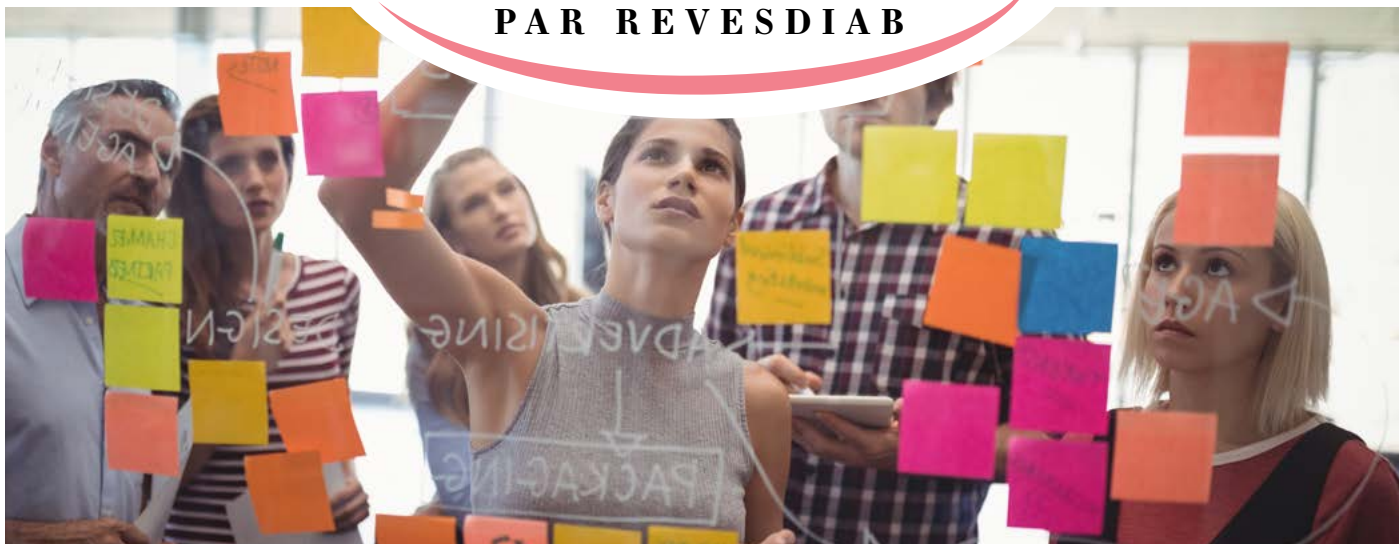


#Infodiab

PAR REVESDIAB



NUMÉRO 02 | AVRIL 2021



ZOOM PARTENAIRE

Le Réseau **Morphée** regroupe des professionnels de santé impliqués dans la prise en charge des troubles du sommeil.

A la suite d'un dossier complété, les personnes souffrants de troubles du sommeil pourront soit consulter un **spécialiste du sommeil** (des pneumologues, des médecins généralistes, des psychiatres ou encore des psychologues spécialisés en TCC), soit participer à un **atelier** d'éducation thérapeutique.



01 47 41 17 17

contact@reseau-morphee.fr

LE VRAI DU FAUX D'UNE ALIMENTATION ANTI INFLAMMATOIRE POUR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

L'alimentation anti-inflammatoire est un nouveau régime à la mode qui améliorerait certaines maladies chroniques. Comment démêler le vrai du faux dans un contexte aujourd'hui anxiogène ?

Notre système est en effet mis à rude épreuve depuis déjà une année par la COVID, il est donc d'autant plus important de favoriser une alimentation bénéfique pour notre système immunitaire.

CONTINUE EN PAGE 2 >



RETROUVEZ NOS
RECETTES DE SAISON
EN PAGE 4 >

Revesdiab
RÉSEAU DE SANTÉ DIABÈTE

09 71 53 64 81

contact@revesdiab.fr

4 rue Octave du Mesnil, 94000 CRETEIL

www.revesdiab.fr



LE VRAI DU FAUX

D'UNE ALIMENTATION ANTI INFLAMMATOIRE
POUR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

Article rédigé par **Mathilde GIBEAUX**, diététicienne-nutritionniste.

Dans quels cas peut-on avoir de l'inflammation ?

L'inflammation est la réaction du système immunitaire de défense face à une agression qui est généralement bénéfique, mais la douleur peut poser problème lorsqu'elle perdure et devient chronique comme le cas de certaines maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et immunitaires.

La sédentarité, une hygiène alimentaire déséquilibrée, la pollution, l'altération du microbiote peuvent favoriser cette inflammation.

Quels aliments influent sur l'inflammation ?

Maintenir une alimentation équilibrée, variée et de saison est la base pour limiter une inflammation chronique. A l'inverse, les aliments ayant un index glycémique élevé augmentent l'inflammation.

