

# WORKSHOP



# HEALTHY FOOD

Jean-Pierre Mans

Diplôme universitaire Alimentation-Santé & Micronutrition





# Nutrition et santé...

## Un constat alarmant

## Les maladies liées au mode de vie: un fardeau économique pour les services de santé



**Tabac**



**Excès alcool**



« Junk »  
food



**Manque activités physiques**



**Stress**



Trop sucre

**En 50 ans  
5Kg > 80Kg / an  
15gr > 190gr / jour**



Trop de viande

Trop peu d'eau

## Les maladies liées au mode de vie: un fardeau économique pour les services de santé

Les maladies liées au mode de vie ont en commun des facteurs de risque similaires associés à des comportements quotidiens (tabagisme, régime alimentaire déséquilibré et inactivité physique) et engendrent des **maladies chroniques**, en particulier les **cardiopathies**, les **accidents vasculaires cérébraux**, le **diabète**, l'**obésité**, le **syndrome métabolique**, la **bronchopneumopathie chronique obstructive** et certains types de **cancers**."

Ces maladies étaient jusqu'ici considérées « maladies de riches »; au niveau international, elles sont devenues des maladies dégénératives. Les maladies chroniques ont imposé un fardeau économique considérable aux services de santé. Aujourd'hui, les maladies chroniques sont une cause majeure de décès, que 61 % de tous les décès, soit 35 millions, sont attribués à ces maladies. **Les maladies chroniques seront la cause de 70 % du nombre total de décès et de 56 % des maladies dans le monde.** C'est en Afrique et dans les régions de la Méditerranée orientale que l'augmentation sera vraisemblablement la plus forte.

En 2000, l'Organisation mondiale de la santé a adopté une résolution sur la prévention et le contrôle des maladies chroniques qui demandait aux États membres de mettre en place des cadres politiques nationaux, des politiques publiques favorables à la santé ainsi que des mesures fiscales et

### Maladies chroniques

- **Obésité**
- **MCV**
- **Diabète ; Syndrome métabolique**
- **Maladies respiratoires chroniques**
- **Cancers**

**2030: Responsables 70 % de décès et 56% maladies dans le monde**

# En 40 ans, les cas d'obésité chez l'enfant et l'adolescent ont été multipliés par dix



11 octobre 2017 | Communiqué de presse | LONDRES

**D'ici 2022, le nombre des enfants et des adolescents obèses dans le monde sera supérieur à celui des enfants dont le poids est insuffisant**

Le nombre des enfants et des adolescents (âgés de 5 à 19 ans) obèses a été multiplié par 10 au cours des 4 dernières décennies, à l'échelle mondiale. Si la tendance actuelle se poursuit, d'ici 2022 le nombre des enfants et des adolescents obèses sera supérieur à celui des enfants souffrant d'une insuffisance pondérale modérée ou grave: c'est ce que révèle une nouvelle étude menée par l'Imperial College London et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

L'étude a été publiée dans la revue *The Lancet* en prévision de la Journée mondiale de l'obésité (11 octobre). Elle a permis d'analyser les mesures du poids et de la taille de près de 130 millions de personnes âgées de plus de 5 ans (31,5 millions de personnes âgées de 5 à 19 ans, et 97,4 millions de personnes âgées de 20 ans et plus), soit le plus grand nombre de participants à une étude épidémiologique jamais atteint. Plus de 1000 personnes ont contribué à l'étude, qui s'est intéressée à l'indice de masse corporelle (IMC) et à la manière dont l'obésité a évolué dans le monde de 1975 à 2016.

Les taux d'obésité chez les enfants et les adolescents du monde entier sont passés de moins de 1% (équivalent à 5 millions de filles et 6 millions de garçons) en 1975 à près de 6% chez les filles (50 millions) et près de 8% chez les garçons (74 millions) en 2016. Combinés, ces chiffres équivalent à multiplier par 10 le nombre d'enfants et d'adolescents (âgés de 5 à 19 ans) obèses dans le monde. Leur nombre est passé de 11 millions en 1975 à 124 millions en 2016. En outre, 213 millions étaient considérés en surpoids en 2016 mais restaient en dessous du seuil de l'obésité.

## Enfants – Ados (5 à 19 ans)

1975: 11 millions d'obèses (< 1%)



**2016: 124 millions obèses (10%)**  
**+ 213 millions considérés en surpoids**

# L'obésité dans le monde (OCDE 2017)

Les projections sur **2030** sont pessimistes et prévoient une augmentation de l'obésité



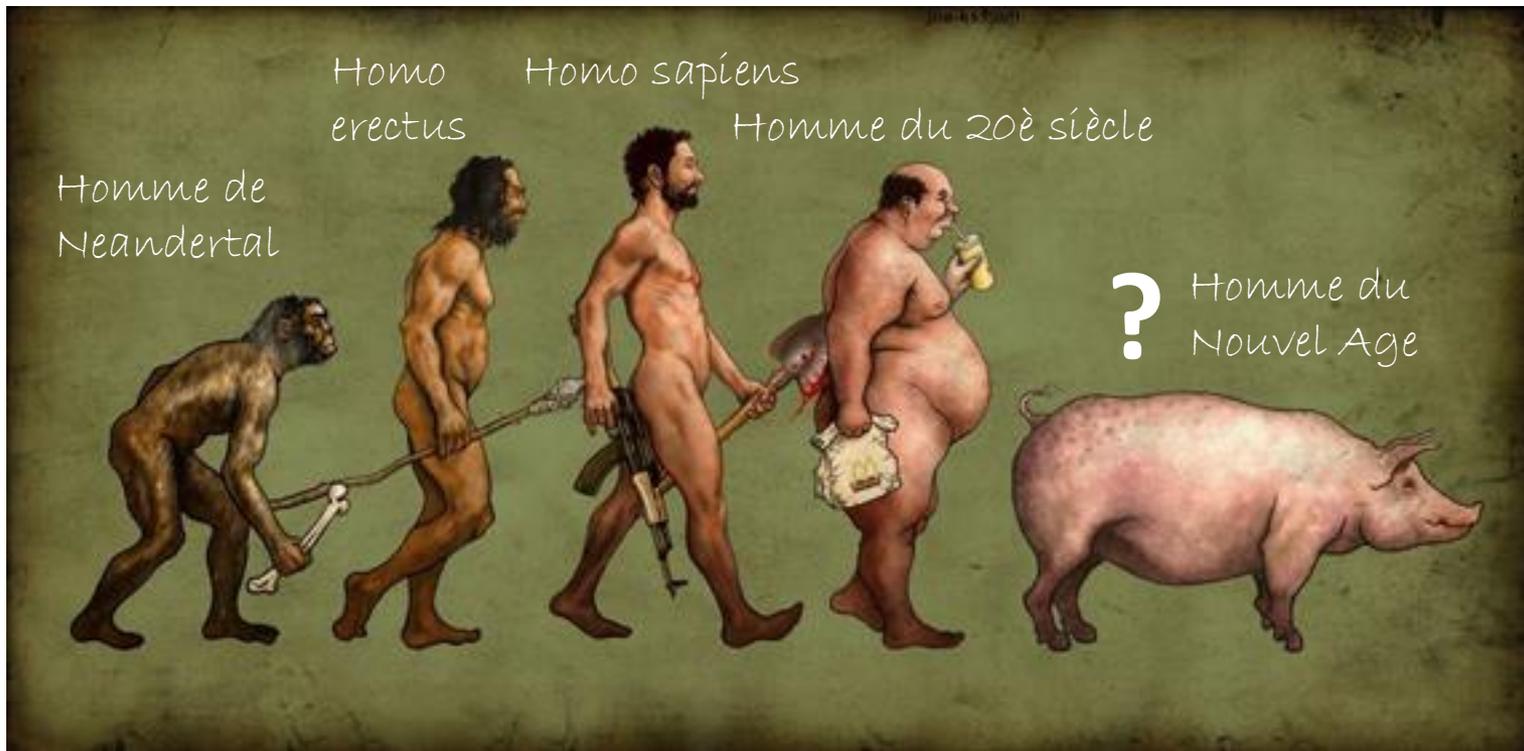
Plus d'1 adulte sur 2

Près d'1 enfant sur 6

en surpoids ou obèse\*

\*Obésité (IMC>30)

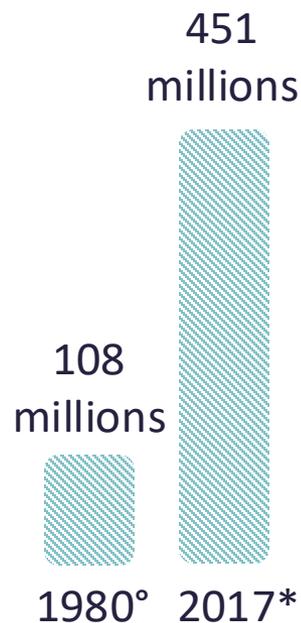
# Evolution de l'être humain...



*L'évolution de l'homme: nous amène-t-elle vraiment vers le "mieux"?*

# Explosion du Diabète dans le monde

Le nombre d'adultes souffrant de diabète a **explosé** dans le monde en 37 ans



L'OMS prévoit qu'en **2030**, le diabète sera la **7<sup>ème</sup> cause de décès** dans le monde

**5 millions de décès\***

2017

*\*liés au diabète ou par les maladies liées au diabète  
Parmi 20-99 ans*

**Le diabète tue**

**1 personne toutes les 6 secondes**

**1 personne sur 11 concernée**

° Source OMS

\*Source International Diabetes Federation (IDF)

# Cancer

## Le cancer en BELGIQUE

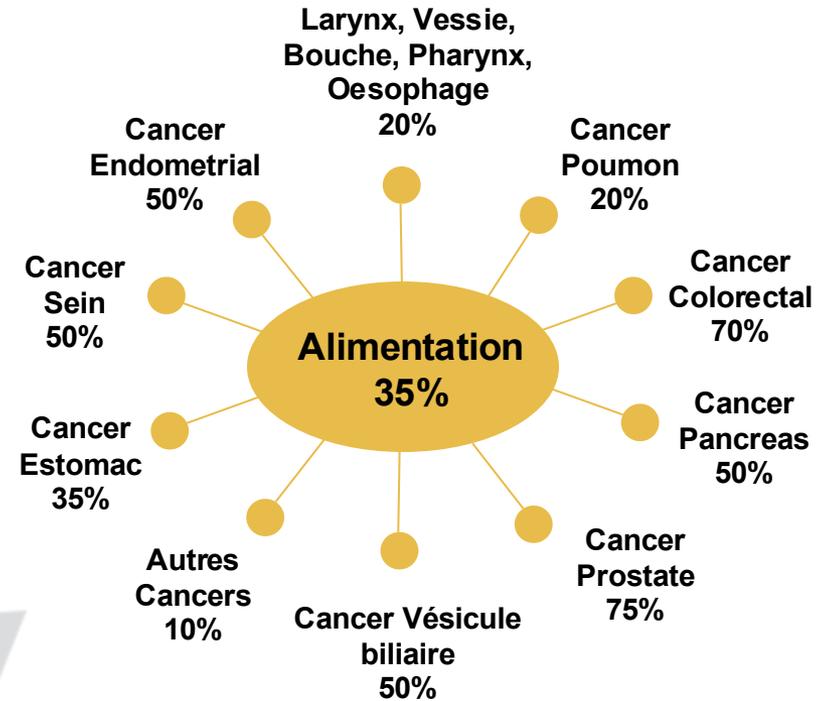
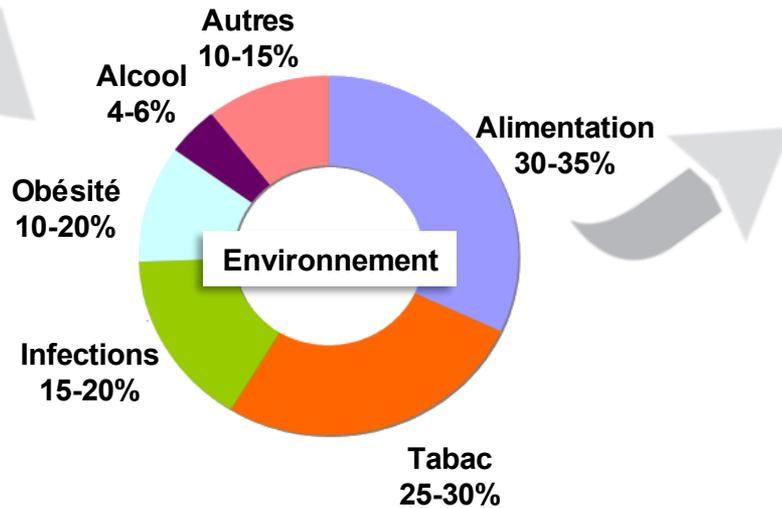
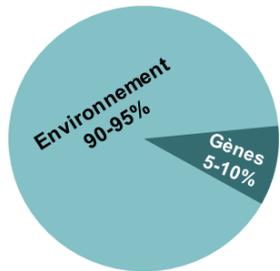
180 nouveaux cas de cancer/J  
68.000/an



