**Compte rendu des conférences**

 **Menus du passeport santé** (délivré par le médecin ou le diététicien)

 **Manger dans une petite assiette ou un petit ravier (petit contenant)**

 1 portion = 100 g

- Légumes crus et/ou légumes cuits / 2 à 4 portions par jour = 400g

- Fruits crus ou fruits cuits / 2 à 3 portions par jour

 Pour les jus de fruits, prendre des purs jus

 Pour les compotes, prendre des compotes sans sucre

- Viande, Poisson, Œufs

- Féculents ou légumes secs

- Matières grasses

- Produits laitiers

- Cuire les légumes à la vapeur de préférence

- Viande grasse, qu’une fois par semaine

 Fruit en dehors du repas (si diabète), associer à un laitage

- Protéines animales : Viande, poisson, œuf / 1 à 2 portions par jour (100 a 150 g.)

- Légumes

- Matières grasses

- Laitages

- Fruits

- Viande : 100 à 120 g

- Féculents : 100g

- Féculents – Céréales : 80 g

- Légumes secs : 120 g

- Œufs 6 à 9 par semaine

- Poisson gras, 1 par semaines

- Féculents : pain ou légumes secs

- Pain : prendre de préférence, baguette aux graines, le mieux : c’est baguette tradition, ou pain au maïs, et pain de seigle : 3 portions

- Matières grasse : huile, beurre, crème, margarine, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, avocat) : 3 portions = 30 g par jour

- Produits laitiers : 3 à 4 portions par jour : Yaourts, fromage blanc

 Ne pas prendre des yaourts à 0% ni au lait entier, prendre des yaourts ½ écrémé.

- Fromage : 1 portion par jour

 Lait de vache ou de chèvre, ne pas prendre du lait de brebis

 Eau : Contrexéville, Courmayeur, épar

Calculer rapidement une portion :

1 portion = les points serrés des 2 mains

Légumes = le point d’une main

Féculents cuits = le point d’une main

30 g

70 g de charcuterie, remplace la viande et la matière grasse

1 cuillère à soupe = 15 g

1 cuillère à café = 5 g

1 portion de fromage blanc = 100 g

Prendre de la crème à 30 %

Ne pas prendre de fromage allégé

Ne pas prendre de féta

1 g de glucides = 4 kcal

1 g de lipide = 9 kcal

Mercredi 4 juillet  2018

**L’équilibre alimentaire**

Les nutriments qui fournissent

**Le rôle des nutriments : les protéines**

Les protéines animales : viandes, poissons, œufs, produits laitiers

Les protéines végétales : Céréales et légumes secs.

**Le rôle de nutriments** **: Nutriments énergétiques**

Les glucides

Céréales et légumes secs, féculents

Produits laitiers

Sucreries

Fruits légumes

**Les lipides** (graisses)

Les lipides animales : Beurre, viande, poisson, œufs, charcuterie, laitage.

Les lipides végétales : huile, margarine, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.…..)

Aliments composés : viennoiseries, chocolats, chips, beignets

L’alcool : très énergétique et toxique

Elimination : les reins réabsorbent l’alcool, les fuites urinaires

**Les nutriments énergétiques**

Les fibres : céréales, légumineuses, légumes, fruits

Besoin = 25g à 30g par jour

**Les nutriments non énergétiques**

Les vitamines : les besoins en vitamines varient en fonction de l’âge et du mode de vie

Minéraux et oligoéléments

Les boissons : Eau ; on peut boire en mangeant,

Boire 1.5 litre par jour permet, de compenser les pertes

Excès d’eau : au delà de 3 litres d’eau par jour

Café : stimule la diurèse

Thé : déconseillé en cas d’ulcère, antioxydant

Le thé longuement infusé et moins excitant que le thé peu infusé

**La gestion des repas exceptionnels** :

Ecouter ses sensations alimentaires, reprendre une alimentation équilibrée

Eviter les aliments gras et sucré

Repas :

Un légume, viande, poissons, œufs

Un féculent ou du pain

Matière grasse

Un produit laitier

Un fruit

Ne pas sauter de repas si faim

Ne pas s’obliger à faire un repas complet, si peu faim, on peut sauter un repas et se coucher sans manger

Ecouter ses sensations alimentaires

On peut manger à 12h ou à 13h30 sans problème

Parfois on peut s’obliger à manger

Il ne faut pas s’obliger à manger (à finir) tout son repas si nous n’avons pas faim

Faire appel à un professionnel (diététicien ou nutritionniste) pour adapter l’alimentation

**Compte rendu des conférences**

Mercredi 4 juillet 2018

**Comment mieux se rassasier ?** / Diététicienne : Laetitia Dupont

Rassasiement, quant l'envie de manger disparait; émotionnelle et intellectuelle.

