

Compte Rendu de la Soirée du 29/01/2013
« La Santé passe par votre assiette ! »

Alain Jean introduit la soirée en présentant le thème de la soirée et les intervenantes.

Il rappelle que ces soirées existent depuis 2008 et qu'une vingtaine de soirées ont été réalisées depuis et toujours sur le Développement Durable.

Le public peut consulter certaines de ces soirées sur le site officiel de la Mairie. Dans l'onglet Cadre de vie, dans Environnement, Ligne Soirées Développement Durable.

➤ Intervention de Consuelo Blancquart du Centre de Diététique Naturhouse de Moissac

« Nous sommes ce que nous mangeons »

Diapo 4 Qu'est ce qu'un(e) diététicien(ne) ?

Un diététicien est un professionnel qui possède un diplôme d'état. C'est un nouveau métier « dans les pays du sud » de l'Europe, tels que la France ; cela fait seulement une 10 aine d'année que cela est apparu.

Dans les pays du nord comme l'Allemagne, la Norvège ... on va voir son diététicien comme son dentiste et en moyenne tous les 6 mois. Il existe même un remboursement de la Sécurité Sociale !

Cela fait partie intégrante d'une certaine hygiène de vie et du Bien-être ...

En France, les personnes viennent pour la plupart consulter un diététicien suite à une pathologie et/ ou sur conseil de leur médecin généraliste.

La plupart des consultations font suite à l'envie de perdre du poids ou sous suivi médical en partenariat avec d'autres professionnels de la santé.

Ce professionnel assiste aussi aux contrôles alimentaires dans les établissements publics (écoles, hôpitaux, ..) et privés (cliniques, grandes entreprises, ...). C'est même devenu obligatoire.

Diapo 5 L'IMC

L'IMC permet de déterminer la corpulence d'une personne.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini cet **Indice de Masse Corporelle** comme le standard pour évaluer les risques liés au surpoids.

Diapo 6 Les familles d'aliments

Nous sommes dans une des régions soit le Sud Ouest, qui mange le mieux ; où les gens ont conscience de la Nature et de la Terre, mais aussi de leur corps. La plupart mène une réflexion pour se nourrir avec des produits locaux. Beaucoup cuisinent et possèdent un petit potager ... Le Marché fait aussi partie des habitudes !

En haut de la pyramide, le divers rassemble les graisses saturées, qu'il faut consommer en quantité limitée.

Diapo 7 Les fruits et légumes

Il est préconisé de manger 5 fruits et légumes en tout ! Et par jour ... donc pas à tous les repas et pas tous en même temps, car cela devient plus compliqué !

Diapo 9 Les féculents et légumineuses

Le pain blanc n'apporte rien ... il vaut mieux consommer un pain complet car celui-ci est rempli de vitamines, minéraux et fibres, indispensables à la digestion.

Diapo 16 Les Lipides

Les lipides sont apportés par les huiles, mais aussi les poissons gras, qui restent moins gras que les viandes rouges.

Les poissons gras vivant en eaux froides sont riches en oméga-3. Ce sont principalement l'anchois, le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon et la truite. Ces poissons ne fabriquent pas eux-mêmes les acides gras : ils les assimilent à partir de leur nourriture (les algues), ce qui explique que les poissons d'élevage contiennent moins d'oméga-3.

D'autres poissons gras comme le thon sont assez riches en oméga-3 mais sont susceptibles de contenir de fortes quantités de métaux lourds (mercure en particulier) et de polluants

- **Les poissons maigres** : morue, haddock, sole, carrelet, perche,... ont une chair surtout constituée de muscles, et leur principal intérêt nutritionnel est l'apport de protéines de bonne qualité.
- **Les poissons gras** consomment surtout des phytoplanctons riches en acides gras, qui se concentrent tout au long de la chaîne alimentaire.

Sources Wikipédia

Les Huiles doivent être de préférence de première pression à froid.

