



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

Objectif pleine forme pour l'été !

*Résister au Coronavirus,
Nourrir son système immunitaire.*

*Co-animation : Latifa HAMIDOU,
Diététicienne Nutrithérapeute et un Patient
Expert de notre AFD.*

C'est Parti!

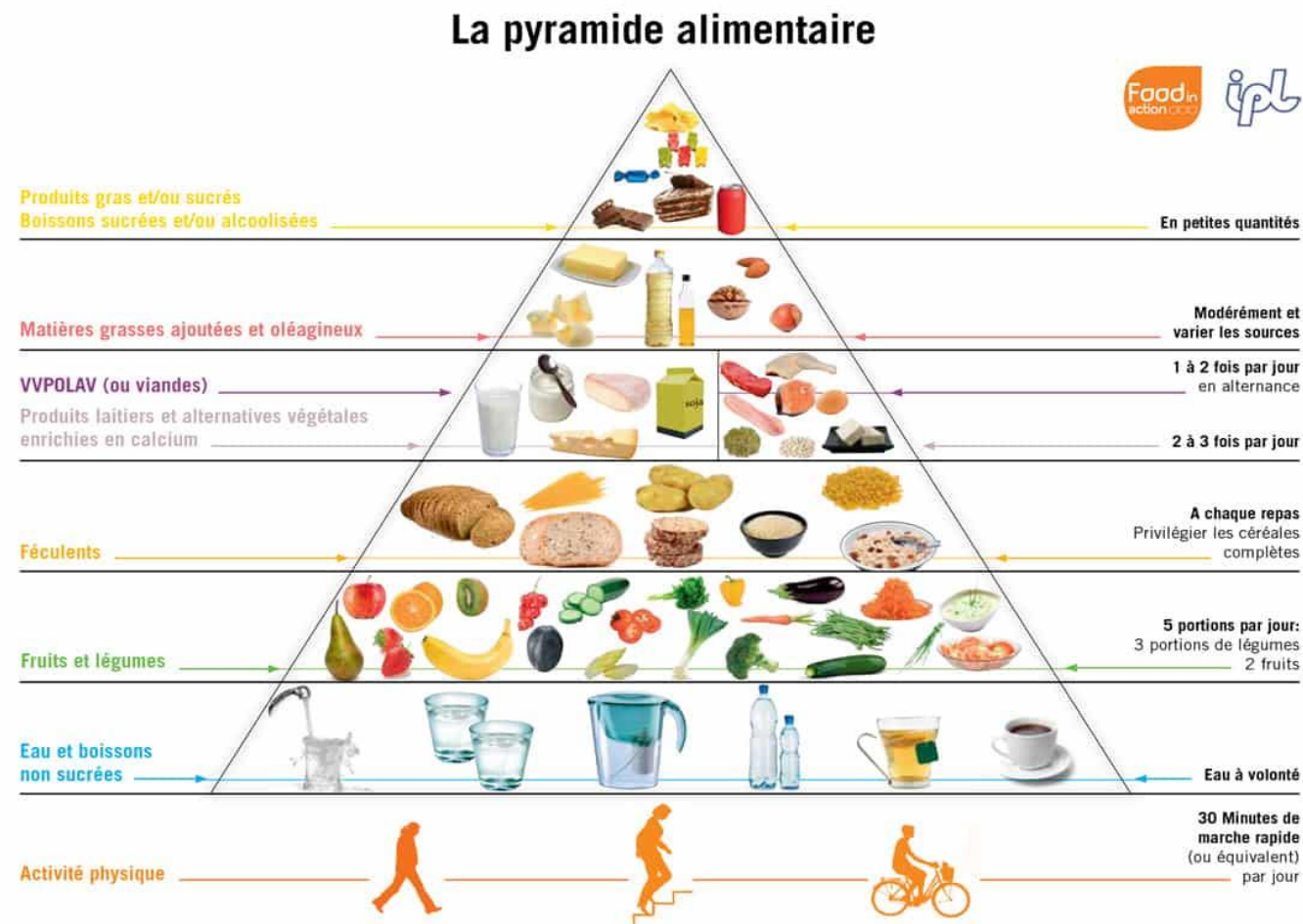


Renforcer ses défenses anti-inflammatoires

- Bouger
- Observer une alimentation santé/ Modèle méditerranéen.

4 piliers de la nutrition:

- Les protéines
- Les lipides
- Les végétaux
- Les aliments santé



Les « Ateliers - Partage » de l'AFD d'Aix-Pays de Provence.



