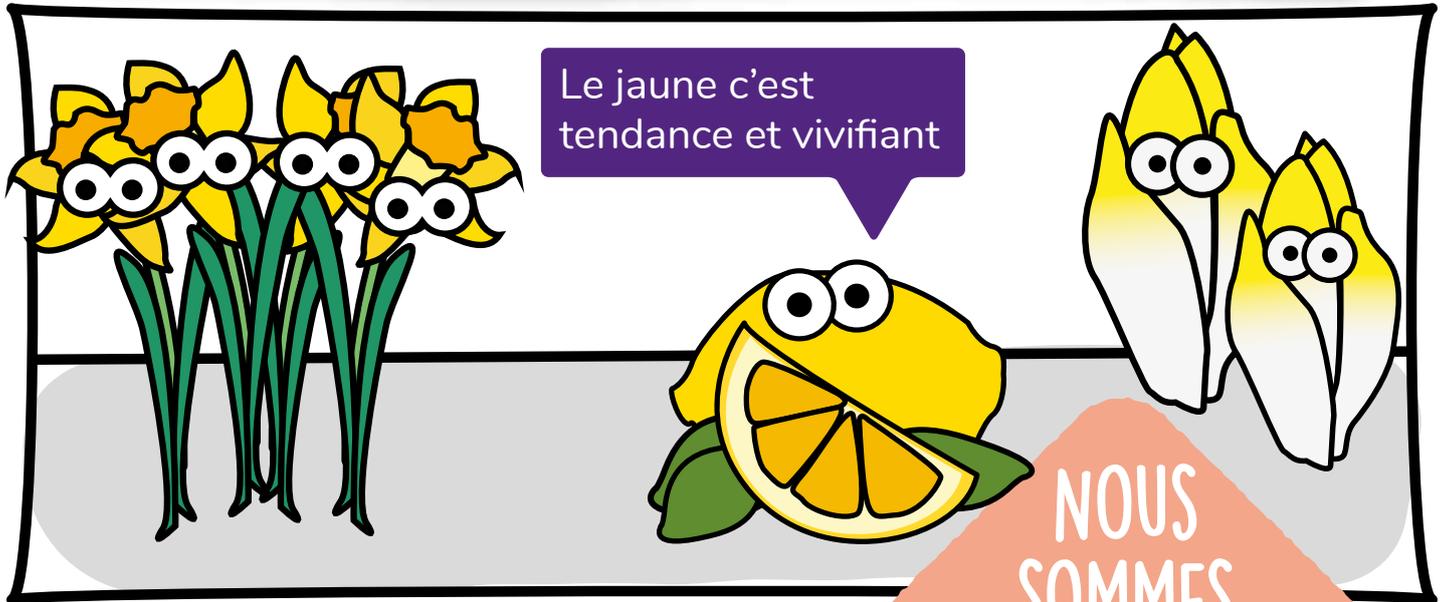


MON CHOU®



DOSSIER

- Les glucides p.12
- Le fer p.18

OMEGA-3 p. 6

ACTUALITÉS

- Utiliser et cuisiner les légumineuses p. 10
- Pile-poil p. 17
- Rencontrez Michaël p. 8
Compagnon boulanger du Fournil APY,
il vous donne la recette du levain

RECETTES

- SALADE de betteraves..... p. 21
- BROWNIE sans gluten..... p. 21
- SAMOUSSAS végétariens..... p. 22

— FOCUS —

Sur l'utilisation p. 3
des huiles végétales

Chères clientes, chers clients,

Mars est le mois du renouveau, de la bio et de la détox. La gastronomie nous a largement aidés à affronter la rigueur hivernale ; aussi, il est temps de prendre soin de notre monture en vue des beaux jours. Nos magasins et nos promotions y accordent une place de choix ce mois-ci.

Comme il faudra nous remettre en selle après cette cure de cheval, et faire le plein d'énergie pour nous adonner à nos activités de plein air favorites, nous nous arrêtons dans cette édition sur les tenants et les aboutissants de l'un des nutriments qui nous est essentiel : les glucides.

Ce n'est pas tout : soucieuse de les rendre accessibles à tous, cette version enrichie de Mon Chou aborde beaucoup d'autres sujets de façon didactique et surtout pratique, ce magazine est le vôtre : n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, voire d'y chroniquer.

Bonne lecture et à très bientôt dans nos magasins.

Votre équipe La Vie Saine



Directeur de publication : Jérémie ROUSSEAU
Composition et mise en page :
Thibault GARCIA, Manon BOBST
N° ISSN : 2552-3074
Impression SCHRAAG (90400)
15000 exemplaires
Toute reproduction totale ou partielle du
magazine est interdite
Crédits Fotolia® - 123RF® .
Imprimé sur du papier recyclé.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Votre avis sur mon chou ?
Écrivez-nous à l'adresse suivante :
m.bobst@laviesaine.fr

SOMMAIRE

DOSSIERS

Les bienfaits des OMEGA-3	p. 6
Les glucides : ce qu'il faut savoir	p. 12
Le fer est indispensable	p. 18

ARTICLES

L'utilisation des huiles végétales	p. 3
L'OVNI du mois : le nigari	p. 4
Michaël, votre compagnon boulanger du Fournil APY	p. 8
Utiliser et cuisiner les légumineuses	p. 10
Focus sur le soja	p. 11
Pile-poil	p. 17

RECETTES

p. 21

Suivez-nous sur Facebook !



HUILES : BIEN LES UTILISER !

	COMPOSITION EN G/100G D'HUILE					VITA-MINE E MG/100G	UTILISATIONS				LE SAVIEZ-VOUS ?
	Acides Gras saturés	Acides Gras mono insaturés	Acides Gras polyinsaturés		Autres composés (Protéines, vitamines, minéraux...)		BASSE CUISSON	HAUTE CUISSON FRITURE	ASSAISONNEMENT / PÂTISSERIE	COSMÉTIQUES	
			Oméga 6	Oméga 3							
Colza	7	60	19	8	6	28					L'huile de colza est généralement très claire, et a un parfum assez prononcé. Si l'huile a une odeur rance, elle est périmée.
Noix	10	17	56	12	5	2					L'huile de noix est une bonne source d'oméga-3, acides gras bénéfiques à notre santé cardiovasculaire.
Olive	15	73	7		5	22					L'huile d'olive expliquerait l'effet protecteur de l'alimentation méditerranéenne sur la santé cardiovasculaire, régime dans lequel cette huile est la principale source de lipides.
Tourne-sol	11	28	56		5	57					Pratique, multifonction et inodore, cette huile est un must have dans vos placards !
Lin	19	14	53		5	9					Très facilement oxydable, et sensible à la chaleur, l'huile de lin avait été interdite. Depuis 2010, sa commercialisation en France en tant qu'huile alimentaire est à nouveau autorisée.
Cameline	9	29	17	34	11	78					Cette huile a le rapport le plus équilibré entre oméga-3 et oméga-6. Elle a une forte concentration en vitamine E, qui lui confère une fonction antioxydante.
Coco	87	6			6	0					L'huile de coco existe en version désodorisée. Cette huile possède un point de fusion élevé : 32°C. Elle est donc solide à température ambiante.
Sésame	15	40	40		5	1					L'huile de sésame torréfié a un arôme de noisette. Elle est très répandue dans la cuisine asiatique.
Margarine	29	27	8	10	26 EAU	25					La margarine est une émulsion d'eau et d'une ou plusieurs huiles végétales. La recette originelle a été inventée en 1869, suite à un concours organisé par Napoléon III pour trouver un substitut au beurre.

Sources: table des aliments CIQUAL, Biolinéaires.com, observatoireprevention.org

L'OVNI du mois

Le Nigari



Le nigari : vous ne savez pas ce que c'est ? On vous explique tout sur ce produit peu connu mais tellement utile.

Le nigari c'est quoi ?

C'est un sel marin cristallisé et non raffiné. Son nom est dérivé du mot japonais «Nigari» signifiant «amer». Le nigari est la forme naturelle du chlorure de magnésium : il est composé à 95% de magnésium, et sa formule chimique est $MgCl_2$. C'est un nutriment avec de nombreuses vertus : il permet de stimuler les défenses immunitaires, et de prendre soin de la peau. Vous pouvez même vous en servir pour nourrir vos plantes.

Comme il ne subit aucune modification particulière, ce nutriment conserve ses propriétés et ses qualités nutritionnelles. Ce minéral s'utilise en cure selon les besoins de chacun. Il trouve tout

à fait sa place dans la cuisine et la salle de bain. Un peu comme le bicarbonate de soude, on l'utilise pour beaucoup de choses.

Posologie pour bien utiliser le nigari :

Il est conseillé, pour un adulte, de diluer 20g de sel de nigari dans un litre d'eau. Attention son goût est un peu amer. Vous pouvez rajouter du jus de citron bio afin de faciliter la prise.

Avec le nigari vous pouvez lutter contre :

La fatigue et le stress : boire un verre tous les matins au réveil à jeun, et tout au long de la journée pendant 7 jours.

