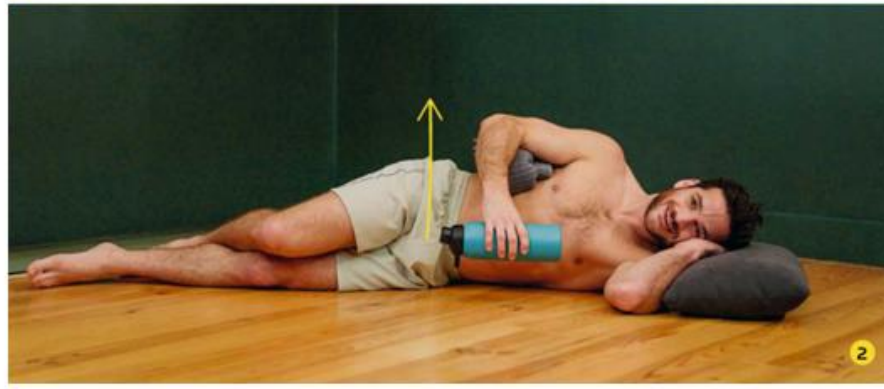
- ✓ Si jamais cela recrée de la douleur, vous pouvez mettre la main plus haut ou plus bas, ou réduire l'amplitude de mouvement.
- ✓ Si malgré cela la douleur persiste, consultez ou changez d'exercice.

Vous devez sentir que ça chauffe, que c'est inconfortable, mais pas douloureux. De 20 à 30 répétitions, 2 min de repos. 4 à 6 séries.

Descente et rotation :

- ✓ Allongé sur le côté, la tête sur un oreiller, calez une serviette entre le buste et le coude.
- ✓ Le coude vient comprimer la serviette contre le flanc.
- ✓ Allez chercher la rotation externe et redescendez. Activez la coiffe des rotateurs.

Entre 20 et 30 mouvements jusqu'à épuisement musculaire. De 4 à 6 séries, 2 minutes de repos.



Antépulsion :
 Dos contre un espalier, gardez le dos droit, allongez votre bras en maintenant le coude tendu et revenir à la position de départ.

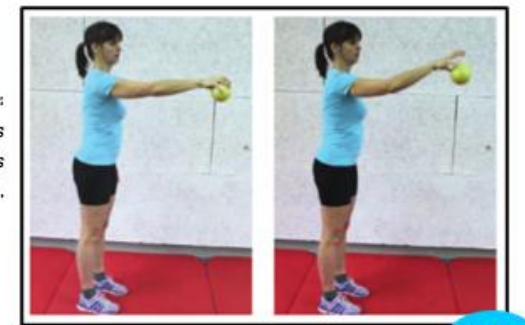
Mouvement de scie.



En fin de traitement. Pliométrie.

Après une vingtaine de séances de mobilisation et de renforcement.

La baballe :
 Lâchez et rattrapez la balle de plus en plus rapidement avec des gestes de petite amplitude.



Le shaker :
Secouez la bouteille remplie à moitié d'eau.



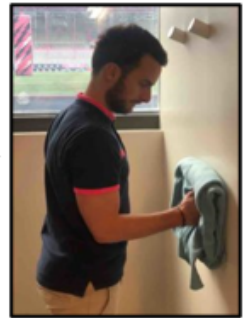
Ces exercices ci-dessus sont appropriés également, hors opération, pour diminuer la douleur, améliorer la mobilité et la fonction pour plusieurs patients présentant des problèmes d'épaule. Il faut toutefois savoir que selon la condition de l'épaule, certains de ces exercices pourraient ne pas être indiqués. Pour que ces exercices puissent être utilisés de façon sécuritaire, une évaluation de la condition de l'épaule doit d'abord être faite par un professionnel de la physiothérapie. Suite à cette évaluation, le professionnel de la physiothérapie pourra choisir le ou les exercices appropriés, et les enseigner avec les bons paramètres.

Les exercices de l'ostéopathe pour guérir plus rapidement votre tendinite :

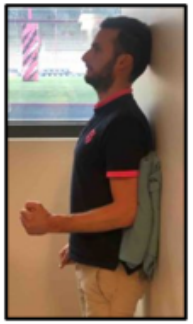
Dans le cadre du traitement de votre tendinite il est primordial de faire travailler dans le bon sens votre épaule afin de lui réapprendre à fonctionner correctement. De ce fait, le plus important est de réaliser des exercices d'étirements et proprioceptifs pour faire travailler les cellules neuromusculaires.

Voici une liste d'exercices à faire à la maison ou à la salle en complément des thérapies manuelles. Ils nécessiteront comme unique matériel un élastique (force : 15 kg). Tous ces exercices pourront être réalisés quotidiennement pendant 2 à 5 minutes chacun.

Renforcement du rhomboïde :
Poussez contre le mur en gardant le bras bien perpendiculaire



Renforcement du rhomboïde :
Poussez contre le mur en gardant le bras bien perpendiculaire et l'omoplate collée au mur.



Renforcement et de rentrage actif des rotateurs externes :
écarter les bras vers l'extérieur en gardant les bras bien collés au corps.

1



Renforcement et de rentrage actif des rotateurs externes :
écarter les bras vers l'extérieur de manière continue en partant du niveau du bassin puis remonter au-dessus de la tête en gardant la tension d'écartement vers l'extérieur.



Rentrage actif de la coiffe des rotateurs
Mobilisez une boule dans les différentes directions à 360 degrés de manière très lente.



5.2) Luxation



Lors de la pratique d'un sport (quel que soit le niveau), votre épaule subit une forte contrainte (chute, choc ou impact avec un adversaire !).

L'épaule sort. Une douleur fulgurante s'empare de vous, vous sentez que vous risquez de vous évanouir, vous n'êtes vraiment pas bien. Deux possibilités :

- Vous arrivez à remettre seul votre épaule. On parle alors de subluxation.
- Rien n'y fait, elle reste dehors. C'est une luxation vraie. Réduire une luxation est un geste médical qui doit être fait par un professionnel car il y a tout un paquet vasculo-nerveux (artères, veines et nerfs qui passent) et un mauvais geste, ou un mauvais diagnostic, risque de faire plus de dégâts. Aussi, si ça vous arrive, pas de panique, appelez les pompiers, tout va bien se passer

MON ÉPAULE EST INSTABLE : DOIS-JE ME FAIRE OPÉRER ? QUE DIT LA SCIENCE ?

- Chez les gens actifs de moins de 25 ans, la chirurgie devrait être tentée initialement, car elle diminue la récurrence et améliore la qualité de vie.
- Chez les 25-40 ans, le traitement conservateur (non chirurgical) devrait être tenté initialement.
- Chez les plus de 40 ans, le traitement conservateur est le traitement de choix.

* Évidemment, il s'agit de grandes recommandations, après c'est au cas par cas !

Traitement :

1) Pour Détendre :

Massage à la balle de tennis :

- ✓ Positionnez la balle au niveau du grand pectoral et massez en mouvements circulaires.
- ✓ Même chose au niveau de la coiffe des rotateurs.

Vous pouvez masser en posant la balle contre un mur.



2) Pour Reconstruire :

Pour tous les exercices, entre 10 et 20 répétitions, 1 minute de repos, 4 séries. Du plus simple au plus difficile...



Rotation interne sur le dos :

- ✓ Allongez-vous sur le dos, un poids dans la main, l'épaule ancrée dans le sol
- ✓ Et montez et descendez l'avant-bras.



Pompes :

- ✓ Sur les genoux
- ✓ Ou debout face à un mur.



Shoulder press :

En chevalier servant, montez un poids le plus haut possible au-dessus de la tête, tout en contrôlé.



Les mouvements complets du bras :

- ✓ À faire quand la reconstruction est bien avancée : votre sport vous demande de tirer fort en haut ou en arrière (crossfit, volley...).
- ✓ Faites-le avec un élastique. Votre sport vous demande de lancer vite et fort (tennis, basket, rugby), faites-le contre un élastique.



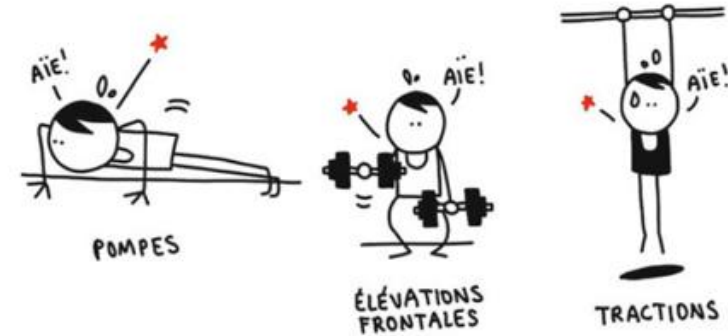
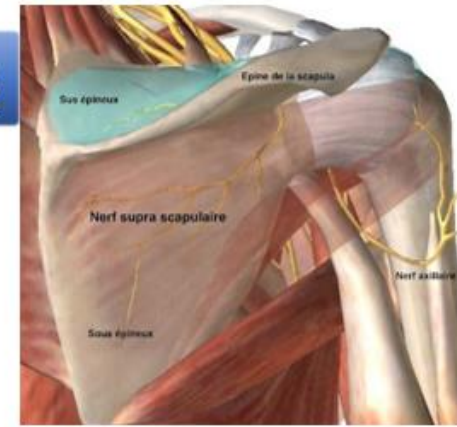
Coiffe des rotateurs :

Allongé sur le côté, une main tenant un poids, descendez un bras tendu et remontez.



5.3) Scapulaire

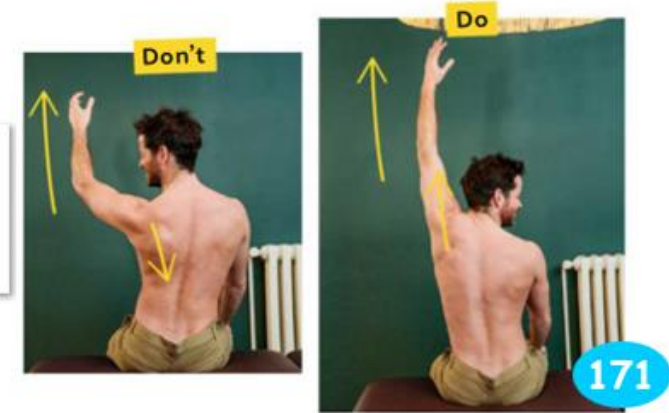
Ça s'apparente à des difficultés à lever le bras, en particulier avec du poids dans la main. Parfois associées à une douleur et/ou une sensation de faiblesse.



