

Dr. Michel Cymes Good!



NOS

ASTUCES

**POUR MIEUX
MANGER**

ALIMENTATION

**NOS CONSEILS POUR
PROTÉGER VOTRE SANTÉ**

Dr. Michel Cymes **Good!**

Ne peut-être vendu.

Directeur de la publication : Franck Cymes

Redacteur en chef : Philippe Berrebi

Rédaction : Cécile Coumau

Conception graphique : Guillemette Berdah

Le Club Santé Débat

Société par actions simplifiée

Siège social : 2 rue Paul Vaillant Couturier,
92300 Levallois-Perret, France.

RCS Nanterre 750 505 349

www.drgood.fr

FRUITS & LÉGUMES

COMMENT LES FAIRE RENTRER DANS NOTRE QUOTIDIEN ?

« 5 fruits et légumes par jour ! » On nous le rappelle sans arrêt mais le compte n'y est pas. En fait, un tiers des Français seulement respectent les recommandations du Programme National Nutrition Santé, comme l'a rappelé l'interprofession des fruits et légumes (Interfel). Alors comment les intégrer durablement dans notre quotidien ? **Notre nutritionniste et diététicienne, Myriam Moussier, nous répond.**

Comment fait-on pour s'y mettre ?

Mon conseil : allez vous balader dans un marché, chez un primeur. Il faut se laisser séduire par les couleurs, les formes du produit, laisser monter l'envie... et prendre ce qui vous inspire, même si vous ne savez pas du tout le cuisiner. Vous trouverez une recette sur Internet. Il s'agit d'opérer un rééquilibrage alimentaire, avec un mot d'ordre : le plaisir.

Mon deuxième conseil, c'est de cuisiner les fruits et légumes. Il faut les associer (avec des féculents, du riz, des pâtes...), les assaisonner (avec des épices, des herbes aromatiques...), tester toutes les formes (en gratin, en tarte, rôtis...)... On doit trouver un moyen de les aimer, pour se les approprier au quotidien. Les fruits, c'est pareil. On peut démarrer en smoothie pour stimuler le goût, puis les manger en salade, en compote...

ASTUCE

Quand on n'a pas trop le temps de les préparer, il s'agit d'anticiper les soirs de semaine, où on n'a ni le temps ni l'envie de cuisiner après le boulot. Le week-end, on se prend une petite heure pour éplucher et couper des légumes, puis les mettre au frais dans des récipients. Comme ça, il n'y a plus qu'à les jeter dans une poêle le soir en rentrant ! Voire, on peut même les précuire et les consommer dans les jours qui suivent.

ALIMENTATION

Comment manger BIO

sans changer ses habitudes ?

Consommer BIO, c'est faire attention à sa santé tout en faisant du bien à la planète.

Des petits gestes quotidiens pour sauver le monde. Si, au cours des derniers mois, 7 Français sur dix ont pris conscience des enjeux pour la planète, ils sont autant à se déclarer pessimistes sur son avenir. Mais passer à l'acte écolo est plus facile à dire qu'à faire. Des associations du monde entier se réunissent avec comme ambition : « ChangeNow ». Chiche !

Nous vous proposons de commencer par mettre du vert dans votre caddie. Parce que l'alimentation a un fort impact sur notre santé mais aussi sur l'environnement. Mais sans bouleverser vos habitudes. 70 % des hyper et supermarchés ont installé des rayons vrac. Les produits sont meilleurs, et, en plus observe notre expert, Julien Duval, fondateur de l'association *Cacommeceparmoi*, cela permet de réduire la quantité de déchets.



Illustration : Naël Al Yafi

J'Y GAGNE QUOI ?

Bénéfice #1

Un ticket allégé

Si les produits bio restent encore souvent un peu plus chers que les produits conventionnels, acheter en vrac permet en revanche de faire des économies. Une étude de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie a estimé que la réduction est de 10 à 45 % selon les produits en vrac. En outre, ce mode de distribution permet d'adapter les quantités à ses besoins réels, et donc de moins jeter d'argent par les fenêtres ! Et de moins gaspiller.