**1 cas toutes les 8 minutes**

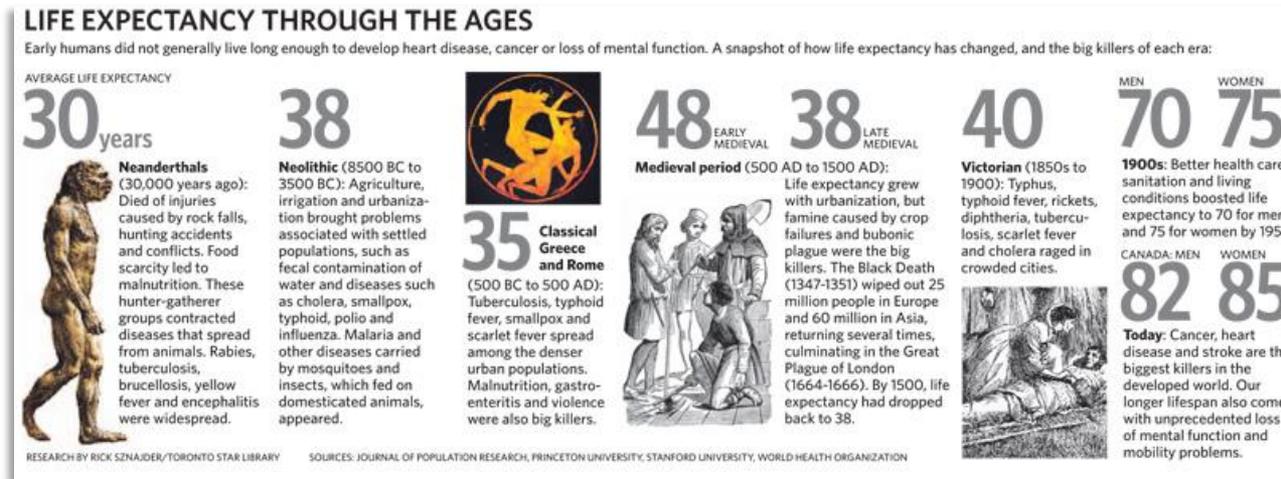
# Alimentation et cancers

**35% des cancers sont liés à notre régime alimentaire**



% mortalité par les cancers liés à notre régime alimentaire

# Au cours du siècle dernier, la durée de vie a énormément grimpé



Vers 1900 ,la durée de vie n'était pas de plus de 37 ans.

Les **100 dernières années**, nous avons donc **ajouté 40 à 50 ans** à notre durée de vie !

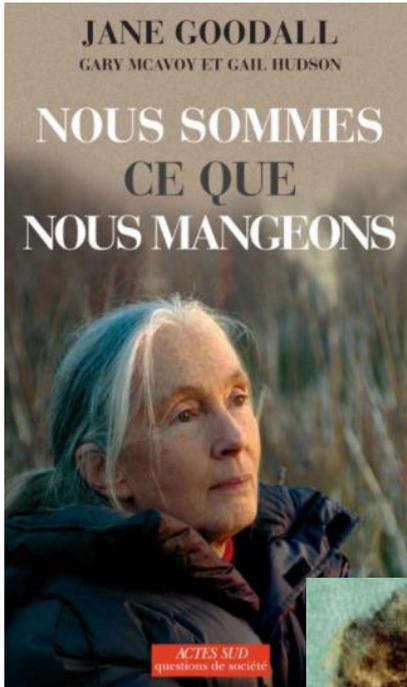
## A quoi cette évolution est-elle due ?

- **Meilleure hygiène**, en particulier l'eau potable et l'assainissement
- Disponibilité d'une **alimentation**
- **Conditions de vie**, par exemple la disponibilité du chauffage
- **Evolution de la science** (le contrôle d'un certain nombre de maladies contagieuses, la découverte des antibiotiques et de la pénicilline)

# Tout cela est logique ...

## “Nous sommes ce que nous mangeons”

- Les aliments que nous consommons sont la seule source d'énergie de notre corps
- ...mais nous mangeons toujours ce dont **nous avons envie** et rarement ce dont **nous avons besoin** !



Ludwig Feuerbach (philosophe allemand, 19<sup>ème</sup> siècle) :  
«Man ist was man isst»



# Astucieux...



De 6 mois à 17 ans, les enfants ont vu 60-70.000 pubs  
faisant la promotion du sucre



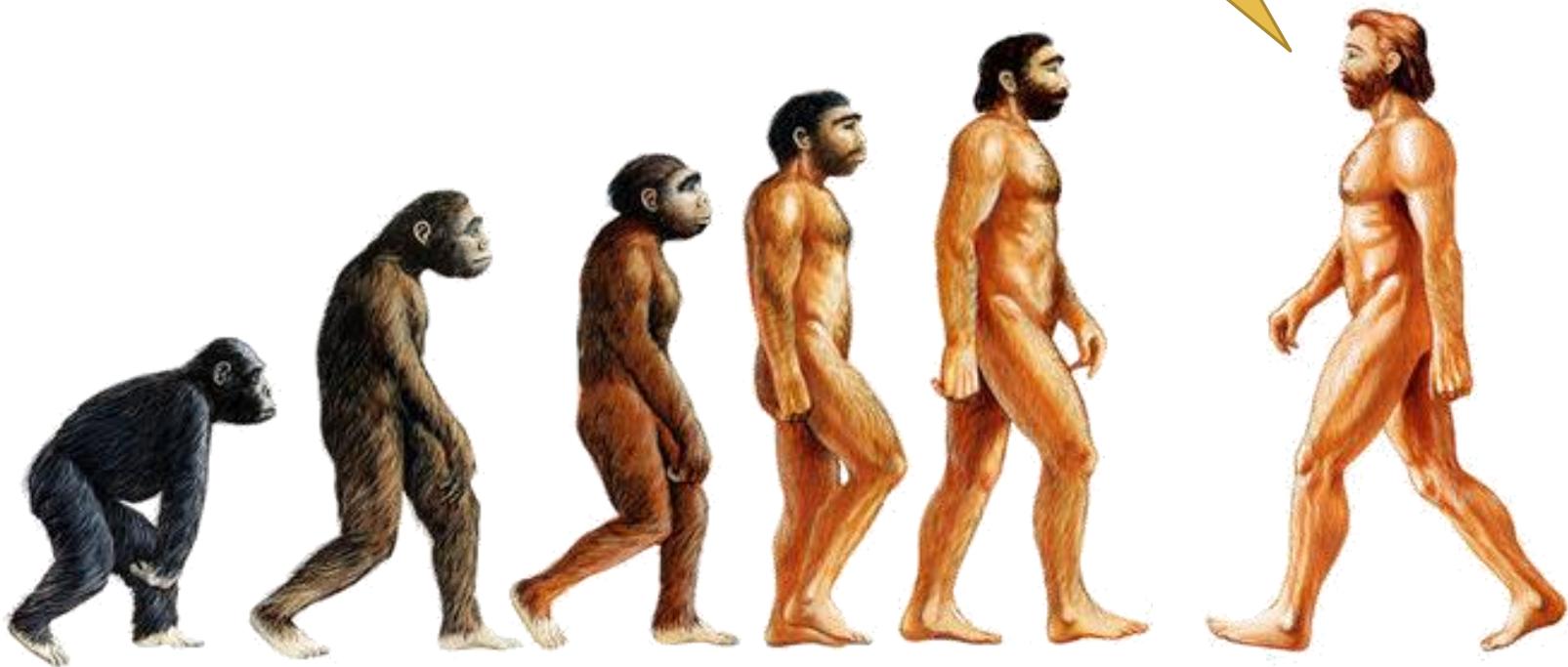
Astucieux ...



!!!!!!

**INGRÉDIENTS: JAMBON DE PORC, SEL, SUCRE. ANTIOXYDANT : ASCORBATE DE SODIUM. CONSERVATEUR : NITRITE DE SODIUM.**

**Demi-tour,  
On a tout foiré**



ON NE PEUT PAS  
*tout*

CONTRÔLER

dans sa vie,

MAIS ON PEUT

CONTRÔLER

Ce que l'on choisit de  
mettre dans

*son assiette*



- 
- Magnésium
  - Vitamines

# 10 Conseils pour une santé optimale ...

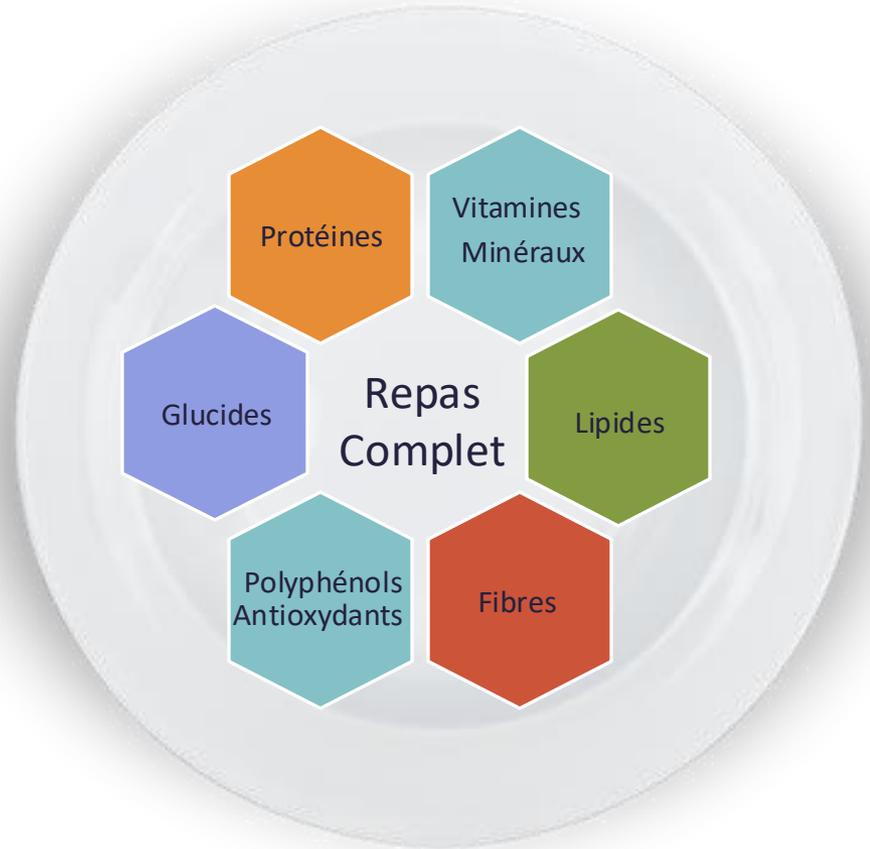
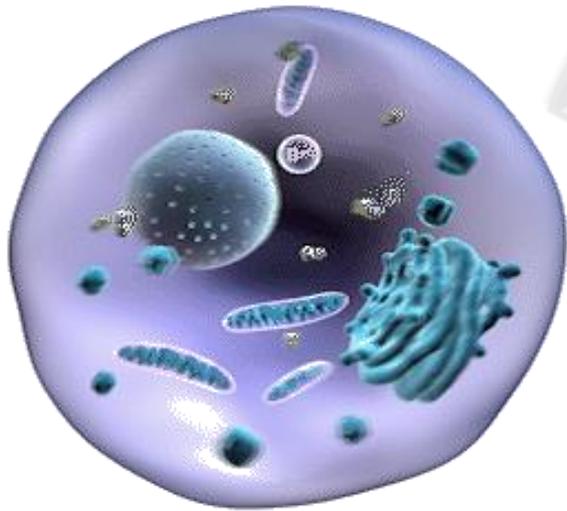
## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- **Conseil n°1:**

Repas « complet » à tous les repas !

