

# LE ROLE DE LA VITAMINE D

La **vitamine D** contribue au maintien **d'**une ossature normale, à la croissance et au développement osseux normaux des enfants, à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore, ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.

## LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE D

- fatigue
- humeur dépressive
- **manque** de tonus
- faiblesse musculaire
- douleurs diffuses
- crampes
- difficultés à marcher
- parfois des douleurs osseuses.

## QUELS SONT VOS BESOINS EN VITAMINE D?

La quantité de vitamine D nécessaire dans notre alimentation varie selon l'âge. Cette dernière est habituellement exprimée en unités internationales (UI) :

- de 0 à 1 an : 400 UI par jour;
- de 1 à 70 ans : 600 UI par jour;
- plus de 70 ans : 800 UI par jour.

Plusieurs chercheurs croient que ces quantités sont nettement insuffisantes et qu'elles devraient être revues à la hausse.

Selon les recommandations en vigueur, pour prévenir l'ostéoporose, les individus de moins de 50 ans devraient consommer de 400 à 1000 UI de vitamine D par jour et ceux de 50 ans et plus, de 800 à 2000 UI. Si vous souffrez d'ostéoporose, vous devriez consommer un supplément de

vitamine D de 800 à 2000 UI par jour.

D'un autre côté, durant les mois d'automne et d'hiver, les rayons de soleil sont plus faibles et les canadiens passent plus de temps à l'intérieur. Certaines personnes pourraient donc bénéficier d'un supplément de vitamine D de 1000 UI par jour durant cette période. Discutez-en avec votre pharmacien ou médecin afin de déterminer si vous auriez avantage à prendre un supplément quotidien.

## **OÙ RETROUVE-T-ON LA VITAMINE D?**

La principale source de vitamine D provient de l'exposition au soleil. En effet, une exposition sans protection solaire de 10 à 15 minutes des mains, des avant-bras et du visage serait suffisante pour fournir une quantité adéquate de vitamine D à un adulte en bonne santé. La fréquence d'exposition doit être de deux à trois fois par semaine, entre 11h00 et 14h00, du mois d'avril au mois d'octobre. Cependant, une exposition solaire prolongée peut être associée à un risque accru de cancer de la peau, donc soyez vigilant!

Les personnes suivantes auraient toutefois besoin d'un temps d'exposition au soleil plus élevé :

les personnes à la peau foncée;

les personnes qui s'exposent au soleil avant 11h00 ou après 14h00;

les personnes qui utilisent de la crème solaire;

les personnes qui habitent dans une région nordique.

Par ailleurs, certains aliments sont riches en vitamine D, comme par exemple:

# LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

## Les produits d'origine animale

### Les abats

Le foie de morue n'est pas le seul aliment contenant de la vitamine D dans les abats :

- Foie de veau : 2,5 µg
- Foie de boeuf : 1 µg

Grand invité des repas des fêtes de fin d'année, le foie gras de canard est également un aliment qui possède environ 3 µg de vitamine D.

### Les poissons

Le poisson gras et semi-gras est également un aliment intéressant qui contient de la vitamine D :

- Le hareng : environ 20 µg
- L'espadon : 17 µg
- Le maquereau : 12,5 µg
- La truite cuite et fumé : 11 µg et 5,2 µg
- Les sardines : 10,8 µg
- La perche : 9 µg
- Le saumon frais et fumé : 8,7 µg et 5,4 µg
- La dorade : 7,5 µg
- Le thon : 6,10 µg

### Les œufs

L'œuf, et plus particulièrement le jaune de l'œuf, est un aliment source de vitamine D puisqu'il en contient 11 µg.