La constipation : 6 cuillères à soupe de nigari dans 1 litre d'eau et boire 3 à 4 verres par jour.

Les courbatures : prendre un bain chaud, en y diluant 4 à 6 cuillères à soupe de nigari.

En cuisine, le nigari, mélangé à l'eau de cuisson

vapeur ou à l'eau de cuisson du riz, permet de conserver la fermeté des aliments. De plus, sa faible teneur en sodium en fait une alternative au sel classique.

Vous pouvez également réaliser votre propre tofu à l'aide du nigari. Eh oui ! Grâce à celui-ci, on peut faire coaguler le lait de soja pour obtenir la pâte de tofu. Cela lui donne un goût plus doux et plus sucré.

Le nigari nourrit vos plantes : ces dernières ont besoin, comme nous, de minéraux pour leur bon développement. Vous pouvez diluer 20g de nigari dans de l'eau et les arroser avec.

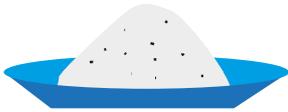
Attention tout de même, à ne pas le consommer en grande quantité car ce dernier peut avoir une action laxative. On se renseigne donc bien sur la posologie en demandant conseil à un professionnel.

Dans nos magasins, vous pouvez retrouver du nigari de la marque Promélis. N'hésitez pas à solliciter nos équipes !

Sources :
BIO A LA UNE, M. Laplace
(29/09/14) www.bioalaune.com/fr/actualite-bio
CELNAT www.celnat.fr



Contre le stress ...



20g de nigari
dilué dans 1 litre d'eau

et avaler la potion !



FABRICANT DEPUIS 1890
FAVRICHON
 130 ans



Depuis 130 ans, nous cultivons le plaisir
 d'une alimentation saine et équilibrée.



Parce que tous les plaisirs
 sont dans la nature.

Ets Favrichon & Vignons
 367 Route Nationale 7
 42 470 Saint Symphorien de Lay

04 77 64 75 09
 info@favrichon.com
 www.favrichon.com



Luce

by  markal



“Bienvenue
 en Méditerranée”

www.markal.fr



Explorez
 TOUTE L'INTENSITÉ
 d'un café authentique

Chez Destination, nous sillonnons le monde
 à la recherche des meilleures origines issues
 de l'agriculture biologique. À Bordeaux, nous
 torréfions chaque origine cru par cru de façon lente.
 Ce savoir-faire artisanal révèle la typicité de chaque
 terroir, pour une tasse aux arômes authentiques.



www.destination-bio.com



Retrouvez-nous
 sur les réseaux sociaux

LES OMEGA 3

CE N'EST PAS SI SIMPLE ...

LES OMÉGA-3, QUE SONT-ILS ?
OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Les acides gras sont les bases de la composition des lipides, corps gras que nous trouvons dans notre alimentation. Ils sont classés en 3 familles: les acides gras saturés, insaturés, et trans. Mieux comprendre leurs différents rôles, permet de choisir nos aliments en fonction de nos besoins. Certains acides gras peuvent être des facteurs aggravants de diverses maladies, notamment cardiovasculaires, alors que d'autres peuvent au contraire avoir des rôles protecteurs.

Un peu de biochimie, quelques exemples...

Un acide gras est une molécule formée par une chaîne de liaisons entre atomes de carbone (C) et atomes d'hydrogène (H), terminée par un groupe carboxyle (COOH).

EXEMPLE DE L'ACIDE STÉARIQUE :



L'acide stéarique, de formule chimique $C_{18}H_{36}O_2$, est un acide gras dit «saturé» car tous ses atomes de carbone C sont liés aux autres atomes via des liaisons simples (sauf avec le O à son extrémité).

Les acides gras dits «insaturés» présentent des insaturations sur un ou plusieurs carbones (double liaison carbone-carbone) : ce sont les oméga-3, oméga-6 et oméga-9.

Linoléique». C'est un acide gras que l'on trouve principalement dans certaines huiles végétales, comme l'huile de lin. Il présente sa première insaturation sur le 3e carbone en partant du groupe CH₃, c'est donc un oméga-3.

artères, augmentant ainsi les risques de développer des maladies cardiovasculaires.

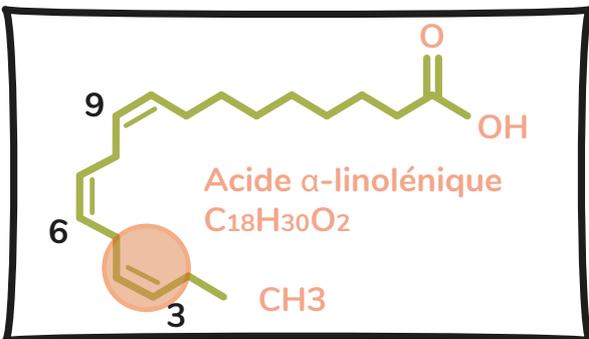
2. Les acides gras monoinsaturés: ils présentent une insaturation sur le neuvième carbone. On les surnomme « oméga-9 ».

3. Les acides gras polyinsaturés: il existe des acides gras «cis» ou «trans».

COMBIEN Y'A-T-IL DE FAMILLES D'ACIDES GRAS ? QUELS SONT LEURS RÔLES ?

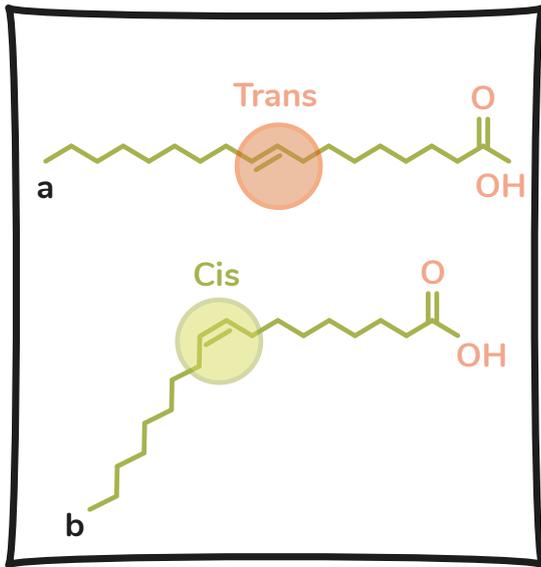
1. Les acides gras saturés : on les trouve majoritairement dans les graisses animales : beurre, crème, terrines, fromage... mais pas dans les graisses issues des poissons. Ils sont également présents dans les charcuteries, les pâtisseries industrielles, les plats préparés, et dans certaines huiles végétales comme l'huile de palme. Cela va sans dire, ces acides gras sont à éviter au maximum. Ils favorisent le dépôt de cholestérol dans les

• **Les acides gras « trans », ou « graisses hydrogénées » :** Ces acides gras ne sont pas naturels. Ils ont été créés par l'industrie agro-alimentaire car leur conformation spatiale est plus stable, ils sont alors plus faciles à utiliser que les acides gras naturels. Ils ont des effets délétères sur la santé, notamment au niveau du foie et du sang. Ils favorisent le dépôt de plaques d'athérome. On les trouve principalement dans les pâtisseries industrielles, soupes industrielles, certaines margarines et pâtes à tartiner.



EXEMPLE DE L'ACIDE LINOLÉNIQUE :

Cet oméga-3 est surnommé ALA pour «Acide Alpha-



• **Les acides gras « cis ».** Ils présentent au moins 2 insaturations, ce sont les « oméga-6 » et les «oméga-3». Ils présentent leur première une insaturation sur le 6e carbone et sur le 3^{ème} carbone.

Les oméga-6 se trouvent principalement dans des huiles végétales comme l'huile de tournesol ou de maïs. Ingérés en quantités raisonnables, les oméga-6 contribuent à la diminution du cholestérol et réduisent le risque de contracter des maladies cardiovasculaires, mais, en trop grande quantité, ils deviennent pro-inflammatoires et peuvent perturber notre santé cardiovasculaire et intestinale.

Les oméga-3 se trouvent quant à eux dans les poissons gras (saumon, thon...), certains légumes verts à feuilles (mâche, pourpier...), certaines graines (noix, sésame...), et les huiles végétales (lin, colza, cameline...). Attention, il est bon de noter que les huiles contenant des oméga-3 ne doivent pas être chauffées, à la poêle par exemple, mais utilisées «froides» en salade, et conservées à l'abri de la chaleur et de la lumière. Lorsque les oméga-3 s'oxydent sous l'effet de la chaleur et de la lumière, ils forment des composés toxiques reconnaissables par une odeur rance et une couleur sombre.

QUELS SONT LES EFFETS PROTECTEURS DES OMÉGA-3 ?

Dans ses recommandations officielles, l'ANSES préconise un ratio oméga-6 / oméga-3 proche de 5, ce qui signifie que la part idéale ingérée d'oméga-3 doit être environ d'un cinquième de la quantité d'oméga-6, et ce afin que le corps puisse profiter des effets bénéfiques de ces acides gras sans en subir les effets délétères. Malheureusement notre mode de vie actuel nous permet peu de respecter ce ratio, car les oméga-6 sont massivement utilisés par l'industrie agro-alimentaire, et pour l'élevage du bétail.

