

## **Alimentation : Astuces santé et recettes anti-gaspi**

Les réponses de notre intervenante, Carole MAST, diététicienne, nutritionniste et nutrithérapeute, à vos questions :

### **Que pensez-vous du beurre ? Le beurre allégé est-il vraiment indiqué en cas de cholestérol ?**

Le beurre n'est pas contre-indiqué, même en cas de cholestérol. Le tout est de le consommer avec modération et plutôt le matin que le soir. Choisissez plutôt un vrai beurre, les produits allégés n'ont pas grand intérêt et sont souvent bien trop riches en additifs, exhausteurs de goût, sel et mauvaises matières grasses.

Si vous avez du cholestérol, réservez le beurre à vos tartines le matin et ensuite privilégiez une bonne matière grasse pour la cuisson type huile d'olive et une huile riche en oméga 3 à froid pour les assaisonnements.

### **Quelles sont les bonnes graisses ? Et les mauvaises graisses ?**

Pour faire simple, les « mauvaises graisses » sont les acides gras saturés et trans, surtout les trans qui vont se trouver dans les margarines, les aliments très transformés, les fritures industrielles. Ils sont vraiment à limiter le plus possible dans son alimentation.

Les acides gras saturés d'origine animale sont eux aussi plutôt des mauvaises graisses, on les retrouve dans les fromages, la charcuterie (pâtés, rillettes, saucisson...), le saindoux, la crème et ses dérivés... Ils peuvent cependant être consommés mais ne doivent pas être majoritaires et avec modération. D'autant plus que les produits qui les contiennent sont souvent riches en sel ou en conservateurs tels que les nitrites.

Les « bons acides gras » sont ceux d'origine végétale et tous les oméga 3. Parmi les bonnes huiles végétales on retrouve principalement l'huile d'olive, de colza, de lin, de noix... et les poissons gras pour les oméga 3 animaux. Attention à l'huile de palme, mauvais acides gras et l'huile de tournesol, trop riche en oméga 6 qui sont déjà trop dominant dans notre alimentation.

### **Le lait est-il déconseillé pour les hommes atteints d'un problème à la prostate ?**

C'est un sujet controversé, différentes études montrent des résultats différents.

Dans tous les cas, il est préférable de ne pas consommer des produits laitiers en excès, 3 portions par jour étant le grand maximum. Et si les produits laitiers sont évincés, attention à surveiller ses apports en calcium. Il existe pleins de sources évoquées dans la présentation, il suffit juste de prendre de nouvelles habitudes.

### **Faut-il prendre un supplément de vitamine D, tous les jours, pendant la période octobre – mars ?**

Idéalement oui. Il est possible soit de prendre des ampoules prescrites par le médecin traitant (elles couvrent 1 ou 3 mois des besoins en vitamine D), soit de prendre des gouttes quotidiennement dont l'efficacité sur le long terme est supérieure.

Il est possible sans risque de se supplémenter entre 400 et 1000 UI/jour, au cas par cas il peut être nécessaire d'augmenter ces doses. Attention cependant à ne pas prendre de très grosses doses sans connaître son taux sanguin de vitamine D et sans l'avis d'un professionnel car il est possible de faire une surdose de vitamine D.

## **Comment contrôler/ réduire la prise de poids liée à la prise d'âge ?**

Garder ou reprendre une activité physique adaptée pour ne pas tomber dans la sédentarité. C'est souvent un des plus gros pièges avec l'âge. La marche est déjà une très bonne activité.

Garder/remettre les légumes au cœur de son alimentation : idéalement minimum 30% de légumes dans l'assiette tous les jours, à tous les repas !

Ne pas faire l'impasse sur les protéines, souvent l'alimentation se déséquilibre avec un ratio trop riche en glucides et pas assez en protéines avec l'âge. Il faut donc garder une part suffisante aux protéines et faire attention aux excès de féculents et/ou sucreries.

Eviter les grignotages/boissons sucrés : avec l'âge on devient souvent plus attiré par le sucré, cependant les biscuits et gâteaux sont des plaisirs et ne doivent pas s'inscrire dans le quotidien. Un fruit de saison + 2 carrés de chocolat noir font une très bonne collation saine !

## **Que conseillez-vous en cas de constipation chronique ?**

Trouvez la cause ! Il y a toujours une origine et la clef est de travailler sur ce point, même quand cela remonte à des années. En consultation individuelle il est possible de travailler sur ce point pour obtenir de bons résultats.