Pourquoi manger : Besoin énergétique (Survie)

 Besoin nutritionnel (Santé)

 Besoin émotionnel (Humeur)

Energétique : Glucides, lipides (gras), faim, mastication, textures dures, denses.

Nutrition : Envies alimentaires, qualité nutritionnelle, produits de saison, condiments brut.

 Produits Bio, ne pas les faires trop cuire

Emotionnel : Plaisir, réconfort, pensées négatives, pensées croyances (régimes), penser du bien

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lundi 9 juillet 2018

**Bien- être et amaigrissement, mes outils Psy /** (Aurélie Riboud Psychologue, Psychothérapeutes)

Comportements contempestifs ou culpabilité (pas un discourt bienveillant)

De la bienveillance / on doit mettre le comportement à distance,

 L’observer le comportement : 3 mots : Bienveillance, l’écoute, être acteur de sa demande.

 La volonté, se projeter, un objectif.

 La motivation, négocier et rester sur la motivation

 Sa régulation : le système physiologique

Le poids, la représentation de soi.

Ca peut-être un échec : renforcer la problématique

Pas de restriction

L’alimentation est une thérapeute naturelle

La nourriture pour trouver le réconfort

S’adapter à la situation, se protéger si on a peur

On n’écoute pas son corps (peur d’avoir peur)

Réponse adaptée : on mange donc échec

Le risque est plus grand quant on ne répond pas a la situation

C’est un système de défense

Modifier le comportement

Acteur de sa demande

Chemin de la motivation

Travailler sur la situation

Travailler les émotions

Comment utiliser les émotions

Cohérence cardiaque

Faire baisser l’émotionnel

Les pensées : légumes verts

 L’équilibre

 Ce que j’ai envie

 Le plaisir de manger

 Le plaisir de se remplir

Comprendre les sensations émotionnelles :

La situation, l’émotion, la pensée

Je ne suis pas bien, je cherche la nourriture

Faire une brèche : avoir une réflexion différente, mander mieux.

La bienveillance

L’acteur de ses écoutes

L’émotionnel

Faire une consultation psy

Bilan nutri comportemental

S’inscrire sur le chemin de la motivation

Psychologie positive : quelle sont mes ressources personnelles

Livres : corps et émotions / émotions dans la psychologie

Lundi 19 juillet

**Zénitude et alimentation, grâce à la cohérence cardiaque**

Cohérence cardiaque = niveau cardiaque

- Le sympathique : l’accélérateur (contournement d’obstacles)

 Respiration plus (+) soutenue

- Parasympathique = frein (freiner)

 Revenir au calme

 J’inspire  = le sympathique

 J’expire = Parasympathique (Le souffle)

Courbe chaotique

Inspire avec le nez / expire avec la bouche

DHEA, une baise

Le cortisol va chuter

Plaisir et récompense va réguler

Développer d’avantage de cytosine

Tension artérielle va réguler

En cohérence cardiaque

En recentrage : comportement alimentaire

Respiration 3 fois / 4 inspires et 6 expires ou 6 et 6 : inspiration – expiration

Pour relaxer 6 et 4

Alimentation

Facon régulière pendant 3 semaines

Pendant 5 minutes : 4 et 6 sur le parasympathique, pour ce calmé

3 fois par jour

6 cycles par minutes

O’HARE David

Le faire en comptant

Le recentrage, la sérénité, en 6 cycles par minutes

La dopamine = augmente ocytocine

Umo globine = tension artérielle = cohérence cardiaque

Ne pas ce laisser dépasser par la motivation

(application : urgothecnic fel )

3/7 temps et 5

Inspire : 6 et expire : 4 ou du 5/5

Normalement 6 cycles par minutes

Schéma 14 inspires et expires : Le total le divisé par 3 (14 : 3 = 5)

 Mardi 10 juillet 2018

 **« Réussir son activité physique «**

**Activité physique : comment pratiquer chez vous ?**

 **Définitions et concepts**

L’activité physique, Quesque c’est :

Tous mouvements produits par la contraction des muscles, entrainant une augmentation de la dépense énergétique