Le mot de la Présidente

Dans le cadre du Dispositif « Elan solidaire » voulu par notre Fédération et soutenu par l'Assurance-Maladie, nos Patients Experts organisent et animent des séances en amont et en aval des programmes d'Education Thérapeutique du Patient auxquels nous apportons notre contribution.

Le présent fascicule, qui illustre plusieurs de nos « Ateliers - Partage », est une réédition des bons conseils prodigués par Madame Latifa HAMIDOU, Pharmacienne, Diététicienne et Nutrithérapeute, également Bénévole de notre AFD.



Notre amie Latifa

Vous pourrez retrouver l'intégralité des diverses interventions sur notre site :

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>

Bel été et bonne lecture!

Marie Laure LUMEDILUNA

LES 10 COMMANDEMENTS

- Faites le plein de **vitamine D** sans risque
- Faites le marché (l'idéal tous les 2 jours pour préserver les qualités des fruits & des légumes), forcez sur les végétaux riches en ANTI-OXYDANTS
- Epicez vos assiettes
- Associez le cuit & le cru
- Maintenez le bon équilibre gourmand : quelques repères pour se faire plaisir sans négliger sa santé
- Inventez votre apéro
- Buvez malin
- N'abusez pas des barbecues
- Bougez plus
- Dormez .



1- Habillez votre assiette de couleurs

Et faites le plein en anti-oxydants, pigments des fruits et légumes, ennemis des radicaux libres

- Plus l'assiette est bigarrée, meilleur c'est pour la santé, ce qui est vrai toute l'année l'est encore plus l'été!
- En variant les couleurs, vous êtes assurés de multiplier les sources de protection.
- **Adoptez la stratégie de l'Arc-en-Ciel !**

❑ **JAUNE-ORANGE:** orange, citron, pêche, abricot, carotte
=caroténoïdes provitamine A (bêta-carotène, bêta-cryptoxanthine)
Rôle de la vitamine A **dans la vision**, dans la croissance des os, la reproduction et la **régulation du système immunitaire**.

❑ **BLEU-VIOLET:** cassis, myrtille, mûre, prune, raisin noir, aubergine
=anthocyanes : anti-oxydants, anti-inflammatoires, anti-microbiens, anti-cancérigènes, effets sur la vision, effets neuroprotecteurs, action protectrice sur les vaisseaux et inhibitrice de l'agrégation plaquettaire.

❑ **VERT:** épinards, choux verts, haricots verts, laitue, cresson, olives vertes, artichauts, avocats, raisin vert, pommes, kiwis
=lutéine: rôle de la vitamine A dans la vision
=vitamine K, vitamine B9, glucosinolates (choux verts et brocolis)

❑ **ROUGE:** tomate, pastèque, pamplemousse, pomme rouge, fraises, myrtilles, cassis
=lycopène, anthocyanes: anti-oxydant, anti-inflammatoire, anti-cancer

❑ **MARRON:** céréales non raffinées, noix, châtaignes
=acides phénoliques: anti-oxydants

❑ **BLANC:** choux, ail, oignons
=composés soufrés: inhibition de la cancérogénèse

Les végétaux

Propriétés par couleurs

VERTE
Contient de la lutéine, un antioxydant qui renforce la vision. Contient également du Potassium, de la vitamine C et K et de l'acide folique.

ORANGE
Riches en vitamine C et bêta-carotène qui aide à conserver une bonne vision, maintenir la peau saine et à renforcer le système immunitaire

ROUGE
Riches en composés phytochimiques comme le lycopène et les anthocyanes, qui améliorent la santé du cœur et diminuent les risques de cancer.

VIOLETTE
Ses antioxydants et composés phytochimiques combattent le vieillissement, diminuent les risques de cancer et préservent la mémoire.

BLANCHE
Riches en composés phytochimiques et potassium qui aident à réduire le niveau de cholestérol, baisser la pression artérielle et prévenir du diabète.

3 à 4 portions de fruits par jour

Chacune des photos représente une portion



1 petite grappe de raisin



1 petite poignée de cerises



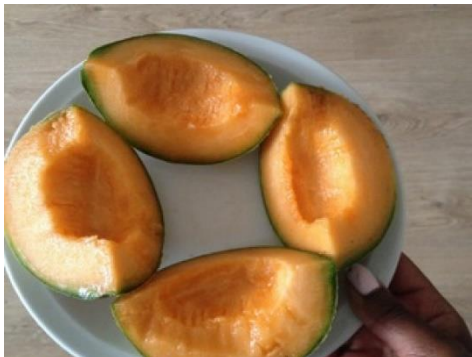
3 abricots



4 prunes



¼ d'ananas



¼ de melon



½ mangue



2 fruits de la passion



1 bonne poignée de framboises, de fraises ou de myrtilles



1 nectarine ou 1 pêche

2-Épicez votre assiette...