Pour des conseils généraux pour la soulager : mettre suffisamment de fruits et légumes dans l'assiette, ici plutôt du 40-50%, boire suffisamment, pratiquer une activité physique qui va activer le travail des intestins, faire un travail sur le foie, consommer suffisamment de bonnes matières grasses...

Ensuite au cas par cas, certains aliments peuvent provoquer de la constipation, les changements hormonaux, une faiblesse du travail intestinal, le stress...

## **La viande n'est-elle pas pro inflammatoire ?**

Oui et non. Pour une réponse en un mot, oui, globalement la viande est plutôt pro-inflammatoire. Mais, comme pour tout, tout est une question d'équilibre ! C'est l'ensemble de l'alimentation qui doit avoir une balance anti-inflammatoire, donc la viande n'est pas à bannir pour autant. Associée à des légumes et fruits de bonne qualité, la balance est pro/anti-inflammatoire est bonne.

En revanche, elle ne doit pas être consommée en excès (une portion par jour suffit) et une viande de bonne qualité, non transformée, idéalement en circuit court d'un producteur local qui élève ses animaux à l'herbe et dans le respect sera de bien meilleure qualité !

Mieux vaut en consommer moins mais mieux. Et pour ceux ne souhaitant pas en consommer c'est possible de la remplacer par des protéines végétales, des œufs...

## **Comment réduire la graisse abdominale ?**

Malheureusement il n'existe pas de recette magique pour cibler un endroit précis lors de la perte de poids.

Mais ! Cependant, une étude au cas par cas permet parfois d'identifier l'origine d'une prise ou difficulté à perdre en particulier de la graisse abdominale. Plusieurs facteurs peuvent intervenir comme un déséquilibre hormonal, l'excès de sucre, d'alcool, le stress, le manque d'exercice physique...

## **Combien de zinc faut-il prendre par jour ? Y-a-t 'il des effets secondaires ?**

Entre 10 et 15mg par jour. Certains cas peuvent nécessiter d'aller au-delà mais pas sans l'avis d'un professionnel : le zinc et le cuivre sont régulés ensemble dans notre corps et un excès de l'un peut provoquer une carence de l'autre.

De même, pas de supplémentation en zinc si une infection est en cours, par principe de précaution. Si la supplémentation est mal tolérée au niveau de l'estomac, se rapprocher d'un professionnel car cela traduit un déséquilibre de l'acidité au niveau de l'estomac.

## **Un excès de curcuma est-il dangereux pour la santé ?**

Dangereux pas vraiment mais il peut causer des désagréments tels que des brûlures d'estomac, des diarrhées, de l'inconfort digestif... Attention tout de même en cas de prise de médicaments, le curcuma agissant sur le foie pourrait, pris à forte dose, modifier la demi-vie de certains médicaments. Il est préférable de diminuer les doses et de prendre le curcuma à distance des médicaments dans ce cas.

## **Avez-vous des exemples de menus ?**

Difficile de répondre à cette question sur un questionnaire.

Le menu idéal sera composé de légumes de saison ou surgelés à hauteur de 30 à 50% de chaque repas, de 1 à 3 portions de fruits de saison dans la journée, une portion de viande ou poisson, une de protéines végétales, d'un féculent. Une à 3 maximum portion de produit laitier. De bonnes matières grasses et d'un bon apport en eau.

Midi : Une escalope de poulet fermier à la crème (végétale type soja ou classique) + herbes de Provence et jus de citron. Accompagnée de brocolis vapeur et de pommes de terre sautées.

Collation : un fruit de saison : pomme, poire ou 2 clémentines + un peu de chocolat noir ou une poignée d'amandes/noix

Soir : un curry à base de lait de coco, mélange d'épices pour curry avec des lentilles corail, carottes, poireaux et champignons. Accompagné de riz si souhaité.

## **Pourriez-vous préciser les quantités de suppléments alimentaires journaliers ?**

Difficile de donner une généralité, j'ai répondu plus haut sur la vitamine D et le zinc. Pour le reste, pour la population générale il est préférable de ne pas dépasser 100% des apports recommandés

Certains cas particuliers de santé nécessiteront des dosages différents.

## **Les œufs apportent beaucoup de protéines ? peut-on en manger chaque jour au petit déjeuner ?**

Il est tout à fait possible de manger 1 à 2 œufs par jour au petit déjeuner, c'est un excellent apport de protéines et matières grasses pour bien commencer la journée.