Quand vous levez le bras, si les muscles de l'omoplate ne se contractent pas l'humérus (l'os du bras) prend une impulsion sur un os « instable », et ce sont les muscles de l'humérus qui paient car ils doivent travailler beaucoup plus fort pour compenser cette faiblesse.

Traitement :

Arrêter de vouloir abaisser l'omoplate à tout prix ! Apprenez à laisser glisser votre omoplate !



1) Pour Détendre :

Auto massage interscapulaire :

Placez une gourde, ou mieux, un rouleau entre la colonne et l'omoplate, contre le sol.



Étirement du trapèze moyen :

- ✓ Placez-vous debout devant une porte
- ✓ Prenez son encadrement et venez pivoter, comme si vous vouliez tirer une flèche ; mais pas de chance, la corde sur laquelle vous tirez est une porte, du coup, vous ne pouvez pas bouger. La corde devient donc votre trapèze moyen que vous allez étirer.
- ✓ Maintenez la position pendant 30 secondes.
- « Tip » : Rotation de bassin pour venir mettre un maximum de tension, tournez le bassin face à votre bras



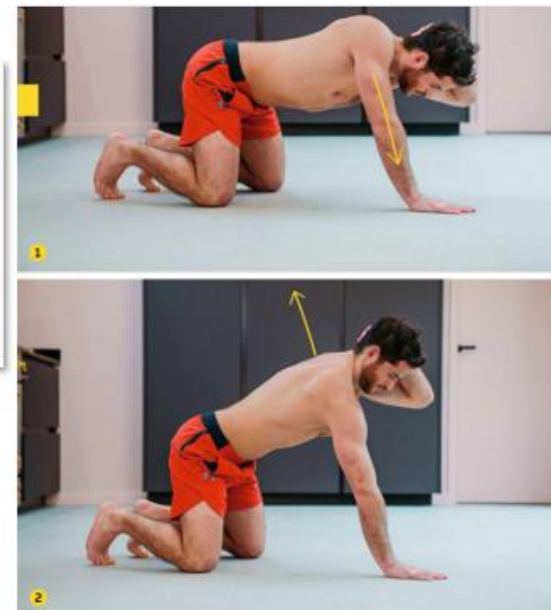
172

2) Pour Reconstruire :

Les pompes scapulaires :

Pour faire une belle sonnette latérale, faites ce mouvement!

- ✓ En position de pompes ou en position à genoux, cherchez à pousser et à vous grandir.
 - ✓ Vous devriez sentir votre omoplate glisser le long des côtes. Pas dans les triceps.
- 12 reps., 1 minute de repos, 4 séries



Le boxeur :

- ✓ Poussez les bras tendus et arrondissez le dos, les omoplates décollées.
- ✓ Maintenez cette position pendant 30 secondes et relâchez.
- ✓ Ou réalisez le mouvement 10 fois, 30 secondes de repos, 4 séries



173

Bye bye les douleurs entre les omoplates

L'immobilité du dos ou une fatigue de la nuque peuvent contracter les muscles qui mobilisent les omoplates. Ces exercices visent à les détendre.
PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

Pourquoi ça marche ?

Les tiraillements ou les sensations de brûlures entre les omoplates sont causés par la contraction des muscles du haut du dos, de la nuque, ou par un blocage dans la zone des vertèbres. Remettre en mouvement cette partie du corps, grâce à quelques exercices, dénoue les tensions musculaires et redonne de la souplesse aux articulations.

On étire les muscles entre les omoplates

- Debout, placer chaque main sur l'épaule opposée, les coudes devant vous, l'un sur l'autre sur la poitrine.
 - A chaque inspiration, pousser les coudes devant soi, sans décoller les mains comme s'ils devaient repousser un mur imaginaire, jusqu'à sentir un étirement dans le dos.
 - Maintenir la position pendant 8 secondes puis relâcher en expirant.
- Consignes :** 2 séries de 10 répétitions.
Bienfaits : cet étirement cible les muscles rhomboïdes situés à l'arrière du dos et qui articulent les omoplates.
Variante : croiser les doigts en orientant les paumes des mains vers soi, puis tendre les bras le plus loin possible comme pour pousser un mur imaginaire, en orientant les paumes vers l'avant jusqu'à sentir l'étirement dans le dos.



NOTRE EXPERT
EYTAN BECKMANN,
ostéopathe, coauteur
de "SOS Ostéo",
First éditions,
2020, 12,95 €.

2 On soulage les tensions cervicales

- Debout, poser les mains sur les épaules, puis basculer lentement la tête vers l'arrière.
 - Revenir en position initiale et recommencer.
- Consignes :** 3 séries de 10 mouvements.
Bienfaits : Cet exercice travaille l'extension de tête, pour soulager les tensions cervicales responsables de douleurs entre les omoplates.
Variante : terminer l'exercice en ramenant la tête en flexion maximale, comme pour poser le menton sur la poitrine. Puis, assis sur le bord d'une chaise, étirer la tête en arrière en creusant le dos également de façon à articuler les vertèbres dorsales.



3 On détend les muscles des épaules

- Debout, lever les épaules le plus haut possible sans bouger les bras.
 - Maintenir 3 secondes puis relâcher.
 - Recommencer 10 fois.
- Consignes :** 1 à 2 séries.
Bienfaits : Ce geste étire les muscles en périphérie des omoplates, comme les trapèzes qui peuvent aussi être à l'origine de douleurs.
Variante : dans la même position, lever l'épaule droite et la maintenir 2 secondes en hauteur. Puis, abaisser-la lentement, afin de recommencer de l'autre côté (10 répétitions).



4 On masse son dos

- Debout dos à un mur, glisser une petite balle (comme de tennis) dans son dos entre les omoplates au niveau de la zone douloureuse.
 - Si la douleur est côté gauche, placer la main gauche sur l'épaule droite, afin que l'omoplate s'écarte et facilite le contact de la balle avec les muscles du dos.
 - Plier les genoux sur 10/15 cm puis descendre et remonter afin de faire coulisser la balle.
- Consignes :** 2 minutes de massage par côté.
Bienfaits : ce massage détend les muscles rhomboïdes souvent contractés pour les soulager de leurs tensions.



Joliment mises en valeur l'été, les épaules n'en sont pas moins des articulations complexes, qui peuvent manquer de souplesse. On les renforce ici avec quelques mouvements simples à réaliser chaque matin, si besoin.

PAR AUDE TIXERONT

Dans notre vie quotidienne, les épaules, qui permettent aux bras de s'articuler, sont très sollicitées : porter un sac, attraper un objet, se brosser les dents, ouvrir une porte... Renforcer et assouplir régulièrement cette zone du corps est indispensable pour garder un maintien correct, une bonne posture, tout en évitant les douleurs et les risques de blessures. Avant de commencer cette routine, on pense à bien échauffer le haut du corps par des mouvements doux de moulinet, dans différents axes.

EXO 1
HAUT LES MAINS !
Assise, jambes tendues, le dos plaqué contre un mur, la tête droite. Les bras ouverts à 90 degrés, les coudes à hauteur des épaules contre le mur (comme si on faisait « haut les mains ! »). Faire glisser ses bras de façon à monter puis descendre ses mains en gardant les épaules le plus près du mur, sans avancer la tête.
10 répétitions.



FAIRE BOUGER SES ÉPAULES EST LA MEILLEURE FAÇON D'ÉVITER LA CAPSULITE, UNE RÉTRACTATION DE LA CAPSULE ARTICULAIRE QUI TOUCHE PLUS PARTICULIÈREMENT LES FEMMES À PARTIR DE LA CINQUANTAINE.

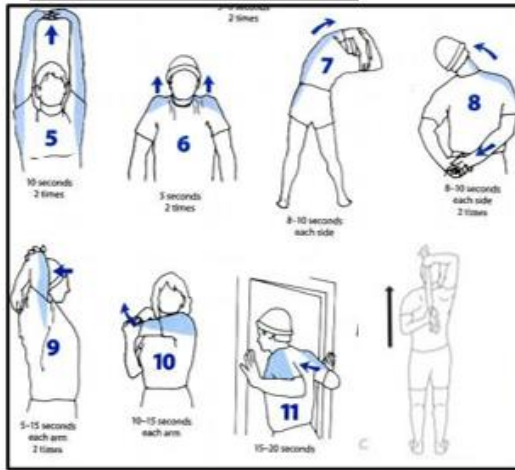
EXO 2
LES POMPES
En position de planche, genoux au sol et mains plus écartées que la largeur des épaules. Descendre le buste vers le sol en présentant la poitrine et la tête vers le bas. Attention à ne pas creuser le dos ou l'arrondir, en gardant les abdominaux bien serrés.
5 à 10 répétitions.

EXO 4
CERCLES AVEC LES BRAS
Debout, le dos droit, les jambes un peu plus ouvertes que la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Tendre les bras dans le prolongement des épaules et faire des cercles dans un sens, puis dans l'autre. Attention à ne pas monter les épaules pour bien focaliser le travail.
A réaliser 1 minute dans chaque sens.

EXO 3
TOUCHER D'ÉPAULE
En position de planche, sur ses pointes de pieds ou éventuellement les genoux au sol, les bras placés à largeur d'épaules, le dos droit. Avec sa main gauche, venir toucher son épaule droite, puis la gauche avec sa main droite, etc. Bien serrer son ventre en rentrant le nombril, et garder le dos plat.
A réaliser pendant 1 minute, lentement, de façon à garder l'équilibre.

EXO 5
LE PAPILLON
Allongée sur le ventre, les jambes tendues, les bras ouverts et fléchis à 90 degrés. Décoller le haut du buste et la tête et rester dans cette position. Monter et descendre les bras, en gardant le haut du buste décollé. Possibilité de réaliser cet exercice les bras tendus sur le côté.
A réaliser pendant 30 secondes.

Les étirements :



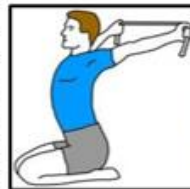
Infra-épineux :
Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.