### Les produits laitiers

- Le fromage blanc : 4 µg
- Le lait de vache : 3,7 µg

- Le yaourt : 1,8 µg
  - Le beurre : environ 1,15 µg
  - Les fromages : environ 0,85 µg (le munster 0,57 µg, le gruyère 0,25 µg, la mozzarella environ 0,20 µg ou encore l'emmental 1,25 µg)
  - Le lait de brebis : 0,5 µg
- 

## LE ROLE DE LA VITAMINE E

La **vitamine E** est un puissant antioxydant dont la principale fonction est de protéger le corps des dommages causés aux cellules. La **vitamine E** peut également contribuer à maintenir en santé le système immunitaire **et** à protéger des maladies chroniques, comme les maladies du cœur **et** le cancer.

### LE ROLE DE LA VITAMINE E DANS L'ORGANISME

La principale fonction de la vitamine E est sa capacité **antioxydante** : elle protège les membranes des cellules de l'organisme, les protéines, les lipides et l'ADN en piégeant les radicaux libres et en empêchant leur propagation. De cette manière, elle empêche notamment **l'oxydation du mauvais cholestérol LDL, qui se dépose alors moins facilement dans les artères.**

De nombreuses études ont montré qu'une alimentation **naturellement riche en vitamine E avait un effet cardioprotecteur.** Cet effet n'a pas pu être montré pour la vitamine E prise sous forme de supplément, qui n'est pas la même forme que celle dans les aliments.

## LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE E

La **carence en vitamine E** peut causer une altération des réflexes **et** de la coordination, des difficultés à marcher **et** une faiblesse musculaire. Les bébés prématurés **et** carencés peuvent développer une forme grave d'anémie.

## LES ALIMENTS RICHE EN VITAMINE E

| Aliments les plus riches en vitamine E   | mg/100g |
|--|---------|
| Huile de tournesol   | 56      |
| Margarine  | 43      |
| Huile de pépins de raisin  | 32      |
| Germe de blé, noisette, amande   | 20-25   |
| Huile d'arachide, Huile de colza, Huile de soja  | 15-20   |
| Huile d'olive, huile de noix   | 10-15   |
| Cacahuète, anguille, huile de poisson  | 5-10    |
| Noix, beurre, jaune d'œuf, pissenlit   | 2-5     |
| Epinard, asperge, pois chiche, cresson, marron, brocoli, tomate, saumon fumé, omelette, pain complet | 1-2     |

---

## LE ROLE DU CALCIUM

### Qu'est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l'organisme. Il est tellement abondant qu'il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise

l'absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitation son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d'œuf, chocolat noir, etc.).

## Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents
- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l'hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l'excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme
- réguler le taux d'insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- l'association du **calcium** et de la vitamine D permet l'homéostasie osseuse.

## Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l'organisme a besoin d'un apport régulier en calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenant du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en **calcium** sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50

ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

## Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

## Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre moulu
- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l'huile
- les graines de sésame
- les flocons d'avoine
- le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure

- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

## Les symptômes d'une carence en calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut entraîner l'apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d'éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

## Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d'une carence en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).



# Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

- des crises de tétanie
- des fourmillements
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées
- un essoufflement

## Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l'équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son alimentation, en privilégiant des aliments riches en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.

---

## LE RÔLE DU FER

Il est largement reconnu que le fer est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, et en particulier à l'oxygénation des tissus. Cet élément chimique est en effet nécessaire à la synthèse de deux molécules clés pour le transport et l'utilisation de l'oxygène par l'organisme :

- l'hémoglobine qui est une protéine située à l'intérieur des érythrocytes (globules rouges) et qui contribue au

transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus ;

- la myoglobine qui est quant à elle une protéine présente au niveau des muscles et qui participe au stockage de l'oxygène.

Le fer intervient également à d'autres niveaux. Il participe notamment :

- à la croissance, au développement et au fonctionnement normal des cellules ;
- à la synthèse de certaines hormones et tissus conjonctifs ;
- au métabolisme énergétique normal ;
- au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- au maintien des fonctions cognitives normales.

La supplémentation en fer est destinée aux personnes présentant une carence ou un risque de carence. Le risque est particulièrement accru chez les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes, les végétariens, les végétaliens, les personnes présentant des troubles gastro-intestinaux, ainsi que chez les sportifs.

