

OCTOBRE 2014

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42

Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57

Vos Diététiciennes Nutritionnistes

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.



## Le microbiote, notre grand défenseur

On l'appelait il n'y a pas si longtemps la flore intestinale. Aujourd'hui, le « microbiote ». Ce qui désigne la même réalité : plus de 100 000 milliards de bactéries, qui forment un écosystème dont les activités commencent progressivement à être connues. On sait déjà que le microbiote est important pour notre santé. On sait aussi que notre alimentation contribue à l'influencer.



### A quoi servent tous ces microbes qui habitent dans notre tube digestif ?

- A digérer les fibres, à dégrader des composants de notre alimentation.
- A favoriser la synthèse de certaines vitamines (B12 : anti-anémie et K : coagulation sanguine).
- A assurer la maturation de notre système immunitaire intestinal et l'acquisition de la tolérance vis-à-vis des allergènes alimentaires.
- A mettre en place nos défenses naturelles contre les bactéries étrangères et à empêcher leur implantation...

On n'a pas fini de découvrir toutes les ressources du microbiote. Ni toutes les maladies que son bon équilibre permet d'éviter. Stable dans le temps, cet équilibre microbien est en rapport avec notre régime alimentaire. A chaque type d'alimentation (riche en protéines, en graisses, en fibres...) semble correspondre un « profil » spécifique, propre à chaque individu, où dominant certaines espèces de bactéries.

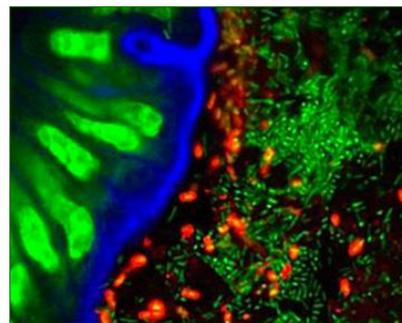
### Les fibres, des prébiotiques pour l'intestin

Un traitement antibiotique, par exemple, peut modifier temporairement l'équilibre du microbiote et l'appauvrir. Mais celui-ci se rétablira avec le temps, au bout d'un mois environ. De même, un changement de régime alimentaire peut modifier pour un temps l'équilibre : **si on consomme plus de fibres**, des bactéries spécifiques se développent pour les fermenter. Ingrédients alimentaires non digestibles, les fibres jouent le rôle de « **prébiotiques** », c'est-à-dire stimulent des groupes de bactéries qui peuvent avoir une action favorable. Avant le retour à l'état initial, cette modification transitoire aura eu entretemps des effets bénéfiques pour la santé.

Le microbiote peut aussi être modifié par des **probiotiques**. Des bactéries en provenance de l'alimentation qui vont interagir avec les bactéries habituelles de l'intestin. Elles ne colonisent pas le tube digestif, elles ne font que passer, mais si elles sont en quantité suffisante elles peuvent pendant leur passage être bénéfiques à la santé de l'hôte.

### Les bons probiotiques du yaourt

Les deux bactéries vivantes contenues dans les yaourts (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*) font partie des probiotiques les plus connus. Entre autres bénéfiques attestés, elles permettent de digérer le lactose (sucre du lait). A volume équivalent, le yaourt contient la même quantité de lactose que le lait, mais ses ferments vivants fabriquent une enzyme qui digère le lactose. Ce qui est utile aux personnes dont la capacité à absorber le lactose a trop diminué. Elles peuvent ainsi bénéficier de tous les apports des produits laitiers : protéines, calcium, vitamines, etc.



### Améliorer la flore pour lutter contre les maladies

De nombreux travaux de recherche sont en cours sur diverses souches de probiotiques, dont certaines sont contenues dans les yaourts et les laits fermentés. L'objectif est de voir si elles peuvent améliorer la prévention et le traitement des pathologies les plus diverses. Des espoirs raisonnés existent vis-à-vis du syndrome du côlon irritable et des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Mais aussi vis-à-vis des infections respiratoires et des allergies ou encore du syndrome métabolique (ensemble de signes physiologiques qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de l'obésité). L'étude du microbiote n'a pas dit son dernier mot. Les interventions qui visent à le modifier favorablement ne font que commencer...

### Les principales mesures à prendre pour entretenir son microbiote sont :

- **Réduire les aliments sucrés** car ils favorisent la prolifération d'une flore fongique (=champignons) et fragilise l'immunité de l'organisme.
- **Réduire les viandes, fromages et graisses saturées** qui l'acidifient.
- **Favoriser les fruits, les légumes et céréales complètes** car ils apportent les fibres qui sont des « prébiotiques ».
- **Eviter les aliments trop raffinés et trop cuits.**
- **Boire env. 1,5 litre d'eau par jour.**
- **Manger lentement et dans le calme** pour permettre une meilleure digestion et assimilation des nutriments.
- **Faire une cure annuelle de probiotiques conseillés par un nutritionniste ou naturopathe** afin de renforcer et rééquilibrer sa flore intestinale surtout si celle-ci a été perturbée par des antibiotiques ou autres traitements médicamenteux longs

## MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

|                 | Déjeuner   | Diner   |
|-----------------|--|---|
| <b>Lundi</b>    | Salade de wok de bœuf mariné au soja<br>Riz au lait et compotée de framboise                         | Velouté de potiron<br>Quiche légère Jambon<br>Salade de mâche<br>Clémentines  |
| <b>Mardi</b>    | Tortelenni Ricotta/épinards<br>Sauce tomate et gruyère râpé<br>Salade verte<br>Compote pomme/fraise  | Filet de merlu<br>Brocolis<br>Quinoa<br>Flan léger à l'ananas   |
| <b>Mercredi</b> | Escalope de veau à la crème<br>Champignons<br>Semoule au blé complet<br>Yaourt nature<br>Pomme       | Omelette au bacon<br>Petits pois et carottes<br>Petits suisses<br>Orange  |
| <b>Jeudi</b>    | Steak d'espadon<br>Légumes basquaise<br>Riz basmati<br>Fromage<br>Raisin                             | Moussaka (viande hachée de bœuf 5%,<br>tomates concassées et oignons, aubergines<br>grillées, béchamel légère, fromage râpé)<br>Salade verte<br>Kiwis |
| <b>Vendredi</b> | ½ pamplemousse<br>Poulet rôti<br>Haricots verts<br>Pain<br>Fromage                                   | Croque-monsieur<br>Salade de mâche<br>Banane  |
| <b>Samedi</b>   | Betteraves rouges<br>Lapin à la tomate<br>Tagliatelles<br>Fromage<br>Orange                          | Brandade de morue<br>Salade verte<br>Faisselle<br>Compote de pêches   |
| <b>Dimanche</b> | Asperges<br>Axoa de veau aux pruneaux<br>Pommes de terre vapeur<br>Yaourt nature<br>Gratin de poires | <b>MENU DETOX</b><br>Bouillon de légumes<br>Légumes coupés<br>Fromage blanc ou yaourt au soja<br>Salade de fruits frais                               |

### AXOA DE VEAU AUX PRUNEAUX D'AGEN

#### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de carottes
- 10 pruneaux d'Agen
- 800 g de veau (dans l'épaule)
- 3 piments verts
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Piment d'Espelette
- 1 Cas d'huile d'olive, sel, poivre



#### Préparation

Couper la viande en morceaux fins et la faire revenir dans un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Faire bien colorer pendant quelques minutes. Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon et l'ail (retirer le germe). Laver, épépiner les piments et poivron, puis les couper en lamelles dans la longueur. Eplucher et couper les carottes en rondelles. Ajouter les légumes à la viande avec quelques pincées de piment d'Espelette.

Au bout d'une dizaine de minutes, ajouter une partie des pruneaux entiers et l'autre partie coupée en fines lamelles.

Faire cuire l'axoa de veau aux pruneaux une trentaine de minutes à couvert, en remuant régulièrement. Rectifier l'assaisonnement au 3/4 de la cuisson si nécessaire.

|                   | Energie | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 270     | 25            | 8           | 25           |

**Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 portion de fruits + 1 portion de légumes**

### SALADE DE WOK DE BŒUF MARINE AU SOJA

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 sachet de salade mixte
- 360 g d'onglet de bœuf
- 150 g de pousse de soja (haricot mungo)
- 100 g de tomates cerise
- sel & poivre

#### Pour la marinade

- 15 cl de sauce soja
- 15 g de citronnelle séchée (ou surgelée)
- 4 brins de coriandre



#### Préparation

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Coupez l'onglet en lamelles. Faites-les mariner 30 minutes. Rincez le soja et ajoutez-le à la viande. Salez et poivrez.

Dans un wok bien chaud, faites cuire tous ces ingrédients avec la marinade pendant 5 minutes tout en mélangeant. Laissez refroidir puis mélangez le contenu du wok à la salade et les tomates, servez.

|                   | Energie | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 161     | 27            | 4           | 5            |

**Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 portion de légumes**

### GRATIN DE POIRES AUX AMANDES ET PIGNONS

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poires
- 20g de pignons de pin
- 2 cuill à soupe d'amandes en poudre
- 2 œufs
- 15cl de crème soja
- 60g de sucre en poudre roux
- 1 gousse de vanille, ½ citron



#### Préparation

Préparer l'appareil : mélanger les œufs avec la crème liquide, le sucre et la poudre d'amandes.

Fendre la gousse de vanille en 2 dans la longueur et récupérer les graines à ajouter au mélange précédent.

Peler et couper les poires en lamelles assez épaisses. Citronner les morceaux de poire.

Dans 4 plats à gratin individuels, disposer les lamelles de poire et verser l'appareil.

Parsemer quelques pignons de pin sur chaque plat et enfourner pour 20 min thermostat 200°.

|                   | Energie | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|---------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 294     | 6             | 16          | 34           |

**Equivalence => 1 part = 1,5 Cas de matières grasses + ½ portion de fruits + 100g de féculents**