Bénéfice #2

Une santé protégée

Les aliments transformés sont nocifs pour l'environnement mais aussi pour notre santé. En effet, ces derniers sont souvent bourrés de sucre, de sel, d'acides gras, d'additifs. Une étude de l'Inserm publiée en 2018 suggérait par exemple que la consommation d'aliments ultra-transformés entraînait un sur-risque de développer un cancer. D'autres travaux scientifiques ont déjà montré que ce type d'alimentation augmentait le risque d'obésité et de maladies cardiovasculaires.

Bénéfice #3

Des agriculteurs mieux rémunérés

Se faire du bien à soi mais aussi aux autres en même temps, c'est possible. Certains labels bio exigeants, tels que Demeter ou Nature & Progrès, exigent que les producteurs perçoivent une juste rémunération. De même, acheter ses fruits et légumes dans une Association pour le maintien de l'agriculture paysanne (AMAP) garantit d'avoir des produits locaux, de saison et plus rémunérateurs pour les agriculteurs qui travaillent avec beaucoup moins d'intermédiaires que dans la grande distribution.

DÉTOX DE PRINTEMPS

Stimuler notre corps via l'assiette

Une bonne hydratation

Notre corps se detoxifie naturellement ; il élimine les toxines (déchets générés par l'organisme) et les toxiques (consommés ou inhalés) en permanence. Ces fonctions d'élimination sont assurées par 5 organes : le foie, la peau, les reins, les poumons et les intestins.

Première action pour aider ces organes, une bonne hydratation. Consommez au moins 1,5 l d'eau par jour, eau du robinet, eau minérale plate, thé, infusion... à étaler tout au long de la journée. Ayez toujours à portée de main un mug ou une bouteille.

Profiter des fruits et des épices

Profitons de l'arrivée des fraises. Très riche en eau et en sels minéraux, ce fruit reminéralise le corps. C'est un très bon diurétique. Sa teneur en fibres en fait un très bon laxatif.

A consommer nature pour profiter de son apport faible en calories.

Les épices et les aromates comme le curcuma, la badiane, le persil, le romarin et le thym, en plus de parfumer vos plats, stimuleront vos fonctions hépatiques, digestives et rénales.

Soulager le foie et les reins

Dans vos assiettes, profitez des bienfaits des légumes et fruits de cette saison.

L'**asperge** favorise le drainage, stimule les reins et facilite le transit avec sa teneur élevée en fibres.

La **betterave** stimule le foie et revitalise l'organisme grâce à sa forte concentration en vitamines et en sels minéraux, elle se consomme crue ou cuite.

Le **radis noir** est un puissant diurétique, il aide à nettoyer le foie, stimule les contractions des intestins en les aidant ainsi à évacuer les matières, à consommer râpé cru dans vos salades.

Les **radis roses** ont les mêmes effets, mais plus modérés.

L'**artichaut** est le meilleur allié du foie, il renforce ses actions et stimule la sécrétion de la bile, c'est aussi un excellent diurétique, riche en fibres insolubles, il favorise le maintien d'une bonne flore bactérienne.



FOCUS SUR : Les blettes

Tout est bon dans la blette, aussi bien les tiges que les feuilles. Très pauvre en calories (16 Kcal), elle est riche en eau et en fibres, cela fait d'elle une alliée en cas de constipation et pour réguler le transit. Elle contient de nombreux sels minéraux, surtout du potassium et du sodium, mais également beaucoup d'oligoéléments comme le fer et le phosphore. Vous pouvez en profiter d'avril à novembre et la cuisiner de nombreuses façons : en omelette, en gratin à la béchamel ou avec une sauce tomate, à la poêle, en tarte ou en quiche. De quoi se régaler sans se lasser.

ASTUCES : Les bienfaits du romarin

C'est un véritable atout en cas de troubles digestifs ! Il stimule le foie et la vésicule biliaire, ce qui améliore grandement la digestion en cas de paresse digestives. Ses propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires vont soulager les intestins en cas de coliques, de diarrhées ou tout autres douleurs intestinales.

A utiliser frais ou séché : comme aromate en cuisine pour assaisonner les plats, sous forme de tisanes ou infuser à froid avec des rondelles de citrons dans une carafe d'eau pour se désaltérer.