## **Fatigue physique et mentale**

Certains états de fatigue et d'épuisement peuvent être liés à un manque en fer. Une supplémentation peut alors présenter une action anti-fatigue et venir soutenir les performances physiques et intellectuelles.

## **Immunité**

De la même façon, un manque en fer peut avoir un impact négatif sur les défenses de l'organisme. Une supplémentation peut alors présenter des bénéfices sur la prévention des agressions par des agents pathogènes.

# Anémie ferriprive par carence en fer

L'anémie ferriprive est la conséquence d'une carence en fer. Elle est caractérisée par une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Pour rappel, cette protéine contribue au transport de l'oxygène au sein de l'organisme. Une anémie ferriprive peut ainsi avoir un impact sur de nombreuses fonctions. Elle peut se manifester par de la fatigue, une pâleur, des palpitations, une diminution des fonctions immunitaires ou bien encore une baisse des performances intellectuelles et physiques.

## Dosage et posologie

Etant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et nécessitant une source externe, le fer fait l'objet de recommandations par les autorités de santé publique. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour le fer :

- 9 mg/j pour l'homme et la femme ménopausée ;
- 16 mg/j pour la femme non ménopausée ;
- entre 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

## Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

**Contre-indications** : Les suppléments en fer sont destinés aux personnes présentant une carence avérée ou un risque accru. En cas de doute, un avis médical est recommandé. L'usage de suppléments en fer est déconseillé aux personnes présentant un alcoolisme chronique ainsi qu'à celles souffrant de certaines pathologies digestives (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, ulcère gastroduodéal).

**Effets secondaires :** L'usage de suppléments en fer doit se faire avec précaution car il peut exposer à des effets indésirables. Aux doses recommandées, les effets secondaires sont mineurs. Il a notamment été reporté des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée.

Il est important de ne pas consommer le fer en excès car une intoxication peut survenir et avoir de graves répercussions. Une intoxication en fer peut induire des douleurs articulaires, des troubles cardiaques ou encore une cirrhose du foie. Une prise massive peut également conduire à un empoisonnement se manifestant par des problèmes au niveau du foie et des reins, un état de choc, voire un coma. Pour éviter un surdosage, il est généralement conseillé de réaliser une cure de fer sous contrôle médical.

## **Interaction(s)**

Les études ont montré que l'usage de suppléments de fer pouvait interagir avec certains médicaments et en réduire l'efficacité. Cela a notamment été constaté avec des antibiotiques appartenant à la familles des cyclines et des quinolones, des hormones thyroïdiennes ainsi que des traitements médicamenteux contre l'ostéoporose. Pour éviter toute interaction, un avis médical est recommandé aux personnes suivant un traitement médical