# Repas « complet » à tous les repas !

Donnons à notre corps ce dont il a besoin !

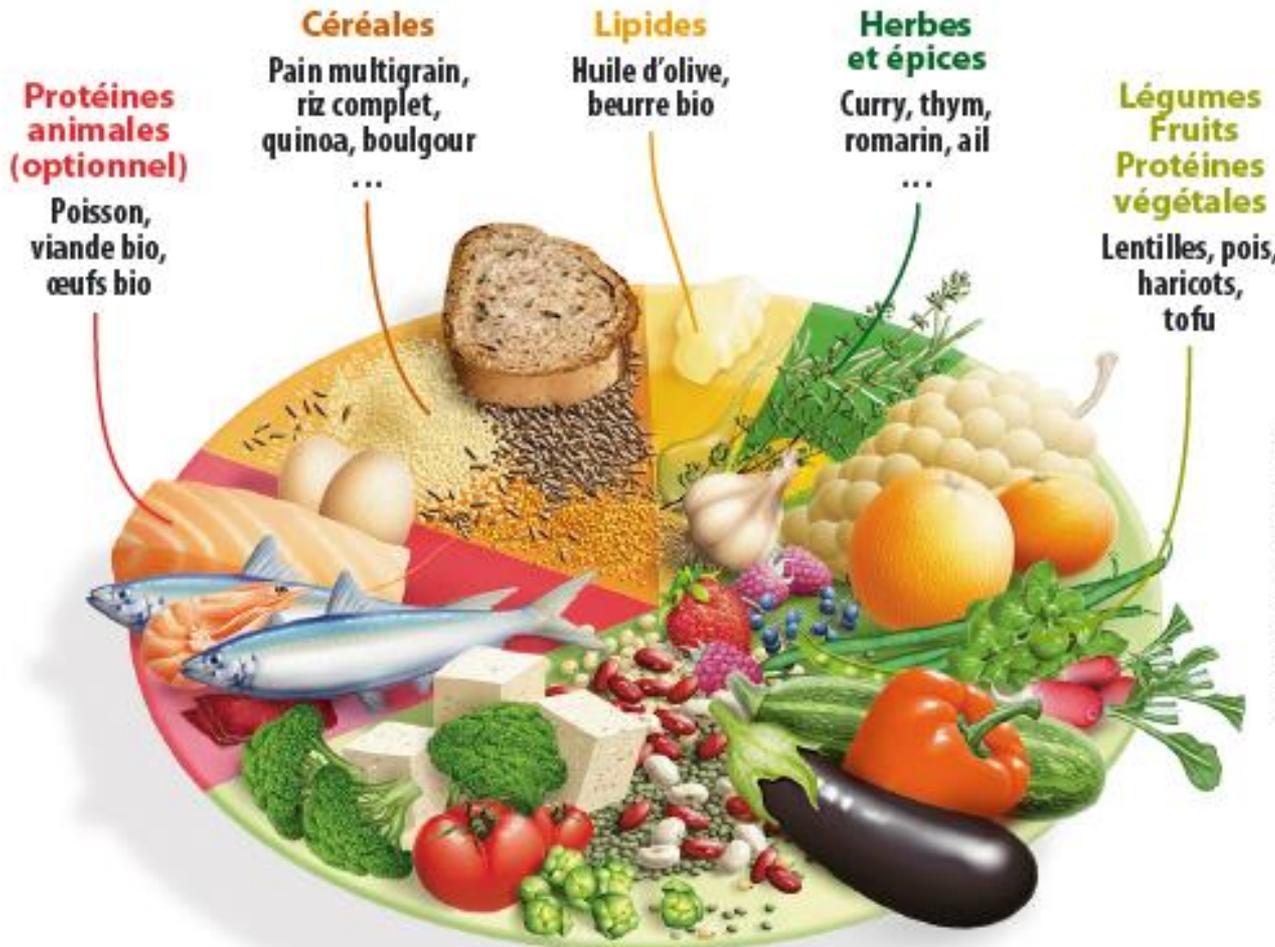


Un repas complet

= aliments à **hautes valeurs nutritionnelles** càd riches en nutriments nécessaires à nos cellules pour bien fonctionner

# Les besoins quotidiens de notre organisme: L'assiette « Santé »

## L'assiette anticancer



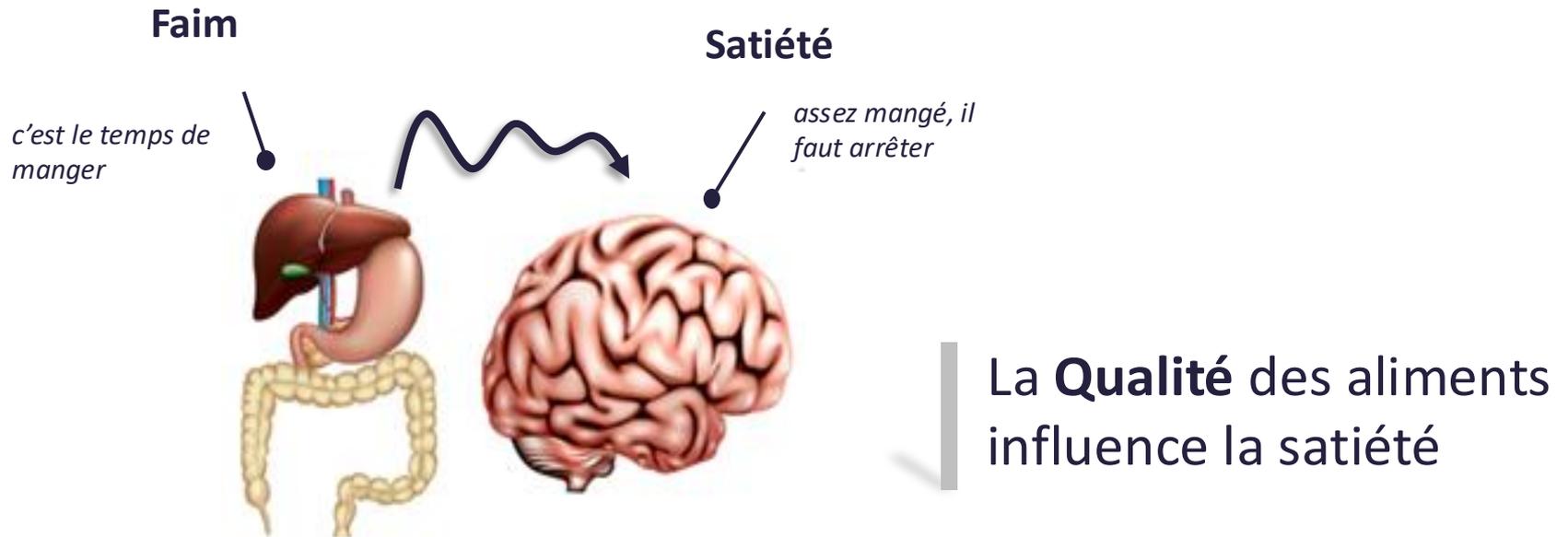
© Sylvie Desaut et Sylvie Malo



## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- **Conseil n°2:**  
Faim ou Envie de manger ?

# Faim ou Envie de manger ?????



**Mâcher et Manger lentement !!!!!!!**

**Arrêtez de manger quand vous n'avez plus faim !**

## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !

- Conseil n°2: Faire un Exercice de respiration ?

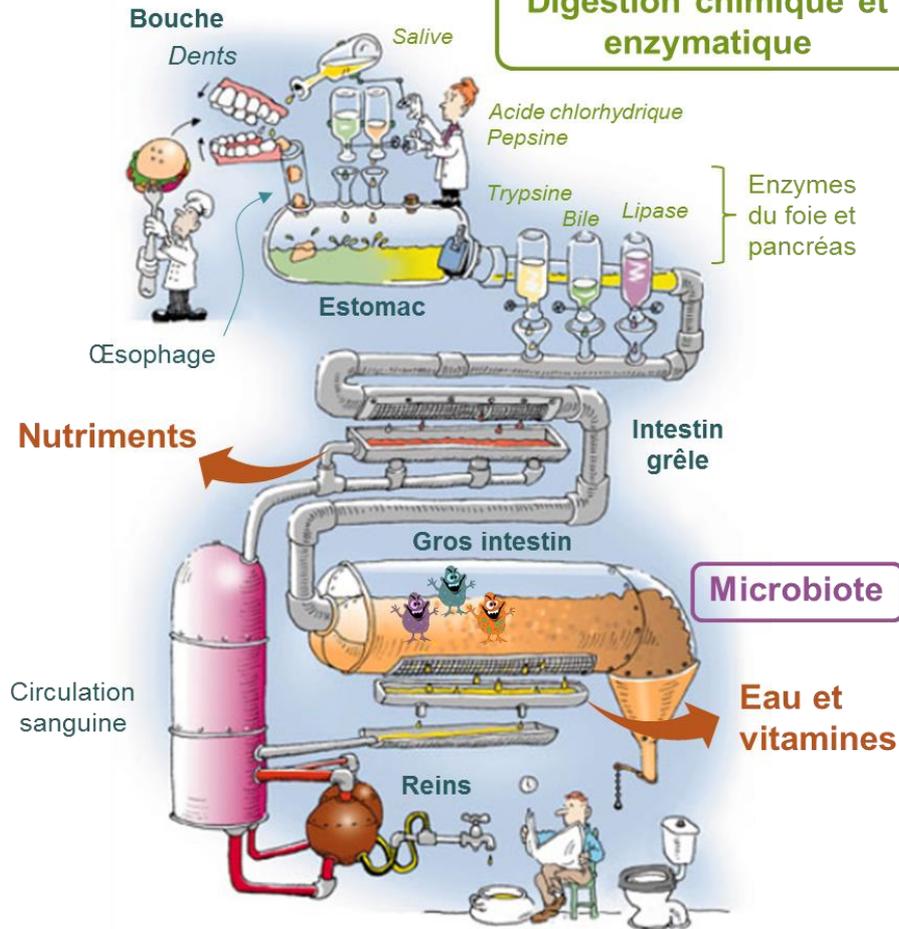
- **Conseil n°3:**

Une bonne digestion / Intestin en bonne santé

# Une bonne digestion pour une santé optimale !

## Digestion mécanique

## Digestion chimique et enzymatique





# Bien Mastiquer

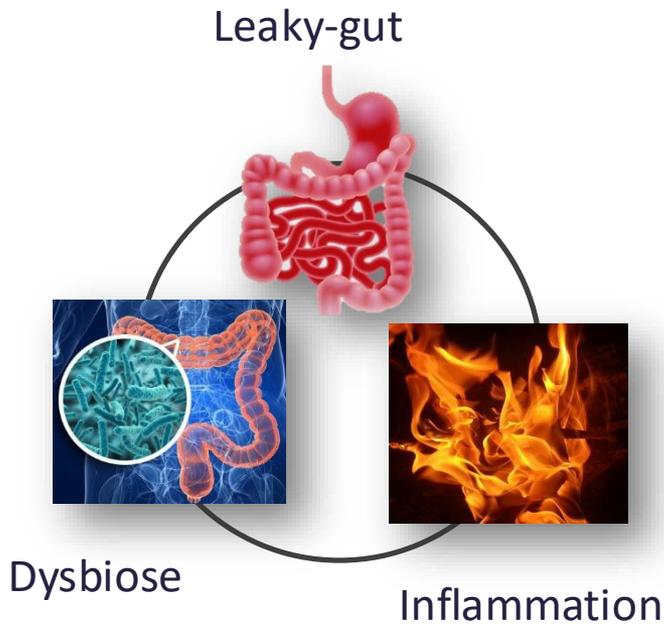
**Et**

**Manger**

**Lentement !**

Les intestins n'ont  
pas de dents 😊

# Nombreuses conséquences !!!



- Troubles digestifs (ballonnement, constipation, diarrhée, spasmes, colites, syndrome du colon irritable, candidoses digestives ou vaginales,...)
- Insulinorésistance, diabète
- Obésité
- Fatigue chronique
- Troubles de l'humeur
- Nausées, céphalées, digestion difficile
- Baisse immunité
- Sinusite, rhinite, arthrite, colite, conjonctivite, cystite,...
- ...

## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en

- **Conseil n°4:**

Boostez la journée avec un petit  
déjeuner protéiné

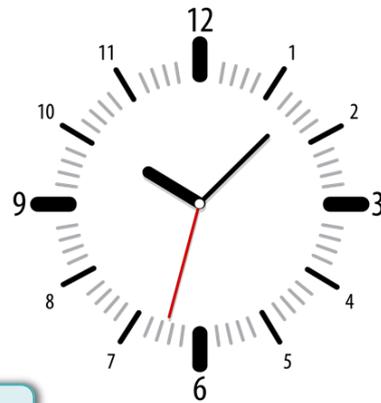
# Chronobiologie



Régulateur d'énergie



Noradrénaline



Dopamine

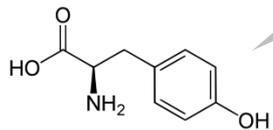


# Un déjeuner riche en PROTEINES !

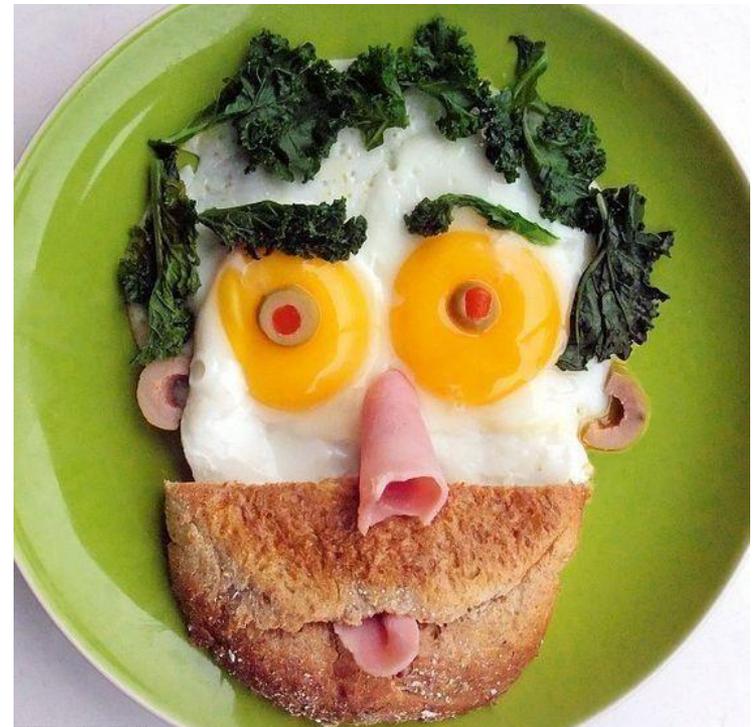
Pour apporter à notre organisme le « carburant »  
nécessaire pour la journée et permettre de  
« lancer la machine »



Dopamine



Tyrosine  
(acide aminé)



# Les protéines ont une double origine



# Où trouve-t-on les protéines ?

## 1/3 Animales



- Viande
- Charcuterie
- Produits laitiers
- Fromage



- Œufs oméga-3
- Poissons gras
- Mollusques
- Crustacés



## 2/3 Végétales



### Céréales

- Avoine, riz, sarrasin, millet, maïs, orge, épeautre, quinoa,...



### Légumineuses

- Lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches, fèves, soja,...



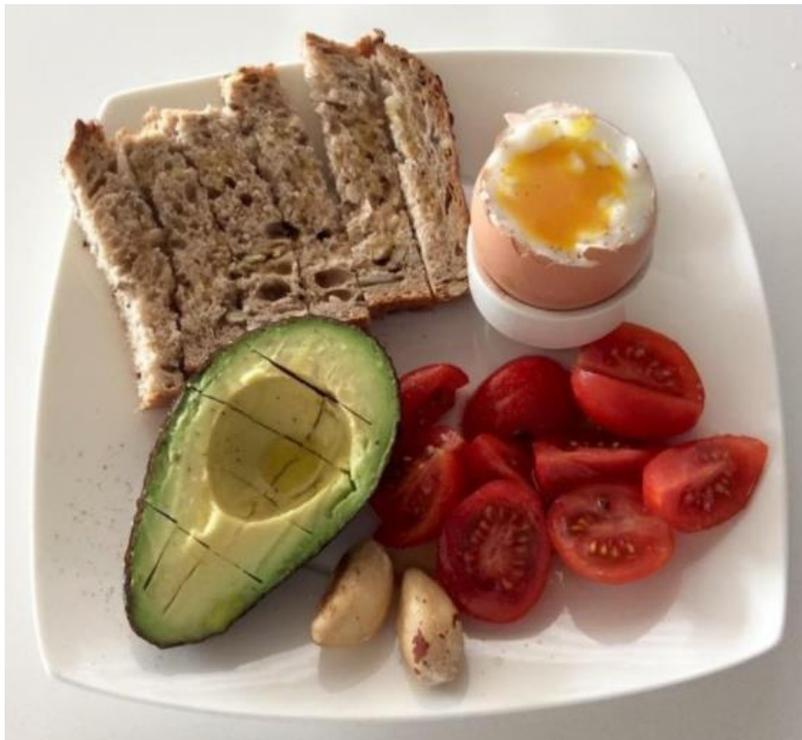
### Oléagineux / Graines

- Noix, amandes, noisettes
- Graines de courge, fénugrec, chia



Toutes ces protéines sont à consommer surtout  
au **petit-déjeuner** et au repas de **midi**

# Exemples « Assiette petit-déjeuner »



**Œuf à la coque**

## Protéines végétales

*Galette flocons d'avoine aux légumes*



## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en bonne santé
- Conseil n°4: Boostez la journée avec un petit-

- **Conseil n°5:**  
Mangez comme si vous étiez diabétique

# Attention aux glucides

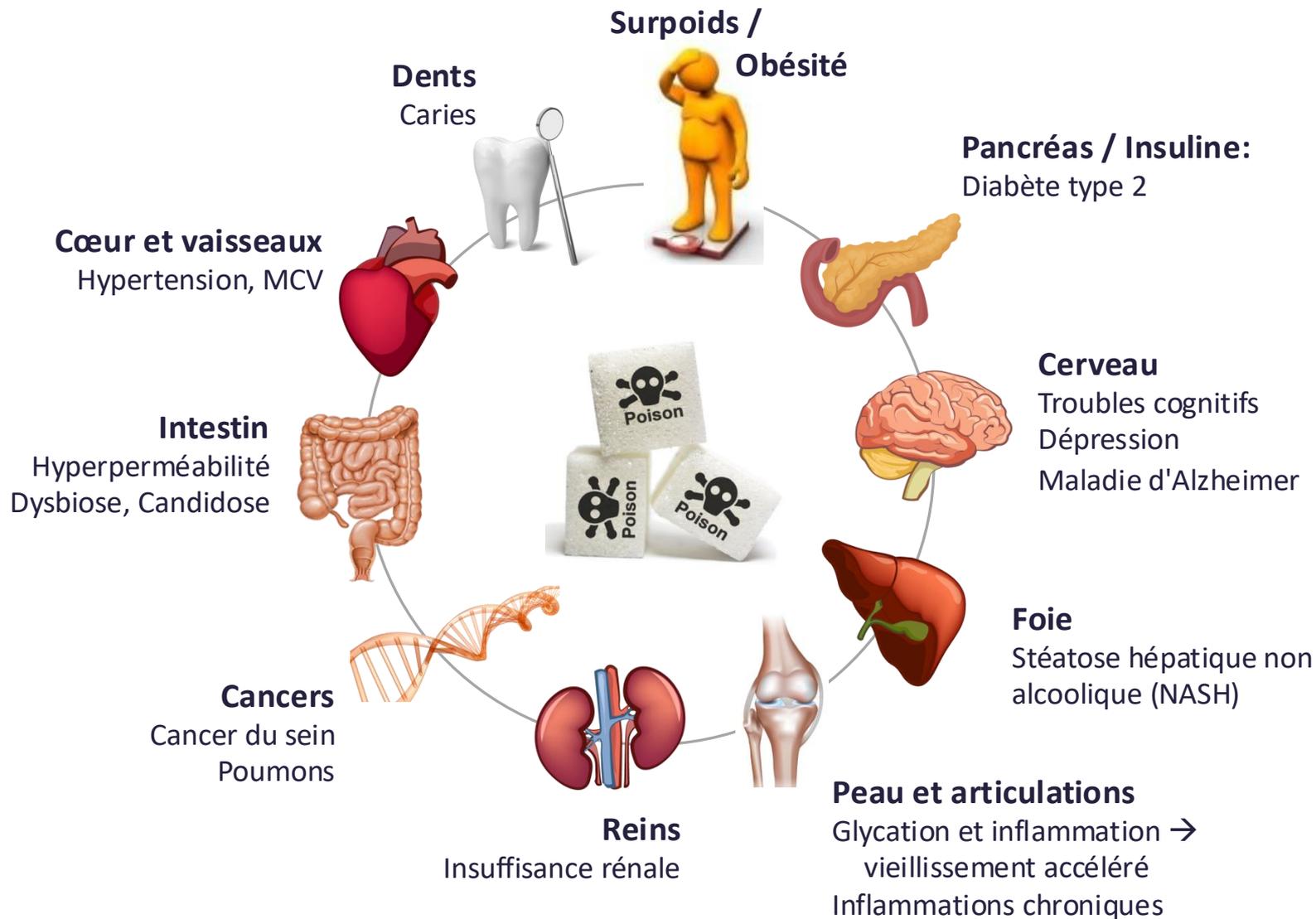


## Astucieux....

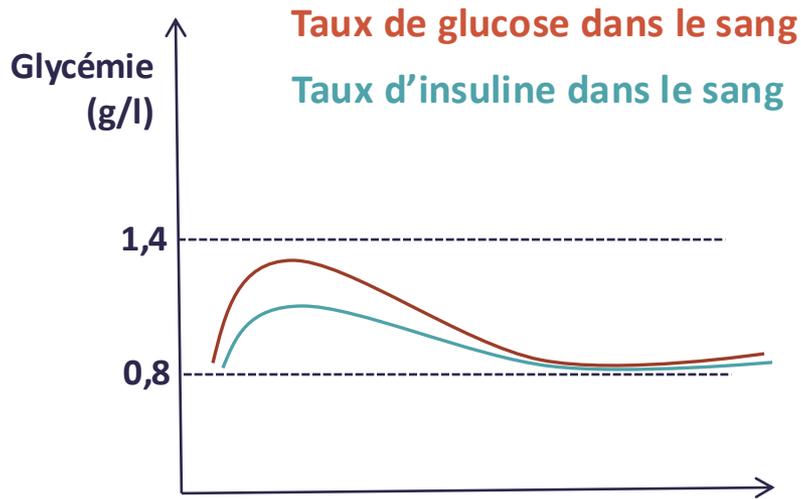
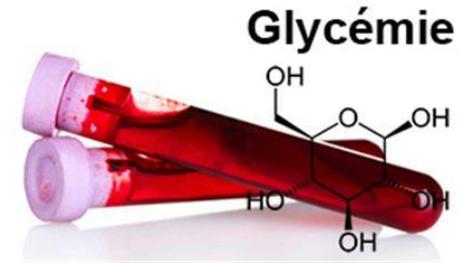


Dans une méta-analyse (60aine d'études sur le sucre), le spécialiste des maladies cardiovasculaires James J. DiNicolantonio et le cardiologue James H O'Keefe ont conclu que "la consommation de sucre produit des effets similaires à la consommation de cocaïne, notamment parce qu'elle altère l'humeur, possiblement parce qu'elle induit le plaisir et la récompense, ce qui provoque la recherche du sucre".

