

Education thérapeutique

Module : “comprendre et gérer mon
alimentation en fonction de mes
besoins”

Diminuer la consommation des graisses animales (beurre : une fois par jour ; la crème est moins grasse que le beurre ; la graisse de canard est très bonne car beaucoup de mono-insaturés ; huile d'olive ok)

Quelles huiles ? rechercher les oméga3 :

A crû : l'huile de colza, de noix, de noisette mais hors de la lumière et en petits conditionnements car ne se conservent pas trop

En cuisson : huile d'olive, huile de pépins de raisin **pour des cuissons à température modérée** ; le tournesol et l'arachide sont **plus stables à la cuisson**.

ISIO4 ? mélange d'huiles tout prêt : bon équilibre et gras plus insaturés donc plus riches en oméga3

!!! bien différencier acides gras saturés, insaturés, mono ou poly-insaturés :

--quand ils sont **saturés**, les atomes sont complètement reliés entre eux ; favorisent les maladies cardio-vasculaires

--quand ils sont **insaturés**, on a des atomes à antennes libres ; favorisent au contraire la protection contre les maladies cardio-vasculaires mais peuvent capter d'autres composants ; ils sont fragiles, il faut donc éviter de les faire chauffer

--quand ils sont **mono- ou poly-insaturés**, il y a une place ou plusieurs places à prendre, donc éviter les fritures aussi car quand les atomes se relient, ils changent de composition.

Les margarines n'ont pas d'influence positive sur le bilan lipidique.

- **2- gros apports en sucre** qui favorisent l'inflammation (parois des vaisseaux sanguins et inflammation générale)

Il s'agit du sucre

qu'on rajoute

ou qui est caché dans les produits tout prêts : charcuterie, viande (le lactose, le glucose sont des exhausteurs de goût)

On consomme par jour 100g (=20 morceaux de sucre) en glucides simples ; le corps n'en a pas besoin car rien que du sucre

Attention !!!! 5 cuillères à soupe de sucre par jour (50g) est le maximum conseillé

Remarque : on trouve des sucres simples, complexes ou semi-complexes (carottes)

Les édulcorants ?

Chimiques ou « naturels », ils ont un pouvoir sucrant beaucoup plus important, donc en mettre dix fois moins.

!!! Attention toutefois car le cerveau est trompé, d'où la glycémie est perturbée et on obtient l'effet inverse quand on veut perdre du poids.

!!! Attention à l'aspartame qui favorise l'apparition de cancers et le risque d'accouchement prématuré.

Les édulcorants chimiques ne sont pas trop recommandés.

La stevia plutôt

Le miel ok car ne **perturbe pas trop** le taux de sucre dans le sang(**glycémie**)

Le sirop d'agave, le sucre de fleur de coco, le sucre de palme ont un index glycémique bas ;

ce dernier classe les aliments par rapport à la montée du sucre dans le sang lors de leur consommation.

PLUS LE TAUX DE SUCRE MONTE ET PLUS ON A D'INFLAMMATION.

Et le sucre des fruits ?

Le fructose et les fibres de la banane ne favorisent pas l'inflammation.

Pour faire baisser l'inflammation, prendre des fibres : légumes, fruits, céréales (boulgour, quinoa, eibly, riz, maïs...), des légumes secs (lentilles, pois chiches...)

- **3- trop de sel**

NaCl est le sel de table ; on en consomme 10g par jour ; les recommandations sont de 6g.

Tous les aliments industriels (pain, fromages...) en comportent beaucoup (2/5 de l'apport total)

Remplacer le sel

par des épices (poivre, curry, curcuma excellent anti-oxydant, gingembre

par des herbes aromatiques fraîches (ciboulette, poireaux...)

Si on a de l'ostéoporose, réduire le sel.

- **4- trop d'additifs alimentaires**

l'acide citrique = vitamine C ok mais ils sont souvent chimiques et sans utilité pour la santé, au contraire ; bien regarder les listes des additifs sur les produits manufacturés et les éviter au maximum (effet cocktail qu'on commence à mieux saisir)

Le pain par exemple, c'est seulement de l'eau, de la farine, du sel ; le reste est pervers.

Donc de façon générale,

Prendre des aliments le moins possible transformés.

Favoriser la consommation d'aliments à index glycémique bas.

Favoriser les vitamines D et K (choux, légumes à feuilles –blettes-, mâche

Qu'est-ce que l'hyper-perméabilité intestinale ?

L'intestin est un des plus gros protecteurs de l'organisme ; il y a toutes les bactéries qu'on mange ; normalement assez hermétique mais la maladie inflammatoire se traduit par des spondylarthrites, des affections cutanées... Quand les agressions sont trop régulières, l'intestin devient une passoire et certaines molécules négatives ou dangereuses passent dans le sang.

Et le gluten ?

Chez certains, on a noté que le gluten avait tendance à favoriser l'inflammation intestinale et la porosité de la paroi, d'où des douleurs intestinales fortes.
Le système immunitaire baisse la garde et déclenche fatigue et maladies rhumatismales ou musculaires.

MAIS quand on n'a pas ces troubles, il n'y a pas de problème avec le gluten (il sert à emprisonner les gaz dans le pain et les pâtisseries pour leur permettre de monter)
Le problème aujourd'hui avec le pain, c'est qu'on sélectionne des variétés de blé à forte dose de gluten et l'intestin a davantage de mal à l'assimiler.

Où en trouve-t-on ?

Dans le blé, le seigle, l'avoine, l'orge, le kamut, l'épeautre (mais pas l'ancien)

Les cures d'ultra-levures ? inutiles en temps normal (seulement pour recoloniser la flore intestinale après une forte gastro) : plutôt choucroute et laitages normaux.

-

Donc manger des produits de saison,

Car si un est mauvais pour nous, cela ne durera que la saison

Par exemple des bananes plutôt l'hiver que l'été où l'on a beaucoup d'autres fruits

Manger local (entre 50 à 100km du lieu d'habitation), par exemple des kiwis d'ici ou du sud-ouest

Varié toujours.

Air+r

Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation

Réseau Air+r
Espace Henri Bertin Sans
59 rue de Fes - Bat C
34080 Montpellier

www.airplusr.com
contact@airplusr.com