Au dessus de la dépense de repos

- l’activité professionnelle et la vie courante

- Les activités de loisir

- l’exercice physique

- Le sport

Sédentarité et inactivité physique

- La sédentarité

- L’inactivité physique

Faire 150 minutes d’activité physique par semaine  / 5 fois 30 minutes

L’activité physique et composition corporelle :

2 compartiments dans le corps humain :

- La masse maigre

- La masse grasse

 20 minutes = acide gras (glycose)

 Comment concevoir sa séance

 Echelle de perception de l’effort

- Echauffement / retour au calme

- Zone cible

- Zone d’effort très intense

- Ne pas être trop essoufflé

 **Activité physique = 45 minutes** / Le renforcement musculaire = 30 minutes / Les étirements = 15 minutes

- 2 ou 3 séances par jour

- 1 jour de repos

Pour l’arthrose pratiquer une activité physique et surtout aquatique

La motivation

Faire une activité physique, qui nous plait, en fonction de nos disponibilités (temps libre)

Laisser 1h30 à 2h, entre la fin du repas et le début de l’effort.

Pas de raison de manger plus

Pour une activité physique, longue en durée et éloignée du repas, prendre une collation, avant l’effort.

La collation peut-être une pâte de fruit

Il n’est pas nécessaire, de prendre un aliment, pendant l’effort

A l’heure du repas : Fractionner le repas et finir le repas, après l’effort

Avant l’effort prendre : crudités, yaourt, fruit, pain

Apres l’effort : viande ou équivalent, légumes + féculents

Les féculents : c’est le carburant du corps = apport d’énergie

Les fruits et les légumes = apport en fibre, vitamines et minéraux

Les laitages = apport en calcium / apport en protéines.

Pendant l’effort : boire pour l’hydratation

Apres l’effort : boire de l’eau riche en bicarbonate (Badoit- Saint-Yorre - salvetat ……).

Manque de magnésium = crampes

Nervosité et trouble du sommeil

Les aliments qui apportent du magnésium : les fruits, les oléagineux (noix, noisette, amande), le chocolat, les eaux,

 Le pain complet, les céréales complètes, la banane, les légumes

Pour éviter, tout risque de carence, consommer un laitage à chaque repas :

250 ml de lait (1 bol) ou 1 yaourt (125g) ou 1 fromage blanc (100 g) ou 1 portion de fromage (30 à 40 g)

Alimentation antistress : P31

[www.AFTCC.org](http://www.AFTCC.org)

 **Piscine de Salins les Thermes :**

Antidouleurs

Eau minérale

Eau Thermale = vient des sources

Eau de montagne pure à la source : diurétique / effet coupe faim

La boire 30 minutes avant le repas

L’eau de la piscine est marron car elle est riche en fer et elle s’oxyde avec l’air

**Comment gérer les invitations**

Pas de sirop d’érable, pas de fructose

Mettre le piment d’Espelette à l’abris de la lumière ( on peux le mettre au frigo)

Avant d’utiliser des tomates séchées, les égoutter sur du papier absorbant (ne pas les laver)

Pour faire une vinaigrette : moutarde, huile, vinaigre

Le gingembre est un anti inflammatoire et contre les nausées

Pour les champignons de paris il faut enlever la peau

Les huiles :

Garder les huiles au frigo, surtout les Omega 3. les garder surtout à l’abri de la lumière, elles ne se conservent pas très longtemps.

Elles ne souffrent pas de la chaleur Omega 6, mais souffre de la lumière

Huile d’olives, la meilleure en Omega 9

Huile de colza, de noix, de lin = Omega 3

L’huile de noisette peut chauffer

L’huile de noix et de lin, ne pas les chauffer

Huile de tournesol, noisette = Omega 6

La banane est un féculent (manger qu’une ½ banane)

Les yaourts maisons sont les meilleurs

L’huile de colza est neutre

Ne pas faire griller le pain, ne pas manger de biscottes = indice, glycémie, élevées : fruits secs, amande = Omega 9

Prendre du pain aux céréales

Le bio ou pas bio : reste le même aliment

Mercredi 11 juillet 2018 **« Pourquoi grossit ‘on ? »**

IMC – poids sur taille au carré

Mesure :

Exprime le poids de masse maigre (muscles - squelette)

Exprime le poids de masse grasse

 Exprime en litre, le volume d’eau (Le corps = 60 à 70 % d’eau)

 Exprime en Kcal le métabolisme de base (ce que l’organisme brûle au repas)