# Effets des excès de sucre sur notre santé



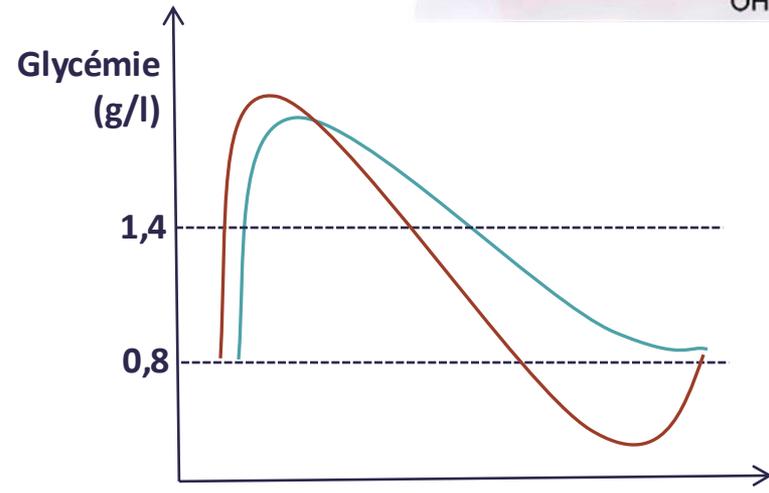
# Effet des glucides sur la glycémie



↑ 30 min

2-4 h

**Prise alimentaire  
glucidique (faible IG)**



↑ 30 min

2-4 h

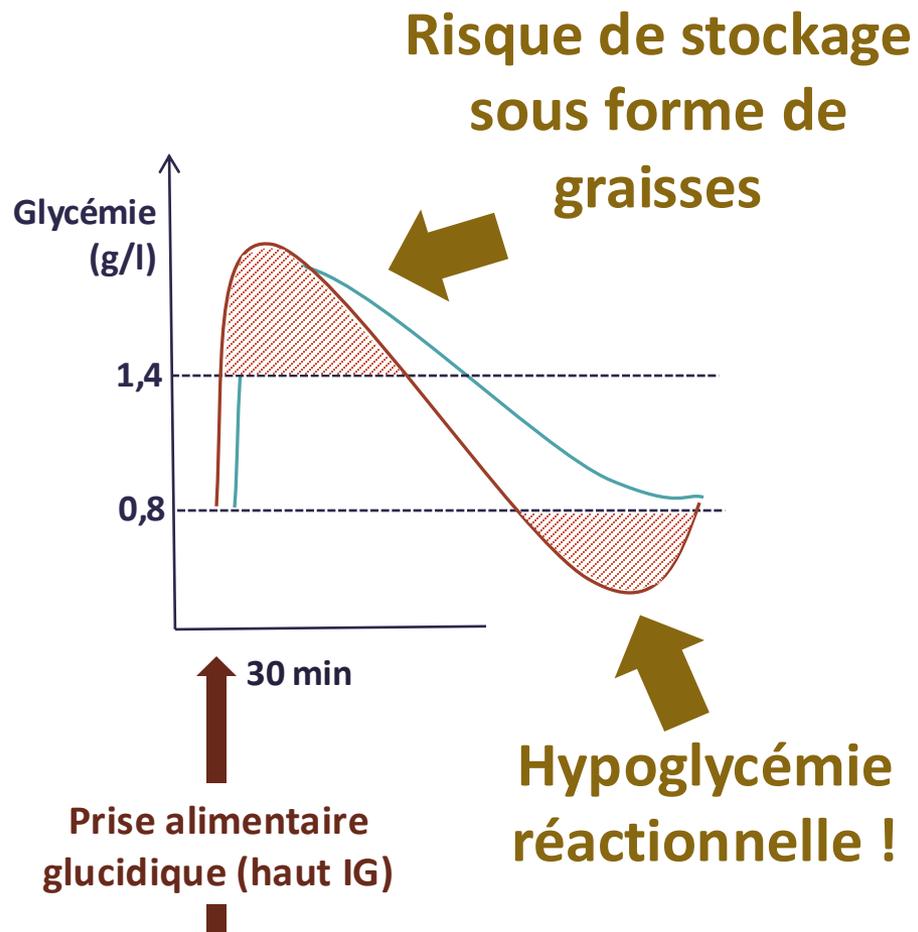
**Prise alimentaire  
glucidique (haut IG)**



# Hypoglycémie réactionnelle !

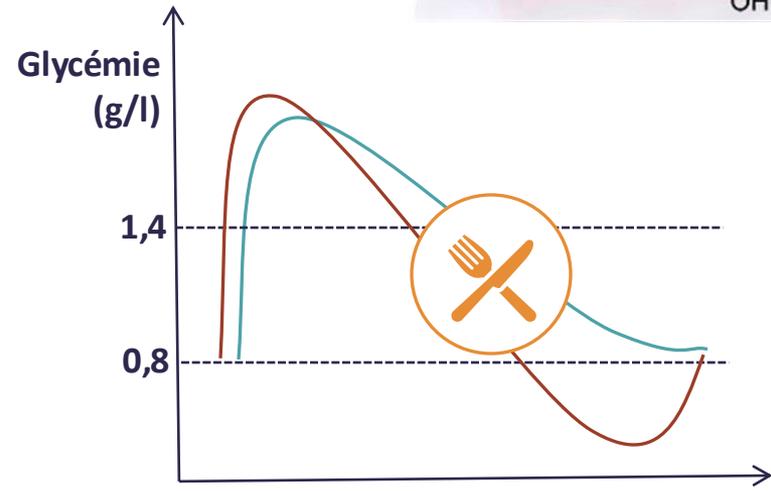
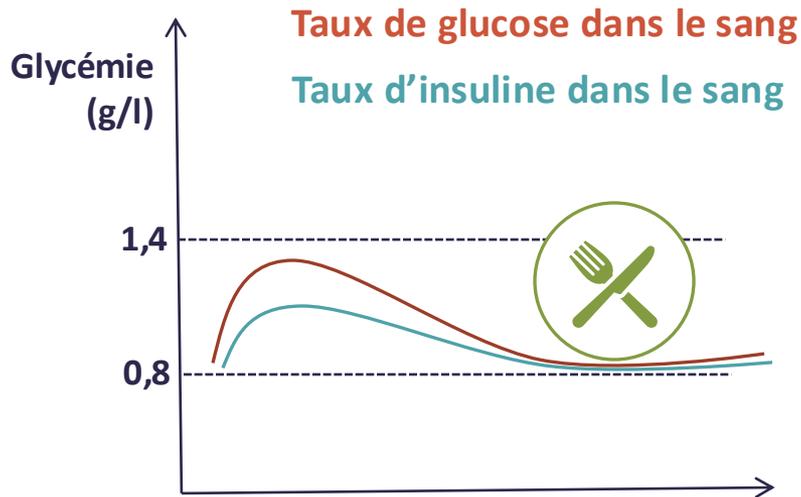
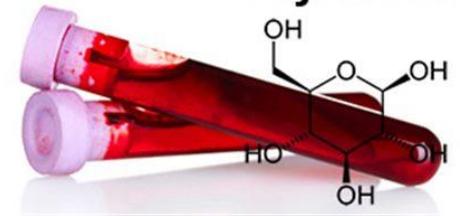


Agressivité



# Effet des glucides sur la glycémie

Glycémie



30 min      2-4 h

↑

Prise alimentaire glucidique (faible IG)

→ Satiété longue



30 min      2-4 h

↑

Prise alimentaire glucidique (haut IG)

→ Satiété courte



# Féculent en accompagnement !!!

**Charge Glycémique: 96**

**= 28 sucres**



1 Dag

**Charge Glycémique : 104**

**= 30 sucres**



**On peut devenir diabétique  
sans manger de « sucre » !!**

**Charge Glycémique : 53**

**= 15 sucres**



**150 g pâte (pesées crues)**

**Charge Glycémique : 75**

**= 22 sucres**



+ 10 càc sel

**Pizza moyenne**

# Attention aux galettes de riz

Souvent présentées comme des aliments sains et savoureux. Mises en avant par des marques bio ou diététiques, on leur attribue un caractère peu calorique et coupe-faim.



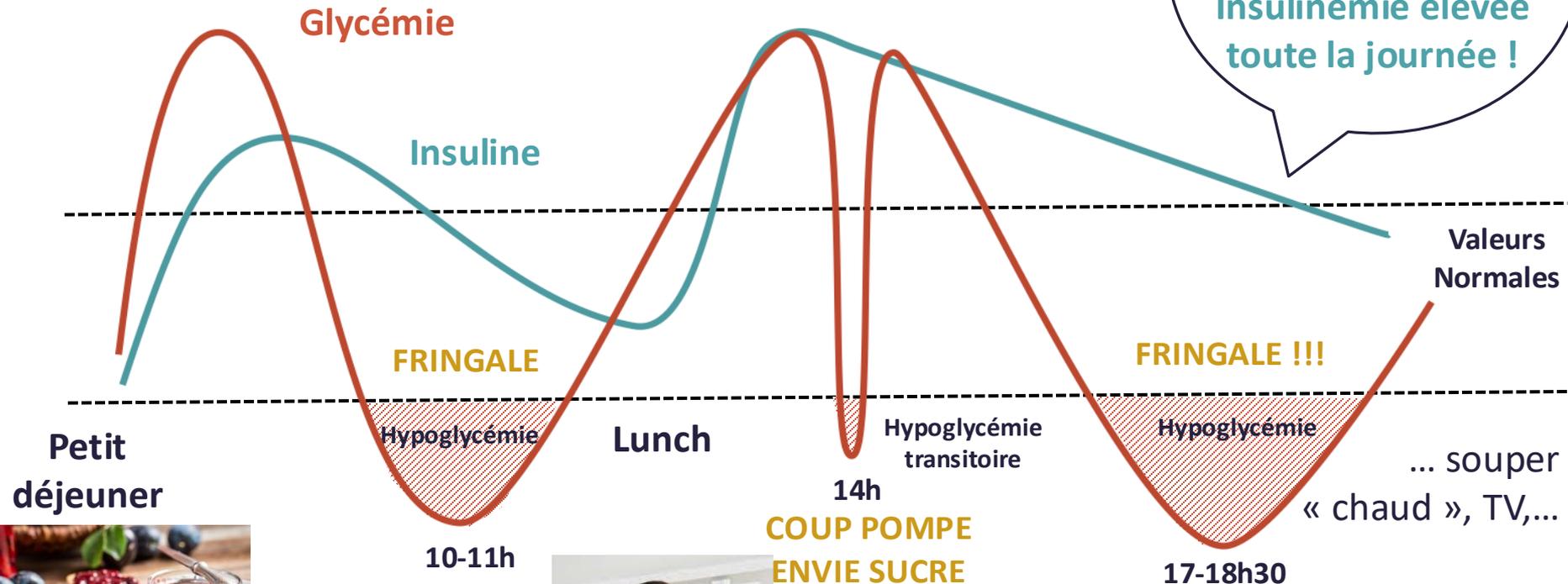
**IG de 85 !!!!**

Apport calorique des galettes de riz soufflé ~ **380 kcals pour 100 g**,  
→ Plus élevé que celui du pain !

