



# L'automne arrive, préparons-nous à l'hiver!

*Atelier-Partage animé par ML LUMEDILUNA, Patiente Experte, avec l'intervention de Latifa HAMIDOU, Pharmacienne Diététicienne Nutrithérapeute- 16 septembre 2020.*

**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020**



Mon panier  
d'automne,  
*pour rester  
en forme...*

*« L'automne arrive, préparons-nous à l'hiver ! » est le deuxième fascicule que nous éditons depuis le tout premier de la série paru en août 2020 : « C'est l'été, gardons la forme ! ».*

*En effet nous poursuivons notre action d'information et d'accompagnement, notamment à la faveur de nos rencontres solidaires, dans le cadre du dispositif créé par notre Fédération et soutenu par l'Assurance-Maladie. Nos échanges autour du vécu du diabète se font toujours pour le moment, eu égard à la crise sanitaire, en visioconférences.*

*Nos « Ateliers - Partage » présentent les conseils qui nous sont prodigués par des spécialistes, en l'occurrence Madame Latifa HAMIDOU, Pharmacienne, Diététicienne et Nutrithérapeute, également Bénévole de notre AFD, en réponse aux préoccupations de celles et ceux d'entre nous qui souhaitent véritablement agir pour leur santé.*

*Vous pourrez retrouver l'intégralité des diverses interventions sur notre site en consultant notre banque de ressources évolutive, également nourrie par nos partenaires, et qui est à partager ... et à enrichir.*

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

*Bonne lecture !*

*Marie Laure LUMEDILUNA*

*Présidente.*

**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020**

# QUELQUES ALIMENTS STARS DE L'AUTOMNE



## L'automne signe le retour des maux de l'hiver

Période clé où notre système immunitaire est exposé à ses fragilités potentielles

Le meilleur des masques barrière est de renforcer notre système immunitaire



L'ENERGIE, c'est le nerf de la guerre

Une alimentation variée & équilibrée est essentielle

On fait le plein de zinc et de vitamine C

On ne lésine pas sur la vitamine D

Où trouver du zinc ? Poissons, viandes et céréales complètes.

### OÙ TROUVER DU ZINC ?

Top 5 des aliments les plus riches en zinc

1	Germes de blé	: 16 mg/100 g
2	Huîtres	: 9,8 mg/100 g
3	Bœuf	: 6,2 mg/100 g
4	Foie	: 6,1 mg/100 g
5	Cacao	: 5,6 mg/100 g



ZINC= minéral fondamental dans l'immunité (entre autres, fabrication des muscles, construction des tissus..)

-Etudes gouvernementales montrent que 80% de la population en est déficitaire

-Est de moins en moins bien absorbé avec l'âge, après 60 ans large déficit! (personnes âgées touchées par la COVID, ce n'est pas par hasard!)

Top 5 des fruits les plus riches en vitamine C

1	Cassis	: 200 mg/100 g
2	Kiwi	: 80 mg/100 g
3	Papaye	: 64 mg/100 g
4	Citron/Orange	: 52 mg/100 g
5	Mangue	: 44 mg/100 g



Top 5 des légumes les plus riches en vitamine C

1	Poivrons crus et cuits	: 120 mg/100 g
2	Radis noir	: 100 mg/100 g
3	Brocolis - Choux de Bruxelles	: 60 mg/100 g
4	Choux rouges et choux blancs crus	: 57 mg/100 g
5	Cresson cru	: 60 mg/100 g



Croquer la vie dans son assiette

❑ De la **Vitamine E** (graine oléagineuse:graine de tournesol, amande blanchie (sans la peau), noisette grillée, pignon de pin)

❑ *Les phénomènes d'oxydation s'accroissant avec l'âge, le groupe d'experts en nutrition de la Société française de gériatrie et de gérontologie recommande un apport de **20 à 50 mg de vitamine E par jour** aux personnes âgées de plus de 75 ans*

❑ Sans oublier le **magnésium** (germe de blé, amande, chocolat noir,+70% cacao, fruits secs, noix, huitre)



❑ On profite du b $\beta$ ta carotène (**pro-vitamine A**),rôle de premier plan dans l'immunité.

❑ On le trouve dans les carottes crues avec un filet d'huile, les patates douces , le potiron, le potimarron, le brocoli, le persil, le panais

*Apports conseillés: 750 microgrammes H.,650 microgrammes F.*



**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020**

A background image showing a person's hand reaching for a glass of water on a table. There are several plates of food, including a plate with green beans, tomatoes, and meat. The scene is set in a dining area with a wooden table.

## L'ordonnance anti-inflammatoire (et anti-oxydante)

### 1/ LES VEGETAUX, au moins 400 g/jour

- Consommez chaque jour abondamment des **produits végétaux variés**, diversifiés, colorés, de proximité et de saison si possible.
- L'assiette PICASSO: consommez des légumes variés et colorés ,de préférence biologiques, en conservant à chaque fois que cela est possible l'enveloppe ou la peau (ex. Betterave, pomme)
- Pas un jour sans 1 fruit et privilégiez les fruits de saison cueillis à maturité , très occasionnellement les fruits exotiques.

Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020



## 2/ LES LEGUMINEUSES, fibres & protéines, 2 atouts de taille!



1. Consommez au moins 3 fois par semaine des légumes secs ou légumineuses (lentilles (corail : taux de protéines le plus élevé), pois chiches, pois, haricots...)
2. Consommez chaque jour une céréale complète ou semi-complète, du pain complet...
3. Les **céréales**, elles, contiennent tous les grains, blé, épeautre, riz, sarrasin, maïs, amarante, millet et bien d'autres...
4. Leurs produits dérivés sont donc des produits céréaliers : [pain](#), pâtes, farines, semoule, etc. Préférez, idéalement, les céréales complètes.
5. La proportion dans l'assiette est de 2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses.





