

HIVER
2018/2019

Livret Nutrition

*Aliments booster de l'immunité
pour un hiver en toute tranquillité*



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Votre Pharmacie

&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ; pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin traitant ou spécialiste.

Sommaire

Qu'est-ce que le système immunitaire ?.....	5
Les aliments booster de l'immunité.....	7
Qui a besoin de renforcer son système immunitaire ?..	9
Questions/Réponses.....	10
La vaccination contre la grippe.....	13
Conseils diététiques, Au quotidien que peut-on faire ?	15
Recettes	17
Semaine de menus d'hiver.....	21
Liste des aliments de saison.....	22
Atelier cuisine Santé.....	24
Sources.....	25



Qu'est-ce que le système immunitaire ?

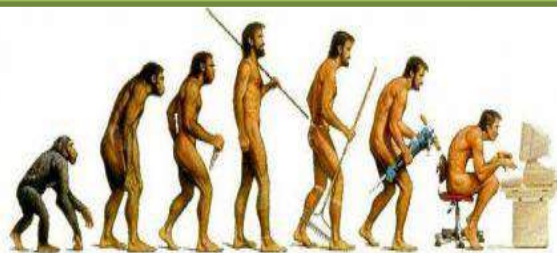
C'est l'ensemble des processus et des mécanismes de défense mis en œuvre par l'organisme, en quelque sorte « notre garde du corps », pour lutter contre l'attaque de virus, bactéries, et microchampignons. Lorsque le système immunitaire est sollicité, on parle alors de réponse immunitaire.

Ce système complexe peut être inné ou acquis.

- L'immunité innée correspond à une réponse immunitaire dite "non spécifique", c'est-à-dire qu'elle agit sans distinguer le type d'infection combattu ; ce sont les muqueuses qui empêchent la pénétration des microorganismes.
- L'immunité acquise, quant à elle, est plus « spécifique », c'est-à-dire qu'elle met en action des « cellules soldats » : globules blancs spécialisés (les lymphocytes) pour neutraliser l'agresseur, mais cela prend plus de temps.

Les micronutriments entrent en jeu dans ces mécanismes de défense. Les plus sollicités sont : la vitamine A (Béta carotène), les vitamines B (B6,B9), la vitamine C, la vitamine E, la vitamine D, le magnésium, le zinc, le sélénium, le fer, le cuivre, la glutamine, le glutathion, les acides gras polyinsaturés, l'arginine et la lactoferrine.

Le stress, l'activité physique disproportionnée, les maladies et l'âge participent à la baisse des vitamines et minéraux notamment du Magnésium.



Les grands phénomènes responsables d'une baisse de l'immunité sont :

- Le stress oxydatif (terrain favorable au développement des maladies et de leurs complications)
- Le manque de sommeil
- Une alimentation déséquilibrée (carences), raffinée et trop industrialisée
- Une perturbation de la flore intestinale



Voici les principaux troubles induits par les carences en micronutriments :

- Baisse d'énergie physique
- Crampes
- Baisse de tonus psychique, de mémorisation
- Baisse des capacités de concentration
- Vulnérabilité au stress
- Fléchissement de l'humeur
- Troubles du sommeil
- Peau sèche et terne
- Déformation des ongles
- Douleur du dos
- Boulimie, pulsion, addiction

Les aliments booster de l'immunité



Pour renforcer son système immunitaire, il est conseillé de faire ses recharges en micronutriments en

consommant des aliments de bonne qualité nutritionnelle (riche en vitamines, minéraux et fibres), tels que des fruits et légumes frais de saison, des aliments peu transformés, des huiles non raffinées, extraites à froid d'olive et de colza ou de noix, de lin, de cameline. Il est intéressant de consommer des poissons gras, tels que les sardines, le saumon, le maquereau, le hareng car ils sont riches en acides gras essentiels Oméga-3, anti-inflammatoires. Penser aux produits fermentés (lait fermenté, kéfir, kombucha, yaourt, fromage), qui vous apporteront des probiotiques, Leur présence permet notamment de contrer la prolifération des micro-organismes nuisibles qui peuvent provoquer des maladies. Enfin, utiliser abondamment les épices et les aromates (curcuma, nigelle ou cumin noir, curry, ail, oignon etc.) qui apporteront de nombreux éléments nutritifs et protecteurs.