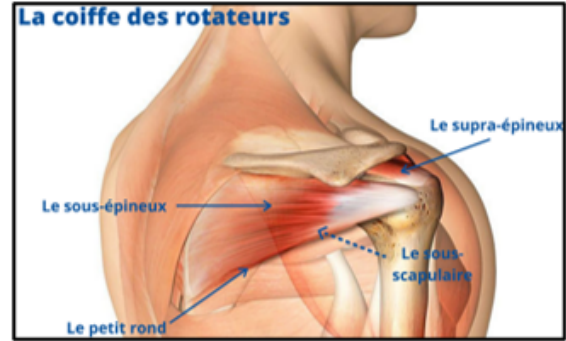
Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



Stretches TO FIX TIGHT SHOULDERS



Prévention :

Les exercices de préventions sont à effectuer lorsque vous êtes guéris et que votre épaule a été sérieusement consolidée par des mouvements de proprioception. Voir page 140.

La coiffe des rotateurs est composée de 4 muscles qui permettent de stabiliser l'articulation de l'épaule :

- Les muscles infra-épineux et petit rond ont comme fonction principale la rotation externe du bras, mais agissent également comme abaisseurs de la tête humérale.
- Le muscle subscapulaire agit comme adducteur et rotateur interne du bras. Il permet également l'abaissement de la tête humérale.
- Enfin, le supra-épineux a comme fonction principale l'abduction du bras.

Pourquoi renforcer la coiffe des rotateurs ?

Hormis le muscle infra-épineux, les autres muscles de la coiffe des rotateurs ne sont pas visibles de l'extérieur, ce sont des muscles profonds, recouverts par le muscle deltoïde. Inutile donc de s'acharner à les muscler si votre objectif est de prendre du volume musculaire. Mieux vaudra réaliser des exercices de musculation des épaules.

Toutefois, avant de solliciter vos épaules avec de lourdes charges, il sera impératif de renforcer au préalable la coiffe des rotateurs. Pourquoi ? Car cet ensemble de muscles a un rôle essentiel dans la stabilisation de l'articulation de l'épaule. **Bien renforcés, ils vous permettront de limiter le risque de blessures des épaules.**

On évitera par contre de solliciter le muscle subscapulaire afin de ne pas accentuer le déséquilibre rotateur interne/externe, responsable d'un excès de mobilité de l'épaule vers l'avant.

Le mieux est de privilégier le renforcement de la chaîne postérieure. Travailler les pectoraux ? « C'est une fausse bonne idée, met en garde Xavier Dufour, masseur-kinésithérapeute. Une épaule douloureuse est enroulée vers l'avant. Il faut donc, à l'inverse, rapprocher les omoplates en favorisant les postures d'ouverture, à l'image du geste d'amorti de la poitrine au foot. » Un réflexe à adopter quelle que soit l'activité pratiquée, sachant que tous nos mouvements sollicitent plus ou moins l'épaule ! Y compris la marche, qui reste l'une des activités les plus adaptées quand on souffre, à condition naturellement d'éviter de lester son sac à dos.

Contrairement à une idée reçue, la natation n'est pas préconisée. « Toutes les nages font appel au grand pectoral, qui est le muscle enroulant l'épaule vers l'avant. Cela va donc accentuer le mal ».

Exercices pour renforcer les rotateurs externes :

Exo 1 page 163.

Répétez ce mouvement une quinzaine de fois.

1



Exo2 & 3, page 161.

L'intérêt de ce type de sollicitation est multiple : renforcement des tendons, des cloisons conjonctives, mais surtout il permet un renforcement beaucoup plus intense de la coiffe des rotateurs que le mode de contraction concentrique, et par conséquent une meilleure stabilisation de l'épaule. Répétez cet exercice une dizaine de fois, à 3 reprises pour chaque bras.

2



3



Exercice pour renforcer les rotateurs internes :

L'exercice présenté ici permet de renforcer le subscapulaire, muscle de la coiffe des rotateurs qui permet la rotation interne du bras. Page 161.

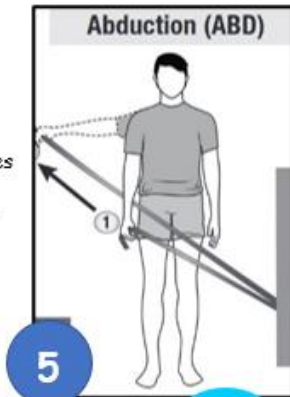


4

ATTENTION : cet exercice est à réaliser avec modération, surtout si vous avez les épaules déjà sur-engagées vers l'avant, car il ne ferait qu'accroître le déséquilibre rotateur interne/externe du bras, responsable d'un excès de mobilité de l'épaule vers l'avant.

Exercice pour renforcer le muscle supra-épineux :

Il s'agit du muscle de la coiffe des rotateurs le plus impliqué dans les différentes pathologies de l'épaule. Page 160. Répétez ce mouvement en vous aidant toujours de l'autre main pour étirer l'élastique. Réalisez 3 x 10 mouvements pour chaque épaule.

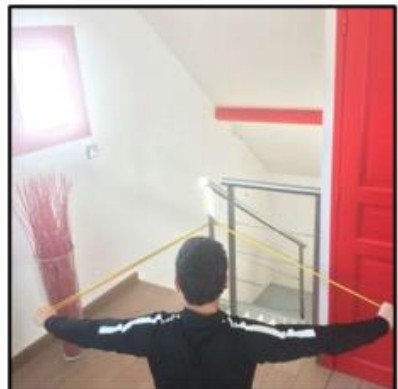


180

Exercice pour renforcer ses deltoïdes postérieurs :

Abduction horizontale d'épaule

Il est important afin de lutter contre la mauvaise posture des épaules, de rééquilibrer les forces avec le deltoïde antérieur et aussi améliorer le ratio entre rotateurs médiaux et latéraux.



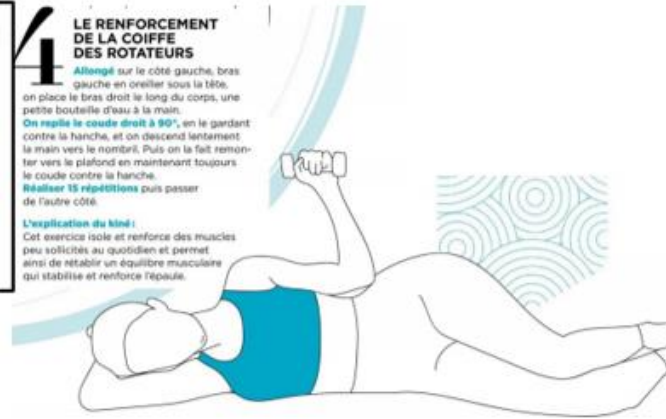
Gardez les épaules basses et rétractées lors de l'exécution du mouvement. A savoir : Cet exercice sollicite aussi l'infra-épineux, le petit rond et en fin de mouvement les trapèzes et rhomboïdes. Il est normal de sentir ses trapèzes.



LE RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS

Aligné sur le côté gauche, bras gauche en oreiller sous la tête, on place le bras droit le long du corps, une petite bouteille d'eau à la main. On replie le coude droit à 90°, en le gardant contre la hanche, et on descend lentement la main vers le nombril. Puis on la fait remonter vers le plafond en maintenant toujours le coude contre la hanche. Réaliser 15 répétitions puis passer de l'autre côté.

L'application du kiné : Cet exercice isole et renforce des muscles peu sollicités au quotidien et permet ainsi de rétablir un équilibre musculaire qui stabilise et renforce l'épaule.



Conclusion :

Dans le cas de la musculation, il est conseillé d'effectuer deux fois plus d'exercices de tirages que d'exercices de poussés.

181

Les exercices avec TRX & Elastiques sont idéaux pour la rééducation !

9 exos de Deltoid
Par niveaux de difficulté :

4 Deltoides Médians

3 Deltoides Postérieurs

2 Deltoides Antérieurs

9 exos pour deltoïdes
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

Deltoïdes antérieurs (Avant des épaules) & Pectoraux

Swiss-Ball

Medecine Ball

7 exos pour Épaules
Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

Mouvements responsables des problèmes tendineux et musculaire du deltoïde antérieur :

Certains tendons sont anatomiquement fragiles car leur vascularisation est précaire. C'est le cas du tendon du sus-épineux (ou supra-épineux), qui est le plus souvent touché le premier.

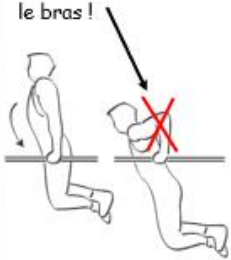
Tout mouvement du bras pratiqué avec les mains au-dessus des épaules est susceptible d'entraîner ces lésions. On veillera donc particulièrement dans le travail des épaules et des pectoraux à adopter les bonnes attitudes.

Autre type de tendinite, moins fréquent toutefois, la lésion du tendon du muscle sus-épineux (un des composants de la coiffe) par sa face profonde, par un mécanisme de coincement entre la tête humérale et la glène dans les mouvements en « armé » exagéré du bras. Il s'agit du conflit postéro-supérieur de l'épaule. Les mouvements impliqués sont ceux qui nécessitent une grande amplitude d'épaule bras en arrière, comme des tractions à la barre en approchant la barre de la nuque, les écartés lors du travail des pectoraux, le travail des épaules à la barre au-dessus de la tête

Ces 5 mouvements peuvent être responsables de vos douleurs !



Sur ce mouvement de DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !



Footballeur

Sommaire

Les 6 blessures les plus courantes	213
Prévention	216
Les muscles à renforcer	216
4 programmes d'échauffement	217
5 circuits training d'entraînement	219
1 circuit-training Cardio / Explosivité	225
2 circuits renforcement musculaire	227
Conseils de nourriture	236



Les 6 blessures de football les plus courantes (et comment les traiter).

1. Entorse à la cheville.

Bien que la plupart des entorses à la cheville ne soient pas trop graves, il existe des cas extrêmes où les ligaments autour de la cheville sont déchirés et la chirurgie devient nécessaire.

Mais dans la plupart des cas, un peu de repos devrait permettre de récupérer.

Il s'agit d'une des blessures ayant un taux de rechute très élevé.

Comment traiter une entorse à la cheville ? (Voir page 80).

Les mots d'ordre sont glace et repos.

- Appliquez de la glace régulièrement pour réduire l'enflure
- Évitez de mettre trop de pression sur la cheville.
- Garder votre jambe en l'air aidera également à réduire le gonflement.