Notre cerveau est constitué à 60% environ d'acides gras, et 70% d'entre eux sont des oméga-3. Sur ce constat, il est simple de comprendre que pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin que nous trouvions dans notre alimentation de quoi le nourrir! Les oméga-3 sont impliqués dans de nombreuses fonctions vitales du cerveau, comme la mémoire, la vision, ou encore le développement cérébral du fœtus. Les oméga-3 ont également, grâce à leurs insaturations, une conformation spatiale qui confère une plus grande souplesse aux membranes cellulaires, et ce afin de faciliter les échanges intra et inter-cellulaires. Les oméga-3 ont également des effets bénéfiques contre le stress, les maladies psychiatriques, dégénératives, neurologiques, cardio-vasculaires, dermatologiques et cancéreuses. (SOURCES : ANSES, VIDAL.FR, OMS)

EN RÉSUMÉ...

Les acides gras sont une source énergétique non négligeable. Certains acides gras, comme les oméga-3, sont dits «essentiels» et doivent être apportés par l'alimentation car notre corps ne peut pas les synthétiser. Les besoins quotidiens en oméga-3 ne sont pas connus avec précision, il est donc difficile de donner des recommandations précises. Ils dépendent entre autres du ratio oméga-3 oméga-6 (qui doit être de 1/5) et des synthèses endogènes d'oméga-3 à partir d'autres oméga-3. Ils devraient couvrir 0.5% des apports énergétiques journaliers, soit environ 1.3g. Pour simplifier, on peut estimer les besoins d'un adulte à environ 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou d'huile de lin par jour (15mL). Ces besoins sont identiques pour les enfants et les adolescents, mais augmentent pendant la grossesse. Il est possible d'augmenter ses apports en oméga-3 avec une complémentation sous forme de gélules d'huile de poisson par exemple.

Produits disponibles en magasin :



Huile de Saumon
NAT & FORM



Oméga-3
120 CAPSULES
SUPERDIET



Oméga-3 Végétal
NAT & FORM

Michaël,

*votre boulanger compagnon au fournil APY
nous confie son parcours*

Nous avons le plaisir de vous présenter Michaël, compagnon boulanger au fournil APY. Il nous explique avec passion sa vocation et son parcours professionnel. Il s'exerce à appliquer et de transmettre ses compétences autour de lui. C'est son expérience qui fait du pain APY celui que vous vous arrachez en magasin.

Quel est ton parcours ? Comment en es-tu venu à faire un compagnonnage ?

J'ai toujours été attiré par le pain, j'adorais en manger étant petit (rires). Ma mère faisait beaucoup la cuisine, j'ai partagé beaucoup de moments avec elle. Elle m'a donné le goût de la bonne cuisine, du mélange des ingrédients. Et mon père faisait un travail manuel, j'aimais l'aider à bricoler également. Au début je voulais être charpentier. Un jour, au collège, nous avons eu une réunion d'orientation, c'est là qu'on m'a présenté le compagnonnage et tous ses corps de métiers. Intégrer les compagnons m'a tout de suite attiré car je voulais voyager. J'ai réalisé 3 jours d'essai en charpenterie lorsque j'étais en 3e, mais cela m'a déçu, ce n'était pas le travail que j'imaginai. En seconde, j'ai fait un autre stage de 3 jours en boulangerie, rue du Transvaal à Dijon, et c'est là que je suis tombé amoureux du pain. J'ai fait un CAP boulangerie, puis un brevet professionnel afin de me spécialiser. Rapidement intégré, j'ai commencé mon tour de France, avec un changement de ville chaque année en commençant par Strasbourg. Ensuite j'ai effectué mon service militaire à Paris au Champs de Mars, en cuisine puis en pâtisserie. Enfin, je suis retourné trois mois à Bordeaux pendant la belle saison, puis j'ai atterri à Marseille où je me suis sédentarisé chez les Compagnons. J'y suis resté sept ans, avant de revenir en 2009 à Dijon définitivement.

Qu'as-tu appris chez les compagnons ?

J'ai surtout appris des méthodes et des organisations de travail qui sont très différentes d'une région à l'autre, selon les spécialités locales et les attentes des clients. J'y ai développé une

certaine tolérance, le sens du travail et du devoir. J'ai appris à me débrouiller seul, mais aussi à vivre et à travailler en communauté. Le compagnonnage m'a apporté un savoir vivre et un savoir être. Encore aujourd'hui je m'occupe encore du suivi des jeunes travailleurs boulangers. Je les accueille, j'apprends à les connaître et je leur enseigne ce que je peux ; chaque année je donne des cours à certains d'entre eux, sur les pains régionaux notamment.

Comment es-tu arrivé au fournil APY ?

Je suis entré au fournil APY par l'intermédiaire de Cédric, mon prédécesseur à ce poste, ancien responsable de production, et compagnon boulanger également. Je suis resté 3 ans en tant qu'ouvrier boulanger, puis j'ai changé de patron pendant 3 autres années : j'ai travaillé avec Stéphane Treuillet, champion de France de boulangerie (2011). C'est lui qui m'a formé pour les concours et notamment pour la coupe de France, où je suis arrivé deuxième par équipe. Etant meilleur dans ma catégorie (Pain), j'ai été sélectionné pour la coupe d'Europe de boulangerie à Nantes, en 2013. Une fois toutes ces émotions retombées, j'ai décidé de revenir au fournil APY où j'avais l'opportunité de transmettre mes connaissances.

Que préfères-tu dans ton métier ?

Le toucher de la pâte, le travail manuel et le ressenti différent en fonction des pâtes. Le pain est un produit vivant, et nous devons nous adapter à sa texture, la température ambiante et celle des ingrédients.

Raconte-nous une journée type en boulangerie ?

Tout commence par le pétrissage. Nous réalisons ce que l'on nomme une autolyse : nous mélangeons l'eau et la farine puis laissons reposer pendant 30 minutes. Pendant cette période, la pâte va reposer, les enzymes vont débiter la dégradation des sucres de la farine. Nous ajoutons ensuite les ferments : levain de la veille et levures. Vient ensuite le pétrissage pendant quelques minutes à vitesse lente. Après repos, nous pesons la pâte et la disposons en bacs selon le poids désiré avant de la diviser en pâtons. Une fois les boules dans

la balancelle, les pâtons reposent à nouveau avant d'être façonnés à la main et d'être déposés sur couches de lin. Ces grandes bandes de tissu sont en lin naturel et permettent d'améliorer la fermentation en améliorant la respiration de la pâte notamment. Ensuite, nous fleurons les pâtons, et nous ajoutons les graines si besoin, avant de faire fermenter le pain presque 18h en chambre de fermentation à 8°C environ. Cette méthode permet au levain d'agir lentement et de faire lever le pain. La fermentation effectuée par le levain va apporter du goût au pain et va augmenter sa durée de conservation. Une fois les pains «levés», nous les cuisons dans un four à sole.



Le levain comment le préparer, l'entretenir et l'utiliser ?

Comment préparer un levain ?

Ingrédients :

- 1 volume d'eau chaude (40°C environ) ou de jus de raisin ou de jus de pomme fraîchement pressé (non stérilisé, non chauffé)
- 1 volume de farine T65 (ou T80)

- Mélanger le tout pour obtenir un levain « mère » liquide. Laisser reposer 24 à 48h à température ambiante (20°C environ).

- Rafrâchir : ajouter au levain mère 1 volume d'eau et 1 volume de farine.

- Laisser fermenter 12h à 20°C environ.

- Si le levain a bien démarré,

rafrâchir à nouveau avec 1 volume de farine et 1 volume d'eau.

- A nouveau, laisser fermenter 6h toujours à 20°C environ.

- Placer au frais après les 6h de fermentation.

- Le lendemain, rafrâchir à nouveau avec 1 volume d'eau et 1 volume de farine.

Comment entretenir ce levain ?

Rafrâchir tous les deux jours :

- Prendre 1 volume de levain mère, y ajouter 3 volumes d'eau et 5 volumes de farine (même farine que celle utilisée au départ. On obtient un levain dur.

- Pour un levain liquide, mettre avec 1 volume de levain « mère » autant d'eau que de farine, soit 5 volumes de chaque.

- Laisser 2 à 3h à température ambiante afin de faire travailler les ferments puis mettre au frais

pour conservation.

Comment utiliser ce levain ?

Dans votre recette de pain, ajouter 20 à 40% de levain d'un seul bloc, au début du pétrissage ou après l'autolyse. Le levain apporte des ferments naturels qui permettent de lever la pâte.

L'acidité présente dans le pain à cause du levain est due à la fermentation lactique; elle augmente la durée de conservation du pain.

Levain liquide : la fermentation est plus rapide à même température qu'avec du levain solide. Il y a également moins d'acides lactiques. La mie est plus aérée.

Levain solide : à contrario, la mie est alors plus dense, et le goût plus acide.

Les légumineuses :

leurs cuissons et leurs utilisations

De quoi parlons-nous ?