Focus sur 4 aliments booster du système immunitaire

1 **Les champignons** tels que les champignons d'origine asiatique : **Reishi, Shiitake, Maitake** sont réputés pour stimuler le système immunitaire. Le shiitaké est un champignon fortifiant, il favoriserait la production des globules blancs*. Les champignons en règle générale sont intéressants pour leur apport en potassium, qui participe à la restauration de l'équilibre acido-basique et en sélénium (un



antioxydant qui joue un rôle protecteur dans le vieillissement cellulaire et contre certains cancers).

2 Le curcuma ou safran des Indes.

Il possède des propriétés antibactériennes qui sont notamment utilisées en cuisine pour prévenir la putréfaction de la viande. Un de ses composés, la curcumine est un puissant antioxydant. On peut l'associer avantageusement au poivre noir, pour une meilleure absorption par l'organisme.



Prudence, il est recommandé d'éviter une consommation excessive de curcuma en cas de grossesse ainsi qu'en cas de calcul biliaire.

3 L'échinacée(échinacea purpurée).

Des études cliniques ont montré son intérêt dans le traitement des affections des voies aériennes supérieures (nez, gorge, oreilles). Elle est disponible sous plusieurs formes mais pour une bonne assimilation, privilégier les formes liquides : ampoules buvables, extrait de plantes fraîches sous forme liquide, teinture mère.



4 Les noix du Brésil

sont riches en magnésium et en sélénium, micronutriments antioxydants, jouant un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire. On retrouve cette richesse en magnésium également dans les graines de courges et les amandes.



À consommer entières au petit-déjeuner ou en collation de l'après-midi.

* D'après une étude de l'université de Floride parue dans *Journal of the American College of Nutrition* en 2015

Qui a besoin de renforcer son système immunitaire ?

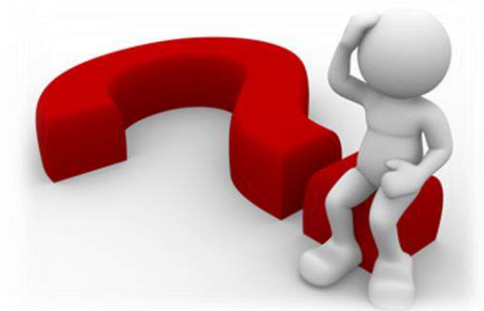


- **L'enfant**, pour qui le système immunitaire ne devient mûre qu'à l'âge de 6 ans environ, il est conseillé de lui proposer une alimentation équilibrée variée avec des produits frais dès le plus jeune âge, (à partir de 6 mois et à l'apparition des premières dents) pour apporter les micronutriments indispensables. Chez le jeune enfant, il est rare de donner des fruits et des légumes crus, penser à les mixer ou les couper finement. Certains compléments alimentaires peuvent être administrés à l'enfant pour renforcer son système immunitaire (vitamine C, complexes vitaminiques, probiotiques...), il est recommandé d'en parler avec son médecin traitant ou pharmacien avant de lui en donner.
- **La personne âgée**, pour qui les prises alimentaires sont souvent diminuées et entraînent des carences d'apport en vitamines, minéraux ainsi qu'en acides gras polyinsaturés. De plus, l'intestin grêle moins fonctionnel entraîne des carences en micronutriments. Il est conseillé de privilégier des fruits et légumes crus sous forme de jus, de fruits mixés (smoothies, compotes ou mousses de fruits crus) ou encore de terrines de légumes crus. Les compléments de micronutriments et les probiotiques peuvent compléter les apports alimentaires insuffisants ou palier à la diminution de l'assimilation des nutriments.
- **Toute personne** qui souhaite prévenir les maux d'hiver.

À savoir :

En nutrithérapie, il n'est pas conseillé de compléter son alimentation avec un seul micronutriment à la fois. Bien au contraire cela peut avoir des effets sur l'organisme (pro-oxydatif ou pro-inflammatoire). C'est le cas avec le fer, les acides gras oméga 3. Les micronutriments agissent en synergie, il est donc nécessaire de demander conseil avant d'acheter un complément alimentaire. Il n'est pas conseillé de booster son système immunitaire en continu avec des compléments alimentaires. Ils s'utilisent bien souvent en cure.

Questions / Réponses



Mon enfant est souvent malade l'hiver, puis-je l'aider à mieux se protéger ?

