



Boîte à Outils diététique

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42
Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous

LES EAUX ET LA SANTE - MENUS EXPRESS - RECETTES

CONSEILS DIETETIQUES : LES EAUX ET LA SANTE

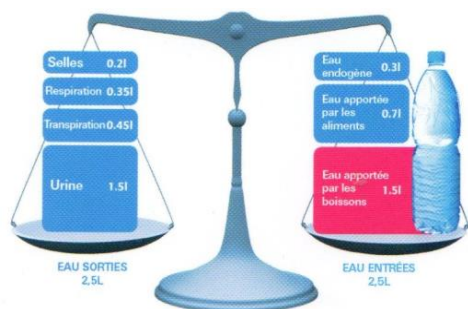


POURQUOI FAUT IL BOIRE DE L'EAU

L'eau représente 50 à 70% du poids corporel en fonction de l'âge, du sexe et de la condition physique des individus. Les muscles en contiennent 73%.

Pour que l'organisme fonctionne correctement, il faut quotidiennement lui apporter via les aliments et les boissons, une quantité d'eau équivalente à celle qu'il perd, via la transpiration, la respiration ... **C'est ce qu'on appelle la balance hydrique.**

En moyenne, un adulte sédentaire vivant en climat tempéré devrait boire **1,5 l d'eau par jour** pour être correctement hydraté.



Pertes en eau		Apport en eau des aliments		Eau fabriquée par le corps		Apport en eau nécessaire
2,5 L	=	0,7 L	+	0,3 L	+	1,5 L

LES DIFFERENTS TYPES D'EAU



L'eau de source et l'eau minérale proviennent de nappes souterraines protégées. Sans microbes, elles ne subissent aucun traitement.

L'eau de source, n'est pas tenue à une stabilité de sa composition en sels minéraux. Elle peut provenir de différentes sources sous une même marque (Aquarel, Cristaline, ...). **Sa minéralisation totale** reste contrôlée et limitée à 1500 mg par litre.

L'eau minérale naturelle, à la différence de l'eau de source, a une composition stable en sels minéraux. Elle provient de la même source. Elle peut posséder des vertus thérapeutiques reconnues par l'académie de médecine et le ministère de la santé.

En fonction de leur minéralisation, les eaux minérales sont classées :

- « **Faiblement minéralisées** » (extrait sec inférieur à 500 mg/l), elles conviennent à tous, même aux nourrissons, dont les reins immatures ne supportent pas l'excès de minéraux.
- « **Moyennement minéralisées** » (extrait sec compris entre 500 et 1500 mg/l).
- « **Riche en sels minéraux** » (extrait sec supérieur à 1500 mg/l), elles complètent les apports alimentaires (calcium, magnésium...) mais risquent de surcharger l'organisme (sodium, fluor).

Il faut donc les choisir selon ses besoins. Sauf carence identifiée, **il est conseillé d'alterner les marques.** **Attention aux eaux aromatisées**, souvent riches en sucre !

Enfin, une bouteille qui reste à la **lumière** ou ouverte plus de 24 heures favorise le développement de micro-organismes pouvant provoquer des dérangements intestinaux.

L'INTERET DES EAUX MINERALES NATURELLES

En terme de Calcium

Une eau est dite calcique lorsqu'elle contient au moins 150 mg/l de calcium. Le calcium intervient dans la constitution et l'entretien du capital osseux et des dents. A ce titre, il contribue à la prévention de l'ostéoporose. Il intervient également dans la coagulation sanguine, la transmission des influx nerveux et la contraction musculaire.

Pour qui ?

Les eaux minérales naturelles riches en calcium peuvent être recommandées aux adolescents en période de croissance, aux personnes qui ont des besoins accrus (femme enceinte, allaitantes, personnes âgées), ou ceux dont l'alimentation est insuffisamment équilibrée ce qui les expose à des déficiences nutritionnelles (régime à répétition, faible consommation de produits laitiers et aux sujets souffrant d'une intolérance au lactose...).