Les légumineuses, aussi appelées les « légumes secs », sont des graines séchées issues de gousses de plantes. On les distingue des légumes verts (haricot vert mangé avec la gousse ou encore petits pois mangés frais) car l'un et l'autre n'ont pas le même apport nutritionnel.

Les légumineuses ont une excellente valeur nutritive. Elles sont considérées comme un féculent mais également comme un substitut partiel de la viande grâce à leurs richesses en glucides (amidon) et en protéines. De plus,

les légumineuses ont un faible taux de lipides, sont sans graisses saturées, et sont riches en fibres alimentaires et en vitamines et minéraux. Elles contiennent des vitamines du groupe B, du potassium, du magnésium et du fer. Une consommation régulière permettrait même de diminuer la tension artérielle et de perdre du poids. Elles sont recommandées pour les diabétiques mais pas seulement.

Il existe plus de 18 000 variétés à travers le monde. Les grandes familles des légumineuses sont :

- Les fèves,
- Les lentilles,
- Les flageolets,
- Les pois chiches,
- Les haricots secs,
- Les pois cassés, jaunes ou verts,

- Les lupins,
- Toutes les variétés de sojas.

Pour faciliter la digestion des légumineuses et bénéficier de tous leurs bienfaits, celles-ci doivent être cuites.

Comment bien les cuire et les utiliser ?

La marque Aliment Sain propose une gamme de légumineuses crues à préparer vous-même. Voici donc un tableau récapitulatif des légumineuses présentes en magasins, leurs cuissons respectives et leurs utilisations. À vos fourneaux !

Sources :
LE FIGARO, www.sante.lefigaro.fr
DIABETE, www.diabete.qc.ca

	CUISSONS	UTILISATIONS
Protéines de soja	Réhydratez 20 à 25g de protéines de soja par personne dans 5 fois leur volume d'eau pendant 30 min. Faites bouillir 10 à 15 min et incorporez à votre recette.	Idéales pour un apport de protéines végétales, ou en remplacement de la viande dans de nombreuses recettes : lasagnes, galettes végétales, fajitas, Bolognais, etc.
Flageolets	Faites tremper 1 nuit et arrosez vos plantes avec l'eau de trempage. Faites cuire environ 1h à feu doux dans un grand volume d'eau. Conseil : pour faciliter la digestion des flageolets, incorporez à l'eau de cuisson quelques graines de cumin, d'anis vert ou de fenouil.	En plat chaud, ils accompagneront vos poissons, viandes ou légumes.
Haricots rouges	Faites tremper 1 nuit. Amenez à ébullition 2 min. Egouttez et faites cuire à feu doux 40 à 60 min dans de l'eau avec des aromates.	Apprécies en plats chauds, ils accompagneront vos poissons, viandes ou légumes.
Pois chiches	Faites tremper une nuit, recyclez l'eau de trempage et versez les pois chiches dans 1 grand volume d'eau froide salée. Faites cuire, après ébullition, pendant 45 min à feu doux et couvrez votre casserole.	Parfaits pour compléter un couscous, préparer du houmous, des falafels, des purées ou encore des ragoûts.
Lentilles corail	Préparation rapide : rincez-les et faites cuire 1 volume de lentilles corail dans 2 volumes d'eau (ou de bouillon) avec l'assaisonnement de votre choix, pendant 10 min.	En accompagnement de viandes ou autres produits végétariens comme le tofu.
Pois cassés	Convienent parfaitement à la préparation de soupes, de purées ou de veloutés, mais également en accompagnement de riz, ou pour la confection de terrines végétales.	Rincez les pois cassés. Recouvrez-les largement d'eau et faites-les cuire pendant environ 1h à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Mungo soja vert	Faites tremper les mungos pendant la nuit puis jetez l'eau de trempage. Faites-les cuire à feu doux dans 3 fois leur volume d'eau salée pendant 25 min à partir de l'ébullition.	Se déguste chaud ou froid, cuit au préalable.



LE SOJA C'EST QUOI ?

Originaire d'Asie de l'Est, le soja est une légumineuse introduite en Europe à partir du XVII^e siècle. C'est un oléo-protéagineux, ce qui signifie que c'est un oléagineux, riche en lipides, comme les amandes ou les noix, mais qui contient beaucoup de protéines. Le soja est apprécié comme alternative partielle aux protéines animales.

Il y a 38g de protéines pour 100g de graines de soja. Pour vous donner un ordre d'idée, un adulte a besoin en moyenne de 0,8g de protéines par kilogramme corporel et par jour. Un homme de 70kg a donc un besoin d'environ 56g de protéines par jour. Cet apport ne doit pas dépasser 12% des apports énergétiques de la journée. Ces nombres peuvent varier en fonction des dépenses de chacun (activité physique, stress, âge, etc...).

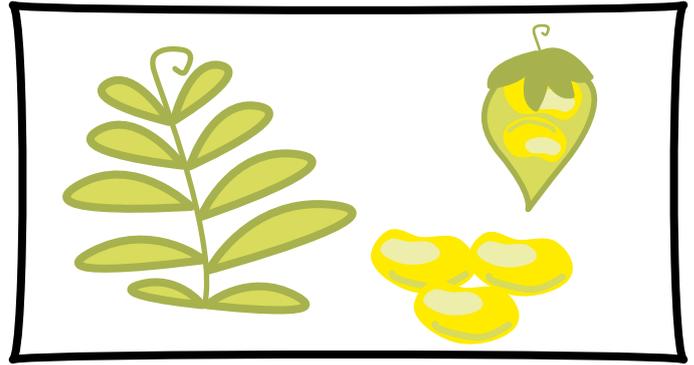
Pour avoir une consommation modérée de soja, il est conseillé de ne pas manger plus de deux produits contenant du soja par jour (miso, lait de soja, les graines, le tofu, tempeh, etc.). Cela représente environ 26 g de soja par jour.

Le soja renferme 9 acides aminés, des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés comme les oméga 3 et les oméga 6. Et, puisque c'est un végétal, il est dépourvu de lactose et de cholestérol. Le soja contient également une multitude de minéraux essentiels notamment du fer, du calcium, du potassium, du magnésium.

LE SOJA FAIT L'OBJET DE CONTROVERSES

Le soja dispose de tous les acides aminés essentiels, cependant sa teneur en acides aminés souffrés est assez faible. Vous pouvez compléter par des protéines animales ou d'autres protéines végétales comme les fruits secs et les céréales (quinoa, blé, épeautre ou son d'avoine, etc.)

Le soja contient également des isoflavones : ce sont des phytoestrogènes qui ont une conformation semblable aux œstrogènes. Dans certains cas, ils vont justement aider des femmes à combler leur carence en œstrogènes. Dans d'autres cas, ils peuvent perturber certains fonctionnements hormonaux. Cela vaut en particulier lors d'une consommation



trop élevée de soja : plusieurs kilogrammes de soja par jour, tous les jours, pendant des mois.

Comme tout aliment, il faut le consommer avec modération dans une alimentation variée et équilibrée.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE SOJA :

LE TOFU : c'est du jus de soja coagulé grâce à l'action du chlorure de magnésium (Souvenez-vous de l'OVNI du mois : le nigari). Il est égoutté et pressé afin d'obtenir une pâte lisse ou non. Ce tofu peut alors selon son mode de fabrication, être ferme, crémeux ou soyeux. Ses caractéristiques permettront de le préparer dans différentes recettes. Vous pouvez le manger cru, cuit, en lamelles, en tranches ou mélangé à des appareils ou des flans.

LE TEMPEH : c'est du soja fermenté. Il peut être nature ou aromatisé, ou simplement fumé. Il a une consistance ferme. On l'utilise généralement pour rappeler la texture de certaines viandes.

LA CRÈME DE SOJA : c'est du jus de soja aromatisé avec des huiles végétales. Elle remplace la crème traditionnelle au lait animal dans vos plats.

LES FLOCONS DE SOJA : ce sont des grains de soja précuits et toastés. Ils se saupoudrent dans les soupes mais aussi s'utilisent également pour rendre vos galettes végétales plus consistantes.

LE MISO est une pâte dense de soja fermenté. Il sert d'assaisonnement car est très salé. L'idéal est de la délayer dans du bouillon ou une sauce. Il est riche en probiotiques (ce sont des micro-organismes vivants qui aident au bon fonctionnement du transit et qui soutiennent le système immunitaire), comme la sauce soja.

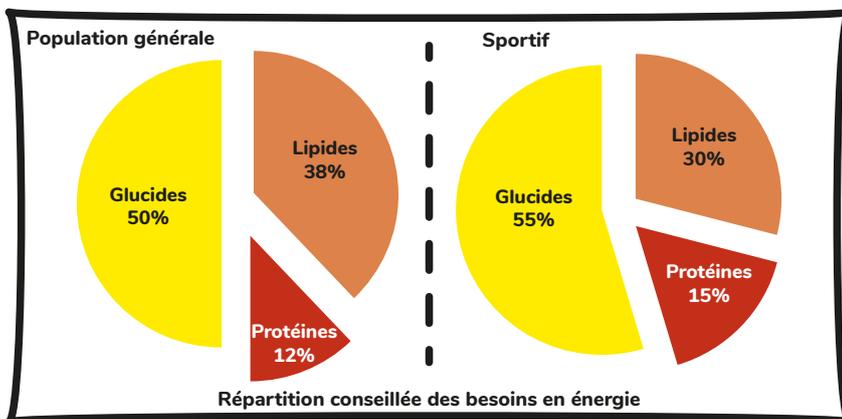
LA SAUCE SOJA est un liquide un peu épais obtenu par fermentation, broyage et salage des graines de soja. Elle s'utilise froide en assaisonnement.