---

**LE RUSTIQUE AUX POMMES**

# CARAMELISEES

Préparation : 15 min

cuisson : 25 min

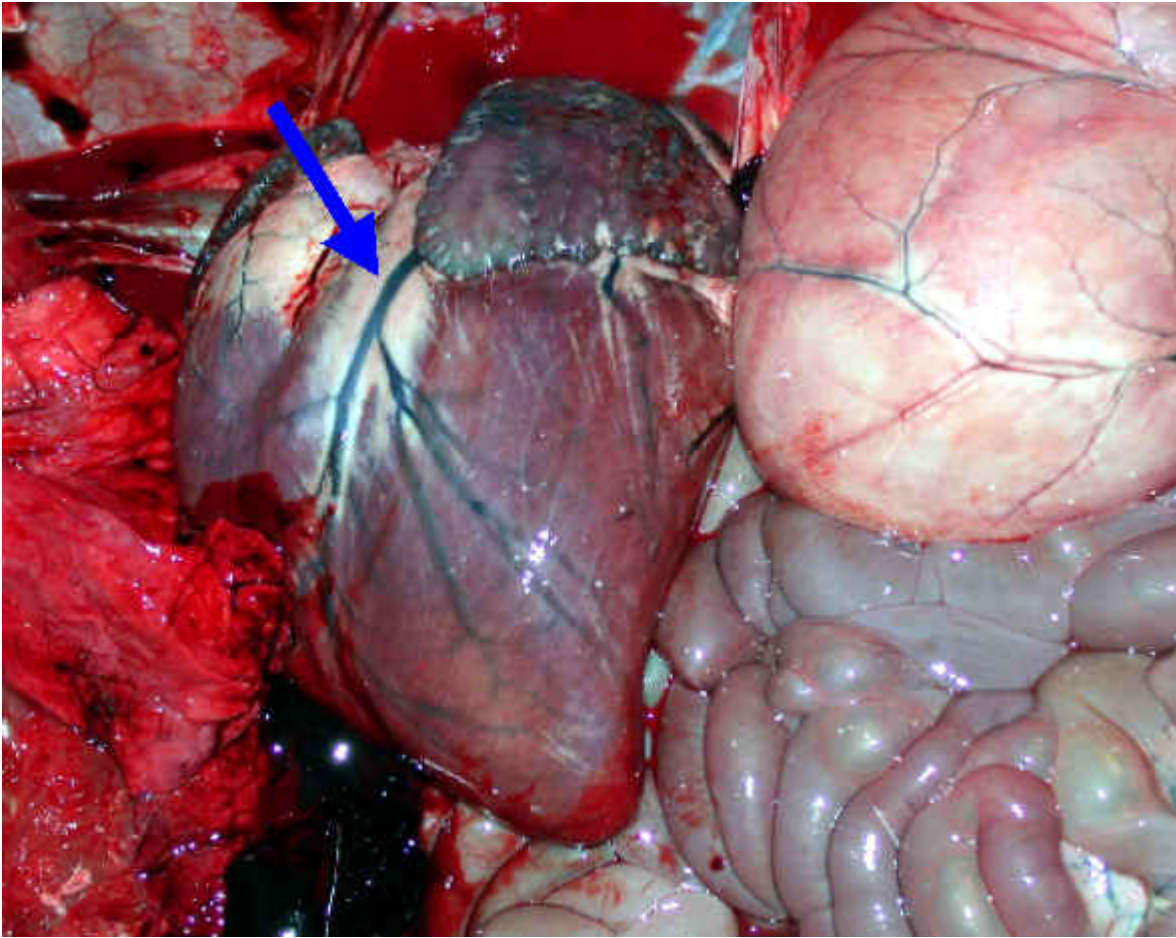
4 personnes:

- 3 pommes
- 150 g de sucre

1. Épluchez et coupez les pommes en tranches. Beurrez un moule allant au four.
2. Préparez un caramel : Dans une casserole, verser le sucre et 5 cl d'eau.
3. Lorsque le caramel est doré, le versez immédiatement dans le moule. Ajoutez les pommes sur le caramel en les disposant comme pour une tarte.
4. Versez la base dessus. Enfournez 25 minutes environ. Laissez refroidir.
5. Plongez le fond du moule dans un récipient d'eau chaude pour décoller le caramel. Retournez sur une assiette, le gâteau se démoulera facilement.

---

## LE VIEILLISSEMENT DU CŒUR



**Hypertension, tabac, sédentarité...**  
**Certains facteurs et habitudes de vie**  
**contribuent au vieillissement précoce de**  
**notre cœur. Mais il y en a sur lesquels**  
**on peut agir et ainsi ralentir ce**  
**processus. Le professeur Denis**  
**Angoulvant, cardiologue, nous dit comment**  
**s'y prendre.**

### **Votre tension**

Qui dit cœur vieux, dit risque de maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral (AVC), angor, infarctus du myocarde, etc.) augmenté. Et selon le professeur Denis Angoulvant, cardiologue, « le principal facteur de risque cardiovasculaire le plus répandu au monde et le plus

dangereux, c'est l'hypertension artérielle. » En France, plus de 10 millions de personnes en souffriraient.