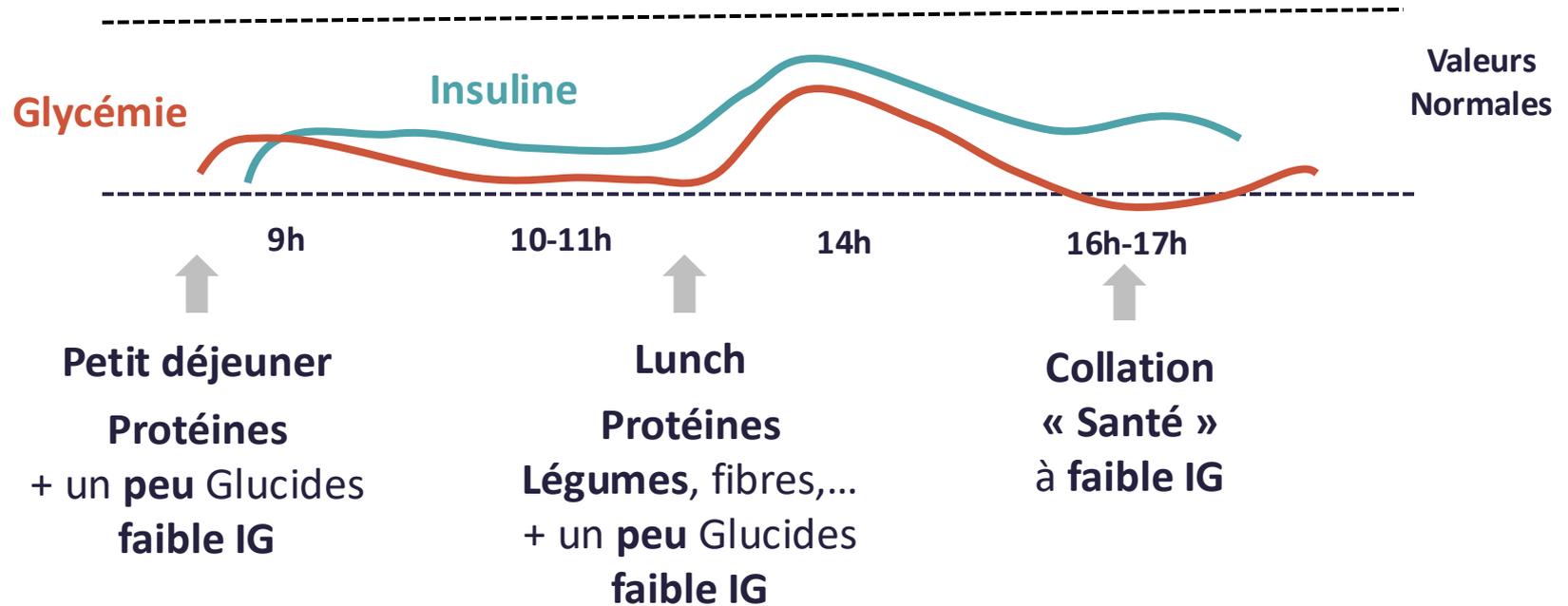
# Imaginez sur une journée ...

## Conclusion

Glycémie « yoyo »  
Insulinémie élevée  
toute la journée !



# Version idéale 😊



# Edulcorants

→ Pas une solution pour le surpoids et l'obésité !



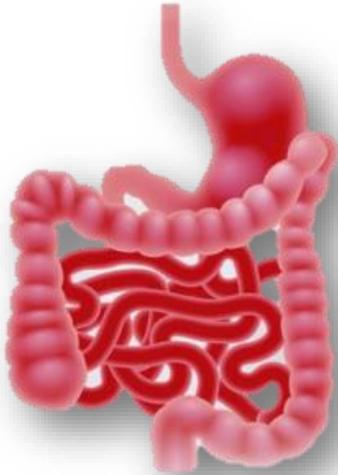
- Entretient le plaisir du goût sucré
- Sature les papilles
- Souvent dans des aliments peu intéressants
- Impression de « à volonté »

- Perte habitude de consommation d'eau, fruits
- Ne font pas grimper la glycémie mais stimule la sécrétion d'insuline !!!
- Intolérance au glucose en altérant la flore intestinale
- Pas d'impact sur la satiété, entraînant une compensation alimentaire

## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en bonne santé
- Conseil n°4: Boostez la journée avec un petit-déjeuner protéiné
- Conseil n°5: Mangez comme si vous étiez diabétique
- **Conseil n°6: Mangez plus de légumes !!!**

# Mangez plus de légumes !!!!



*Santé de votre  
intestin, microbiote,  
meilleure digestion*



1

Sources principales de **fibres**, d'**eau**,  
**enzymes digestives**



# Mangez plus de légumes !!!!

*Boostez votre énergie*



2

Sources principales de **vitamines** et **minéraux**

- Les **légumes à feuilles** sont riches en **potassium, magnésium, calcium**
- **Plus un légume est vert, plus il contient de magnésium**



# Mangez plus de légumes !!!!

## 3 Sources principales d'antioxydants

- Maximum de couleurs (violet, rouge, orange, vert,...) afin d'optimiser les **antioxydants différents**, aliments riches en **polyphénols**
- Plus de crucifères (*chou, chou-fleur, brocoli,...*) → **Anti-cancer**

*Contre les radicaux libres*





Chocolat noir  
(> 70%)



Curcuma



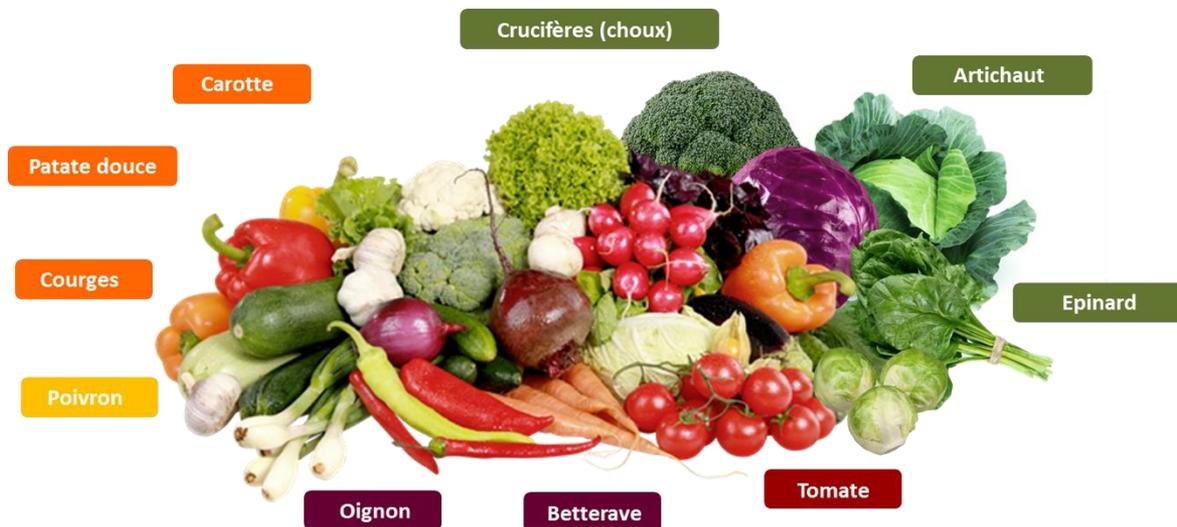
Thé vert



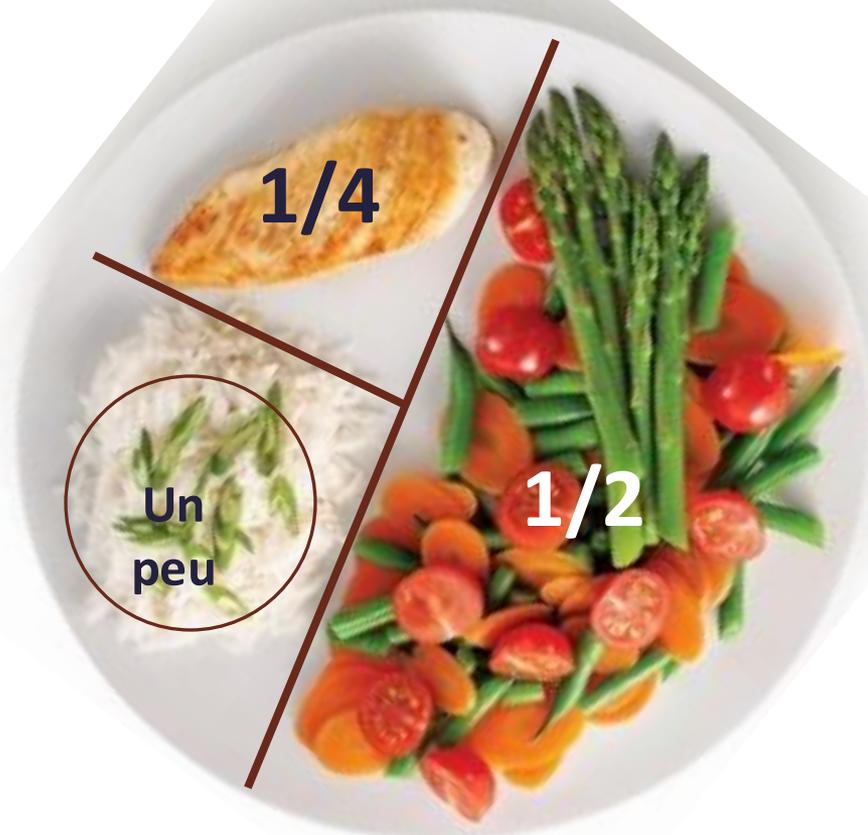
Thé vert  
Matcha

137 fois plus EGCG  
(catéchines)

Quelques aliments riches en antioxydants,  
polyphénols ... **Variez les couleurs...**



# Mangez plus de légumes !!!!



Consommation journalière

**2 à 4 légumes différents par jour,  
crus et/ou cuits**

*300 et 400 grammes de légumes / jour*

**Variez – Max de couleurs**

**Préférez les légumes de saison, bio**

## Le repas de midi

Remplacer le sandwich (TROP de pain et pas assez de légumes !!!)



# Le repas de midi

## « Lunch Box »



## Le repas de midi

Repas complet à base de quinoa ... froid ou chaud



Variez les protéines  
en privilégiant le  
quinoa (protéine  
végétale complète  
à faible IG)

**Dans votre assiette :**

**1/3 quinoa  
&  
2/3 légumes**

## 10 Conseils pour une santé optimale ...

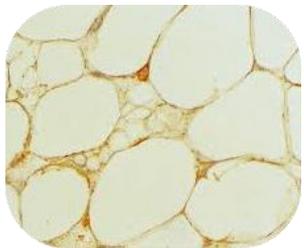
- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en bonne santé
- Conseil n°4: Boostez la journée avec un petit-déjeuner protéiné
- Conseil n°5: Mangez comme si vous étiez diabétique
- Conseil n°6: Plus de légumes !!
- **Conseil n°7:**  
Favorisez l'alimentation anti-inflammatoire

# L'inflammation chronique

**Petits foyers infectieux** méconnus (ex un foyer dentaire, une infection urinaire peu symptomatique, ... )

## Infections latentes

(ex cytomégalovirus, Lyme, Herpès, ... )



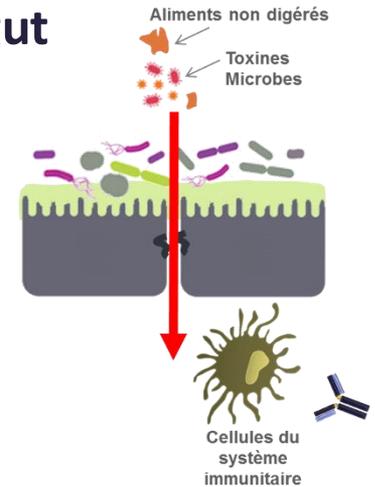
**Surpoids  
Obésité**

Les adipocytes surchargés en graisses provoque un stress cellulaire qui attire des cellules du système immunitaire et produisent des molécules pro-inflammatoires



**Inflammation  
chronique**

## Leaky-gut



**Déséquilibres  
alimentaires**

Excès de sucres, de produits transformés, de molécules toxiques de la cuisson, viandes, ...