Cannelle



- renforce le système immunitaire
- régule le taux de cholestérol
- antibactérienne

Cardamome



- antiseptique
- soulage les douleurs des dents et gencives

Gingembre



- riche en antioxydants
- soulage les nausées
- anti-inflammatoire

Fenugrec



- stimule l'appétit
- régule le cholestérol
- stimule la digestion

Curcuma



- apaise les douleurs articulaires
- soulage les troubles digestifs
- a des propriétés anticancer.

Poivre



- effet désinfectant et antalgique
- stimule l'appétit et la digestion
- agit contre les maux de gorge

Moutarde



- apaise les maux de gorge
- stimule la digestion
- atténue rhume et bronchite

Piment



- tonifiant
- action coupe-faim
- fortement antioxydant

Muscade



- antiseptique

Safran



- antidépresseur naturel

Clou de girofle



- fortement antioxydant

Cumin



- réduit la fatigue

3-Associez le cuit & le cru

- Crudités et salades (oui pour la vitamine C qui supporte mal la chaleur) sauf que le cru est plus difficile à digérer et peut ballonner.

-On préfère

- les végétaux cuits, grillés, blanchis, à la vapeur.
- Du cru et du cuit à chaque repas.

➤ La cuisson au wok

➤ la cuisson augmente la concentration des CAROTENOIDES

➤ La médecine chinoise traditionnelle est peu encline à l'absence de cuisson : selon elle, cuire et manger chaud ou au moins tiède, diminue les efforts déployés par le système digestif pour une bonne assimilation.

➤ Ainsi, même en été, mieux vaut éviter tout ce qui est froid

➤ En revanche, il faut valoriser la fraîcheur d'un aliment, garante de son **jing**, son énergie vitale.

- Elle est à son apogée quand le produit est de saison, n'a pas beaucoup voyagé, et n'a pas eu le temps d'être conservé au froid.
- La cuisson au micro-ondes et la congélation détruisent ce jing. On peut en partie compenser en ajoutant des ingrédients frais à la préparation.



Si les légumes à gogo sont excellents pour la santé, il faut veiller à ne pas délaissier **les féculents** (apport de glucides complexes, carburant quotidien).

•3 à 4 portions de féculents/jour :

- Pain
 - Riz (complet, semi-complet, basmati) en accompagnement d'un poisson à la plancha, avec des tomates à la provençale par ex.
 - Semoule de couscous, polenta, quinoa
 - Pommes de terre nouvelles (rattes) moins glucidiques
 - Lentilles accomodées à toutes les sauces (vertes ou corail cuisent vite dans peu d'eau, en salade avec échalotes et un filet d'huile d'olive+poisson fumé+noix+herbes aromatiques (anti-oxydants)
 - Maïs avec parcimonie (17,8g de glucides/100g), cocos, haricots blancs
- Crêpes, pizzas aux légumes

•Riz, pommes de terre, pâtes, pain, quinoa, boulgour, céréales... doivent être consommés à chaque repas.

•Voici quelques repères :

- Pour le riz et les pâtes types coquillettes : 1 verre de contenance normale (environ 150 ml) pour deux personnes ou 4 à 6 cuillères d'aliments non cuits pour 1 personne
- Pour les pommes de terre : 1 portion correspond à environ 3 pommes de terre de la taille d'un œuf.
- Pour le pain : une portion équivaut à ¼ de baguette.

Les féculents doivent représenter l'équivalent d'un quart de l'assiette du déjeuner ou du dîner.



6- Buvez malin

- "La seule boisson recommandée est l'eau à volonté" Santé publique France
- "le thé, le café, et les infusions non sucrées contribuent à l'apport en eau"
- Besoins en eau sans gros effort physique ni canicule= 1,5l/jour (=8 verres)
- **N'attendez pas d'avoir soif pour boire**
- Préférer l'eau plate à l'eau gazeuse
- Selon la diététique chinoise: boire peu avant les repas ou à leur début, pour ne pas ralentir le feu digestif, et de terminer par une boisson chaude pour faciliter la digestion, peu importe la saison.