Un véritable problème en ce sens que « l'hypertension fait obstacle au travail du cœur. Le cœur éjecte du sang dans les artères, dans lesquelles la pression est trop élevée. Du coup, il va vieillir plus vite car il va se rigidifier plus vite. » Quand on sait que le cœur est un muscle qui, quand il fonctionne bien, possède une grande élasticité, la rigidité n'est pas la bienvenue. « En raison de l'hypertension artérielle, dès l'âge de 50 ans, des personnes peuvent avoir un cœur déjà très rigide, très hypertrophié. »

La solution : un dépistage précoce de l'hypertension pour mettre en place les mesures de prévention, sachant qu'elle peut survenir à tout âge. « La traiter permet de prévenir les événements cardiovasculaires qui eux arriveront dans 20 ans », explique le Pr Angoulvant. La prise en charge consiste notamment en la prise de médicaments, la pratique d'une activité physique régulière ainsi que l'adoption d'un régime alimentaire équilibré en faisant particulièrement attention à la consommation de sel.

### **Tabac : sevez-vous !**

Les fumeurs provoquent le vieillissement précoce de leur cœur et augmentent ainsi considérablement leur risque cardiovasculaire, ce peu importe le nombre de cigarettes fumées par jour : une étude publiée le 24 janvier 2018 a démontré que consommer une cigarette quotidiennement suffisait à augmenter son risque de faire un AVC ou un infarctus du myocarde. Des résultats que confirme le Pr Angoulvant, qui assure qu' « une cigarette peut suffire à vous tuer.

Quand vous consommez une cigarette, vous inhalez la fumée et faites passer dans votre circulation un certain nombre de substances, notamment du monoxyde de carbone, des goudrons, des gaz et autres éléments radioactifs, qui sont toxiques tout

de suite. Fumer une cigarette entraîne directement un stress sur la paroi artérielle. »

La solution : l'arrêt complet du tabac. Si le risque est présent même avec une seule cigarette par jour, il se réduit considérablement aussitôt que l'on arrête : « Sur la paroi des artères, chaque cigarette est délétère et si on arrête de fumer, la paroi se remet à mieux fonctionner quelques heures après seulement. S'il n'y avait plus du tout d'intoxication tabagique, les maladies cardiovasculaires diminueraient de façon drastique quelques années après. »

Pour arrêter de fumer, n'hésitez pas à vous faire aider.

### **Modérez votre consommation d'alcool**

Si l'alcool est un facteur de risque avéré de certains cancers, son lien avec l'apparition de maladies cardiovasculaires est plus difficile à cerner car les études scientifiques se contredisent à ce sujet : « On a longtemps considéré l'alcool comme n'étant pas trop mauvais pour le système cardiovasculaire, explique le Pr Angoulvant, car à la différence du tabac, on n'a jamais montré de lien entre l'alcool et l'athérosclérose (défini par l'Inserm comme « le dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides sur la paroi des artères » entraînant la plupart du temps un infarctus du myocarde). Les personnes qui en boivent n'augmentent pas leur risque d'infarctus du myocarde de façon majeure, même si, indirectement, l'alcool contribue à l'hypertension artérielle. »

Néanmoins, il est désormais reconnu comme néfaste, car « l'alcool est un toxique qui va agir directement sur le muscle cardiaque et donc favoriser l'apparition de certaines maladies du cœur. » Les récentes études qui préconisent de boire un verre d'alcool par jour pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires auraient donc tout faux : « Il n'y a pas de bienfait particulier pour la santé à boire de l'alcool en dehors du fait que c'est agréable, convivial et



qu'on se fait plaisir.

La solution : boire avec modération, même si ce terme est flou. En effet, s'il est recommandé par les autorités sanitaires françaises de ne pas boire plus de deux verres d'alcool par jour, celles-ci reconnaissent toutefois qu'« il n'existe pas de seuil clair de consommation qui permettrait à coup sûr de limiter les risques pour la santé tout au long de la vie. » Et selon le Pr Angoulvant, « le risque, c'est que la frontière entre boire un petit peu et boire trop n'est pas facile à identifier. En France, il y a énormément de patients qui consomment de l'alcool tous les jours et qui n'ont pas l'impression d'être intoxiqués car ils boivent une bouteille de vin entre le repas du midi et celui du soir. Mais c'est beaucoup trop ! »

### **Stressé(e) ? Calmez-vous !**

Le stress, ou la maladie du siècle : selon un sondage paru en 2017, 9 Français sur 10 estiment être stressés. Un comportement qui ne serait pas sans danger pour la santé : « Le stress est vraisemblablement un facteur qui favorise les maladies cardiovasculaires, explique le Pr Angoulvant, mais la question est de savoir s'il s'agit d'un facteur indépendant. » En effet, certaines études rapportent que les personnes stressées sécrèteraient plus d'adrénaline et d'hormones particulières, « qui vont accélérer le cœur et faire monter la pression artérielle ».

Mais ce mécanisme n'est pas avéré. Les risques liés au stress pourraient surtout provenir du mode de vie malsain qu'il entraîne : « une consommation plus importante de tabac, d'alcool, d'aliments provoquant une obésité et/ou du diabète, etc. »

La solution : si le mécanisme d'apparition des risques liés au stress n'est pas réellement identifié, il convient dans tous les cas de le réduire. Exercice physiques, thérapies

cognitivo-comportementales... les solutions sont nombreuses. A vous de trouver celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux.

### **Natation, vélo, course à pied : 40 minutes, 3 fois par semaine**

Vous n'en pouvez plus d'entendre qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière ? Malheureusement pour vous, cette maxime risque de vous être rappelée encore longtemps. Tout simplement car le sport a un effet bénéfique indéniable sur la santé : « Il y a clairement un lien entre la sédentarité et le développement de beaucoup de problèmes de santé, affirme le Pr Angoulvant, notamment de maladies cardiovasculaires, rhumatologiques et de cancers. »

La solution : « Avoir une activité physique régulière modérée, explique le Pr Angoulvant. La Société Européenne de Cardiologie (ESC) recommande de faire au moins trois séances de sport de minimum 30 minutes, idéalement 40 minutes. La marche ne suffit pas, bien que marcher au moins 6000 pas par jour permet notamment aux personnes âgées de garder plus longtemps une autonomie et diminue leur risque cardiovasculaire.

L'idéal, c'est de transpirer un petit peu et de privilégier des activités pendant lesquelles le pouls va s'accélérer », telles que la natation, le vélo ou encore la course à pied. Mais pas besoin d'être un athlète : « le sport à haute dose n'est pas une prescription médicale. On ne pratique pas de sport pour se protéger des maladies cardiovasculaires mais par plaisir avant tout. »

### **Alimentation : le tout, c'est d'être raisonnable**

C'est un fait : une mauvaise alimentation entraîne des risques de cholestérol, d'obésité et de diabète, des pathologies qui sont elles-mêmes des facteurs de maladies cardiovasculaires. Dans le cas de l'obésité par exemple, la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire affirme que « les femmes ayant un tour de taille de plus de 96 cm voient leurs facteurs de risque de

maladies cardiovasculaires augmenter de 300% ».

Mais là où ça se complique, c'est sur la définition de ce que sont une bonne et une mauvaise alimentation. « Il y a beaucoup de controverses », remarque le Pr Angoulvant. Régime pauvre en graisses saturées, régime riche en hydrate de carbone, régime cétogène, régime méditerranéen... Les études et les résultats se contredisent, laissant les professionnels de santé perplexes. « Aujourd'hui, il faut être honnête : ce qu'on sait, c'est qu'on ne sait pas grand-chose. Il est très difficile de dire à un patient quel type de diète il doit suivre ou pas. »

La solution : « Ce qui est sûr, c'est qu'il faut être raisonnable et éviter les apports caloriques trop importants, affirme le Pr Angoulvant. Ces derniers doivent être en lien avec son activité. Il faut manger équilibré : pas trop de viandes, des laitages (fromage) en quantité raisonnable, intégrer des légumes frais, c'est-à-dire éviter les pesticides, ne pas grignoter entre les repas et bien répartir les quantités sur la journée. Mais on n'a pas fini d'élucider quelle est l'alimentation qui permet de protéger le système cardiovasculaire et l'organisme en général. »

---

## LE VIN

**AVANTAGES:** une consommation modérée peut diminuer les risques de maladies cardiaques et de cancers. Renferme des bioflavonoïdes, des phénols et des tanins qui sont salutaires.