LES GLUCIDES

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les glucides forment la famille communément appelée les "sucres". D'un point de vue nutritionnel, les glucides sont indispensables. A eux seuls, ils représentent environ 50% de nos apports énergétiques. Ils sont plus simples et moins « coûteux » pour notre organisme à métaboliser que les lipides ou les protéines. Presque tous les organismes vivants connus métabolisent les glucides dont tous les organes ont besoin pour fonctionner : cerveau, cœur, poumons, foie, muscles squelettiques. Mais aussi les plantes par l'intermédiaire de la photosynthèse. Les glucides font partie de l'alimentation naturelle du monde du vivant. Mais alors, si les sucres sont indispensables, pourquoi doit-on s'en méfier ? Qu'en est-il des patients atteints de diabète ?

INTRODUCTION AUX GLUCIDES :



MÉTABOLISME GLUCIDIQUE, RÔLE DU FOIE ET DU PANCRÉAS

Le métabolisme des glucides est très complexe, et il est parfois difficile d'y voir clair. Nous tâcherons dans cet article de vous donner les principales informations afin de mieux comprendre ce que sont les glucides et pourquoi il faut les consommer avec précaution, et vous indiquerons les aliments à privilégier, au bon moment de la journée.

QUELQUES BASES DE NUTRITION :

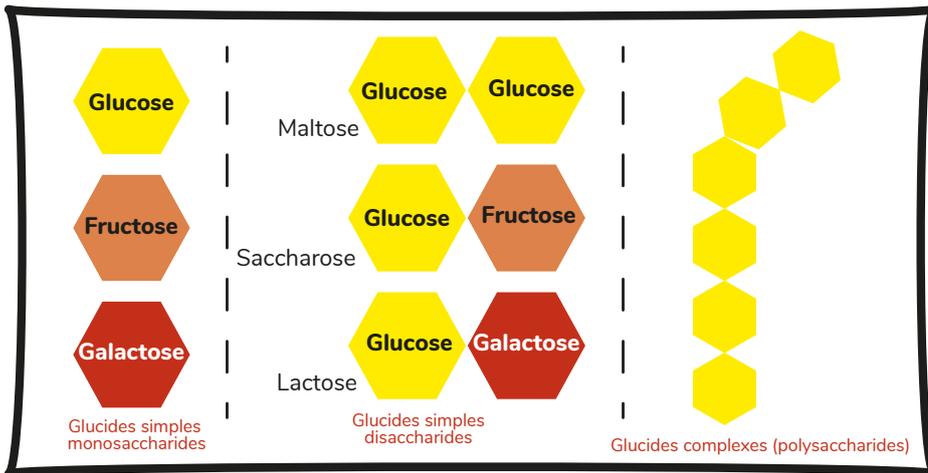
Notre corps nécessite l'apport en divers nutriments, énergétiques surtout, pour effectuer les tâches élémentaires du quotidien : réfléchir, bouger, respirer, digérer. L'énergie se mesure en calories. Sans traiter le cas particulier de l'alcool, les trois nutriments dits « énergétiques » sont les suivants.

LES GLUCIDES : souvent appelés « sucres », ils représentent la principale source d'énergie de notre organisme. Les glucides sont nombreux, ont parfois des rôles différents, et nous devons en consommer à chaque repas. Le glucide de base est le glucose. 1 gramme de glucose pur va apporter à notre corps 4 Calories.

Les glucides peuvent être sous forme simple (sucres rapides) ou sous forme complexe (sucres lents).

L'amidon par exemple est un glucide complexe car plusieurs molécules de glucose sont entremêlées et sont séparées les unes des autres par des enzymes, contenues dans la salive ou l'estomac, avant de pouvoir être utilisées comme source d'énergie. Nous retrouvons les glucides complexes dans les pâtes, le riz, le pain complet, les pommes de terre... Ces glucides complexes, une fois ingérés, vont mettre du temps pour être digérés, contrairement aux sucres simples qui vont entrer dans notre sang très rapidement.

Les glucides simples sont à limiter car ils ne sont pas indispensables si notre régime alimentaire comporte déjà des glucides complexes. Les glucides simples se retrouvent principalement sous forme de glucose pur dans les friandises, bonbons, chocolats, glaces, pâtisseries, café ou thé sucré, sucre blanc, fruits... ils ne sont pas à bannir car ils participent au plaisir du repas, mais nous verrons qu'il vaut mieux les consommer avec modération et à la fin d'un repas plutôt qu'à un autre moment.



augmenter, et l'insuline relarguée dans le sang. En se liant à des récepteurs spécifiques sur la surface cellulaire, l'insuline va alors envoyer des informations aux cellules correspondantes du foie et des muscles. Les cellules vont alors absorber le glucose ou le stocker sous forme de glycogène s'il n'y a pas besoin d'énergie. **L'insuline a donc un effet hypoglycémiant** en permettant au glucose du sang de passer à travers la membrane cellulaire pour atteindre l'intérieur de la cellule.

LES LIPIDES : souvent appelés « le gras », les lipides sont également indispensables pour plusieurs raisons.

Comme les glucides, ils apportent de l'énergie : 1 gramme de lipides apporte 9 Calories. Les lipides apportent des acides gras essentiels (oméga-3) et les vitamines A, D, E, K dites «liposolubles».

Attention, consommés en excès, ils se stockent sous forme de graisse. Il vaut mieux privilégier les lipides provenant d'aliments « sains » comme les huiles végétales et le poisson. Les aliments riches en lipides sont très énergétiques, mais peu rassasiants. Nous y reviendrons dans un autre article.

LES PROTÉINES : parfois appelées « protides », l'apport énergétique n'est pas leur rôle premier. Les protéines ingérées sont plutôt utilisées comme matériaux pour pour construire, entretenir et réparer notre organisme. Nous les retrouvons principalement dans les chairs animales, mais aussi dans les légumineuses, les œufs, les produits laitiers, les céréales et certains légumes. 1 gramme de protéines peut être converti en 4 Calories, comme le glucose. Cependant, pour trouver de l'énergie, le corps privilégiera les glucides ou les lipides qui ont un rôle plus adapté. Pour schématiser la chose, convertir des protéines en énergie reviendrait à déconstruire

vos planchers en bois pour vous chauffer avec.

LES RÔLES DU FOIE ET DU PANCRÉAS :

Dans les dernières étapes de la digestion, lorsque le bol alimentaire se trouve au niveau des intestins, la plupart des nutriments sont absorbés par les villosités et se retrouvent dans la circulation sanguine. Les glucides complexes ont été digérés et sont présents sous forme de «triglycérides» (association de trois glucides) ou de glucides simples. Sous ces formes, ils représentent l'énergie la plus accessible pour l'organisme. Une partie va être utilisée directement par les organes, le reste va être stocké : dans le foie principalement, dans les muscles squelettiques un peu, sous la forme de glycogène. Ce stock de glycogène représente la réserve énergétique prioritaire de l'organisme. Ce stockage va se faire grâce au pancréas.

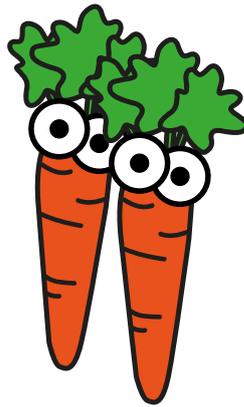
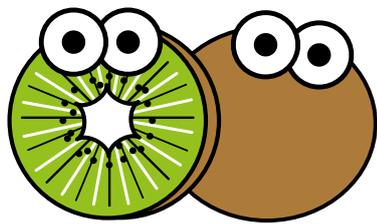
Le pancréas est une glande située près de l'estomac, et a pour rôle majeur la production **d'insuline**. Cette hormone est produite dans les cellules bêta du pancréas. Le pancréas va détecter l'augmentation de la glycémie (concentration de sucre dans le sang). Après un repas riche en glucides, la glycémie va

Le pancréas produit une autre hormone, le **glucagon**, qui a un effet hyperglycémiant. Cette hormone a donc l'effet inverse de l'insuline. En période de jeûne, par exemple le matin au réveil, le glucose n'est pas disponible dans le sang. Le glucagon va être relargué dans le sang pour indiquer aux cellules de stockage du glycogène de libérer du glucose et donc de l'énergie pour le bon fonctionnement de l'organisme.