Oui. Après l'avoir équipé d'un bon tour de cou, d'un bonnet, d'un manteau et d'une paire de gants, penser à aérer sa chambre 15mn par jour et à l'aspirer régulièrement. Dans son assiette, veiller à mettre de la couleur avec des fruits & légumes frais de saison. Ajouter dans son plat salé, au moment de servir, 1 cuillère à café d'huile crue extraite à froid de colza, de noix ou de lin aux déjeuners et dîners. Une cure de vitamines, minéraux et probiotiques à l'automne peut être envisagée et à chaque prise d'antibiotiques.

Je suis vacciné contre la grippe, ai-je besoin de renforcer mon système immunitaire ?

Oui. Le vaccin vous protège contre certaines souches du virus de la grippe, il existe donc un risque de contracter la maladie. Il peut être intéressant de renforcer son système immunitaire, également en prévention des autres maux d'hiver. La Commission Européenne et l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaissent les effets toniques du ginseng sur l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies. Par ailleurs, des études tendent à montrer que cette plante serait intéressante pour fournir une meilleure protection contre la grippe et le rhume.

Peut-on prévenir les infections hivernales autrement que par l'alimentation ?

Oui. En plus de favoriser une bonne santé globale, il se peut que l'exercice ait aussi un effet direct sur l'immunité. En améliorant la circulation sanguine, l'exercice permettrait aux diverses substances du système immunitaire de circuler plus facilement dans le corps. De plus, on a observé que certaines composantes immunitaires sont stimulées par l'activité physique. Chez les personnes âgées, des études indiquent que l'exercice physique pratiqué régulièrement aide à prévenir le déclin des fonctions immunitaires.

Faut-il une prescription médicale pour prendre des compléments alimentaires ?

Non. Si l'achat de compléments alimentaires ne nécessite pas de prescription médicale, mais ils ne sont pas pour autant des produits anodins. Ils peuvent contenir des substances très actives et avoir des effets secondaires non négligeables. Un minimum de vigilance est requis. Idéalement on ne prendra que ce dont on a besoin et des produits bien formulés. Si vous hésitez dans vos choix, demandez conseil auprès d'une personne compétente : un médecin traitant, un professionnel de santé formé à la nutrithérapie ou à la micronutrition.

Y-a-t-il des contre-indications à prendre de l'échinacée ?

Oui. L'Echinacée peut être consommée par tous, sauf en cas d'allergies aux plantes de la famille des Astéracées (l'estragon, chicoré, pissenlit, laitue, marguerite...). Certains fabricants de compléments alimentaires proposent même des références spécialement pour les juniors, qui peuvent être données aux enfants dès l'âge de 2 ans. Pour les femmes enceintes, la consommation d'échinacée semble sûre, surtout si elles en ont déjà pris avant leur grossesse. Dans ce cas, privilégiez des formules sans alcool.

Les agrumes* aident-ils à renforcer le système immunitaire ?



Oui et cela tombe bien, les agrumes sont les fruits les plus consommés dans le monde.

Ils sont riches en vitamine C, anti-oxydante et alliée du système immunitaire car elle renforce les défenses contre les infections. Ils contiennent également des flavonoïdes, molécules anti-oxydantes et jouant un rôle actif dans la diminution du risque de nombreuses pathologies (maladies cardio-vasculaires, diabète...) qui sont présentes dans les pépins et la peau des fruits. De plus, on relève une présence de limonoïdes, actuellement à l'étude et dont les propriétés thérapeutiques sont prometteuses car ces molécules sont antibactériennes, antivirales et antifongiques.

On retrouve l'extrait de pépins et d'écorce de pamplemousse sous forme de complément alimentaire, pour se protéger des épidémies microbiennes et parasitaires, ou de manière externe comme désinfectant et antibactérien.

**l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) rappelle que le pamplemousse est connu pour interagir avec quelques médicaments. Il ne s'agit pas d'une réduction de leur efficacité, mais d'une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables. Les médicaments concernés restent en nombre limité. Il s'agit notamment de certains médicaments contre le cholestérol (le plus souvent, la simvastatine – Zocor®, parfois l'atorvastatine – Tahor®,) ou d'immunosuppresseurs (ciclosporine - Néoral®, tacrolimus – Prograf®), n'hésitez pas à en parler à votre médecin.*

Pour plus de renseignements sur les compléments alimentaires, prenez contact avec notre diététicienne nutrithérapeute au 02.43.28.77.88.

