

ATELIER SANTE PREVENTION N°3 : L'ALIMENTATION (suite)

Mardi 8 mars 2012 au Centre de Formation Multimétiers de REIGNAC

I- Les vitamines

Les vitamines sont des anti-oxydants, d'où leur importance. On retrouve notamment la vitamine A (pour la vision et la peau), la vitamine D (pour les os), la vitamine E (contre le vieillissement), la vitamine K (pour la coagulation du sang) et surtout la vitamine C (antivirale, antioxydante, antiallergique et qui favorise l'absorption du fer).

- La **vitamine D3** est fabriquée à 80 % au niveau de la peau sous l'effet du soleil et 20 % seulement est apporté par l'alimentation. L'exposition à la lumière 10-15 min par jour suffit pour synthétiser cette vitamine D.
- La **vitamine A** est présente dans le foie de morue principalement mais aussi dans une moindre mesure dans le beurre, le thon en conserve, le roquefort, le foie gras, le caviar et le jaune d'œuf.
- La **vitamine C** est très présente dans le cynorrhodon qui est le fruit de l'églantier (30 fois plus que dans l'orange), mais également un peu dans le kiwi. L'acérola est la vitamine C naturelle. Dans le jus d'orange, il n'y a presque plus de vitamine C.

A noter que les vitamines de synthèse comprennent une forme artificielle et une forme naturelle mais le problème est que la forme artificielle n'est pas assimilable par le corps.

Le pollen est riche en vitamines.

II- Les sels minéraux

Ils servent de régulateurs à la cellule et interviennent au niveau du pH et de l'équilibre osmotique. Les sels minéraux se retrouvent dans les **aliments complets** et notamment les **céréales complètes**.

1) Le fer

Le manque de fer provoque une anémie. La **spiruline** (algue) renferme une quantité importante de fer. La spiruline se vend sous forme de gélules sèches sur internet ou dans les magasins bio. Autres aliments contenant du fer : persil, céleri, pissenlit et roquette.

Attention ! Le thé empêche la fixation du fer mais l'ajout de citron annule ce phénomène.

1) Le calcium

Le calcium a un rôle essentiel au niveau osseux, pour l'équilibre nerveux, les activités enzymatiques et le pH sanguin. Le calcium n'est pas uniquement présent dans le lait, on en trouve plus dans les orties notamment, les figes sèches, le tofu ou le persil mais également dans certaines eaux en bouteille (Vittel, Contrex, Cristalline...). Attention par contre en cas de calculs rénaux.

Exemples de recettes : pistou d'orties, soupe d'orties, salade de pissenlit

1) Le magnésium

Le magnésium agit sur les muscles et les défenses immunitaires. Il est présent dans les aliments complets, les légumes secs et verts et le poisson.

III- Les molécules chimiques à éviter

Les **exhausteurs de goût**, les **additifs alimentaires**, les **colorants**, les **conservateurs**, la **gélatine** sont souvent des molécules indésirables. Certains additifs peuvent être classés cancérogènes.

Attention aussi aux molécules chimiques qui peuvent être présentes dans les emballages ou les ustensiles de cuisine :

- Les **nanoparticules** (présentes dans les papiers utilisés pour emballer les hamburgers en restauration rapide)
- Les **phthalates/bisphénol A** présents dans les films plastiques alimentaires sont très dangereux pour la santé (exemple des betteraves sous vide). Eviter au maximum le contact du film plastique avec les matières grasses.
- L'**aluminium** des casseroles ou du papier aluminium en présence d'acide (tomate, citron).
- Les boîtes de conserve contiennent du **bisphénol A**, privilégier plutôt les bocaux en verre.
- Préférer les poêles en céramique plutôt que les poêles en **téfal** (PFOA).

IV- La cuisson des aliments

La cuisson à la vapeur ou au wok permet de conserver les vitamines car la température monte à 90° maximum, par contre la cuisson à la cocotte-minute (130°C) détruit beaucoup de vitamines.

Plus on fait cuire les pâtes, plus les sucres deviennent des glucides simples, c'est à dire facilement assimilables, de ce fait, elles tiennent moins au corps et elles font plus grossir.

Les sucres des carottes crues sont absorbés plus lentement que ceux des carottes cuites.

V- Exemples d'aliments à privilégier

- La chicorée piège le mauvais cholestérol.
- Les noix sont riches en oméga 3. Six noix par jour permettent d'apporter la quantité journalière suffisante en oméga 3.
- L'avoine limite l'absorption des lipides au niveau de l'intestin
- Le thé vert est un anti-oxydant
- Le fromage au lait cru permet d'enrichir la flore intestinale.
- Les boissons probiotiques (type Kombucha ou Kéfir de fruit) enrichissent aussi la flore intestinale.
- **Pour nettoyer son foie : radis noir, artichaut, ail, romarin, thym, chlorophylle, chlorella (algue) et pissenlit**
- **Aliments qui participent à la prévention contre le cancer : brocolis crus (à bien mastiquer), choux, fruits rouges ou mauves, tomates, raisins et chocolat noir.**