Une guérison complète nécessite une rééducation adéquate qui inclut des exercices d'équilibre dynamique faits les yeux fermés et ouverts ainsi qu'une récupération maximale de la force et de l'endurance des muscles du tronc et des membres inférieurs.

2. Une ecchymose.

Une autre blessure courante qui ne devrait pas vous empêcher de jouer au football (sauf dans les cas les plus extrêmes) est une ecchymose, lorsque votre joueur a reçu un coup lors d'un match ou d'un entraînement.

Bien qu'elles ne soient pas aussi graves que la plupart des autres blessures de football de cette liste, elles peuvent être assez inconfortables et douloureuses.

Comment traiter une ecchymose ?

- Appliquez de la glace pour aider à réduire l'enflure.
- Ensuite, appliquez une pommade et enveloppez-la bien dans un bandage pour réduire la douleur et l'enflure.



3. Une élévation à l'aîne.

L'élévation au niveau de l'aîne est une autre blessure courante chez les joueurs de football. Cela se produit généralement lorsque votre joueur tente de récupérer un ballon assez éloigné de son pied d'appui.

Si cela se produit, il faut s'arrêter de jouer, se reposer pour ne pas risquer d'aggraver davantage la blessure, car cela pourrait entraîner une déchirure, qui prendra bien plus de temps à guérir.

Comment traiter une élévation ?

Si l'un de vos joueurs ressent une gêne au niveau de l'aîne,

- Conseillez-lui d'arrêter immédiatement, de prendre du repos et de ne revenir que lorsqu'il se sentira mieux.
- Comme dans beaucoup de cas, le repos est de rigueur.

4. Le claquage (oui, classique !)

Le claquage est une des blessures les plus connus dans le monde du football. Généralement, votre joueur s'arrête en pleine course et s'écroule avec la main posée derrière la cuisse. Le claquage n'est pas une blessure grave en soi, en revanche, s'il subit une déchirure, cela pourrait être beaucoup plus handicapant pour le reste de la saison. La déchirure sera souvent bien plus douloureuse et brutale que le claquage.

Comment soigner un claquage ?

- Encore une fois : repos. Le repos joue un rôle primordial dans la récupération et la guérison suite à un claquage.
- Conseillez également à vos joueurs de bien s'hydrater.

5. Rupture du ligament croisé

"Je me suis fait les croisés". Qui n'a jamais entendu cette phrase devenu culte parmi les footballeurs, tellement cette blessure est courante. Cela correspond à une rupture (partielle ou complète) de l'un des ligaments croisés du genou.

Comment soigner une rupture des ligaments croisés au football ?

- Pas de secret ici, il faudra passer par la case opération et rééducation.
- Il faudra compter plusieurs mois en fonction du type de rupture avant un retour à l'entraînement.

6. Les crampes également sont fréquentes. Pour les combattre et les prévenir, voir page 61.

Pensez donc toujours à mettre en place des échauffements de qualité, avec des séances d'étirements dignes de ce nom et planifier vos entraînements pour faciliter le repos et la récupération de vos joueurs.

Les zones de blessures au football :



Préparation FOOTBALLEUR



Classement des Blessures Musculaires ou Articulaires les plus courantes des Footballeurs :

Les liens indiqués sur cette page proviennent du pdf « Exos et circuits pour les fiches personnalisées ».

- N°1 → Chevilles.
 - o Échauffement = page 285.
 - o Pour les renforcer = page 286.



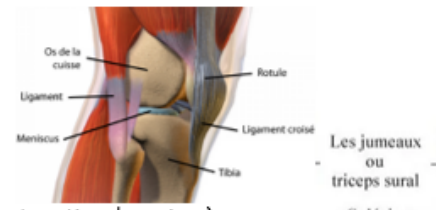
- N°2 → Quadriceps & Ischios.
 - o Échauffement = pages 302 & 306. (étirements activo-dynamique).
 - o Pour les tonifier :
 - Sans matériel = pages 23 + 69 + 153.
 - Avec matériels = page 193 + 257.



- N°3 → Adducteurs & Psoas.
 - o Échauffement = page 336. (étirements activo-dynamique).
 - o Pour les consolider = pages 31 & 32.



- N°4 → Genoux.
 - o Améliorer la mobilité = page 311.

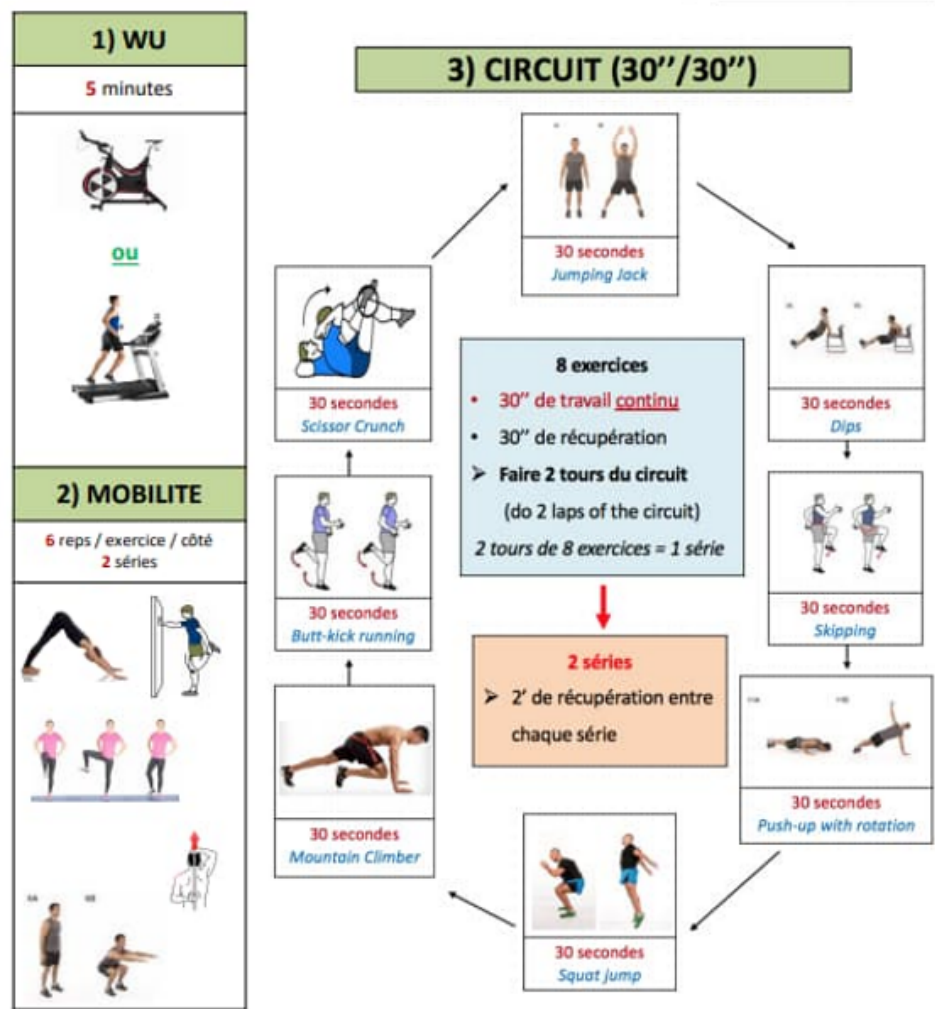


- N°5 → Mollets.
 - o Échauffement = page 291 (étirements activo-dynamique).
 - o Pour les renforcer = pages 29 & 197.



- N°6 → Lombaires / Abdos. Cette zone musculaire qui fait le lien Haut & Bas du corps est très importante pour :
 - o Éviter de tomber en cas de déséquilibre.
 - o Frapper le ballon de la tête sur un saut en extension → Ça permet de pouvoir « casser » son corps en deux, en l'air, pour donner de la vitesse au ballon.
 - Abdos : Sans matériel = page 19. Avec matériels = pages 191 + 225.
 - Lombaires : Sans matériel = page 16. Avec matériels = pages 189 + 217 + 225.

Lorsque vous naviguez sur d'autres pages en cliquant sur des liens et que vous voulez revenir à la page initiale, appuyez sur « ALT » + « Flèche à



Prévention :

Le renforcement musculaire doit faire travailler les muscles les plus sollicités au football :

- Les fessiers.
- Les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers).
- Les mollets.
- Les adducteurs.
- Les chevilles.
- La sangle abdominale.
- Le dos.

Un programme de renforcement, comprenant des exercices de résistance de faible à haute intensité et des exercices de pliométrie, effectués 2 à 3 fois par semaine, pendant 8 à 12 semaines, peut vous permettre d'améliorer vos performances et de prévenir les blessures.

Il est préférable de commencer par des exercices de renforcement musculaire à poids de corps, sans ajout de poids.

Ces exercices doivent être progressifs et peuvent évoluer, après plusieurs semaines de pratique, vers des exercices de musculation en salle avec charge importante.

Vous retrouverez tous les exercices appropriés dans ce guide. Voir toutes les pages « Prévention » de chaque membre que vous souhaitez renforcer.

Comment prévenir les blessures liées au football ?

1. Échauffement complet avant chaque match ou entraînement.
2. Bien s'étirer.
3. Mangez les meilleurs aliments et buvez les bons liquides.
4. Portez des chaussures et des protège-tibias adaptés à votre taille.
5. Utilisez des crampons adaptés au terrain.
6. Faites vérifier les petites blessures dès que possible.
7. Si vous vous blessez, donnez à votre corps le temps de récupérer.
8. Prenez le repos au sérieux entre les séances d'entraînement et les matchs.

Programme d'échauffement complet au football : sans ballon.

- 15 min de course lente « en discutant ».
- 5 min de mobilisation des membres inférieurs : hanches, genoux, chevilles :
 - Réalisez des mouvements de rotation de ces articulations, amples, lents et contrôlés : 10 répétitions par articulation.
- 5 sec (x4) d'équilibre - proprioception pour solliciter vos chevilles et genoux :
 - Stabilisez-vous sur un appui et restez immobile 5 sec sans perdre votre équilibre, les yeux ouverts puis les yeux fermés.
- 20 sec (x2) de gainage ventral sur les coudes puis sur les bras tendus.
- 4 séries x 20 répétitions d'abdominaux.
- 4 séries x 12 répétitions de squats et fentes.