L'extraction des huiles végétales à partir de graines et fruits oléagineux (graines de tournesol, olives, noisettes...) par première pression à froid est le moyen mécanique le plus traditionnel. Après triage, les fruits et graines sont soumis mécaniquement à « froid » à la presse, c'est-à-dire en réalité à température ambiante. L'huile obtenue est ce premier jus naturel, renfermant tous les principes nutritifs essentiels. Vierge, elle ne subit aucun traitement chimique, ni aucun raffinage. Les seules opérations autorisées pour purifier l'huile sont la centrifugation et la filtration. Lorsque ces critères sont précisés sur l'étiquette, vous avez entre les mains une huile d'excellente qualité.

Sources Wikipédia

De la Diapo 19 à 22 L'équilibre alimentaire

Pour être en forme, la diététique officielle déclare qu'il faut consommer 5 repas par jour, donc en comprenant les collations du matin et de l'après midi.

De la Diapo 23 à 26

Les régimes ne sont pas des modes alimentaires.

- **Dukan** : le fait de consommer uniquement des protéines animales permet de perdre rapidement du poids, mais les personnes ont un réel manque en minéraux. Ils finissent par avoir des insuffisances et cela abiment les reins.
- **Les régimes brûleurs de graisse** : attention à l'effet Yoyo ...

En conclusion, les plaisirs de la table sont à privilégier. Cela nécessite d'apprendre à s'écouter, d'écouter son corps pour lui apporter ce dont il a besoin. Chaque personne est différente, dans ses besoins et possibilités (éducation, culture, moyens, ...).

➤ Intervention de Chantal Rouard du Magasin Biosoma de Moissac

Diapo 2 L'équilibre Acido-basique

C'est un principe qui vient des Etats Unis et découvert fin du 19ème siècle. C'est le fondement de la naturopathie, reconnue en Allemagne et en Suisse depuis plus d'un siècle.

Un bébé naît avec un pH basique puisque le liquide amniotique est basique ; le pH de son urine est donc supérieur à 7.

Donc pour garder un état de santé « parfait », le terrain d'un individu doit être de tendance basique. Au fur et à mesure de la vie, notre terrain devient acide ; ceci est dû au mode de vie, le stress, l'alimentation, le manque de sport et donc d'oxygénation des cellules.

L'acide présent dans le corps est éliminé par les poumons, les reins et par la peau.

L'acide urique ou l'urée due à la digestion des viandes et des légumineuses est éliminée principalement par les reins.

Lorsque l'on fait beaucoup de sport, les crampes apparaissent et sont dues à l'acide lactique qui n'est pas éliminées par les poumons.

Les féculents ou sucres rapides produisent également des acides et consommés en quantité, ils peuvent créer des problèmes de santé. Les produits laitiers sont également acidifiants.

Si les acides sont en excès, la sueur dégagée provoque des démangeaisons et maladies de la peau.

Le calcium associé aux acides forme des sels, qui se fixent dans les articulations, les cheveux et les dents et provoquent une déminéralisation.

Les maladies apparaissant vers 50 ans sont liées à une lente acidification du terrain. Nous mangeons trop de tout et les pauses ne sont pas suffisantes.

L'acidose placerait l'individu dans un état de stress permanent, ce qui se traduirait notamment par de la fatigue et un manque d'entrain.

Les légumes verts ne sont pas cités sur la diapo mais font partie des aliments alcalinisant.

Pour tester l'acidité du terrain, il faut tester le pH urinaire sur au moins 3 jours et plusieurs fois dans la journée à partir de la 2^o urine. Idéalement, le pH urinaire doit être supérieur à 7.

Diapo 3 L'Index Glycémique (IG)

Apparut il y a déjà près de 30 ans aux Etats Unis et encore méconnu en Europe.

Les Glucides pour rappel, sont apportés par tous les aliments de type farineux ou sucrés.

Depuis quelques années on a surtout parlé de "sucres lents ou sucres rapides" et en résumé les sucres rapides étaient les mauvais sucres et les lents les bons. Mais il peut y avoir des mauvais et des bons dans les 2 groupes.

Certains fruits et légumes peuvent contenir beaucoup de glucose comme : la datte, la pastèque, les carottes ou le potiron...