L'INDICE GLYCÉMIQUE D'UN ALIMENT :

L'indice (ou index) glycémique d'un aliment (IG) donne une indication quant à la célérité avec laquelle un aliment va augmenter la glycémie. Il est comparé à celui du glucose qui est de 100. Plus l'index glycémique est élevé, plus les glucides contenus dans l'aliment seront libérés dans le sang rapidement, et plus l'insuline sera nécessaire pour un retour à l'équilibre. La teneur en glucides d'un aliment n'a pas de rapport direct avec son pouvoir glycémiant.

SOURCE : FRANCE-ASSOS-SANTE.COM



ET LE DIABÈTE DANS TOUT ÇA ? ON Y ARRIVE...

Il existe deux types de diabètes :

- Le diabète de type 1 ou « diabète insulino-dépendant » est une maladie auto-immune qui peut malheureusement survenir à tout âge. Les lymphocytes T, des cellules de notre système immunitaire, se retournent contre les cellules bêta du pancréas et les détruisent petit à petit. Les symptômes qui en découlent ne sont visibles que plus tard, lorsqu'une grande partie des cellules bêta sont détruites, et que l'insuline vient à manquer. La conséquence directe est une exposition prolongée à une hyperglycémie lors de la prise de repas. Les patients atteints de diabète de type 1 sont sous insulinothérapie, c'est-à-dire qu'ils s'injectent de l'insuline de manière exogène. Si une prise d'insuline est trop importante, le risque inverse est de soumettre le corps à une trop forte hypoglycémie, et risquer un coma. Il faut alors compenser avec une prise de sucres rapides, et ainsi de suite.

- Le diabète de type 2, ou « diabète insulino-résistant », est différent : c'est un trouble métabolique principalement lié au mode de vie. Il semblerait qu'il existe aussi une prédisposition génétique à cette maladie. Le diabète de type 2 se manifeste généralement après 40 ans, et toucherait plus les hommes que les femmes. Toutefois, le diabète de type 2 touche aussi de plus en plus de jeunes adultes, les adolescents, voire les enfants. C'est précisément la période durant laquelle s'acquièrent les habitudes alimentaires et celles relatives à la pratique d'une activité physique, deux leviers primordiaux dans la prévention de la maladie. Pour faire simple, les mauvaises habitudes alimentaires, notamment le grignotage entre les repas et l'absence d'activité

physique régulière, déclenchent des relargages constants d'insuline. Les cellules s'habituent petit à petit à l'insuline, et l'hormone, dans le pire des cas, finit par ne plus faire effet. Le traitement de référence pour pallier ce phénomène est la modification profonde des habitudes de vie : reprendre une alimentation saine et équilibrée, entamer une perte de poids si elle est nécessaire, et prendre l'habitude d'une activité physique régulière. Il sera conseillé aux patients de privilégier les aliments ayant un IG faible ou modéré, et de limiter ou bannir d'autres aliments avec un IG élevé.

SOURCES : INSERM.COM, INFOS-DIABETE.COM, WHO.INT, DIABETE.FR

A retenir qu'une alimentation équilibrée, le respect des heures des repas, le tout associé à une pratique sportive régulière permet la plupart du temps d'éviter le développement d'un diabète. Cette maladie est grave, mais est gérable si le patient est prêt à s'adapter et à changer ses habitudes.

LE CAS PARTICULIER DU DIABÈTE GESTATIONNEL :

Certaines femmes enceintes développent un diabète qui apparaît à la fin du deuxième ou du troisième trimestre de grossesse. Il est qualifié de gestationnel car il disparaît généralement après l'accouchement. Il peut cependant être révélateur d'un diabète préexistant non diagnostiqué. Dans ce cas, la maladie perdure après l'accouchement.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GLUCIDES

Monosaccharides
1 seule unité de sucres

GLUCOSE

Pains, biscuits, sauces

FRUCTOSE

Glaces, confitures, pâtisseries

GALACTOSE

Produits laitiers

Disaccharides
2 unités de sucres

MALTOSE

Confiseries, bières, patates douces

SACCHAROSE

Sucre de canne, betterave

LACTOSE

Produits laitiers

Polysaccharides
Plusieurs unités de sucres

AMIDON

Céréales, légumineuses

INDICES GLYCÉMIQUES

PAR ALIMENTS

Indices glycémiques faibles (>39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Abricots	30	Ananas	45	Baguette de pain blanc et complet	70
Abricots secs	35	Banane (verte)	45	Barres chocolatées sucrées	70
Fruits oléagineux	15	Barres énergétiques	50	Betteraves (cuites)	65
Fruits rouges	25	Beurre de cacahuète	40	Bières	110
Artichaut	20	Biscuits sans sucre	50	Biscottes	70
Asperge	15	Blé	45	Biscuits	70
Aubergine	20	Boulgour	55	Brioche	70
Avocat	10	Cidre Brut	40	Carottes cuites	85
Betterave (crue)	30	Couscous intégral	45	Céleri cuit	85
Brocoli	15	Epeautre	45	Céréales sucrées	70
Cacao sans sucre	20	Farine de Kamut	45	Chips	70
Carottes	30	Figues sèches	40	Crème glacée	60
Céleri	35	Flocons d'avoine	40	Croissant	70
Céréales	15	Jus d'orange sans sucre	45	Dattes	70
Chocolat noir >85% de cacao	20	Jus de pomme	50	Farine Complète	60
Choux	15	Jus de raisin	55	Farine Blanche	85
Crustacés	5	Kaki	50	Saccharose	100
Fromages blanc sans sucre	30	Ketchup	55	Mayonnaise	60
Fructose	20	Kiwi	50	Miel	60



PHYTAROMASOL

Sprays d'intérieur aux huiles essentielles 100% pures et naturelles



NOUVEAU LOOK
MÊME EFFICACITÉ !

Thera Sana - 721 avenue des granges - 69640 Thizy-les-Bourgs

Bonneterre

UNE GAMME ENGAGÉE
DE LAITS BIO
RESPECTUEUX ET ÉQUITABLES :

 **POUR LES ANIMAUX :**
250 JOURS DE PÂTURAGE PAR AN

 **POUR LES PRODUCTEURS :**
RÉMUNÉRATION FIXE DE 0.45€ PAR LITRE

 **POUR LA PLANÈTE :**
BRIQUE CARTON 100% RECYCLABLE



1



SnapPress

Téléchargez l'application
SnapPress sur votre
smartphone ou tablette

2



«Snapez»
le document

3



Découvrez
les contenus exclusifs

VIVEZ LE QUOTIDIEN
DE NOS PRODUCTEURS
EN RÉALITÉ AUGMENTÉE

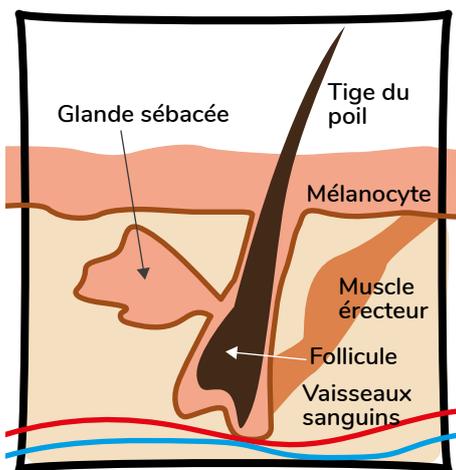
PILE-POIL

IL S'AGIT DE NE PAS FINIR À POIL

1/ LA CONSTITUTION D'UN POIL :

Les cheveux et les poils sont exactement faits de la même manière, ils sont composés de 3 parties :

- **Le bulbe** : là où naît le poil, il se situe dans le derme.
- Le trajet du poil va alors se diviser en deux parties : l'**isthme** qui va relier le bulbe à la glande sébacée (qui sécrète le fameux sébum) et l'**infundibulum** qui relie la glande sébacée à l'épiderme.
- Et enfin la **tige** : c'est la partie visible du poil. Elle est constituée de 3 couches : la moelle, l'écorce et la cuticule.



2/ QUELLES SONT LES RAISONS DE GARDER SES POILS ?

Les poils nous protègent des rayons UV. Ils sont présents sur tout notre corps sauf sur la paume des mains et la plante des pieds. Le bulbe de chaque poil contient deux types de cellules qui ont des rôles importants et distincts : les mélanocytes qui pigmentent la peau et les poils ainsi que les kératinocytes qui synthétisent la kératine, une protéine qui rend la peau imperméable et la protège des rayons du soleil. La sueur est une voie d'évacuation qui régule

la température du corps. Le bulbe est également relié à un muscle qui permet de dresser le poil lorsqu'il fait froid par exemple. C'est une indication corporelle sur le ressenti de la température extérieure.

Les poils retiennent la sueur. Par exemple, les poils des aisselles, tout comme ceux des organes génitaux, permettent de protéger le corps des irritations provoquées par l'écoulement de la sueur. Cette dernière a d'ailleurs une utilité : elle retient les phéromones, des hormones responsables de l'attraction sexuelle.

Les poils de nez et des oreilles atténuent les sons mais aussi les odeurs. Ils protègent également ces orifices de certaines poussières. Les poils de nez agissent comme des capteurs : dès qu'un élément s'introduit dans le nez, ils font ressentir une sensation de picotement qui provoque un éternuement.