Les apports en énergie : l’alimentation

Les dépenses en énergie

Il y a stockage de graisse, les apports sont aux dépenses

- Les différents facteurs (le pondérostat)

- l’activité physique

- Sédentarité

- Inactivité physique

- L’arrêt du sport

Le corps ce stabilise et redémarre la perte de poids

Les déséquilibres alimentaires

- Quantitatif

- Qualitatif

Le comportement alimentaire

La vitesse de la prise alimentaire

Les troubles du comportement alimentaire

La répartition alimentaire dans la journée

L’alternance de restriction et de répétition

Faire 20 minutes de sieste

Les changements de mode de vie

Les hormones, les désordres endocriniens

Le temps de sommeil et la qualité du sommeil

La sommaire régénération

La prise de certains médicaments (fait prendre du poids)

Un choc opératoire

Les émotions

Les états anxieux et surmenage

Le stress

Le comportement de l’entourage (familial, amical, et professionnel)

La surcharge pondérale est un facteur de risque, de nombreuses maladies.

Augmentation ?

Attention à l’alternance de prise de poids et de perte de poids.

Changer ses habitudes alimentaires progressivement

Augmenter ses dépenses physiques

Ne pas sous estimé, le soutien psychologique

Apprendre à se détendre et à s’occuper de soi

Conclusion

Ne pas laisser le poids s’installer

Eviter les régimes

Faire toujours appel au bon sens

Faire appel à des professionnels

Jeudi 12 juillet 2018 **« Matières grasses poids et santé »**

**Matières grasses et santé.**

Matières grasses végétales : huile et margarine

Matières grasses animales : beurre, crème fraiche, serif, saindoux, graisse d’oie, graisse de canard.

Les graisses sont indispensables

Acide gras insaturés = oméga 9 / Huile de colza, de noix, de lin, d’olive, de pépin de raisin

Limiter les graisses insaturée : Omega 6 / volaille : huile de tournesol, ou pépins de raisin

Hyper= augmente en plus

Les matières grasses et leurs utilisations

- Le beurre de préférence cru : 82 % de matières grasses

- l’huile : huile vierge d’olives

Ne pas prendre de l’huile allégée

Varier les huiles :

- Huile de Colza, Tournesol, Olives, Pépins de raisin = cuisson et assaisonnements

- Huile de noix, de lin = assaisonnements

Consommer les huiles assez vite, et les garder à l’abri de la lumière ou au frigo

Crème fraiche = source de vitamines A

Prendre de la crème à 15 %

Les aliments riches en corps gras

La mayonnaise

Pâtisserie : 1 croissant = 17 % de matières grasses

 1 pain au chocolat = 20 % de matières grasses

Les techniques culinaires : les alternatives

Matières grasses, indispensable à notre organisme

2 à 3 cuillères à café = 10 g d’huile

8 à 12.5 g de beurre = 1 petite plaquette individuelle

Cuisiner léger

Au cuit vapeur

Au moule en silicone

A la cocote minutes

Avec du papier sulfurisé

Au micro ondes

Au four

Remplacer la matière grasse par :

 Les condiments, Les épices, Les huiles, de la maïzena, de la fécule de pomme de terre, des fumets ou des fonds de sauce

L’hiver, attention aux matières grasses

On ne dépense pas plus l’hiver

Faire des pierrrades, des fondues chinoises,

On peu faire parfois une petite entorse, mais pas souvent

L’hiver pour se réchauffer au cours de la journée, boire du thé ou des infusions.

**Ne pas supprimer totalement les matières grasses.**

Vendredi 13 juillet

**Compulsions et Grignotages**

Eviter les phénomènes « 16h » «nuit»

Gérer les quantités

Courses

Finir l’assiette Ne pas supprimer totalement les matières grâces

Astuces gestion : Les interdits

Gérer les pulsions Notion des interdits

Le stress : Combler le vide / les émotions (sel, sucre)

 Le mal être, le stress naturel Compulsions : Quantités plus importantes

 Intensité du stress, efficacité Notion de plaisir, de compenser un problème

Le bon et le mauvais stress :

Intolérance au stress

Un changement dans l’environnement

- Gérer le stress :

Au travail, faire des exercices assit

A la Maison : musique, jardin, surfer sur internet, shopping

Stress :