D'autres fruits et légumes contiennent beaucoup moins de sucre comme : la mangue, le raisin frais, les haricots verts, l'aubergine...

- **Sucres rapides** : pâtisseries, glaces, sodas, jus de fruits industriels, produits à base de farine raffinée (pain, pâtes ...), fast food ...
- **Sucres lents** : sucre complet ou intégral, sirop de céréales, céréales complètes, fruits et légumes

Ce n'est pas le fait que le sucre soit lent ou rapide mais plutôt l'élévation du taux de glucose sanguin après l'avoir absorbé qui est important. Cette élévation se nomme indice ou **index glycémique** qui va jusqu'à 100 pour le glucose. L'organisme aura tendance à transformer en graisse, un aliment qui possède un index proche de 100.

Propos donnés par Mme Rouard et de Sources Internet

Parmi les aliments à fort index glycémique, on trouve par exemple la baguette (95), le riz à cuisson rapide (85), ou les bananes (60). Parmi les aliments à faible IG, on trouve la plupart des légumes ou les légumineuses comme les haricots et les lentilles. Évidemment, la notion d'IG ne s'applique pas aux aliments qui ne contiennent pas de glucides, tels que les viandes et les poissons.

Plusieurs facteurs influencent l'index glycémique. En règle générale, plus un aliment est raffiné donc pauvre en fibres, plus son IG sera haut. Les fibres abaissent l'index glycémique.

Le mode de cuisson joue également sur l'IG. Les frites ont par exemple un index glycémique plus élevé que les pommes de terre cuites à l'eau.

Mais l'index glycémique doit d'abord être évalué par rapport à l'ensemble d'un repas. L'impact sur la glycémie d'un aliment à IG élevé sera ainsi atténué s'il est consommé avec des aliments à faible index glycémique. **Bon à savoir:** une pâtisserie après un repas équilibré aura par exemple moins d'effet perturbateur que si on la consomme en plein après-midi.

Sources Internet

Diapo 5 Les combinaisons alimentaires

La théorie de Shelton a été proposée fin du 19^{ème} siècle aux Etats Unis. Il a mené des études sur le tube digestif et sur les « bonnes » associations alimentaires en découlant.

Ces études sont recommandées pour des personnes ayant des problèmes digestifs ; il faut manger dissocié, soit éviter certaines associations de catégories d'aliments (féculents, protéines, ...) qui peuvent entraîner de l'aérophagie, des fermentations dans les tubes digestifs ou une prise de poids.

En France, Michel Montignac a proposé une méthode similaire vers 1980.

Diapo 6 La macrobiotique

Cette méthode venant du Japon dénigre les excès alimentaires. Elle a été découverte dans l'Antiquité et reprise en Occident au 18^{ème} siècle, puis revisitée depuis.

Elle se base principalement sur la philosophie chinoise du Yin et du Yang.

Les aliments Yin se reconnaissent car ils sont plutôt ronds, gros et gorgés d'eau (ex. du maïs).

Les aliments de type Yang sont plutôt triangulaires et maigres en eau (ex. du sarrasin).

Les aliments à privilégier se situent entre ces deux extrêmes tels que les céréales entières, les légumes, les algues, les légumineuses et les poissons blancs.

Diapo 7 Ayurvéda et « doshas »

Science de vie traditionnelle en Inde, existe depuis 5 000 ans.

Approche intéressante pour les personnes ayant des problèmes digestifs et les diminuant même. L'être est regardé dans sa globalité et relié aux 5 éléments, qui sont représentés dans le corps. Dans cette approche, l'élément Ether est ajouté.

Les doshas sont et représentent :

- **Vata** : personnes minces, élancées, de type osseuses et ne prenant pas de poids ; intelligentes, dans la psyché, éveillées, nerveuses, difficultés à réaliser dans le concret leurs idées. Problèmes osseux.