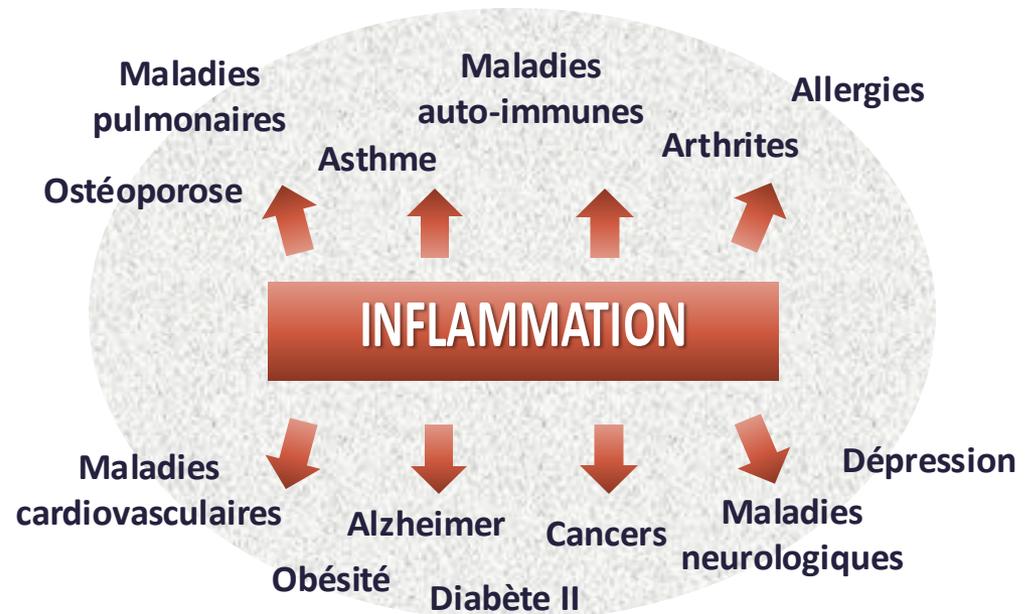
# Inflammation chronique ou de « bas grade »



Cette inflammation est considérée de bas de grade, car elle reste **discrète, sournoise**

Elle passe le plus **souvent inaperçue cliniquement**

Ce bruit de fond inflammatoire **peut à la longue faire des dégâts** et favoriser ou amplifier la plupart des maladies chroniques actuelles



... Les “Bons” Lipides ...  
Des alliés dans le combat contre  
l'inflammation



# Famille de lipides

Naturels

## Acides gras saturés



Beurre



Produits laitiers

Viandes



Coco

## Acides gras monoinsaturés

### *Omega-9*



Olive



Avocat



Huile d'Olive

## Acides gras polyinsaturés

### *Oméga-6*



Maïs



Viandes



Tournesol

Huile de pépin de raisin

### *Oméga-3*



Petits poissons gras



Colza

Graines de lin (moulues)



Avocat

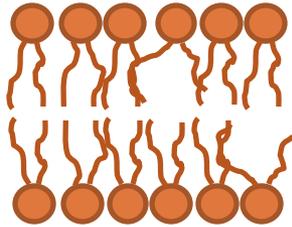


Oléagineux

# Pourquoi manger de « bons » lipides?

**1** Constituent nos cellules !

**Lipides insaturés**

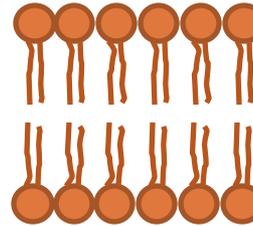


Membrane des cellules  
**fluide**



**Bon fonctionnement**  
cellulaire

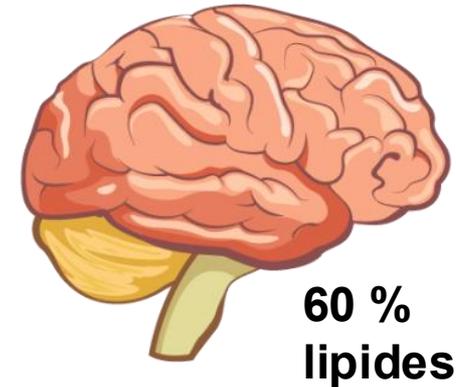
**Lipides saturés**



Membrane des cellules  
visqueuse, **rigide**



**Mauvais fonctionnement**  
cellulaire



On a besoin de tous les types de lipides mais en proportions différentes →  $\frac{1}{4}$  AGS,  $\frac{1}{2}$  AGMI,  $\frac{1}{4}$  AGPI

## 2 Balance Oméga-6 et Oméga-3 – Pro et Anti-inflammatoire



Ratio idéal



Oméga-6

Oméga-3

Dérivés Ac linoléique

Dérivés Ac  $\alpha$ -linoléique

Ac. arachidonique

EPA, DHA

PG, Tx  
Type 1

PG, Tx  
Type 3

PG, Tx Type 2  
LT type 4

Inflammation  
Stimulation de croissance de cellules  
Coagulation  
Vasoconstriction

Contrôle de l'inflammation  
Contrôle de la croissance de cellules  
Fluidification du sang  
Vasodilatation

# Abusez d'épices



**INFLAMMATION**

**CANCER**

## Propriétés

- Soulage les troubles de la digestion
- Fait baisser le taux cholestérol
- Prévient contre le cancer
- Apaise les douleurs articulaires
- Prévient les rhumes et la grippe
- Antibactérien
- Anti-inflammatoire

## Le saviez-vous?

Le **gingembre** augmente l'absorption du curcuma et ses pouvoirs antioxydant et **anti-inflammatoire x 1000 !**

Nécessite **lipides** pour une **absorption optimale**



# Que cachent encore les graisses ?



**Acides gras Trans ! = INDUSTRIELS**

**Transformés = Hydrogénation (partielle) pour solidifier les huiles végétales**



Graisses cachées dans les biscuits, les viennoiseries, certaines margarines, produits industriels,...

# TRANS, pires que les AGS !!!!



**AGS et Trans :  $\uparrow$ LDL**



- +  $\downarrow$ HDL
- + Insulinorésistance
- + Cancer

Les graisses TRANS augmentent les risques de MCV, cancer, diabète, dépression

**Même consommées en faibles doses**

**Pires que les AGS !!!**

Un augmentation de **5%** de la consommation

- **d'AGS** augmente de **17%** les risques de MCV
- **d'AG TRANS** augmente les risques de **93%**

# Faites le bon choix de lipides dans votre assiette

Naturels

## Acides gras saturés



Coco



Produits laitiers



Viandes



Beurre

**LIMITEZ**

## Acides gras polyinsaturés

### Oméga-6



Maïs



Viandes



Huile de pépin de raisin

Tournesol

## Acides gras monoinsaturés

### Oméga-9



Avocat



Olive



Huile d'Olive

**FAVORISEZ**

### Oméga-3



Petits poissons gras



Colza

Graines de lin (moulues)

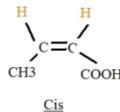


Avocat

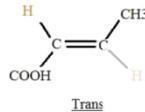
Oléagineux

Industriels

## Acides gras TRANS



Cis



Trans



Transformés  
Hydrogénés

**EVITEZ**



## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en bonne santé
- Conseil n°4: Boostez la journée avec un petit-déjeuner protéiné
- Conseil n°5: Mangez comme si vous étiez diabétique
- Conseil n°6: Plus de légumes !!
- Conseil n°7: Favorisez l'alimentation anti-
- **Conseil n°8:**  
Gérez le stress & sommeil de qualité

# Stress, un phénomène physiologique - BENEFIQUE



## STRESS

Cerveau « reptilien »

Surrénales

Médullo-surrénales

Corticosurrénales

*Adrénaline,  
noradrénaline*

*Cortisol*

Entrée Calcium dans  
cellules

permet de « tenir le coup »  
lorsqu'on ne peut pas contrôler  
directement le stressueur

**Phase de résistance**

- Contraction musculaire
- Tube digestif activé
- Spasme de la vessie
- Accélération cardiaque
- Vasoconstriction
- ...

**Fuite ou Combat**

**Rétrocontrôle**



Tout revient à la normale

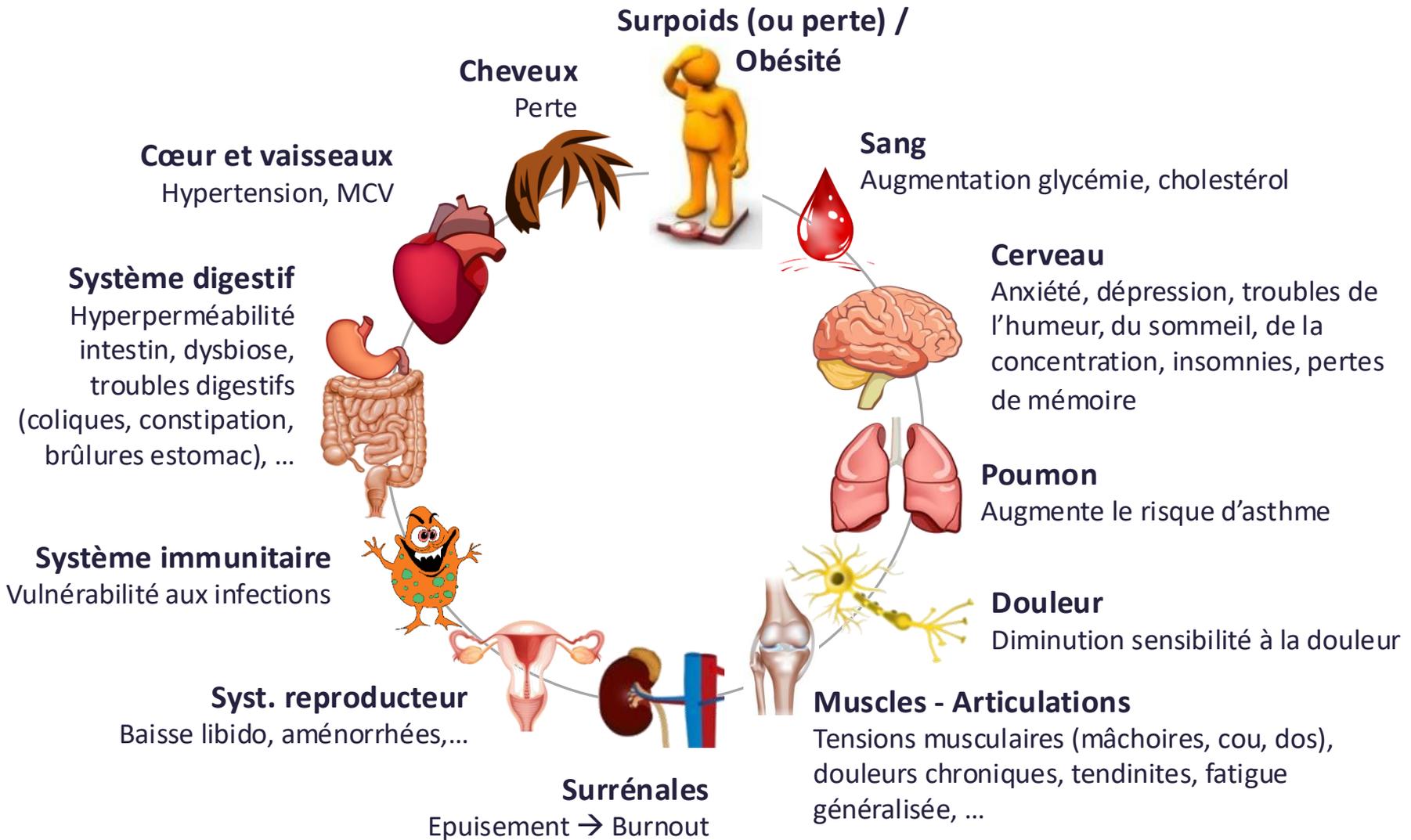
OUI MAIS

STRESS CHRONIQUE



**Pathologique  
Epuisement**

# Impact sur la santé



Et bien d'autres encore ...