NITRITES

Manger en préservant sa santé

La polémique fait rage. Il y a un an, l'application Yuka, qui permet de scanner les produits pour en connaître la qualité et la toxicité, lançait une pétition, avec la Ligue contre le cancer, pour interdire les additifs à base de nitrites et de nitrates dans l'alimentation.

Ces composés naturellement présents dans l'environnement sont utilisés comme conservateurs dans l'alimentation, en particulier dans la charcuterie. Problème : leur consommation en excès est associée à des cancers digestifs, de l'estomac et de l'œsophage. D'après le Pr Axel Kahn, président de la Ligue contre le cancer, ils sont même responsables de 4 000 nouveaux cas de cancers par an essentiellement de l'estomac et du colon, chaque année en France.

En attendant une éventuelle interdiction, Myriam Moussier, nutritionniste-diététicienne, déconstruit les idées autour du nitrite et vous donne quelques conseils pour limiter son exposition.

Mais d'abord, c'est quoi des nitrites ?

Il s'agit d'abord d'un conservateur essentiel dans la charcuterie. Les nitrites évitent en effet le développement sur la viande de bactéries très dangereuses pour l'Homme. Ils donnent également à la viande sa fameuse couleur rose clair.

Les nitrites peuvent être d'origine industrielle - on parle alors de « sel de nitrite », « nitrate de sodium » ou « E250 » -, ou naturelle. Certains jambons « sans sel nitrité » sont ainsi cuits dans un bouillon de légumes, qui va les enrichir en nitrites, mais qui seront cette fois d'origine naturelle.

Il y a quelques années encore, les nitrites étaient indispensables pour garantir la sécurité alimentaire des consommateurs. Aujourd'hui, l'amélioration des techniques de conservation permet de s'en passer. Les recherches se poursuivent et d'autres alternatives devraient rapidement voir le jour.



Des nitrites dans du jambon bio c'est normal ?

Myriam Moussier. Oui, le règlement bio européen autorise l'utilisation de nitrites dans les jambons, à condition de respecter une dose maximale inférieure de 50 % aux normes conventionnelles, qui sont de 120 mg maximum par kilo. Ceux qui s'affichent « sans nitrite » sont également cuits dans un bouillon de légumes pour faciliter leur conservation, qui sera cependant moins longue qu'un jambon industriel. Ces viandes sont en général de couleur plus grise. Elles sont aussi plus chères.

Y-a-t'il d'autres moyens pour éviter le nitrite ?

Myriam Moussier. Il faut bien se renseigner sur l'eau du robinet dans sa commune : ces informations sont disponibles dans les analyses locales de qualité des eaux potables. Ce conseil vaut d'autant plus si l'on a des enfants en bas âge, car leur organisme est plus sensible à ces substances. En cas de doute, ou de concentrations élevées, opter pour de l'eau minérale. Par ailleurs, des études montrent que la consommation de vitamine C permet de limiter l'action négative des nitrosamines (composés qui se forment lorsqu'on ingère des sels nitrités). A chaque repas comportant de la charcuterie, il faut donc manger un fruit cru pour son apport en vitamine C. Qu'importe le fruit, du moment qu'il est cru et de saison.

Faut-il arrêter de manger de la charcuterie ?

Myriam Moussier. Tout est question de modération. La consommation de charcuterie, pour son apport élevé en sel, doit de toute façon être limitée. L'Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) préconise 25 grammes par jour ou 150 grammes par semaine (sachant qu'une tranche de jambon pèse entre 30 et 50 grammes).

Certaines marques remplacent les sels nitrités par un bouillon à base de céleri... qui est lui-même un légume concentrateur de nitrates. Donc, ce n'est pas tellement mieux.

Par précaution, le mieux est d'éviter le cumul des sels nitrités. Si on mange une tranche de jambon, on évite de l'associer aux légumes que l'on vient de citer. La clé, c'est de diversifier autant que possible son alimentation.



Il est difficile de ne pas s'exposer du tout aux sels nitrités ; mais avec ces gestes simples, on peut réduire les risques !



Doper son immunité en soignant

sa microbiote

Nous connaissons tous les gestes barrières pour lutter contre le virus Sars-CoV-2. Mais, nous disposons d'une autre arme : notre système immunitaire dont la fonction est de nous défendre contre les infections. Son efficacité dépend de nombreux facteurs, tels que l'âge, notre état général mais aussi notre microbiote. Ce sont les 100 000 milliards de bactéries qui colonisent notre système digestif. On l'appelait autrefois la flore intestinale

mais il est présenté aujourd'hui comme notre deuxième cerveau. Il interagit avec de nombreux organes. Parmi les éléments qui déterminent la richesse de notre microbiote, l'alimentation joue un rôle important. Pour François Trottein, directeur de recherche au CNRS, il est recommandé de « protéger notre microbiote et nos intestins » par une diversification alimentaire. Une prévention d'autant plus utile durant l'épidémie Covid-19.

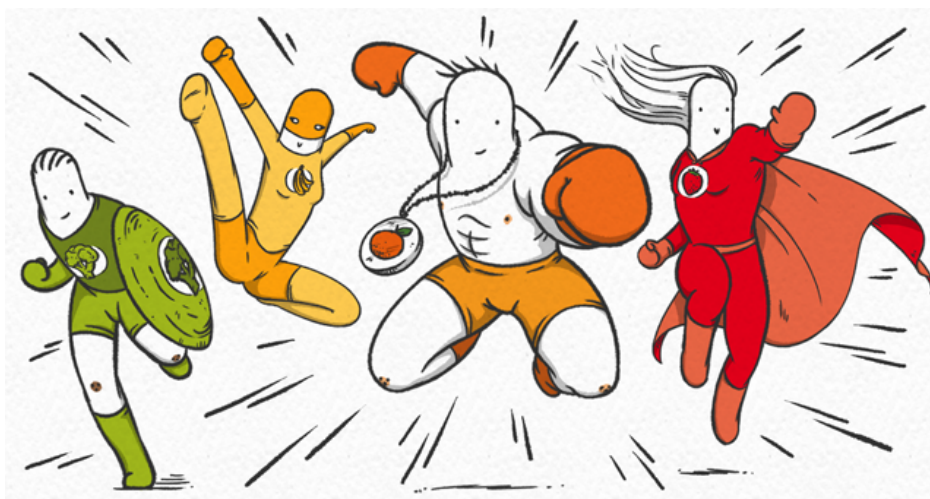


Illustration : Naël Al Yafi

À SAVOIR

Les gestes pour protéger sa flore intestinale

Des FIBRES

La règle des 5 fruits et légumes par jour, vous la connaissez mais vous êtes peu nombreux à la respecter. Nous ne consommons en moyenne que 20g de fibres par jour contre les 30g recommandés. Le Covid-19 va vous donner une occasion de l'adopter. En effet, les fruits, les légumes sont les principaux pourvoyeurs de fibres. Or, quand ces dernières arrivent dans le côlon, elles nourrissent des bactéries qui ont un effet bénéfique sur notre microbiote. Donc, pour vos menus, pensez aux légumineuses telles que les lentilles mais aussi aux céréales complètes et semi-complètes.

Moins de SUCRE

Un régime équilibré impose une consommation modérée de sucres. Et pas seulement pour perdre des kilos !

En 2013, des chercheurs de l'Inserm ont découvert qu'une glycémie élevée altérait le système immunitaire. Quant aux édulcorants de synthèse, tels que l'aspartame, très présents dans les sodas, ils perturberaient eux aussi notre microbiote. Pour diminuer votre consommation de sucre, rien de tel que de faire la cuisine. Les industriels ajoutent du sucre à 74 % des aliments vendus dans les supermarchés.

Des PROBIOTIQUES

Votre microbiote raffole aussi des probiotiques, ces micro-organismes qui arrivent vivants dans les intestins. Mais, inutile d'acheter des compléments alimentaires pour le satisfaire. Les produits laitiers transformés, tels que les yaourts ou le fromage sont d'excellents pourvoyeurs de probiotiques. Le Programme national nutrition (PNNS) santé recommande d'en consommer 2 par jour.