Il peut être réalisé directement au sol avec un pied ou une jambe levée par exemple ou avec l'aide d'un coussin spécifique.

Entre 3 et 5 min max de travail d'appuis

avec changement d'amplitude et de vitesse : grandes foulées, petits pas rapides, déplacements (avant/arrière) et pas chassés.

Laisser 30 sec de repos minimum entre chaque répétition.

Programme d'échauffement avant match complet au football : avec ballon

- **15 min de course à l'allure normale** « en discutant ».
- **5 min d'étirements** avec la respiration : quadriceps, ischios, mollets, adducteurs.
- **Et 5 min d'équilibre - proprioception** pour solliciter vos quadriceps, ischios, bassin, épaules.
- **5 min d'exercices de course plus rythmée** : démarrages et reprises d'appuis et contact avec vos partenaires.
- **Et 5 min de travail d'appuis** sur 5 mètres : gardez le buste droit et gainez. Gardez la tête relevée et regardez droit devant vous.
- **Exercices avec ballon** : déplacements individuels et collectifs.

Complément spécial gardien de buts :

- **2 min d'étirements supplémentaires** : ischios, quadriceps, fessiers, dos, épaules, nuque.
- **3 à 4 min de travail de prise de balle,**
 - Debout puis assis, premier contact avec le sol avec alternances de passes à droite et à gauche.
- **3 à 4 min de travail de relance,**
 - Travaillez en bras roulé, relances longues à la main et au pied.

Les clés d'un match sans blessure.

- L'hydratation avant, pendant, après : 1,5L minimum.
- Des chaussures adaptées au sol et à la pratique du football.
- Un équipement adapté à la température extérieure.
- Un échauffement adapté, progressif et complet de 20 min minimum.
- Des étirements après entraînement ou match, des membres inférieurs pendant 15 min minimum : ischios, quadriceps, mollets, fessiers en priorité.

N'oubliez pas !

Météo : la période d'échauffement doit être écourtée les jours de grande chaleur, ou au contraire prolongée si la température baisse.

Les pommades chauffantes : elles ne remplacent pas un échauffement car elles n'agissent qu'en surface.

Pour ne rien oublier : optez pour un échauffement structuré et régulier. Avec l'habitude, chacun connaîtra l'échauffement qui lui est spécifique.

BON MATCH !

Des études ont montré que les équipes professionnelles du haut de classement étaient très souvent les équipes qui avaient eu le moins de blessés au cours de la saison.

En amateur, les groupes sont souvent limités en effectif et si en cours de saison 3 ou 4 joueurs se blessent cela peut avoir une incidence sur le résultat final.

Donc prévenir les blessures semble être essentiel !

Il y a de nombreux moyens pour y parvenir, le circuit training orienté "prévention" en est un.

Voici 2 exemples de circuit de prévention des blessures en football (un exemple sans matériel, un exemple avec du petit matériel).

Ils comprennent des exercices de proprioception et d'équilibre, du gainage et du renforcement musculaire (ischio-jambiers, quadriceps, fessiers).

Quand faire ce circuit ?

- **En fin d'échauffement** : en plus de renforcer et de prévenir les blessures, ce type de circuit avec des exercices de proprioception, de gainage et de renforcement prépare aux efforts suivants sur le plan musculaire mais également sur le plan des perceptions neuro-musculaires (réveil et activation).

- **Dans les phases de récupération** (cela permet d'optimiser le temps d'entraînement qui est souvent faible au niveau amateur).

Comme le circuit se fait pendant un temps de récupération, on pourra augmenter les récupérations ou diminuer les temps d'effort... ou bien faire un peu plus de travail d'équilibre et de proprioception qui est moins fatigant.

- **En fin de séance.**

Si vous avez l'habitude de faire du gainage en fin de séance (en club ou dans vos séances personnelles), pourquoi ne pas incorporer du travail d'équilibre et de proprioception.

Ce circuit training est seulement un exemple. Il est intéressant de varier les exercices, les temps d'exécution et de récupération, les muscles visés, le matériel. En somme de ne pas proposer toujours la même chose.

Le circuit "sans matériel"



Fente avant

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération

YO



Equilibre une jambe Yeux Ouverts (jambe droite puis gauche)

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Planche dorsale

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Pont une jambe - Flexion extension jambe opposée

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes jambe droite puis 15 secondes jambe gauche. 15 secondes de récupération

YF



Equilibre une jambe Yeux Fermés (jambe gauche puis droite)

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Planche ventrale - une jambe (alternez)

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Abducteurs

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Proprioception position fente avant

Effort
⌚ 30 s

🗨 Prenez la position fente avant. Les deux pieds sur la même ligne. Fermez les yeux. 15 secondes chaque côté. 15 secondes de récupération



Pont - Levé de jambes alternées

Effort
⌚ 30 s

🗨 Alterner à chaque répétition jambe droite puis jambe gauche.

Le circuit "avec petit matériel".



Fente dynamique sur coussin d'air - Jambe avant

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération

YO



Equilibre une jambe Yeux Ouverts (jambe droite puis gauche)

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Planche dorsale

Effort
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Ischios sur Swiss-ball

Effort
⌚ 30 s

🕒 15 secondes de récupération

YF



Equilibre une jambe Yeux Fermés (jambe gauche puis droite)

Effort
⌚ 30 s

🕒 15 secondes de récupération



Planche ventrale - une jambe (alternez)

Effort
⌚ 30 s

🕒 15 secondes de récupération



Abducteurs élastique (alternez)

Effort
⌚ 30 s

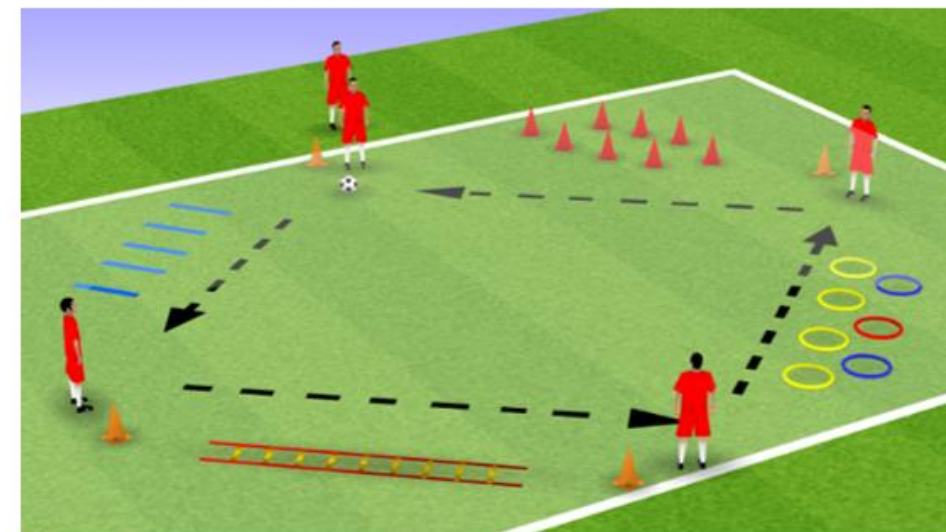
🕒 15 secondes de récupération



Equilibre à genoux sur coussin d'air - Rotation

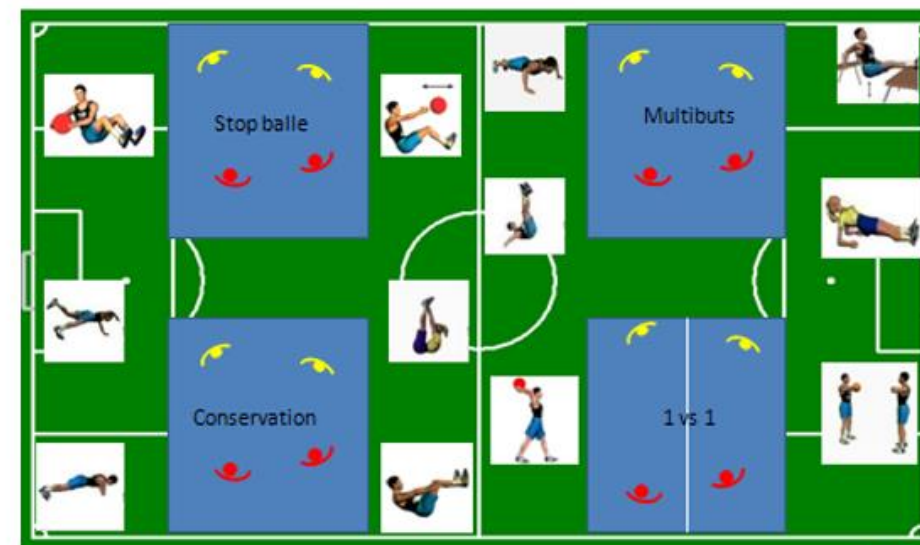
Effort
⌚ 30 s

🕒 15 secondes de récupération



Circuit training - jeu réduit (2'/2')