1

# MAGNESIUM, le bouclier contre le stress, le booster d'énergie



Action sur	Mécanismes
<b>Système nerveux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Premier bouclier contre le stress</li> <li>- Empêche montée du cortisol.</li> <li>- Adaptation au stress de l'ensemble de l'organisme (et particulièrement du cœur et du cerveau, tissus à forte activité métabolique) par épargne du calcium → diminution de l'entrée du Ca<sup>++</sup> dans les cellules sous l'effet du stress qui provoque : contractions musculaires, viscérales et vasculaires</li> <li>- Agit sur GABA</li> </ul>
<b>Métabo lipides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cofacteur de la Δ6 désaturase !</li> <li>- Hypolipémiant : prévention de l'excès de graisses circulantes</li> </ul>
<b>Activations enzymes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activation enzymatique pour la production de l'énergie ATP (cycle de Krebs) → + co-facteur de hexokinase</li> <li>- Activation des vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B6</li> <li>- Co-facteur de la phosphorylation impliquée dans la méthylation (via B9)</li> </ul>
<b>Syst musculosquelettique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Environ 50% du magnésium se trouve dans l'os, le reste est essentiellement intracellulaire (dans les cellules)</li> <li>• Oligoélément présent dans <b>quasi toutes</b> les réactions biochimiques indispensables au fonctionnement de nos cellules et organes</li> </ul>
<b>Cardio-vasculaire</b>	
<b>Syst immunitaire</b>	
<b>Allergies</b>	
<b>Syst digestif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agit sur constipation</li> <li>- Alcalinisant</li> </ul>
<b>Antioxydant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle de l'émission des radicaux libres : c'est un antioxydant secondaire (dit antioxydant auxiliaire)</li> <li>- Diminue l'hyperactivité leucocytaire qui, augmentant l'émission de RL, favorise les cancers (notamment celui du colon)</li> <li>- ↓ entrée du Fe dans les cellules</li> </ul>
<b>Anti-toxiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protection contre les effets de l'alcool et des métaux lourds</li> </ul>
<b>Antidouleur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhibe les médiateurs périphériques ou centraux comme bradykinine, substance P, histamine, PG et leucotriènes, les agonistes des récepteurs NMDA (N-Méthyl-D-aspartate = récepteurs impliqués dans la douleur, épilepsie et mort neuronale)</li> </ul>
<b>Diabète</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modulateur récepteurs à l'insuline → Hypoglycémiant</li> </ul>

## 2 Stratégie alimentaire : un goûter de qualité

Riche en tryptophane et  
« sucré » (faible IG)



**Chocolat Noir**  
min 70% cacao

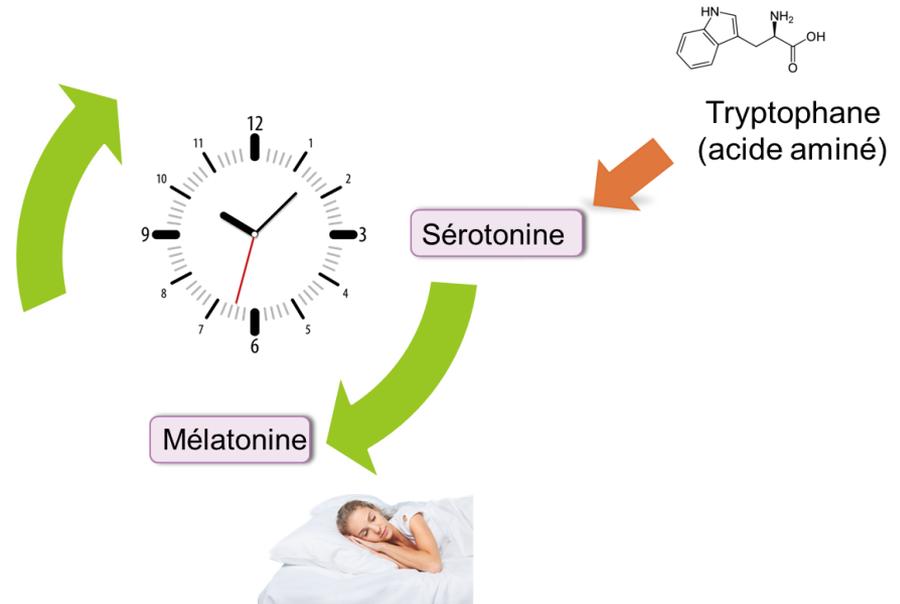


**Oléagineux**



**Fruits**

1 Indispensable pour se relaxer  
et meilleure nuit



2 Permettra de manger plus léger  
le soir



## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en bonne santé
- Conseil n°4: Boostez la journée avec un petit-déjeuner protéiné
- Conseil n°5: Mangez comme si vous étiez diabétique
- Conseil n°6: Plus de légumes !!
- Conseil n°7: Favorisez l'alimentation anti-inflammatoire
- **Conseil n°9:**  
Optez pour une alimentation hypotoxique,  
Optimisez la détoxification

# Les pesticides empoisonnent nos fruits

75 % des vergers de  
pommes contiennent des

**Résidus de pesticides :**

« On n'a pas le  
choix, il faut

le top et le fond des fruits et légumes



**Trempage (+ bicarbonate de soude)  
min 2h**

identifiés. Et au moins 70 % de ceux-ci présentent une toxicité globale élevée pour la santé humaine et la faune sauvage, souligne l'association.

grand nombre en Pologne, en Italie et en Slovaquie, la Belgique figure dans le top 3 (avec l'Italie et la France) pour les résidus trouvés dans le sol.

les échantillons. Mais cette situation est loin de ne concerner que les pommes. Ainsi, chaque année, l'Environmental Working Group établit un classement des

constat plutôt inquiétant : la personne qui consomme les 12 fruits et légumes les plus contaminés ingurgite en moyenne chaque jour... 10 pesticides. ■

« On n'a donc pas le choix aujourd'hui : tant d'un point de vue santé que nutritionnel, il vaut mieux consommer des produits bio. » ■ A.W.

# 1 Privilégiez une alimentation hypotoxique

- Mangez **Bio / Local** autant que possible
  - Rechercher des **listes d'ingrédients qui sont courtes**, faciles à lire et n'incluent que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant

## CONVENTIONAL STRAWBERRY



## ORGANIC STRAWBERRY



Ingredients: Captan, Pyraclostrobin, Boscalid, Tetrahydrophthalimide, Myclobutanil, Pyrimethanil, Fludioxonil, Bifenthrin, Malathion, Fenhexamid, Cyprodinil, Carbenfendazim, Malaaxon, Azoxystrobin, Methomyl, Quinoxifen, Fenpropathrin, Acetamiprid, Propiconazole, Bifenazate, Thiamethoxam, Spinosad A, Methoxyfenozide, Triflumizole, Dichlorvos, Hexythiazox, Metalaxyl, Propiconazole II, Thiabendazole, Spinosad D, Imidacloprid, Endosulfan sulfate, Propiconazole I, Iprodione, Piperonyl butoxide, Endosulfan II, Chlorpyrifos, Carbaryl, Pyriproxyfen, Endosulfan I, 1-Naphthol, Acephate, Clothianidin, Azinphos methyl, Naled, Cyhalothrin, Dieldrin, Fipropet, Tebuconazole, Fenbuconazole, Propargite, Dimethoate, Heptachlor epoxide, Diazinon

Ingredients: Strawberry

- Mode de **cuisson douce** (vapeur, poché,...)
- Attention à la conservation – **Produits frais**
- ...

## Les ingrédients et additifs à bannir de son alimentation



### LES COLORANTS ARTIFICIELS



Bonbons, margarine, fromages, confitures, desserts, boissons...

### LE SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE



Pâtisseries industrielles, biscuits aux fruits, sirops, confitures, sodas, sauces, charcuterie...

### LE GLUTAMATE DE SODIUM



Soupes industrielles, chips aromatisées, plats préparés, bouillons...

### L'ASPARTAME



Boissons dites «light», gommes sans sucre, confiseries, produits pharmaceutiques...

### L'ACESULFAME K



Sodas, jus de fruits, sirops, boissons lactées, bonbons, pâtisseries, desserts, plats préparés, sauces...

### LE NITRATE DE SODIUM



Charcuteries industrielles, viandes traitées, fromages,...

### LES SULFITES



Frites surgelées, fruits en conserve, vin...

### LE BENZOATE DE SODIUM



Tartes industrielles, confitures, sodas...

- E1\*\* indique un colorant
- E211 Benzoate de sodium
- E251 Nitrate de sodium
- E951 Aspartame
- E950 Acesulfame K
- E621 Glutamate monosodique

## 2 Mangez moins, souper léger, ...

- Meilleure qualité du sommeil (réparateur)

*Pendant que je dors, je rajeunis*

Pendant le sommeil, l'énergie n'étant pas investie dans actions physiques et intellectuelles, **l'énergie est utilisée pour des tâches de défense, maintenance, restauration et réparation.**

A la fois les stress oxydatifs et inflammatoires diminuent **à condition de ne pas avoir mangé de gros repas, surtout riche en protéines !**



- Meilleur appétit au petit déjeuner
- Perte de poids plus facile
  - En respectant les proportions tout au long de la journée et un repas léger le soir, l'insuline sera basse et permettra de déstocker plus facilement pendant la nuit



**Principalement  
végétarien**

## 10 Conseils pour une santé optimale ...

- Conseil n°1: Repas « complet » à tous les repas !
- Conseil n°2: Faim ou Envie de manger ?
- Conseil n°3: Une bonne digestion / Intestin en bonne santé
- Conseil n°4: Boostez la journée avec un petit-déjeuner protéiné
- Conseil n°5: Mangez comme si vous étiez diabétique
- Conseil n°6: Plus de légumes !!
- Conseil n°7: Favorisez l'alimentation anti-inflammatoire
- Conseil n°8: Gérez le stress
- Conseil n°9: Optez pour une alimentation
- **Conseil n°10:**  
Activités physiques tous les jours !

SANTÉ

# Le Monde

## « Rester assis tue plus que le tabac »

Pour le professeur François Carré, « plus le temps journalier passé en position assise est élevé et plus courte est l'espérance de vie. »

*Publié le 24 janvier 2014*



**En résumé ...**

Nous ne parlons pas de calories !

**MIEUX VAUT**

La santé dans l'assiette 2011

**200 calories de**



**QUE**

**0 calories de**



# Focalisez sur ce qu'il faut manger plus, plutôt que vos excès

- ✓ Vitamines
- ✓ Minéraux
- ✓ Protéines végétales
- ✓ Glucides complexes
- ✓ Fibres
- ✓ Graisses non saturées
- ✓ Eau



« Un bon aliment chasse un mauvais »

Carences

- × Produits raffinés
- × Produits d'origine animale
- × Sel /Sucre
- × Caféine /Alcool
- × Additifs dans les repas
- × Pesticides

**Votre régime alimentaire est un  
compte bancaire.  
Les bons choix de bonne  
nourriture sont de bons  
investissements.**

*(Bethenny Frankel)*



*Merci pour votre attention*