- **Pitta** : bougent beaucoup, besoin de se dépenser, proportionnées dans leur constitution (hauteur et largeur) ; construisent, sont plus dans la pratique, souvent des chefs d'entreprise. Ont souvent des problèmes de foi, fragile du coté digestif.
- **Kapha** : os forts, tendance à prendre voire en surpoids, gourmands, plus calmes. Possèdent plus d'eau dans les tissus, que les autres donc vont avoir moins de rides. Moins de besoins en eau.

Les rides sont formées par le manque d'eau.

Les types Vata ayant des difficultés à stocker, vont apprécier les plats en sauce et auront davantage soif. Que ce soit l'Inde ou la Chine, beaucoup de similitudes se retrouvent. Le repos digestif est important et se fait à partir de 15h. Il faut éviter les mélanges de sucré et de salé dans un même repas et même éviter les sucres en fin de repas.

Diapo 8 Le jeûne

Nos grands parents faisaient leur cure annuelle de pissenlits au printemps.

La monodiète a des effets similaires sur l'organisme, à la différence prêt que l'on consomme un seul et même aliment (fruit, légume, fruits secs ou riz complet pour la macrobiotique).

Les fruits sont à tendance acide donc attention aux organismes dont le terrain est acidifié.

Ces deux principes peuvent durer 1 journée, 3 jours, 7 jours, 21 jours voire 42 jours.

Il est important de se faire accompagner par l'entourage voire un professionnel.

Le principe d'alléger son alimentation est de détoxiner l'organisme.

En conclusion, l'alimentation est reliée à l'éducation et l'enfance d'un individu. Les habitudes alimentaires sont données durant cette période. Ce domaine est donc lié à l'émotionnel.

De plus, la culture d'un pays à une influence directe et donc l'organisme ne s'adapte pas de la même façon à un aliment. Le soja par exemple ne réussit pas à tout le monde dans le monde Occidental, étant donné que cela fait peu de temps qu'il est présent en Europe (17^{ème}).

Quel que soit le choix du mode alimentaire d'un individu, il est nécessaire au départ et lors d'un changement, de le faire en douceur et de se faire accompagner par un professionnel. L'intérêt n'est pas de se priver mais d'aller vers un mieux être. Ce domaine touchant à la psychologie, il est préférable d'être entouré.

Points abordés en fin de soirée

- Sur les modes de cuisson

La cuisson à la vapeur a été « à la mode » durant plusieurs années, aujourd'hui, on se rend compte qu'elle amène beaucoup d'eau dans les aliments. Ce qui n'a pas un effet forcément positif sur ceux-ci.

Dans tous les cas la température de cuisson doit être inférieure à 100°C, pour éviter la perte de vitamines et minéraux d'un aliment.

Dans le même registre, la cuisson à l'eau est très néfaste puisqu'elle »lave « complètement les aliments et l'eau de cuisson étant jetée, les minéraux aussi ...

Si l'on rejoint la macrobiotique, c'est une cuisson Yin donc à éviter.

Préférez les cuissons Yang, sans huile ou corps gras, de type Wok ; les aliments sont servis al dente et conservent donc toute leurs saveurs et éléments nutritifs.

La pomme de terre étant alcalinisante et Yin, elle n'est pas adaptée à tous. Il est préférable de la cuire au four avec sa peau ...

- La mesure de son pH

L'achat des bandelettes tests se font en pharmacie ou en magasin spécialisé tel que Biosoma. Le prélèvement d'urine se fait dans la mesure du possible 3 fois par jour et sur plusieurs jours. Noter le pH grâce à l'échelle de couleur fournie Notez ces valeurs, mais aussi ce que vous avez mangé pour mieux

interpréter les chiffres obtenus. Une consommation de café ou de chocolat exceptionnelle peut faire changer le Ph.

- La digestion

Les féculents doivent être bien mâchés, car leur digestion démarre dans la bouche. Les premiers sucs digestifs y sont présents. Dans tous les cas, il est important de prendre le temps de manger.

- Pour les questions sur le sucre, voici un lien qui reprend les différents produits :
<http://www.diet-sport-coach.com/pages/content/info-sante-dietetqu/les-sucre-et-le-sport.html>