# 3-Relevez, épicez, parfumez , chaque jour vos mets! *De précieux polyphénols qui protègent le système digestif...*



Thym frais/100g:14g de fibres,405mg de calcium,  
45µg de vitamine B9

Thym sec: 37g F., 1890 mg de Ca,274µg de B9

Idem sauge et romarin

Basilic doit être toujours frais et cru

Origan ,après cuisson.

## **Règle du 9-5-1 : Efficacité démultipliée**

Le curcuma seul n'est que peu absorbé par le système digestif. Pour optimiser son absorption, il faut le combiner avec :

- Du poivre.
- Du gingembre, synergiste du curcuma pour l'absorption et les effets anti-inflammatoires
- Des lipides, car les composants actifs du curcuma (curcuminoïdes) sont liposolubles.



Curcuma 9 Proportions		
Gingembre 5 proportions		
Poivre 1 proportion		

**4-Consommez 2 fois/semaine (soit 400 g/semaine)  
des poissons gras de petite taille ,  
issus de pêche durable (sardine, maquereau)**



**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020**

# 5-Consommez 1 à 2 fois/semaine des crucifères (Brassicacées) : chou, chou de Bruxelles, brocolis (cuisson modérée, al dente)



- Les choux : chou rouge, choux blancs, chou-rave, choux fleurs, choux de Bruxelles, chou chinois, chou vert...
- Les brocolis
- Les radis, les navets, le raifort
- La moutarde
- La roquette, le cresson
- Le colza, mais l'huile apporte peu de principes actifs

Quand ces végétaux sont hachés, mastiqués et digérés, leurs glucosinolates se transforment en ISOTHIOCYANATES, très protecteurs (cancers). Mais la cuisson les détruit très rapidement!

**Donc cuisson rapide, douce et al dente!**

Les bactéries de notre tube digestif (microbiote) sont aussi capables de transformer les glucosinolates en isothiocyanates actifs.

**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020**

6-Evitez les hautes températures de cuisson (l'aspect bruni et grillé est à l'origine de substances pro-inflammatoires et pro-oxydantes ; privilégiez les cuissons à la vapeur ou l'étouffée.

7-Consommez des huiles végétales de haute qualité protégées de l'oxydation (bio et de première pression ,non raffinée).



*Nos différentes huiles de notre terroir marseillais*

Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020

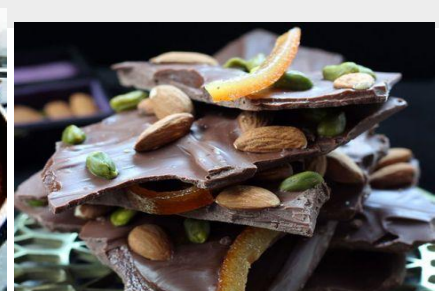
## 8. Consommez des boissons anti-oxydantes

(thé vert 2 à 3 TASSES/jour, café, vin rouge 1 verre/jour, jus de grenade)

## 9. SAUCE TOMATE et préparation à base de tomates cuites (lycopène) tous les jours

## 10. Poignée du mendiant

( noix, noix du Brésil, noix de cajou, noix de Grenoble, amandes )  
régulièrement en collation



## 11. On est végétarien le soir !



# Dans mon placard



## ☐ CEREALES

- Riz (sauvage , Basmati)
- Riz à grains ronds pour les risottos
- Quinoa , rouge et blanc pour la couleur
- Sarrasin (ou kasha)
- Mélange gourmand (soja, petit-pois, lentilles..)

## ☐ DERIVES

- Farine de blé type 65 bio
- Farine de blé complète bio
- Farine de sarrazin

## ☐ LEGUMES SECS

- lentilles (vertes, corail)
- Haricots (en bocal , éventuellement)
- Pois cassés
- Poichiches

## ☐ FRUITS OLEAGINEUX & GRAINES

- Noisettes, noix (de Grenoble), noix de cajou, amandes ,entières, à conserver dans un bocal en verre
- A broyer au fur et à mesure des besoins au robot
- On peut aussi légèrement les torréfier
  
- *Les secondaires:* graines de lin,de courge, de tournesol, de sésame
- Acheter en vrac ,en petite quantité
- Utilisations: dans les salades, les tartes, les cakes, ou broyées grossièrement

# Les indispensables pour une cuisine santé

Pas toujours le temps de cuisiner équilibré quand on arrive tard chez soi...  
On organise son kit de survie pour ne jamais être pris(e) au dépourvu !



## COACHING PRATIQUE : KIT DE SURVIE

### Dans le frigo

- Œufs • Fromage blanc 20% • Salade verte ou endives • Escalopes de poulet • Jambon blanc • Herbes fraîches (basilic, menthe...) • Tofu

### Dans le congélateur

- Filets de poissons • Crevettes décortiquées • Poêlées de légumes • Mélange de fruits rouges • Épices (gingembre, coriandre, aneth...)

### Dans le placard

- Thon nature • Haricots verts en boîte • Tomates pelées • Ratatouille • Champignons de Paris • Lentilles • Épices (herbes de Provence, curcuma, cannelle, poivre...) • Huile de colza ou olive-colza • Filets de sardines • Riz • Polenta • Quinoa • Chocolat noir à 70%



# Pour compléter votre information, consultez

**Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>**

**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**

Maison de la Vie Associative « Lou Ligourès »  
16, Place Romée de Villeneuve  
13090 Aix-en-Provence

Mail : [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)

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



**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence  
Automne 2020**