Exemple d'eau riche en calcium contenant plus de 150 mg/l de calcium :

Courmayer (579 mg/l), Hépars 549 mg/l), Contrex (468 mg/l), Rozana (301 mg/l), Salvetat (253 mg/l), Vittel (203 mg/l) ...

1 litre d'Hépars couvre plus de la moitié de vos besoins en calcium.

En terme de Magnésium

Une eau est dite magnésienne lorsqu'elle contient plus de 50 mg/l de magnésium. Le magnésium intervient dans de nombreuses réactions : transmission de l'influx nerveux, activation des enzymes liées au métabolisme énergétique, contraction musculaire, régulation du rythme cardiaque. Il agit aussi sur la régulation du transit intestinal.

Pour qui ?

La consommation d'une eau minérale naturelle riche en magnésium est conseillée à ceux qui ont des besoins accrus (femmes enceintes, personnes âgées), ceux qui ont une alimentation déséquilibrée les exposants à des déficiences nutritionnelles et aux patients souffrant de constipation occasionnelle.

Exemple d'eau riche en magnésium contenant plus de 50 mg/l de magnésium :

Rozana (160 mg/l), Hépars (119 mg/l), Badoit (85 mg/l, Quezac (75 mg/l), Contrex (74,5 mg/l), Courmayeur (59 mg/l)

1 litre d'Hépars couvre 1/3 de vos besoins en magnésium.

En terme de Fluor

Une eau est dite fluorée lorsqu'elle contient plus de 1 mg/l de fluor. Le fluor participe à la minéralisation des os et des dents. Il contribue aussi à la prévention des caries dentaires. Cependant, il faut éviter d'en consommer en excès, car cela peut entraîner des troubles de la qualité de l'émail des dents.

Pour qui ?

Les eaux fluorées sont déconseillées aux nourrissons et aux enfants ayant en parallèle une supplémentation en fluor. La réglementation indique que si la teneur en fluor est supérieure à 1,5 mg /l, les eaux doivent comporter la mention d'étiquetage « contient plus de 1,5 mg/l de fluor : Ne convient pas aux nourrissons et aux enfants de moins de 7 ans pour une consommation régulière ».

En terme de Sodium (sel)

Le sodium est un élément important dans le sang et dans les liquides extracellulaires. Il est essentiel pour maintenir l'équilibre hydrique de l'organisme. Cependant, chez certaines personnes souffrant de troubles circulatoires, cardiovasculaires, sous corticothérapie, avec une insuffisance rénale, ... etc, l'apport en sodium doit être limité. En général, on consomme en France trop de sel, il est donc déconseillé, sauf avis médical de consommer des eaux riches en sodium. Par contre, les eaux minérales naturelles contenant moins de 20 mg de sodium conviennent parfaitement. Ils portent la mention « convient pour un régime pauvre en sodium ».

Exemple d'eau riche en sodium : Saint-Yorre, Vichy-Celestins, Rozana, Badoit

Exemple d'eau pauvre en sodium : Courmayer, Thonon, Vittel, Evian, Volvic, Contrex ...

MENU « EXPRESS » DE LA SEMAINE

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

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade de pâtes à la grecque Jambon de parme Pomme au four à la cannelle	Papillote de poisson blanc et julienne de légumes Yaourt nature Tarte aux fruits maison
Mardi	Tranches de rôti de porc maigre Aubergines grillées Spaghettis à la sauce tomate Fromage blanc en faisselle avec du miel Pomme	Cordon provençale (voir newsletter Avril 2011) Salade verte Pommes de terre sautées Yaourt nature Framboises
Mercredi	Poireaux vinaigrette Roti de veau Petit poids Yaourt nature Poire	Soupe de légumes Pâtes au saumon frais avec (3 CS de crème fraîche allégée et 1 càc de parmesan) Tagliatelles Petits suisses avec un coulis de fruits rouges
Jeudi	Haricots verts Steak grillé Riz au lait Pomme	Oufs pochés Pain de mie grillé Salade verte/tomates cerise Fromage blanc Compote de rhubarbe
Vendredi	Salade composée (thon, tomates, haricots verts, maïs, riz) Emmental Compote pomme/fraise	Chili con carne express Salade verte Fromage blanc à la vanille Orange
Samedi	Côtelettes d'agneau grillées Piperade Flageolets Yaourt aux fruits	Saumon en papillote Fondue de poireaux Fromage blanc Crumble à l'ananas et aux framboises
Dimanche	Crudités et houmous Couscous de poulet Ouf au lait	Asperges Coquille de poisson à la béchamel Riz Ananas