Les cheveux nous protègent du froid et du chaud extérieurs. Un peu comme une couverture isotherme, c'est une protection qui régule la température des tissus et des vaisseaux sanguins qui entourent et irriguent notre cerveau.

Les cils et les sourcils protègent les yeux de toutes formes d'agressions extérieures : l'eau, les poussières, la sueur, etc.

3/ L'ÉPILATION NATURELLE

Bien entendu, chacun est libre de s'épiler ou non. Nos poils sont utiles à notre bien-être mais si on se sent mieux sans, l'épilation est aussi une solution, auquel cas nous vous conseillons de choisir des méthodes simples, naturelles

qui préservent au mieux votre corps. Nous vous en proposons une ci-après - n'oubliez pas de vous hydrater par la suite.

Nous avons sélectionné l'épilation à la cire orientale car cette dernière est efficace, les poils mettant plus de temps à repousser. Cette technique va permettre de diminuer l'épaisseur du poil voire de le faire disparaître sur le long terme. Attention si vous utilisez de la cire chaude, veillez à contrôler la température de la pâte avant de l'appliquer sur votre peau.

4/ L'ENTRETIEN DE LA BARBE

Pour avoir une barbe soyeuse et brillante quelle que soit sa longueur, vous devez dans un premier temps utiliser des shampoings composés de produits naturels. Une fois lavée, vous pouvez appliquer des huiles végétales (Huile de lin par exemple ou tout simplement de l'huile d'amande douce) ou des huiles spécialement conçues pour cela avec des parfums enivrants adaptés à vos goûts, directement sur la barbe en massant. L'huile va permettre d'hydrater les poils mais aussi d'hydrater la peau de la zone en question. L'hydratation interne et externe c'est le secret pour avoir de beaux poils. Ce soin est valable aussi pour les cheveux !

RECETTE DE LA CIRE

- 1/2 verre de sucre
- 1/2 verre de miel
- du jus de citron

Mélangez ces ingrédients et faites-les chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et ressemble à du caramel. Étalez le mélange sur une plaque ou tôle à tarte afin de le faire refroidir. Une fois froide, vous pouvez décoller la pâte avec un peu d'eau et vos doigts. Formez des petites boules et étalez-les une à une sur les parties du corps à épiler, réalisez de légères pressions afin de bien capturer les poils et retirez la pâte/cire d'un coup sec. Pour les débutants, utilisez dans un premier temps de petites quantités de cire sur des petites zones.

LE FER EST INDISPENSABLE

Le fer fait partie des minéraux indispensables que nous devons trouver dans notre alimentation car notre corps ne peut le fabriquer. Il est vital pour nos cellules et l'oxygénation de notre corps. Notre organisme recycle une grande partie du fer mais nous devons compenser des pertes journalières.

Qu'est-ce que le fer ? Dans quels aliments peut-on le trouver ? A quoi sert-il ? Quelles conséquences d'une carence en fer ? On fait le point !

Les rôles du fer...

C'est un micronutriment essentiel que l'on doit trouver dans notre alimentation. C'est le métal que nous connaissons, mais sous forme d'atome microscopique. Il est primordial au bon fonctionnement de notre organisme à l'état d'atome: symbole « Fe ». Le fer absorbable par notre corps se trouve sous la forme d'ions Fe^{2+} ou Fe^{3+} dans l'alimentation, cela signifie que l'atome a « perdu » des électrons chargés négativement, ce qui lui confère cette charge positive. Fe^{2+} est traditionnellement connu sous le nom d'ion ferreux, et Fe^{3+} sous le nom d'ion ferrique.

Le fer a un rôle important dans beaucoup de réactions biochimiques. Il est par exemple indispensable pour transporter l'oxygène dans le sang, de nos poumons jusqu'aux autres organes pour les alimenter en oxygène. Ce transport est assuré par la protéine «hémoglobine» présente dans les hématies (globules rouges) du sang. Le fer est l'élément central autour duquel se forme l'hémoglobine. C'est d'ailleurs le fer contenu dans l'hémoglobine, elle-même contenue dans les hématies (globules rouges) qui donne au sang sa couleur rouge. Environ 70% du fer corporel est utilisé pour la fabrication de l'hémoglobine et des hématies, environ 20% pour la fabrication de la myoglobine des cellules musculaires, et environ

10% dans le reste des cellules, qui ont toutes besoin de fer. En plus du rôle primordial de transporteur de dioxygène, le fer entre aussi dans d'autres réactions, comme la fabrication de nouvelles cellules, de neurotransmetteurs ou encore d'hormones.

Quels sont les apports recommandés en fer ? et quels sont les risques d'une carence en fer ?

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en fer sont de 16mg/jour pour les femmes non ménopausées, et 9mg/jour pour les femmes ménopausées et les hommes. La majorité du fer corporel est recyclé en circuit fermé, mais de légères pertes quotidiennes sont à compenser. Des apports en fer insuffisants peuvent mener à une « anémie ferriprive », c'est-à-dire une carence élevée en fer, caractérisée par la conjugaison de ces deux facteurs: taux d'hémoglobine inférieur à 12g/dl de sang, et taux de ferritine sérique (protéine de stockage du fer) inférieur à 15µg/litre de sang. L'anémie se traduit par une diminution du nombre d'hématies dans le sang ou de leur teneur en hémoglobine. Si le sang manque d'hématie ou d'hémoglobine, le corps manque logiquement d'oxygène. Fatigue chronique, essoufflements prématurés lors d'un effort physique, palpitations, teint pâle, les conséquences d'une carence en fer sont multiples.

Selon l'OMS, la carence en fer est un des problèmes nutritionnels les plus fréquents, même dans les pays développés.

L'anémie est caractérisée par un taux d'hémoglobine dans le sang inférieur à 12g/dl de sang chez les femmes, et 13g/dl de sang chez les hommes. L'anémie touche surtout les femmes, et notamment les femmes menstruées. En France, la prévalence de l'anémie est de 4.5% chez les femmes entre 18 et 74 ans. Lorsqu'une femme attend un enfant, il est souvent conseillé de compléter son alimentation par des compléments alimentaires contenant du fer, car ses besoins sont augmentés lors de la grossesse. (SOURCES : ANSES, OMS)

Dans quels aliments peut-on trouver du fer ?

Comme évoqué précédemment, le fer est présent sous deux formes : les ions ferriques Fe²⁺, dits «hémiques» (hème- comme hémoglobine) et les ions ferreux Fe³⁺, dit « non-hémiques ». Nous retrouverons le fer « hémique » dans les aliments carnés, et plus particulièrement dans les abats, le foie, la viande rouge, et le fer non hémique dans les produits laitiers et les végétaux, comme les légumineuses, les céréales complètes, les épices et certaines algues comme la spiruline ou l'ao-nori. Contrairement à la légende, les épinards ne contiennent que peu de fer (2mg/100g d'épinards). Voici la teneur moyenne en fer pour certains aliments: (SOURCE : TABLE CIQUAL, ANSES)

ALIMENTS RICHES EN FER

	Teneur Moyenne en fer (mg/100g d'aliment)
Algue Ao-Nori	234
Algue Spiruline	28,5
Chocolat noir en tablette	22,8
Boudin noir poêlé	22,8
Foie de porc cuit	17,9
Son de blé	14,8
Abats de porc cuits	6,5
Oeuf à la coque	1,9
Epinards cuits	1,9

Certains végétaux et notamment les algues ont une teneur élevée en fer, cependant il est utile de savoir que le fer non-hémique, contenu dans les plantes donc, n'est pas aussi bien absorbé par notre corps que le fer hémique, contenu dans les produits carnés.

Bon à savoir, la vitamine C facilite l'absorption du fer. En revanche, les tanins et la caféine sont des chélateurs du fer et diminuent l'absorption corporelle du fer. Il est donc déconseillé de boire du café ou du thé tout de suite après un repas riche en fer.

Produits disponibles en magasin :



6 Fer en 1
- 60 gélules -
MBE



Floradix® Fer + plantes
SALUS

PROMOTIONS VALABLES DU 01/03 AU 27/03

Sélection parmi 130 produits en promotion.
La liste totale est disponible sur notre site internet.

~~3,85€~~
3,08€



Café
sélection
grain
250g
DESTINATION

-20%

~~5,20€~~
4,16€



Muesli crousti
fruits du soleil
FAVRICHON

-20%



~~36,36€ le kg~~
30,91€ le kg

-15%

Escalopes de
dinde x2
BODIN

Bresaola
Della
Valtellina
IGP
BONNETERRE



~~6,59€~~
5,60€

-15%

~~3,99€~~
3,39€



Fourme
d'Ambert
BONNETERRE

-15%

~~2,50€~~
2,12€



Crème
dessert vanille
BONNETERRE

-15%

~~4,45€~~
3,56€



Flageolets
cuisinés
DANIVAL

-20%

~~4,45€~~
3,78€



Jus de citron
bio 1L
LUCE

-15%

~~22,70€~~
19,30€



Hydroxydase
1 cure 20x20cl
BIOXYDIET

-15%

Disponibles dans la limite des stocks.