Comment choisir son eau en bouteille ?

➤ Les eaux de source

- Nappes d'eau souterraines

➤ Les eaux minérales :

- Origine souterraine, tout comme l'eau de source.
- Fortes teneurs en minéraux

- Quand vous choisissez une bouteille d'eau regardez

➤ **1-la quantité de résidus à sec qu'elle contient** (idéalement inférieur à 100mg/l)

=quantité de minéraux (sodium, magnésium, sulfate, calcium,...) restants une fois que l'eau est évaporée.

➤ Contrairement à ce que l'on pourrait penser, **une bonne eau est une eau peu minéralisée.**

- Une consommation excessive de minéraux peut être néfaste pour l'organisme.
- La présence de minéraux en grande quantité dans l'eau peut interagir avec ceux apportés par l'alimentation, réduisant l'assimilation de ceux-ci.

Cations	mg/L	Anions	mg/L
Calcium	2,40	Chlorures	3,00
Magnésium	0,50	Nitrates	3,00
Sodium	3,10	Sulfates	2,00
Potassium	0,40	Bicarbonates	6,30

Silice : 8,20 mg/L - Fluorures < 0,1 mg/L - rH2 : 27,7
pH : 5,85 - Résistivité (ohms x cm 20°) > 30 000

Minéralisation totale (résidu sec) à 180°C : 25 mg/L

➤ **Le 2e élément à considérer est le pH (potentiel Hydrogène) de l'eau.**

Le pH : mesure l'acidité ou la basicité (alcalinité) de l'eau. L'échelle du pH s'étend de 0 à 14 et la marge acceptable se situe entre 6.5 et 9.

- L'estomac est un milieu très acide, et la consommation d'une eau trop basique (à l'opposé de l'acidité) peut perturber la digestion gastrique.
- Le pH de l'eau doit donc être **neutre à légèrement acide** (compris entre 6,5 et 7).
- Sur l'étiquette, l'indication du pH se trouve après celle des résidus à sec.

Bicarbonates.....4300	Sodium.....1100
Chlorures ¹⁾322	Potassium.....110
Sulfates.....174	Calcium.....90
Fluorures.....<1.5	Magnésium.....11
Minéralisation totale, extrait sec à 180°C : 4774 mg/l-pH : 6,6	
¹⁾ Équivalent à 0,53g de chlorure de sodium (sel) par litre	
Forme : l'eau contribue au maintien d'une fonction physique et d'une fonction cognitive normales ²⁾	
Digestion : l'eau minérale stimule la digestion ³⁾ . Il est recommandé de consommer au moins 2 litres d'eau par jour toutes sources confondues ⁴⁾	
A BOIRE FRAIS	
Service Consommateurs : S.C.B.V. 03270 Saint-Vorre	
²⁾ Règlement UE N° 452/2012 ³⁾ Arrêté du 14 mars 2007	
⁴⁾ EFSA 2011	

Latifa HAMIDOU, Pharmacienne, Diététicienne,
Nutrithérapeute, Bénévole - Été 2020.

- ❑ De manière générale, **les eaux minérales doivent donc être consommées de façon limitée**. -trop riches en sodium et autres minéraux.
- ❑ En revanche, **les eaux de source contiennent nettement moins de minéraux et peuvent convenir pour une utilisation au quotidien**. Elles sont intéressantes en remplacement de l'eau du robinet (goût de chlore trop prononcé ou dans les régions rurales polluées).

Les **eaux** les plus "salées" sont gazeuses : Vichy Celestin (1172 mg/L), St Yorre (1708 mg/L), Arvie (650 mg/L), Quézac (255 mg/L), Badoit (150 mg/L).

Les **eaux gazeuses** les moins salées sont : Salvetat, Perrier, San Pellegrino.



- Pour votre consommation quotidienne, privilégiez l'eau du robinet, peu chère, de qualité et respectueuse de l'environnement.
- Si son goût ne vous plaît pas, préférez une eau de source très faiblement minéralisée avec un taux de résidus à sec inférieur à 100mg/l et un pH situé entre 6,5 et 7 (Mont-Roucous, Montcalm, Rosée de la Reine).
- Evitez les eaux minérales (thérapeutiques). **Si vous êtes carencés, ne voyez pas l'eau minérale comme la solution et essayez de combler vos carences à travers une alimentation plus adaptée.**
- Suite à un effort ou un repas copieux, vous pouvez boire un verre d'eau gazeuse riche en bicarbonates pour diminuer l'acidité du corps (Vichy Célestins, Vichy ST Yorre, Rozana, Quézac, Badoit).