CHILI CON CARNE EXPRESS MAISON

Plat express apprécié de toute la famille.

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte d'haricots rouges ou haricots frais cuits
- 400 g de viande hachée à 5%
- 2 oignons
- 1 poivron
- 400 g de tomates
- Sel, poivre
- Mélange d'épices mexicaines
- 2 CS d'huile



PREPARATION

Faire blondir les oignons et les poivrons dans l'huile.

Ajouter la viande. Quand elle est bien colorée, ajouter les tomates ainsi que les épices mexicaines. Faire mijoter 20 mn. A la fin, ajouter les haricots égouttés,

Laisser cuire 5 minutes. Réajuster l'assaisonnement si besoin.

Chili con carne express	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	357	31	10	35

Equivalence (*) => 1 part = 1 càc de matière grasse + 150g de féculent + 1,5 portion de protéines + ½ portion de légumes.

SALADE DE PATES A LA GRECQUE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de pâtes cuites
- 2 tomates
- 1 poivron
- 160 g de feta
- 1 concombre
- 8 olives noires
- 1/2 (petit) oignon, rouge de préférence
- 2 CS d'huile d'olive
- Sel et poivre,
- Vinaigre balsamique



PREPARATION

Découper tous les légumes en petits dés (pour la tomate, l'épépiner). Faire mariner le poivron avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu d'ail séché. Faire mariner la tomate avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu de persil. On peut aussi mettre, à la place, des tomates cerise coupées en deux.

Ajouter les légumes marinés aux pâtes. Mettre le concombre, les olives, la feta en dés puis l'oignon en lamelles très fines. Assaisonner avec un filet de vinaigre balsamique.

Salade de pâtes à la grecque	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	258	11	16	18

Equivalence (*) => 1 part = 1 portion de légumes + 100g de féculent + 1 produit laitier + 1 CàS de matière grasse.

CRUMBLE A L'ANANAS ET AUX FRAMBOISES

J'ai beaucoup apprécié ce dessert frais et savoureux, idéal à la fin d'un bon repas.

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 ananas (moyen)
- 40 g de beurre
- 80 g de farine
- 1 CàS de fromage blanc à 0%
- 60 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 poignée d'amandes effilées
- 150 g de framboises (fraîches ou surgelées) ou des fraises



PREPARATION

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez du bout des doigts dans un saladier la farine, le fromage blanc, le beurre et le sucre pour obtenir une préparation sableuse. Ajoutez les amandes effilées. Laissez reposer la pâte au réfrigérateur. Puis étalez le crumble en couche régulière sur une feuille de papier cuisson. Enfourez et laissez cuire 15 minutes en surveillant de très près et en remuant de temps en temps, afin d'obtenir un crumble bien doré. Laissez refroidir en dehors du four.

Epluchez l'ananas. Coupez-le en 4 et retirez la partie fibreuse du centre, réservez quelques dés d'ananas (1/2). Hachez le reste de la chair avec le sucre vanillé.

Dressez dans un verre : mettez quelques framboises et quelques dés d'ananas au fond. Répartissez la chair mixée par-dessus, et quelques framboises. Posez dessus un peu de crumble et servez rapidement. Le crumble et les fruits peuvent se préparer à l'avance mais il est important d'assembler le tout au dernier moment.

Crumble à l'ananas et aux framboises	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	252	6	14	38

Equivalence (*) => 1 part = 1 CàS ½ de matière grasse + 75g de féculent + 1 portion de fruit