Pour l'entrée

Salade

de betterave rouge



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 betteraves rouges crues
- 6 cuillères à soupe de moutarde
- 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 tours de moulin à poivre
- 1 bouquet de persil
- 1 pincée de fleur de sel

Préparation

 15 minutes

- 1) Épluchez et nettoyez la betterave.
- 2) Râpez la betterave et placez-la dans un saladier.
- 3) Dans un bol, confectionnez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Battez le tout puis arrosez la betterave.
- 4) Lavez et hachez finement le persil puis saupoudrez la salade. Mélangez.

INGRÉDIENTS

Pour 6 à 8 parts

- 100g de farine de riz semi-complète
- 100g d'Okara
- 60g de sucre complet
- 60g d'oléagineux (noix, pistaches, amandes, noisettes...)
- 40g de pépites de chocolat
- 20g de cacao en poudre non sucré
- 20cl de boisson de soja au chocolat
- 1 cuillerée à café de poudre à lever
- 1 cuillerée à café de vanille liquide
- 1 cuillerée à café d'huile de coco désodorisée
- 1 pincée de sel

Pour le dessert

Brownie

au chocolat sans gluten

 10 minutes  25 minutes

l'huile de coco et la vanille, puis incorporez-le dans le premier saladier.

Préparation

- 1) Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
- 2) Dans un saladier, mélangez la farine, le cacao, le sucre, la poudre à lever, la pincée de sel et les oléagineux.
- 3) Dans un autre saladier, mixez l'Okara avec la boisson de soja au chocolat,

- 4) Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- 5) Ajoutez les pépites de chocolat.
- 6) Prenez un moule préalablement huilé et versez votre préparation.
- 7) Enfourez pendant 20-25 minutes.



Pour le plat

Samoussas

aux pois-chiches, brocolis et petits pois

 25 minutes  45 minutes

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 120g de petits pois surgelés
 - De la boisson de soja
 - 20 feuilles de riz de 22 cm de diamètre
- Farce :

- 400g de brocoli
 - 400g de pois chiches cuits
 - 2 cuillères à café de fenugrec
 - 2 cuillères à café de moutarde
 - 2 cuillères à café de cumin
- Du poivre noir

préalablement fait cuire.

4) Regroupez dans un récipient les ingrédients de la farce et mixez-les à l'aide d'un mixeur plongeant.

5) Ajoutez les petits pois à la farce.

6) Dans une grande assiette, versez un peu de boisson de soja.

7) Découpez les feuilles de riz en 2, au niveau du diamètre.

Prenez un demi-cercle et trempez-le dans la boisson de soja pendant 2 à 3 minutes. Cela permet d'assouplir la feuille. Une fois le temps écoulé, sortez la demi-feuille de l'assiette.

8) Prenez une cuillère à soupe de la farce et disposez-la sur la feuille de riz. Formez ensuite le samoussa en suivant les indications du schéma ci-dessous. Répétez l'opération pour façonner les autres samoussas.

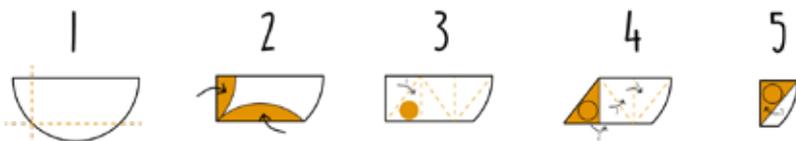
9) Déposez une feuille de papier sur votre plaque de four et déposez-y vos samoussas.

10) Faites cuire 30 minutes.

11) Sortez la plaque du four et retournez chaque samoussa. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Préparation

- 1) Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
- 2) Détaillez le brocoli en fleurettes, faites-le cuire pendant 10 minutes à la vapeur.
- 3) Rincez et égouttez les pois chiches que vous avez



Astuce :

Servez vos samoussas avec des blettes en salade avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron et de l'ail.

- Avant de les faire cuire, rincez-les et égouttez-les. Séparez les côtes des feuilles, brisez les côtes en deux à la main et tirez sur la peau de chaque

côté pour supprimer les fibres.

- Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante, citronnée et avec deux cuillères à soupe de farine pour éviter l'oxydation. Puis faites-les revenir quelques instants à la poêle avec du beurre pour faire ressortir le goût.





MADELEINE PUR BEURRE

Une authentique madeleine pur beurre, doux souvenir d'enfance.



oeufs* ; farine de blé T65* ; sucre de canne roux non raffiné* ; beurre* (14%) ; sirop de blé* ; arôme naturel de vanille* (alcool*, vanille*) ; poudre à lever (bitartrate de potassium, bicarbonate de sodium) ; lécithine de soja* ; sel de mer non raffiné ; vanille*.

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique



Photo non contractuelle



PIONNIER DU BIO DEPUIS 1984

Jérôme
Éleveur de poulets
fermiers bio à
Sainte-Lumine-
En-Coutais (44)

NOS POULETS SONT BIO, ÉLEVÉS EN PLEIN AIR,
SANS ANTIBIOTIQUE, NOURRIS SANS OGM
AVEC DES CÉRÉALES ET VÉGÉTAUX
BIO ET FRANÇAIS, ET TOUT ÇA...
ÇA DONNE DES AILES
À NOS ÉLEVEURS !



WWW.LEPICOREUR.FR



Sébastien Guillemois

- En couple, 2 enfants de 8 ans et 6 ans
- Installé depuis 2013 dans le Lot-et-Garonne (47), Nouvelle-Aquitaine, à 50km de Danival
- Producteurs de Légumes Bio : Courgettes, Aubergines, Poivrons Bio,...

Projet d'avenir de Sébastien :

« Développer la biodiversité sur mon exploitation en plantant notamment des haies pour briser le vent et favoriser les auxiliaires. »



SCAN ME



#SOUTENEZ NOS FILIÈRES,
#SOUTENEZ LA FAMILLE GUILLEMOIS

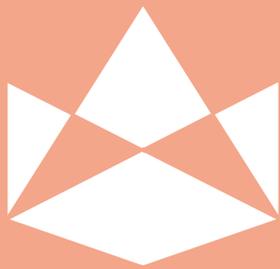


1 Ratatouille 670g DANIVAL achetée,

c'est 360g de légumes* achetés à la famille de Sébastien

* Légumes issus de la filière Légumes du soleil, certifiée par BIOPARTENAIRE® (autres producteurs de la filière : Marc Faugeron, Florence Claudé, Nadine Aureille, Marie-Thérèse Delsuc).

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47 170 ANDIRAN (FRANCE) - Tel : +33 (0)5 53 97 08 52



Nos équipes La Vie Saine vous accueillent
et vous conseillent du lundi au samedi

Dans la grisaille ...

• 21 CHENÔVE 
6 rue des Frères Montgolfier

• 21 DIJON 
29 Rue Musette

• 21 QUETIGNY 
7 Rue du commerce

• 25 MONTBÉLIARD
22 Rue Jacques Foillet - Zone du pied des Gouttes



• 25 VOUEAUCOURT
ZAC de la Cray

• 39 DOLE
12c Rue François Xavier Bichat

• 71 CHALON-SUR-SAÔNE 
13 Rue René Cassin



• 71 CHATENOY-LE-ROYAL
2 Rue de la Guerlande

• 78 CONFLANS-SAINTE-HONORINE
ZA des Boutries - 5 rue des Cayennes

• 94 CHENNEVIÈRES-SUR-MARNE
Avenue Champlain

• 94 LA-VARENNE-SAINT-HILAIRE
2 Avenue du Mesnil

... comme au soleil

• 30 ALÈS
1 Place de l'Abbaye

• 30 ALÈS 
225 Avenue Olivier De Serres - Rocade Sud

• 33 BORDEAUX
8/10 Rue Ravez

• 34 MONTPELLIER
31 rue Caizergues de Pradines

• 34 ST JEAN DE VEDAS
489 Avenue de la Condamine

www.laviesaine.fr

MON CHOU®

VIENNOISERIES 100% PUR BEURRE

La priorité : satisfaire les gourmands !

Le goût et la qualité représentent des critères indispensables lors de la confection des produits. C'est pourquoi, chaque jour, Le Fournil APY prépare ses viennoiseries uniquement avec du pur beurre bio.

Les viennoiseries sont réalisées par nos artisans boulangers / pâtisseries grâce à un savoir-faire artisanal et unique.

Le Fournil APY propose une gamme complète à savourer : pains au chocolat, croissants, pains aux raisins ou encore chaussons aux pommes.

Si vous ne connaissez pas déjà nos généreux pains aux raisins, nous vous invitons à venir les goûter !



Ne pas jeter sur la voie publique - Papier 100% recyclé



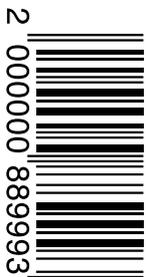
Suivez-nous sur Facebook



Offert par votre magasin

La Vie Saine®

Mars 2021 #15



LA VIE SAINÉ
bio
à chacun d'inventer la sienne !