RNS Pensée

 Émotions

Manger Méditation / sophrologie Tolérance

 Douche Yoga Respirer

 Actualités Ne pas sauter de repas Méditer

 Autre sports Passé du temps pour cuisiner La thérapie

 Boire Eau / Alcool Manger lentement et au calme

Téléphone / conversation La respiration abdominale

S’occuper de soi Retrouver un calme vigilant

Prendre soin de soi Des pensées positives

Musique / chant Se fixer des objectifs

Cinéma / spectacle Faire du Yoga une fois par semaine

 **Calme l’émotion** Augmente ?

 La méditation (application internet : (petit bonheur, la petite voix)

 INPES : Institut National de prévention de la santé

 EFT : Emotionel Freedum, Technic)

 Manuel pratique EFT : auteur : Jouvence

 Prévention sur la santé Santé Education

**Compulsions et Grignotages** (suite)

 Les techniques : Pour l’après :

 Tolérance stress / tolérance émotionnelle

 RNS : Représentation non spécifique

Alimentation

L’apaisement

Adapter son alimentation

Apporter toutes les catégories d’aliments

Alimentation équilibrée

Boire suffisamment

Apport quotidien

Métabolisme de base

Savourer

Mettre des mots sur les émotions :

Passer du temps pour cuisiner

Manger lentement et, au calme

La respiration abdominale

Retrouver un calme vigilant

Des pensées positives

Se fixer des priorités

La méditation (application internet / petit bonheur et la petite voix)

Faire du yoga 1 fois par semaine

**L’haïku : Poèmes Japonais**

Lundi 16 juillet

**Le stress et sa gestion**

Le stress, des outils**,** pour une meilleure gestion

Définition :

Qu’est ce que le stress : Réaction normale d’adaptation à son environnement

Anxiété : crainte, dont les symptômes sont ressentis à distance, le stresser.

- Neuromédiateurs :

Le stresseur = Source de stress / familial, professionnelle

- Les réactions biologiques :

Les composants du stress :

- Les réactions psychologiques

 - Pensée et émotions négatives augment le niveau du stress

 - Déclenche comportement, dont TCA

- Résistance :

Maintien d’une réaction efficace, malgré un stresseur d’une intensité plus ou moins importante

Les maladies liées au stress

 - Maladie cardiovasculaire

 - Surpoids, obésité et syndrome métabolique

 - Troubles digestifs

 - Fragilisations du système immunitaire

Nos alliées antistress

 -Les aliments consolateurs

 - Les effets psychologiques des aliments

 - Les Omega 3 : Huile de colza, noix (poisson gras) / huile de noix très riche

 - Huile d’olives, de lin = Oméga 6

 - Huile de pépin de raisin, de noisette = Oméga 9

Produits laitiers : Anti-inflammatoire

L’alimentation :

- Vitamines B9

 Carence : irritabilité – insomnie – dépression

 Source : Levure, foie, légumes verts, œufs, céréales complètes

Magnésium :

 Carence : nervosité, trouble du sommeil

 Source : Cacao (amère) et dérivés, fruits, oléagineux, légumes verts, céréales complètes

 Eaux enrichies : épar

 Lait chaud avec miel = antistress, apaisant, calmant

AET : apport ? (Apport énergétique total)

TCA : Trouble du Comportement Alimentaire

Chocolat antistress / 20 g de chocolat par jour (le chocolat au lait est plus sucré)

**Attention**:

A forte dose : caféine = insomnie et trouble de l’anxiété

 Alcool : anxiolytique, mais refuge contre le stress / dépendance et moins de résistance, lutter contre

Activité physique :

Cardiotraining : diminution de l’excitation / diminution du stress / sensation de bien-être

Sport aquatique :

Meilleures gestion des émotions / effet apaisant de l’eau

Intéressant pour ceux qui souffrent de problèmes articulaires

Gym orientale : Yoga, Qi Cong, la relaxation

L’importance de la régularité

Toutes les activités physiques, peuvent améliorer la gestion du stress

Les thérapies : page 27 et 29

Appli gratuite : respirrelax +

Mardi 17 juillet

**Arthrose, nutrition et activité physique**

P2 : Arthrose = cartilage

 Fonction d’amortir les chocs

 Usure du cartilage

P8 : excès de poids

 Les causes de l’excès de poids

 Le diabète

 Rhumatisme : 59 % maladie causé par l’arthrose / 44% Gonarthrose : genoux

P10 : Inflammation aigu de l’articulation

 Le diabète favorise l’arthrose

 Syndrome métabolique

P12 : l’alimentation

P14 : Pro biotiques = fibres

 Gingembre – curcuma - poivre

 Consommer du poisson gras une fois par semaine / 150g par jour (3 œufs)