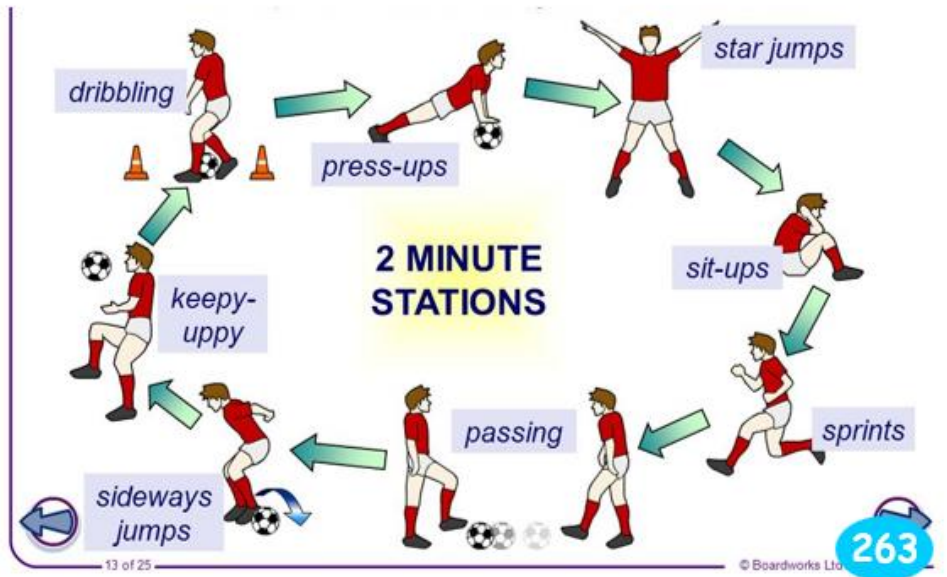
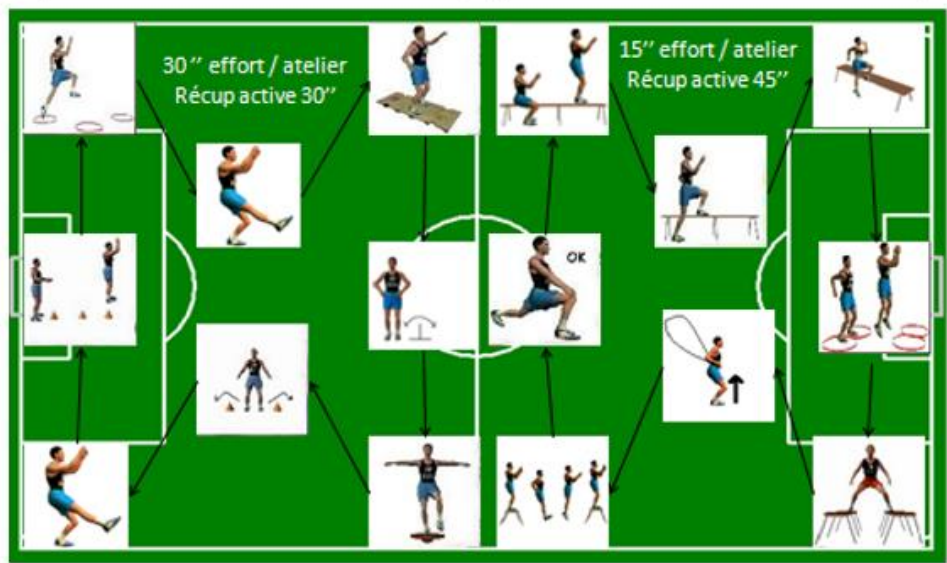
2' de jeu/30''Récup/1' atelier physique/30''Récup



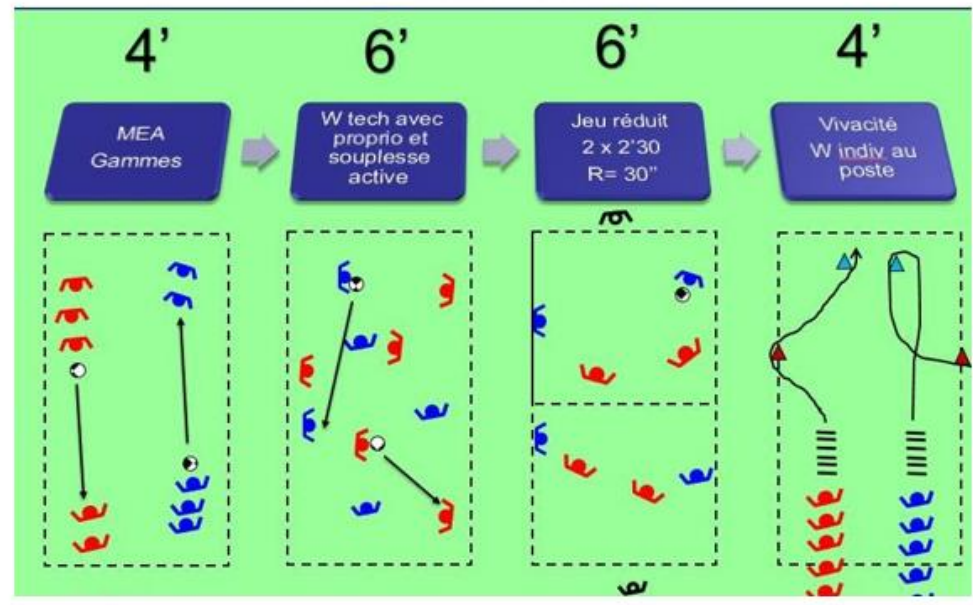
Circuit training en 30/30 **Circuit training en 15/45**

Circuit Proprio = 2 joueurs par atelier

Circuit Force = 2 joueurs par atelier



Echauffement – 20'



Circuit Cardio-Explosivité & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous ! 1 4 7 Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices	JUMPING-JACK 1 7 14		1'
	GENOUX POITRINE 2 3 15		1'
	TALONS FESSES 3 9 16		1'
	BOXING STEPPING De face ou vers le haut 4 10 17	OU Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP 	1'
Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20	BURPEES 5 COMPLET		20 12 6
	COURIR 6		10'
	POMPES 11 OU Triceps sur DIPS 12		20 12 6
	COURIR 13		10'
	CLIMBERS 18		20 12 6
	BURPEES 19 COMPLET		20 12 6
	COURIR 20		10'
			265

Circuit Cardio sur Petite surface

Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

La course à pied : Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons. Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

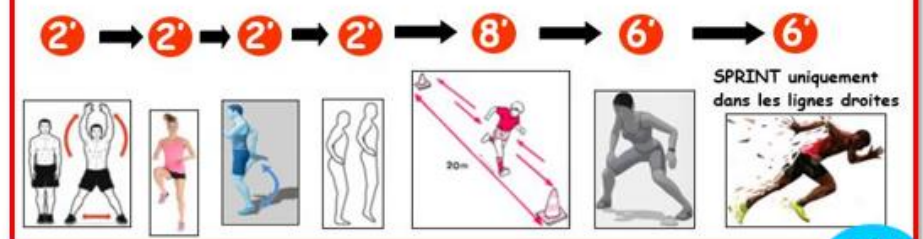
Quelques solutions palliatives :

- * Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- * Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- * Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- * Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautiellement façon corde à sauter pour vous échauffer.
- * 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- * 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- * Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...



Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol.	Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance			8 4 2
5	SQUAT Saut	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
7	Lombaires	 <small>Alignement parfait de la tête avec le torse</small>		20 12 6
8	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
10	FENTES	OU Fentes croisées OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières	20 10 5

Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels	REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO		Montées de genoux	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds	 		30 20 10
3	Fessiers			16 8 4
4	ABDOS Ciseaux	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
5	Ischios	 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !		16 8 4
6	Bas Du DOS	 Avec TRX		20 10 5
7	ABDOS Barre ou Chaise	 Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 4
8	Impulsions Pointes de pieds	 Impulsions très rapides sur pointes de pieds	Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
9	GAINAGE	 		20 12 6
10	FENTES	OU Fentes croisées OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières	18 12 6

Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE	<p>Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux	30
				20
				10
2	ABDOS en Binôme	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		20
				12
				6
3	SQUAT Charge sur une Jambe		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	SAUT Sur Muret	<p>Saut sur le muret du terre-plein</p>	Très dur	16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste			20
				12
				6
6	CHAISE	<p>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>	Descendre un peu moins les fesses	30
				20
				10
7	PONT	<p>Lever alternativement une jambe</p>	OU Ne pas reposer les fesses au sol	20
				12
				6
8	Saut En Étoile			16
				8
				4
9	SQUAT	<p>Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	Descendre un peu moins les fesses	20
				10
				5
10	CLIMBERS		OU 	30
				20
				10

Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels	REP'
1	GENOUX POITRINE	<p>Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	30
			20
			10
2	ABDOS en Binôme	<p>Coude genou opposé en alternance.</p>	20
			12
			6
3	Presse Quadri		15
			10
			5
4	GENOUX POITRINE		16
			8
			4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste		16
			8
			4
6	SQUAT Sauts Step	<p>Garder le dos bien droit !</p>	20
			12
			6
7	PONT	<p>Lever alternativement une jambe</p>	20
			12
			6
8	Saut En Étoile	<p>Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>	16
			8
			4
9	SQUAT Box	<p>Sauts avant arrière sans arrêt</p>	15
			10
			5
10	CLIMBERS		30
			20
			10

Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES			30
				20
				10
2	ABDOS Toucher chevilles	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
				20
				10
3	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	FENTES Alternées Sautées	 En progressant	Moins Fléchir	16
				8
				4
5	ABDOS Battement jambes	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30
				20
				10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30
				20
				10
7	GAINAGE			20
				10
				5
8	Pas Chassés	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3
				2
				1
9	SQUAT Heisman			16
				8
				4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20
				10
				6

Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels	REP'	
1	TALONS FESSES		30	
			20	
			10	
2	ABDOS	Avec Medecine-Ball 	30	
			20	
			10	
3	Fentes en progression Front- Kick	 2 ^{ème} fente Front Kick	16	
			8	
			4	
4	FENTES Alternées Sautées	 En progressant	Moins Fléchir	16
				8
				4
5	ABDOS Battements jambes	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30
				20
				10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30
				20
				10
7	GAINAGE			20
				10
				5
8	Pas Chassés	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3
				2
				1
9	SQUAT Heisman			16
				8
				4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20
				10
				6

Circuit Explosivité Sans Matériel

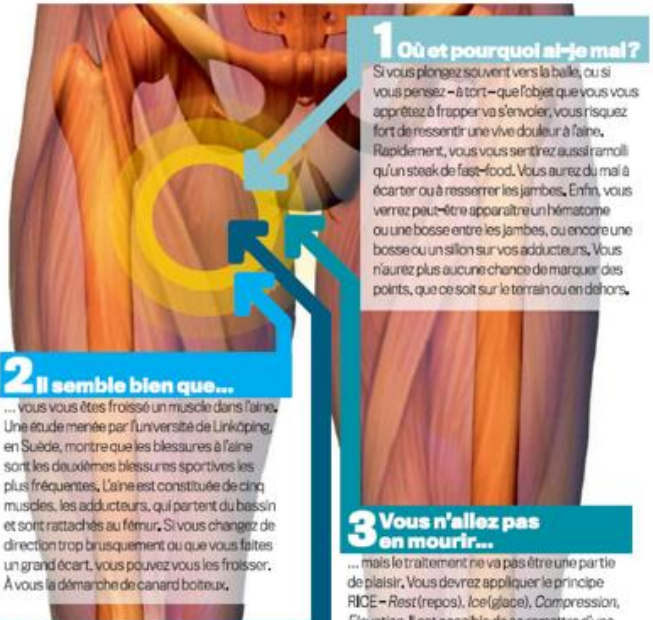
N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	Movs rapides	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200
2	SAUT Sur Muret	Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).	Très dur	16 8 4
3	ABDOS	Coude genou opposé en alternance.	En position debout	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées	En progressant, saut très haut et flexion très basse.		20 8 4
5	Trapèzes	1 2 3 Avec bouteilles d'eau : Descente contrôlée mais montée très rapide !		16 8 4
6	Impulsion alternée Sur Muret	En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		8 6 2
7	POMPES Inclinées	Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.		12 6 2
8	SQUAT JUMP	- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	TRICEPS Au sol ou mur	Descente contrôlée mais montée très rapide !		20 10 6
10+	Flexion Sprint	1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres		16 8 4