Un œuf de 60g (avec la coquille) contient environ 6g à 7g de protéines. Et non les protéines ne sont pas que dans le blanc !

## **Pour le cholestérol, que mettre sur le pain au petit déjeuner ?**

Vous pouvez mettre du beurre le matin sans problème.

Vous pouvez également le remplacer par une purée d'oléagineux qui apportera des fibres, protéines végétales, acides gras végétaux et phytostérols (luttent contre le cholestérol) en plus de vitamines et minéraux ! Le choix est vaste en magasin bio : purée d'amandes, de noisettes, de pistache, de sésame ou encore un mélange.

## **Que penser des jus de fruits dits pur jus ?**

C'est mieux que des jus à base de concentré car en général les purs jus sont sans sucre ajouté.

Mais les jus de fruits restent une boisson sucrée, elles ne contiennent plus ou peu de vitamines et plus de fibres donc le sucre passe directement et rapidement dans le sang (contrairement au fruit entier).

Je ne dis pas qu'il faut les bannir, mais garder à l'esprit que c'est une boisson plaisir, plus saine que les sodas. Un jus de fruit frais maison sera plus riche en vitamines et pulpe (donc fibres), le smoothie maison sera encore au-dessus car il contient toutes les fibres du fruit.

## **Les protéines végétales sont-elles identiques aux protéines animales ?**

Non. Les protéines végétales ne sont pas « complètes » dans le sens où elles ne contiennent pas tous les acides aminés dont nous avons besoin. Mais ! Consommer des céréales et des légumineuses est suffisant pour obtenir une protéine complète et donc couvrir nos besoins en acides aminés. Inutile de les consommer au même repas, juste les alterner.

Les sources végétales de protéines sont parfois moins riches en protéines que les sources animales mais apportent des fibres, vitamines et minéraux.

L'idéal serait de consommer 50% de protéines végétales dans l'alimentation.

## **Le Chlorure de Mg est-il un apport utile pour la santé ?**

Il est délicat à utiliser. C'est un magnésium qui peut aider les personnes souffrant de constipation mais provoquera des diarrhées chez les personnes sensibles. Il peut également être irritant pour l'intestin.

Sinon il présente les avantages du magnésium en général : détente, amélioration du sommeil, diminution du stress...

Il est utile en cosmétique et dans l'eau du bain pour la détente/récupération musculaire.

Attention cependant il est contre-indiqué (en usage interne) chez les femmes enceintes et les personnes présentant des problèmes rénaux.

## **Quelles sont les vertus de l'ail ?**

Elles sont nombreuses ! L'ail est anti-inflammatoire et riche en antioxydants. Il aide également à lutter contre l'hypertension, l'ail a des vertus antibactériennes utiles sur les dysbioses digestives. Pour les personnes ne le tolérant pas bien digestivement : enlever le germe, tester l'ail mariné ou encore l'ail noir fermenté.

## **Les compotes apportent-elles les mêmes bienfaits que les fruits frais ?**

Non. Elles vont avoir l'avantage d'être plus digestes chez les personnes tolérant mal le cru tout en apportant tout de même des fibres.

Mais les compotes sont moins riches en vitamines et anti-oxydants. La vitamine C et de nombreux anti-oxydants sont partiellement ou totalement détruits à la cuisson.

La compote apportera également moins d'eau et son effet sur la satiété sera inférieur, les compotes étant mixées, les fibres seront moins efficaces sur la satiété et laisseront passer le sucre du fruit plus rapidement dans le sang.

Les compotes (sans sucre ajouté) restent un aliment sain qui peut tout à fait être consommé au quotidien mais elles ne remplacent pas totalement un apport en fruit frais.

## **Quelle quantité de fibres par jour ?**

Les apports quotidiens recommandés pour un bon transit intestinal sont de l'ordre de 30 à 45 g de fibres par jour.

Si le cru est mal toléré digestivement, cuites elles sont plus digestes.

## **Le miel se périmé ? (Acheter localement)**

Non jamais ! Un miel de qualité (donc qui n'a pas été chauffé) cristallisera naturellement en hiver mais c'est tout à fait normal et n'altère en rien sa qualité.

[contact@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:contact@defi-autonomie-seniors.fr)

<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>

Note page Facebook : <https://www.facebook.com/defiautonomieseniors>

Notre page YouTube : <https://www.youtube.com/@defiautonomieseniors>