Vaccination contre la grippe

Chaque hiver, 2 à 8 millions de personnes sont touchées par le virus de la grippe.

Très contagieuse, la grippe saisonnière est une maladie à prendre au sérieux car elle peut avoir des conséquences graves voire mortelles.

Le virus sévit d'octobre à mars.

Les symptômes :

- Une forte fièvre (autour de 39 °)
- Une fatigue intense (asthénie)
- Des douleurs musculaires (courbatures) et articulaires diffuses
- Des maux de tête (céphalées)
- Une toux sèche

Au-delà de la fièvre, de la fatigue intense et des courbatures bien connues, la grippe saisonnière peut entraîner des complications graves pour les personnes à risque :

- Infection pulmonaire bactérienne grave ou pneumonie
- Aggravation d'une maladie chronique déjà existante (diabète, insuffisance respiratoire, cardiaque ou rénale, mucoviscidose...).

La vaccination reste le moyen le plus efficace pour vous protéger et protéger votre entourage. Le vaccin est sans danger et a peu d'effets secondaires (réactions locales légères et transitoires ; rarement : fièvre, douleurs musculaires ou articulaires et céphalées)

Le virus évoluant chaque année, Il est recommandé de se faire vacciner chaque année. La vaccination est recommandée en début d'automne, avant la circulation active des virus grippaux. Il faut compter environ 15 jours entre le moment de la vaccination



et le moment où l'on est protégé contre la grippe saisonnière. Sachez toutefois que ce vaccin protège de la grippe saisonnière mais pas des autres infections saisonnières.

Quelques gestes d'hygiène simples pour se protéger et protéger les autres :

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Eternuer ou tousser dans son coude.

Pour les personnes grippées, porter un masque (disponible en pharmacie) et éviter le contact avec les personnes fragiles pour éviter de leur transmettre le virus.

Le vaccin est pris en charge à 100% pour les personnes à risque pour lesquelles la vaccination est recommandée (personnes âgées de 65 ans et plus, personnes atteintes de certaines maladies chroniques, femmes enceintes, personnes souffrant d'obésité, entourage des nourrissons de moins de 6 mois ne pouvant être vaccinés). Pour ces personnes, une invitation est envoyée chaque année par l'assurance maladie ainsi qu'un bon de prise en charge. L'injection sera prise en charge dans les conditions habituelles sauf pour les patients pris en charge à 100% au titre d'une ALD. Sont habilités à vacciner, les médecins, infirmier(e)s, les sages-femmes et les pharmaciens qui participent à l'expérimentation dans les régions Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle Aquitaine, Hauts-de-France et Occitanie.

Source : www.ameli.fr

Conseils diététiques



Au quotidien, comment fait-on ?

Penser aux jus de légumes maison, par exemple 3 carottes, 1 petite pomme et 1 petite betterave rouge, très doux au goût.



Des crudités, même en petite quantité, à chaque repas.



Cet hiver, invitez à votre table : radis noir, mâche, salade d'endive, scarole, frisée, céleri râpé, carotte râpée, fenouil, betterave crue, chou-fleur cru, chou rouge, chou vert, chou-rave, chou chinois...

Privilégier des fruits & légumes frais, riches en vitamines C comme tous les choux, les agrumes, les kiwis et **riches en bêta carotène** comme les carottes, le potimarron, la patate douce, le chou vert frisé, les épinards.



Ail, oignon et échalote au menu, de préférence cru.

Ajoutez-les à vos sauces vinaigrettes, à une crème pour vos crudités. Parsemez-les sur vos légumes chauds ou encore sur une viande grillée ou poisson en papillote.



Dans votre réfrigérateur, faites une place aux huiles végétales crues (colza, noix, cameline, lin, chanvre) extraites à froid, en petit flacon. Pour couvrir les besoins en oméga 3, d'un adulte, il est conseillé de consommer 2 cuillères à soupe de ces huiles par jour. Penser à associer à votre huile, le curcuma, comme dans la sauce vinaigrette par exemple.



Recettes



Le Curcuma



Le curcuma est une plante herbacée vivace originaire du sud de l'Asie. Son rhizome séché et réduit en poudre

est une épice très populaire. Le curcuma, nommé « safran des Indes » est un des principaux ingrédients du cari, un mélange d'épices omniprésent dans la cuisine indienne. En Asie, on a depuis longtemps découvert qu'ajouter du curcuma aux aliments permettait de conserver leur fraîcheur, leur saveur et leur valeur nutritive.