P15 : Laitage pour le calcium

 Varier les fruits 2 à 3 par jour

P26 : l’hydratation

P 25 : Activité physique

 Entretenir sa mobilité

 Renforcer les muscles

 La fréquence : 30 à 40 minutes d’activité / 3 fois par semaine L’intensité

P28 : Natation et vélo

P32

**Pour l’arthrose : faire de l’activité physique et surtout une aquatique :**

Alimentation :

Les féculents + riche en amidon

Omega 6 : huile de noix de colza, de lin / la conserver au frigo

Omega 6 / animal : saumon, sardine

Produits laitiers : lait, fromage, yaourt (label : bleu, blanc, cœur)

 Le fromage blanc, n’est pas un produit laitier

Pour garder les vitamines, manger les légumes crus

Omega 9 = huile d’olive

Micro biote : Flore intestinale / manger des fruits et des légumes

Pour les salades : huile de colza et huile de noix

Tous les vinaigres sont bons

Prendre de la moutarde à l’ancienne

Utiliser le piment d’Espelette (très bon)

Mettre les épices en fin de cuisson / en début de cuisson, c’est plus fort

Mettre le poivre en fin de cuisson

Le curcuma et le poivre, sont des anti- inflammatoires

Le pâté végétal : on le trouve tout prêt, dans les rayons bios

Ne jamais décongeler, en température ambiante

Décongeler à chaud ou à froid

Toujours faire cuire les aliments surgelés, même les fruits

Prendre de la farine complète bio ou semi complète

Le sel favorise l’inflammation

Le gingembre est anti inflammatoire

Les 3 aromates, anti-inflammatoires : curcuma – gingembre – poivre

 Banane – petit pois

Prendre les aromatiques surgelés, mais pas en petit pot en verre

En randonnée, on peut manger de pain

A table, réduire le pain

Boire souvent, au moins 1.5 litre par jour (liquides tous confondus)

Prendre : 1 crudité par jour - fruits ou légumes crus - beurre : 15g par jour

**Compte rendu des conférences**

Pour quelles raisons mange-t-on ?

Pour assurer la survie

Pour un bon état de santé

Pour l’état émotionnel

- la faim

- la satiété

- rassasiement global et spécifique

- des envies alimentaires spécifiques

- le dégout

- envie de manger émotionnelle

- le plaisir / le réconfort

Faim = besoin d’énergie

La faim entraine : gargouillis, salivation, fatigue, bâillements

Rassasiement = besoin nutritionnel comblé / plus envie de manger

Soulagement, plénitude

Satiété = état de non faim

Conférence du vendredi 6 juillet

Bien nourrir son cerveau (Dr Lecerf)

Connaître son cerveau pour mieux manger (livre du Dr Lecerf)

Vendredi 6 juillet 2018

**« Bien nourrir son cerveau »**

Conférence du Dr Lecerf

Livre : connaitre son cerveau pour mieux manger

16000 km de vaisseaux sanguins

Capacité cérébrale

 3 Acteurs ; le carburant, la carrosserie, la connexion, pour le faire marcher.

Carburant : le glucose, est un carburant très important

L’hypoglycémie : panne du cerveau

Le cerveau est un organe plein ; protéines, graisses, et 55 % de gras (graisse saturée)

Omega 3 pour le fonctionnement du cerveau

40 % d’oxygène pour faire marcher le cerveau

Fer dans les globules rouges donc il faut manger du fer.

Les aliments : la viande, le poisson, (le thon rouge, les sardines, les œufs, les lentilles.)

L’iode fait marcher la thyroïde.

Produits laitiers 25 % en apport en iode

Vitamines B1 : problème sur le cerveau

Vitamines B9 : très utiles (acide folique)

Vitamines B12 : utiles pour le sang, les nerfs

Ne pas faire trop cuire les légumes, ne pas les faires bouillir

Manger des légumes crus.

L’eau est indispensable pour le cerveau

Les produits laitiers sont bons pour l’arthrose / meilleures source, lait et yaourt)

Pro biotique : nourriture des microbes

Pro biotique : les bons microbes.

Chocolat noir et au lait = calories égales

Il y a plus de cacao dans le chocolat noir (très bien)

Bio et non bio : pas d’inconvénient à manger du bio

 Pas d’inconvénient à manger du pas bio

Si on ne mange pas bio, on ne s’emprisonne pas.

Vendredi 6 juillet 2018

**Equilibrer et varier ses menus**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |