



NEWSLETTER

NE MANGEZ PAS MOINS, MANGEZ BIEN !

CA SERT A QUOI... LES FIBRES ???

* Les fibres alimentaires sont **indispensables** au fonctionnement de l'organisme.

* Elles favorisent le **transit** et nourrissent notre **microbiote** dont l'équilibre joue un rôle important dans la **santé**, au niveau digestif mais bien au-delà (immunité, hormones, humeur...).

* Elles ont un **effet rassasiant** et **ralentissent l'absorption des glucides**. Elles participent donc à une meilleure régulation de la glycémie, du cholestérol...

* On les trouve principalement dans les **fruits** et **légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits à coque et graines**.

* Il est recommandé, pour un adulte, au moins **30 g de fibres par jour**, en variant les sources.

* **Augmentez progressivement les quantités et boire suffisamment d'eau** (une augmentation trop rapide peut provoquer des inconforts digestifs tels que des gaz, ballonnements...)



BREVE SCIENTIFIQUE

La consommation de produits fermentés pour réduire l'inflammation chronique

Une étude clinique menée par l'Université de Stanford a comparé les effets d'une alimentation riche en fibres à une alimentation riche en produits fermentés (yaourts, kéfir, kombucha, kimchi...) sur le microbiote humain.

Les chercheurs ont découvert que la consommation d'aliments fermentés augmente la diversité bactérienne intestinale tout en réduisant 19 marqueurs inflammatoires majeurs. Ces résultats suggèrent que l'apport direct en micro-organismes vivants est un levier plus rapide et puissant pour calmer l'inflammation chronique que les seules fibres végétales.

Source : Wastyk et al., Cell — "Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status".

LA STAR DU MOIS : Le curcuma



Le curcuma est une épice intéressante pour ses composés bioactifs, notamment les curcuminoïdes, dont la curcumine.

Il possède des **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**.

L'absorption de la curcumine est améliorée lorsqu'elle est consommée avec des matières grasses et fortement augmentée par la pipérine du poivre noir.

L'utiliser régulièrement permet de donner du goût aux plats et de limiter les apports en sel.

👉 Intégrez régulièrement le curcuma dans vos légumes, lentilles, soupes, currys, riz ou sauces.

Attention au curcuma des compléments alimentaires fortement dosés en curcumine, qui peuvent présenter des contre-indications ou des interactions médicamenteuses.

IDEE RECETTE : Houmous au Curcuma



Mixer au blender ou robot :

- **400 g de pois chiches** cuits égouttés
- **2 CS de tahini** (purée de sésame)
- **1 à 2 gousse(s) d'ail**
- **le jus d'1 citron**
- **1 cc de curcuma**
- **½ cc cumin**
- **2 CS d'huile d'olive**.

Ajouter quelques **CS d'eau** petit à petit pour ajuster la texture. Ajuster l'assaisonnement avec du **sel**, du **poivre** et du **citron** à votre goût.

Servir avec des bâtonnets de légumes, ou comme tartinade sur du pain.



UN NOMBRE A RETENIR

6 à 8 verres d'eau par jour.

C'est ce qui est conseillé pour un adulte en bonne santé. Les besoins varient toutefois selon la chaleur, l'activité physique, l'alimentation, l'âge et certaines situations de santé.

L'eau est indispensable. Elle aide à maintenir le volume sanguin et la température corporelle, participe au transport des nutriments, au fonctionnement des reins et à l'élimination des déchets, facilite le transit intestinal et contribue au bon fonctionnement du cerveau et des muscles.

LE DEFI DU MOIS !!!

Manger des fruits ou légumes à chaque repas

Les fruits et légumes sont de précieux alliés de notre santé, riches en fibres, vitamines, minéraux et composés antioxydants, ils contribuent notamment au bon fonctionnement du transit, à la diversité du microbiote et à la prévention de nombreuses maladies chroniques.

L'idéal : en consommer à chaque repas et varier au maximum ! Car chaque fruit et légume apporte ses propres nutriments.

Par exemple, cet automne :

- au petit-déjeuner : deux figues, un kiwi ou une compote sans sucres ajoutés ;
- au déjeuner : une salade d'endives aux noix et pommes, une poêlée de champignons ;
- en collation : une pomme ou une poire accompagnée de quelques amandes ;
- au dîner : une soupe de courge, un gratin de chou-fleur, une fondue de poireaux...

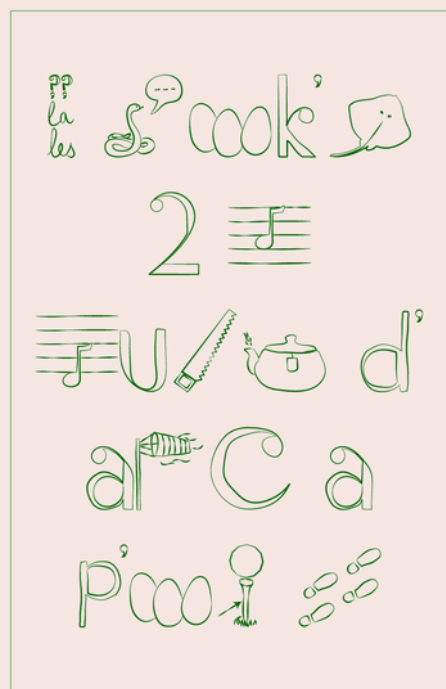
N'hésitez pas à varier les mode de préparation : crus, cuits, rôtis au four, en soupe, en purée, en salade, en compote, poêlés ou intégrés dans un plat complet.

L'objectif n'est pas de rechercher la perfection, mais d'adopter un réflexe très simple : « **Quel fruit ou quel légume puis-je ajouter à mon repas ?** ».



REBUS

“Le meilleur des conseils”



doré bu
dessiné par Mona Nah

NE MANQUEZ PAS
le prochain webinaire ZENiALI !
Mardi 13 Octobre à 20h
(gratuit, inscription obligatoire par mail)

***Pour me contacter ,
prendre rendez-vous,
ou suivre mon actualité :***



06 86 80 40 35



virginie.fricot.pro@gmail.com



Virginie Fricot



www.virginiefricot.com



Séances en visioconférence