SALADE DE BETTERAVE AUX AGRUMES SAUCE CURCUMA

Préparation ⌚ 15 mn

1. Couper la betterave en lamelles.
 2. Tailler à vif le quartier d'orange en tranches.
 3. Éplucher et émincer finement l'échalote.
 4. Disposer dans une coupelle ou assiette à dessert l'orange et la betterave en alternant les lamelles et parsemer d'échalote et de persil haché.
 5. Faire une vinaigrette en mélangeant dans l'ordre : la moutarde, le poivre, le curcuma, le vinaigre et l'huile de colza.
- Verser sur l'entrée et servir frais.

Ingrédients (2 pers) :

- 2 petite betterave cuite
- 1/2 d'orange
- 1/2 échalote
- persil

Vinaigrette :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de curcuma
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza extraite à froid

Consommer le curcuma avec du poivre car la pipérine, substance piquante du poivre, améliore l'absorption de la curcumine, molécule présente dans le curcuma, antioxydante.

Le Shiitaké



Le shiitake est le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde. La Chine en est le plus grand producteur. On le retrouve facilement sur les tablettes d'épicerie, souvent sous sa forme séchée. Ce végétal contient des quantités impressionnantes de plusieurs vitamines et minéraux (Cuivre, zinc, sélénium, vitamine D, vitamine B5).

WOK DE NOUILLES AUX SHIITAKÉS ET GAMBAS RÔTIÉS

Préparation 🕒 15mn et 15 mn de cuisson

1. Porter de l'eau à ébullition dans une casserole puis cuire les nouilles.
2. Laver et éplucher le potiron puis le couper en cubes d'1 cm. Enlever la base des pieds des champignons et couper les têtes en quartiers. Mélanger ensuite les champignons et les dés de potiron. Éplucher et râper le gingembre puis effeuiller et hacher le persil.
3. Décortiquer les gambas en laissant le dernier anneau de la queue pour la décoration.
4. Dans un wok chaud, verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir les cubes de potiron et les champignons avec un peu de sel. Laisser cuire à feu vif pendant 3mn et ajouter un petit verre d'eau. Dès que l'eau s'est évaporée, ajouter le gingembre et le persil et laisser cuire 5 mn à feu doux.
5. Dans une poêle, verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les nouilles pendant 2 mn, puis les ajouter aux légumes avec le jus de citron vert et les sauces.
6. Dans la même poêle, mettre la dernière cuillère d'huile et cuire les gambas avec un peu de sel, à feu vif pendant 3 mn.
7. Servir dans une belle assiette creuse avec les gambas dessus.

Ingrédients (2 pers) :

- 12 Gambas
- 100g de shiitakes
- 100g de potiron
- 5g de gingembre frais
- 1/2 citron vert
- 120g (cru) de nouilles japonaises
- 2 cl de sauce chili (piment)
- 1cl de sauce nuoc nam
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de persil plat
- Poivre du moulin
- Sel de Guérande

Les noix du Brésil



35 g de noix
du Brésil (6
noix) : 133 mg
de magnésium

Particulièrement riches en sélénium, un élément rare et bénéfique à petite dose pour l'organisme, les noix du Brésil contiennent également de grandes quantités de magnésium. Grillée comme les cacahuètes, salées ou nature, elles sont très appréciées à l'apéritif ou dans les desserts. Elles ont l'inconvénient d'être très caloriques et très grasses mais l'essentiel des lipides sont des acides gras insaturés (près de 70 %), autrement dit, des « bonnes graisses ».

MOELLEUX AU CHOCOLAT & NOIX DU BRÉSIL

Préparation 🕒 5 mn et 10mn de cuisson

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
3. Mélanger les œufs et le sucre dans un saladier.
4. Ajouter le mélange chocolat et beurre fondu avec les œufs et le sucre puis ajouter la crème de riz ou farine.
5. Hacher grossièrement les noix du Brésil et les incorporer à la préparation.
6. Verser dans un moule ou dans des moules individuelles à moelleux.
7. Cuire 10mn à four chaud à 180°C.