Circuit Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels	REP'
1	4 exos à Enchaîner	Movs rapides	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.
2	BICEPS	À chaque rep', monter en contraction rapidement puis contrôler la descente	12 6 3
3	Épaules & Punch	Attention aux risques de chutes	16 8 4
4	SQUAT Box	Sauts avant arrière sans arrêt	15 10 5
5	DOS	Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.	12 6 2
6	GENOUX POITRINE	COMPLET	16 8 4
7	POMPES Inclinées	Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.	12 8 4
8	SQUAT Sauts Step	SQUAT POP-OVER Garder le dos bien droit !	20 12 6
9	Pompes Sur bout Doigts		12 6 2
10+	Flexion Sprint	1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres	20 12 2

Vivez dans un monde sans aine

ELLES SONT INSIDIEUSES ET PEUVENT VOUS FAIRE RENONCER À VOS ACTIVITÉS SPORTIVES. BANNISSEZ POUR DE BON CES PETITES DOULEURS EN SOIGNANT ET ÉVITANT LES BLESSURES À L'AINE. Par Tom Shiffer



1 Où et pourquoi ai-je mal ?

Si vous plongez souvent vers la balle, ou si vous pensez - à tort - que l'objet que vous vous apprêtez à frapper va s'envoler, vous risquez fort de ressentir une vive douleur à l'aine. Rapidement, vous vous sentirez aussir amolli qu'un steak de fast-food. Vous aurez du mal à écarter ou à resserrer les jambes. Enfin, vous verrez peut-être apparaître un hématome ou une bosse entre les jambes, ou encore une bosse ou un sillon sur vos adducteurs. Vous n'aurez plus aucune chance de marquer des points, que ce soit sur le terrain ou en dehors.

2 Il semble bien que...

... vous vous êtes froissé un muscle dans l'aine. Une étude menée par l'université de Linköping, en Suède, montre que les blessures à l'aine sont les deuxième blessures sportives les plus fréquentes. L'aine est constituée de cinq muscles, les adducteurs, qui partent du bassin et sont rattachés au fémur. Si vous changez de direction trop brusquement ou que vous faites un grand écart, vous pouvez vous les froisser. À vous la démarche de canard boiteux.

4 Comment éviter ces blessures

Un échauffement cardio de 20 minutes et quelques exercices spécifiques (voir ci-contre) diminuent les risques de blessure d'après une étude de l'American Orthopaedic Society for Sports Medicine, qui a étudié les blessures à l'aine chez les hockeyeurs de haut niveau pendant toute une année. Pensez aussi à bien choisir vos chaussures : vos pieds sont l'arrière-garde de votre entrejambe, prenez-en soin.

3 Vous n'allez pas en mourir...

... mais le traitement ne va pas être une partie de plaisir. Vous devrez appliquer le principe RICE - Rest (repos), Ice (glace), Compression, Elevation. Il est possible de se remettre d'une blessure superficielle à l'aine en une ou deux semaines. Une blessure plus grave peut prendre de 6 à 10 semaines. « N'étirez pas vos muscles immédiatement après la blessure, cela peut aggraver votre cas », prévient Alex Manos, spécialiste des muscles et du squelette et physiothérapeute pour Pure Sports Medicine (puresportsmed.com). Reposez-vous autant que possible. Et ça vaut aussi pour le sport en chambre.

ÉQUIPEMENT DE CHOIX

STRAP POUR L'AINE

Vous n'êtes peut-être pas attiré par le bondage, mais si vous êtes blessé à l'aine, essayez les nœuds, pour voir. Ce strap ajustable en Néoprène se pose autour de la cuisse et applique une pression à l'endroit nécessaire pour soulager la douleur et la tension. Pensez à vous envelopper la cuisse avant de reprendre le chemin de l'entraînement.



CLINIQUE

Remise en état

Renforcez et assouplissez vos muscles en trois étapes.

1 PRÉPARATION SQUATS AVEC BALLE

Tenez-vous comme indiqué, les pieds à 25 cm du mur. Tenez la balle entre vos genoux. Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Gardez la position 3 secondes et remontez. Faites 3 séries de 12 répétitions une à deux fois par semaine. « Cela fait travailler les adducteurs, ce qui stabilise l'ensemble de l'aine », explique Alex Manos.



2 RÉÉDUCATION PRESSE ASSISE AVEC LES JAMBES

Vous aurez l'air d'une statue, mais vos muscles travailleront comme jamais. Assoyez-vous comme indiqué avec un médicine ball - ou les fesses de votre copine - entre les chevilles. Serrez 10 secondes et relâchez. Faites cet exercice aussi souvent que possible.



3 POSTENTRAÎNEMENT ÉTIREMENT ALLONGÉ

Ne faites pas cet exercice devant n'importe qui. Assoyez-vous et tenez-vous droit. Ramenez la plante de vos pieds l'une contre l'autre et gardez la position 30 secondes. « Cela étire vos adducteurs et développe la souplesse », selon Alex Manos. À présent, si vous faites un grand écart, la seule chose que vous déchirez, c'est votre short.



DÉBLOQUEZ VOS ROUAGES

5 ALIMENTS AU TOP POUR PROTÉGER LES ARTICULATIONS

Une alimentation déséquilibrée, l'âge ou des facteurs génétiques peuvent être des causes de cartilages moins denses, en moins bonne santé. Or le cartilage joue un rôle essentiel dans la mobilité des articulations. Voici 5 aliments à mettre au menu pour garder des articulations au top. Par Michel Morin



1/ L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

Des chercheurs italiens ont ajouté de l'huile d'olive extra-vierge à l'alimentation de rats dont les articulations étaient endommagées. Après huit semaines, ils ont noté une nette augmentation de la lubricine (une protéine qui lubrifie les articulations) chez eux, comparativement aux rats qui suivaient un régime sans huile.

➤ Action : optez pour un filet sur les poissons et viandes grillés, en vinaigrette, dans les marinades...

2/ LE KÉFIR

Selon une récente étude américaine, ce lait fermenté, disponible au rayon bio des supermarchés, est un probiotique riche en L-caséi qui n'a pas son pareil pour booster l'immunité et limiter les inflammations articulaires.

➤ Action : remplacez de temps en temps les yaourts traditionnels par du kéfir.

3/ LE SAUMON

Le saumon est très bien pourvu en oméga 3, bénéfiques pour les articulations, notamment chez les personnes souffrant d'arthrose. Les oméga 3 ont en outre des vertus anti-inflammatoires qui permettent de diminuer les douleurs.

➤ Action : à consommer frais ou non.

4/ LE CURCUMA

Plusieurs études ont mis en avant les propriétés anti-inflammatoires de cette épice. La curcumine qu'elle contient lutte ainsi contre les inflammations chroniques, notamment articulaires.

➤ Action : une pincée dans les sauces, les légumes sautés ou les vinaigrettes.

5/ LES ORANGES

Des patients souffrant d'ostéo-arthrite du genou ont vu leurs douleurs diminuer après huit semaines durant lesquelles ils devaient avaler des extraits de peau d'orange. D'après les chercheurs ayant mené l'étude, cette amélioration serait due à un flavonoïde présent dans la peau des agrumes : la noblétine.

➤ Action : essayez de consommer au maximum la peau blanche et parsemez vos plats et salades de zestes d'oranges bios.

GUIDE Programme sur efforts alimentaires et/ou physiques

Service des Sports
2^{ème} édition / CP - Marseille



Q30 → Une proposition de programme quotidien pour votre activité physique et/ou efforts alimentaires.

Efforts Alimentaires & Physiques

Votre programme sportif de la semaine selon votre niveau :

Niveaux Description	Niveau 1 Pour une mise en route en douceur.	Niveau 2 Pour confirmés.	Niveau 3 Pour acharnés 🏆.
Précisions	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écoeurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
Rythme de la semaine	Au moins 45 minutes d'exercices tous les 2 jours ⇒ 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
Programmations Voir pages 62 à 180 pour les différents programmes sportifs...	<p>J1 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J2 = Repos.</p> <p>J3 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J4 = Repos.</p> <p>J5 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p>J1 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J2 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J3 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>J4 = Repos.</p> <p>J5 = Activité physique le matin ou l'après-midi.</p> <p>Etc...</p>	<p>J1 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>J2 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>J3 = Matin ou aprèm = Muscu. Matin ou aprèm = 1 cardio et/ou travail d'explosivité.</p> <p>Etc...</p>

ORGANISATION DE 3 JOURNÉES SPORTIVES TYPES

En fonction de votre activité physique du jour, on prendra de 2 à 5 repas :

- ✓ 2 à 3, si on est inactif toute la journée.
- ✓ 5, si on pratique une activité intense le matin + l'après-midi !