6- Privilégiez le « Fait maison »

• Des granités faits maison

- Une bonne idée de dessert gourmand et rafraîchissant.
- Il suffit de mixer vos fruits préférés avec un peu de glace pilée.

• Les smoothies

- Le [smoothie](#) est une boisson réalisée à partir de fruits ou de légumes mixés (jeunes pousses d'épinard, concombre) avec de la glace, du yaourt glacé ou encore du lait. Si vous optez pour une version light, remplacez le lait ou la glace par une boisson végétale, un yaourt au lait écrémé ou juste de la glace pilée, mais ne rajoutez pas de sucre. Si vous voulez une petite touche sucrée ou parfumée, ajoutez des édulcorants comme par exemple la [stevia](#) ou bien des épices (vanille, cannelle ou noix de muscade).
- Des fraises
- Des tomates cerises, quelques feuilles de basilic, 1 yaourt nature
- 1 tasse de myrtilles congelées, 100 grammes d'épinards, le jus d'1 orange.



Les thés verts fournissent beaucoup de polyphénols qui ne se dissolvent qu'au bout de 4 à 5 mns. Ils renferment l'un des polyphénols les plus anti-oxydants (effets protecteurs MCV, cancer, immunité) -l'eau ne doit pas être bouillante.



• **INFUSIONS**

- Végétaux aromatiques riches en huiles essentielles (basilic, menthe, romarin, sauge, thym) doivent infuser à couvert .
- Le matin, on peut tester une infusion de romarin pour relancer l'énergie et profiter de ses effets anti-oxydants et hépatoprotecteurs.
- On peut tester une infusion acidulée de fleurs d'hibiscus: pour 1l d'eau bouillante, en compter une dizaine, laisser infuser 1h, filtrer et boire frais.
- On peut aussi faire infuser à froid (pendant 1 nuit) de la menthe, filtrer la boisson le lendemain avant de la déguster bien fraîche.



❖ GUACAMOLE

-Ecrasez 2 avocats bien mûrs + le jus d' $\frac{1}{2}$ citron vert + un filet d'huile de colza+ $\frac{1}{2}$ oignon rouge+1 petite tomate en dés+1gousse d'ail

❖ CAVIAR d'AUBERGINE

-Mixez 1 aubergine cuite à la vapeur + 1 filet d'huile d'olive + 1 gousse d'ail +cumin

❖ PESTO DE BASILIC

-Mixez grossièrement 8 poignées de basilic + 20 g de pignons de pin+ quelques noix+1 gousse d'ail +2 cuillères à soupe d'huile d'olive+25g de parmesan ou de comté

❖ PESTO ROUGE

-Mixez grossièrement 2 gousses d'ail+1 botte de basilic+ 30g de tomates séchées +25 g de poudre de noix de cajou + 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.



- Glaces, attention aux calories : 2 boules correspondent à 140 à 200 kilocalories, selon leur taille et le parfum.
- Quant aux sorbets, ils apportent 120 à 150 kilocalories pour 2 boules.
- Sans compter le coulis ou la crème Chantilly...

Boisson	Valeur énergétique
Bière 1 verre ou 25 cl	170 Kcal
Soda 1 verre ou 25 cl	110 Kcal
Jus d'orange 1 verre ou 25 cl	117 Kcal
Apéritif anisé 1 dose de 2,5 cl	74 Kcal
Vin rouge à 11° 1 verre de 10 cl	69 Kcal
Whisky ou gin 1 dose de 2,5 cl	63 Kcal
Bière sans alcool 1 verre ou 25 cl	51 Kcal
Boisson "light" (Coca light, Pepsimax, Virgin) 1 verre ou 25 cl	1 Kcal

Bière : l'une des boissons les plus appréciées l'été, parce qu'elle est servie bien fraîche, et que sa pétillance et son amertume la rendent désaltérante.

Mais attention à l'alcool
(10g d'alcool pur pour un "demi" pression, 9 à 15 g pour une canette de 33 ml)

Pour compléter votre information, consultez

**Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>
Et le dispositif « Slow Diabete »**

**La "Banque de Ressources" évolutive que nous avons affichée sur notre site :
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>**



**Nous restons à votre écoute :
« Allo AFD » : 06 47 59 59 11**



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

14 Chemin de Saint Donat
13100 Aix-en-Provence

Mail : afd.aix@gmail.com



<https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/>