Ingrédients (6 pers) :

- 200g de chocolat pâtissier 60% de cacao
- 150g de beurre
- 3 œufs
- 100g de sucre
- 50g de crème de riz ou farine
- une 10aine de noix du Brésil hachées grossièrement

Semaine de menus

<u>Exemple de Menu</u>	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade de betteraves aux agrumes sauce curcuma* Poitrine de porc à la polenta Entremet chocolat au lait d'amande	Potage du Barry Gratin de macaronis Pomme & noix
MARDI	Jus de légumes* Joue de raie Épinards au quinoa croquant Petit-suisse	Salade d'avocat & pamplemousse Pâtes aux brocolis Bleu d'Auvergne Clémentines
MERCREDI	Salade de mâche Escalope de poulet sauce coco/curry & curcuma Purée de panais Moelleux au chocolat & noix du Brésil*	Salade de lentilles Œuf cocotte aux bettes salade verte pain de sucre Yaourt aux fruits
JEUDI	Taboulé de chou-fleur* cru Filet d'Églefin citronné Riz pilaf & tagliatelle de carottes Fromage blanc Kaki	Potage de potimarron, lentilles corail curry Risotto aux herbes et à l'ail Yaourt nature sucré Poire
VENDREDI	Radis noir au beurre Wok de nouilles aux Shiitakés & gambas rôties* Faisselle au miel Banane	Chou rouge râpé aux raisins secs Maquereau à la moutarde Pommes de terre vapeurs Salade d'orange et pruneaux
SAMEDI	Velouté poireau-pomme de terre Canard au miel Gratin de céleri, panais, carottes, pommes de terre Orange	Salade d'endives aux noix Émincé de poulet à l'ail Fondue de poireaux Tarte pommes-cannelle
DIMANCHE	Céleri râpé à la vinaigrette Tarte fine à l'andouille et aux pommes, salade Fromage Pomme cuite	Émincé de fenouil à l'orange Riz pilaf orangé (curcuma, oignons, raisins secs, lentilles corail) Faisselle à la gelée de coing

*Retrouvez ces recettes aux pages 18, 19 et 20 et sur notre site www.satimsanté.fr rubrique « je trouve des solutions, diététiques ».

Liste des aliments de saison



MES PRODUITS D'HIVER



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur [mangerbouger.fr](https://www.facebook.com/mangerbouger.fr) ou Facebook.

ATELIER CUISINE SANTÉ

Comment « booster » mon système immunitaire ?

Animé par une diététicienne

Jeudi 31 Janvier 2019

De 15h à 16h30

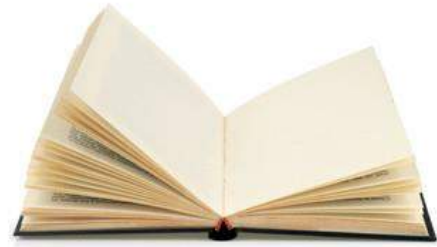


*Présentation et intérêt des jus de légumes
Avec dégustation*

Inscription au 58 avenue du général de Gaulle, Le Mans

02.43.28.77.88. / www.satimsante.fr

Sources



Sites internet

- Aprifel
<http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-potiron,88.html>
- Manger bouger.fr
<http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Fruits-et-Legumes>
- ANSES
<https://www.anses.fr>
- ANSEM
www.anism.sante.fr
- La nutrition.fr
<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/champignons/quel-est-linteret-nutritionnel-des-champignons->
- L'atelier des chefs
<https://www.atelierdeschefs.fr/>

Ouvrages

- **Mes 50 super aliments + 1**, Caroline BALMA CHAMINADOUR (Jouvence éditions)
- **Mes ordonnances alimentaires**, Dr Laurent CHEVALLIER (LLL)
- **Le guide des compléments alimentaires**, Dr Régis GROSDIDIER (VIDAL)
- **Mangez bien Mangez sain L'alimentation santé**, (Hachette pratique)
- **Activité physique : Contextes et effets sur la santé**. (Les éditions Inserm). Chapitre 13. Système immunitaire

L'équipe Satim
vous souhaite une bonne année 2019



Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateurs médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

Ce livret a été réalisé par Floriane Charretier,

Diététicienne-Nutrithérapeute,

Amélie Botel, infirmière et Emilien Leroy, Éducateur médico-sportif.



www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88

Fax : 02 43 88 96 80

Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3^{ème} étage