Cas n°1 :

➤ Si Activité Intense le Matin + Réveil entre 6h & 8h _____ 197 à 200

Cas n°2 :

➤ Si Activité Intense le Matin + Réveil après 9h _____ 201 & 202

Cas n°3 :

➤ Si Activité Intense l'Après-midi _____ 203 à 205

IDÉES DE REPAS AVANT L'ENTRAÎNEMENT			IDÉES DE REPAS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT		
<p>AU MOINS 2 HEURES AVANT L'ENTRAÎNEMENT</p>  <p>Omelette et fruits</p>  <p>Riz brun et salade de poulet</p>  <p>Sandwich de pain à grains entiers avec viande hachée et légumes</p>	<p>1-2 HEURES AVANT L'ENTRAÎNEMENT</p>  <p>Smoothie protéiné avec banane et petits fruits</p>  <p>Céréales de grains entiers avec lait</p>  <p>Grain avec morceaux de banane</p>	<p>MOINS D'UNE HEURE AVANT L'ENTRAÎNEMENT</p>  <p>Barre protéinée</p>  <p>Fruits</p>  <p>Yogourt grec avec fruits</p>	<p>SUR LE POUCE</p>  <p>Yogourt grec et fruits</p>  <p>Shake de protéines et banane</p>	<p>PLUS LONGUE PRÉPARATION</p>  <p>Orange et amandes</p>  <p>Crackers de blé entier et thon</p>	<p>PLUS LONGUE PRÉPARATION</p>  <p>Pita poulet et légumes</p>  <p>Salade de poulet grillé</p>  <p>Oeufs et avocat sur pain grillé à grains entiers</p>  <p>Riz brun et sésame</p>

Cas N°1 Si **SPORT le MATIN (1/4)**
+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ **Petit déjeuner** : à prendre **avant 8h00**. →

✓ Réveil musculaire + Digestion pour une durée de 3h à 3h30.

Fin de matinée → début de la **séance de sport** entre **9h30 et 11h00**.

- Choix de l'activité avec échauffements :
- Sports d'endurance (course à pied, natation, vélo, rameur, etc.).
 - Sports de force et de musculation (avec et sans matériel).
 - Circuit cardio-training.

- Il faut s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :
- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
 - Réinstaurer le stock de **glycogène hépatique**.
 - Réparer les fibres **musculaires**.

Si vous avez fait une très grosse séance avec de longs efforts cardio-vasculaires, prendre tout de suite : →

2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.

BOISSONS :

Jus de citron avec Gingembre

Lait de Kéfir fermenté

Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de polvron cuit sur cottage cheese.



1 tartine de Houmous avec tomates.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).




Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Avec du Lait fermenté.



Si vous prévoyez un cardio de plus de 1h30, prendre :

- 1h avant, un petit bol de flocons d'avoines avec du lait fermenté de Kéfir.
- Une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route.

➔ Voir programmes sportifs, pages 62 à 180

✓ Après la séance → Récupération active : on reste debout et/ou on marche une dizaine de minutes.



De l'eau avec une cc de bicarbonate de sodium

+



Une barre de céréales faite maison

+



½ banane + 1 dizaine de baies de goji

Cas N°1
Si SPORT le MATIN (2/4)
+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ **Collation** : à prendre entre **10h30 & 11h30** et dans les 30 minutes après l'effort physique. →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao. 	1 barre de céréales faite maison. 	BOISSONS : Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion). Tisane d'ortie (Articulations).	 Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.	1 Fruit parmi : Pamplemousse & Pomelos Clémentine & Mandarine Prune Pomme Poire Fruit de la passion
---	---------------------------------------	--	--	--

COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée

 Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches 5 Cerneaux de Noix	 + 1 c-à-s de graines : - Tournesol - Lin - Courge - Chia ou Psyllium 1 c-à-c de graines : - Chanvre - Sésame	 Bol de Flocons d'Avoine : -Irlandais. -Gros Flocons. -Son d'avoine. Lait Fermenté Kéfir → ✓ Fruits rouges surgelés. ✓ Graines de chia et/ou psyllium.	 Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia. 338
--	--	--	--

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les efforts → **Étirements** (10 à 15 minutes)

Voir pages 26 à 76.

✓ **Repas du midi** : à prendre entre **12 & 13h** →

A partir de 1 à 2 heures après l'arrivée :

- Prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
- Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
- Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
- Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides.

L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide Diététique.)

Cas N°1

Si SPORT le MATIN (3/4)
+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ Importance de la sieste, pas trop longue.
Dans l'idéal moins de 30 minutes.

Combien de temps doit durer une sieste



10 à 20
Minutes

Cette petite sieste est idéale pour stimuler la vigilance et l'énergie, disent les experts. Cette longueur vous limite généralement aux stades légers de sommeil lent (absence de mouvements oculaires rapides

30
Minutes

Certaines études montrent que ce long somme peut entraîner une inertie du sommeil, une gueule de bois comme le sentiment d'être somnolent qui dure jusqu'à 30mn après le réveil, avant les bénéfices réparateurs de la sieste apparaissent.

60
Minutes

Cette sieste est la meilleure pour aider à se souvenir des faits, des visages et des noms. Inconvénient : une légère somnolence au réveil.

90
Minutes

Il s'agit d'un cycle complet de sommeil, c'est à dire les stades légers et profonds, y compris le sommeil à mouvements oculaires rapides, généralement assimilé au stade de rêve. Cela conduit à l'amélioration de la mémoire émotionnelle et procédurale (comme faire du vélo) et la créativité. Une sieste de cette longueur évite généralement l'inertie du sommeil, rendant ainsi le réveil plus facile.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories

12 minutes de transport des courses à l'étage	15 minutes de déplacement de meubles de maison	18 minutes de nettoyage des gouttières	18 minutes de tonte de la pelouse	20 minutes de ratissage de la pelouse
25 minutes de nettoyage/ménage	25 minutes de passage d'aspirateur	30 minutes de jardinage	30 minutes de peinture des murs	30 minutes de jeu avec les enfants
30 minutes de sortie des poubelles	35 minutes de épisage	35 minutes de nettoyage de la table	35 minutes de rangement	35 minutes de nettoyage des toilettes
38 minutes de repassage	40 minutes de courses	40 minutes de vaisselle	44 minutes de pliage de vêtements	44 minutes de préparation de repas
45 minutes de changement d'ampoules	45 minutes de confection de vêtements à la main	60 minutes de tricoter	60 minutes de bercer bébé	60 minutes de scrapbooking

Dans l'après-midi, restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

Cas
N°1

Si SPORT le MATIN (4/4)
+ Réveil entre 6h & 8h :

✓ **Goûter** : à prendre entre **15h30 & 16h30** →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion

BOISSONS :

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Vinagres de cidre 75 cl

Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

Salé

Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.

1 œuf poché.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'après-midi)

Salé

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix

1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame

Sucré

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Lait Fermenté Kéfir →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Ou une part de **GÂTEAU** faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

347

➤ Petite marche ou mini-activité digestive.

✓ **Repas pour le soir** : entre **18h & 19h**.
Menus pour participer à la récupération et à un meilleur sommeil. →

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, œufs, tofu fermenté, légumineuses.
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc.
OU 40 g de pain intégral au levain.
- 125 g de yaourt « maison » → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale (olive et/ou colza), 15 g d'oléagineux, etc.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

Cas
N°2**Si SPORT le MATIN (1/2)**

+ Réveil après 9h :

✓ Petit-Déjeuner : avant 10h00 →

Pour le sport, 3 solutions :

- 1) Je conseillerais, à ce moment de réveil, de faire plutôt du sport l'après-midi.
- 2) Ou faire son activité à midi.
- 3) Ou si vous êtes capable de faire une activité physique à jeun.
A savoir tout de même qu'à ce moment-là, vous n'aurez pas laissé suffisamment de temps aux muscles pour se « réveiller ». A l'exécution de votre activité, votre performance physique sera alors forcément en diminution.

✓ Réveil musculaire + Digestion
pour une durée de 3h à 3h30.OU 2) Faire son activité à 12h.Si vous avez fait une très grosse séance
avec de longs efforts cardio-vasculaires,
prendre tout de suite : →

✓ Déjeuner : entre 13h30 & 14h

✓ Après la douche et au moins 1 heure après les
efforts → Étirements (10 à 15 minutes)Prendre les mêmes propositions que ci-dessus
mais allégez la quantité de nourritureDe l'eau avec
une cc de
bicarbonate de
sodiumUne barre de
céréales faite
maison $\frac{1}{2}$ banane +
1 dizaine de
baies de goji

Voir pages 26 à 76.

Cas
N°3

SPORT l'Aprèm (1/3)

✓ **Petit-Déjeuner** : à prendre avant 9h sinon, si c'est après, allégez la quantité de nourriture !

Restez un maximum de temps en mouvement et au bout de 1 heure sans bouger :

- Faire du ménage ou du bricolage.
- Laver sa voiture.
- Aller marcher 20 à 30 minutes.
- Faire des étirements et/ou assouplissements.

✓ **Pas de collation** s'il n'y a pas eu d'activité physique dans la matinée.

✓ **Déjeuner** : entre 12h & 13h

✓ Importance de la sieste, pas trop longue. Dans l'idéal moins de 30 minutes.

25 tâches ménagères qui brûlent 100 calories

12 minutes de  transport des courses à l'étage	15 minutes de  déplacement de meubles de maison	18 minutes de  nettoyage des gouttières	18 minutes de  tonte de la pelouse	20 minutes de  ratisage de la pelouse
25 minutes de  nettoyage/ménage	25 minutes de  passage d'aspirateur	30 minutes de  jardinage	30 minutes de  peinture des murs	30 minutes de  jeu avec les enfants
30 minutes de  sortie des poubelles	35 minutes de  époussetage	35 minutes de  nettoyage de la table	35 minutes de  rangement	35 minutes de  nettoyage des toilettes
38 minutes de  repassage	40 minutes de  courses	40 minutes de  vaisselle	44 minutes de  pliage de vêtements	44 minutes de  préparation de repas
45 minutes de  changement d'ampoules	45 minutes de  confection de vêtements à la main	60 minutes de  tricoter	60 minutes de  bercer bébé	60 minutes de  scrapbooking

Si vous avez des questions n'hésitez pas,

sebastien.dorveaux@justice.fr
vodoraix@free.fr

Merci pour votre attention 😊



Le 2^{ème} guide, Diététique, « Mieux manger » +
5^{ème} guide, Sport-Santé, « s'orienter activités
thérapeutiques » sur le site :

<https://sport-adapte-nutrition.fr>



Mieux Manger Sport Adapté Votre Programme

ACCUEIL

Ce Forum pour réagir rapidement aux contenus de ce site et du Blog...

FORUM

PROGRAMME SPORTIF & ALIMENTAIRE

[Le Moniteur de Sport Pénitentiaire](#)

Cette rubrique est soumise à un mot de passe...

[BLOG](#)

Ce site, construit autour de l'activité physique & de la nutrition, est principalement un support d'échange de « bonnes pratiques » entre vous, les internautes, et moi-même.

Nos échanges de connaissances ont pour but de nous aider dans notre pratique mais aussi d'enrichir les contenus des différents supports qui se trouvent ici.