Restez vigilant donc aux produits sucrés, aux féculents raffinés comme le pain/pâtes/riz blancs. Préférez les céréales complètes cuites al dente ou les légumes secs.

L'activité physique, bénéfique contre l'inflammation ?

Pratiquer 20 à 30 minutes d'activité physique chaque jour permet de délivrer des hormones anti-inflammatoires.

La marche rapide suffit à enclencher le processus, alors n'oubliez pas de chausser vos baskets tous les jours ! Tout en maintenant les règles de distanciation sociale en cas d'épidémie.

L'alimentation, un traitement contre l'inflammation ?

Un aliment anti-inflammatoire est un aliment qui diminue l'inflammation.

Méfiez-vous des listes de « super-aliments » anti-inflammatoires que l'on trouve sur internet : un diététicien pourra vous aider à y voir plus clair.

Voici quelques nutriments/aliments qui sont scientifiquement prouvés comme étant anti-inflammatoires :



LES OMEGA 3



LES ANTI-OXYDANTS



LE CURCUMA

Macronutriments présents dans les aliments contenant des graisses insaturées.

Ces graisses sont dites « **essentiels** » : notre organisme ne pouvant pas les fabriquer, il est impératif de les apporter par **l'alimentation**.

On les retrouve dans :

- Les huiles crues (de colza, de noix et de lin) : Veillez à toujours avoir l'équivalent d'1 cuillère à café par repas et par personne en assaisonnement pour vos salades, ou sur les légumes cuits, féculents par exemple.
- Les poissons « gras » (sardine, hareng, maquereau, saumon, anchois) : consommez en 100g/sem minimum. Régalez-vous !
- Les œufs de poules nourries aux graines de lin.

Comptez sur les fruits et légumes : ils contiennent des vitamines anti-oxydantes (provitamine A, vitamine C et vitamine E), des polyphénols et du lycopène. En les consommant crus, vous conserverez mieux la vitamine C qui est sensible à la chaleur.

Les légumes sont donc à consommer à chaque repas à satiété, tandis que 3 fruits max/jour restent conseillés.

Commercialisé sous différentes formes, le curcuma aurait des vertus curatives intéressantes, notamment des propriétés anti-inflammatoires.

Cette épice peut être ajoutée dans les plats qui cuisent à la poêle, au four ou à la plancha par exemple. Il est aussi idéal pour être utilisé à froid, notamment pour réaliser des marinades ou assaisonner des crudités par exemple

Cependant, *attention au curcuma qui est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires, par des calculs par exemple, et en cas de problèmes hépatiques. Demandez conseils auprès d'un professionnel de santé.*

“

Vous l'aurez compris, l'alimentation anti-inflammatoire peut vous être utile en prévention et pour diminuer l'inflammation de votre organisme.

On ne le répétera jamais assez : pour votre santé, la meilleure alimentation est celle qui est variée et sans restriction, associée à une activité physique quotidienne.

*N'hésitez pas à consulter des professionnels qui pourront vous accompagner et adapter ces conseils en les personnalisant : **Vous êtes unique, votre santé l'est aussi !***

LES RECETTES D'AVRIL

Essayez ces délicieuses recettes proposées par notre diététicienne Amandine! Elles sont adaptées à tous et participeront à optimiser votre système immunitaire.
C'est bon et c'est beau !!!

Recettes équilibrées pour 4 personnes



DUO DE NAVETS CROQUANTS

Râpez 1 **navet blanc** et 1 **navet boule d'or** (orange). Ajoutez 1 **cuillère à soupe d'huile de noix** et 2 **cuillères à café de vinaigre**, salez et poivrez à convenance, mais pas trop. Mélangez bien et laissez mariner. Dans un sachet de surgélation, concassez une **dizaine de noisettes**. Servez la salade parsemée de brisures de noisettes.



TAGLIATELLES AUX SARDINES

Préparez une casserole d'eau salée à bouillir. Pendant ce temps, ouvrez 2 **boîtes de sardines à l'huile de colza**, égouttez-les en réservant une partie de l'huile. **Découpez 10 cœurs d'artichauts en dés**. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile de colza : ajoutez **une gousse d'ail** hachée. Ajoutez-y les dés d'artichauts, faites revenir et à la dernière minute ajoutez les sardines émiettées pour les faire chauffer. En parallèle, ajoutez **500g de tagliatelles fraîches semi complètes** (ou 250g de tagliatelles semi complète sèches) dans l'eau bouillante et faites cuire selon les indications. Egouttez-les et mélangez-les dans la poêle avant de servir.



VERRINE DE POMMES ET FROMAGE BLANC

Coupez en fines lamelles 4 **pommes** lavées, épluchées et épépinées, faites-les mariner dans **50 ml de jus de citron** et 1 **cuillère à soupe de cannelle** selon vos goûts. Servez dans une verrine avec **3 cuillères à soupe de fromage blanc** par personne.

Bon appétit !