**INCONVENIENTS:** peut causer des allergies et des maux de têtes et augmente le risque d'A.V.C . en excès peut provoquer cancers, maladies du foie, malformations congénitales et nombreux troubles psychiques et neurologiques.

---

# LENTILLES AUX SAUCISSES

**Préparation : 10 mn**

**Cuisson : 50 mn**

- 350g Lentilles vertes
- 3 Saucisses de Montbéliard
- 1 Oignon
- 1 Bouquet garni
- 2 pincées Piment d'Espelette
- 1 Petit bouquet de persil
- 1 gousse Ail
- 1 Filet de vinaigre balsamique
- 25g Beurre
- Sel
- Poivre
- 2 Carottes

## Préparation:

- Pelez les carottes et coupez-les en gros dés réguliers.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-les revenir avec l'oignon haché, 5 min.
- Ajoutez les lentilles, le bouquet garni, 70 cl d'eau et du poivre.
- Portez à ébullition, couvrez à moitié et faites cuire 30 min sur feu très doux.
- Ajoutez les saucisses dans la cocotte, salez peu et poursuivez la cuisson 20 min.
- Hachez finement l'ail. Mélangez-le au persil ciselé.
- Coupez les saucisses de biais en tranches épaisses.
- Assaisonnez les lentilles de vinaigre.
- Présentez les saucisses sur un lit de lentilles,

parsemées de persillade et piment.

---

## LES 8 ATOUTS MINCEUR DE LA POMME

Les atouts minceurs de la pomme :

. Elle préserve nos muscles : grâce à son acide ursolique (contenu dans la peau), un composé qui stimule les hormones du muscle pour maintenir notre masse musculaire. Mais la pomme ne remplace pas le sport !

. Elle est détox : sa haute teneur en fibres insolubles (bonnes pour le transit) permet de « nettoyer le système digestif ». Attention, dans le jus, pas de fibres !

. Elle a un effet anti-cholestérol : par sa richesse en fibres solubles, il y a une diminution d'absorption du cholestérol et des lipides dans les intestins. Croquez-la avec la peau pour en bénéficier pleinement !

. Elle est mini-calories : elle fait partie des fruits les plus légers. En effet, elle n'apporte que 50 Kcal pour 100 g, soit 90 Kcal pour une pomme. L'en-cas parfait !

. Elle est désaltérante : car elle contient 85 % d'eau, elle participe à notre apport hydrique, mais n'oubliez pas de boire !

. Elle est coupe-faim : attaquer le repas avec une pomme réduit l'appétit. Il est alors facile de manger moins à table car elle favorise la satiété. Bon à savoir : les pectines de la pomme sont des fibres qui forment une sorte de gel coupe-faim dans l'estomac. Aussi la pomme demande un effort de

mastication qui renforce la satiété.

. Elle contient des antioxydants : présents dans sa peau, elle en est riche (surtout en polyphénols). Ces molécules nous aident à lutter contre le stress oxydatif qui agresse notre organisme. Si on la croque avec la peau, alors il faut la choisir bio.

. Elle possède un IG bas : c'est-à-dire qu'elle n'entraîne pas de pic de glycémie (taux de sucre sanguin). Encore une garantie anti-fringale !

---

# LES ALIMENTS QUE L'ON PEUT OU PAS CONSOMMER APRÈS LA DDM OU DLC

## 1. APPRENDRE À DISTINGUER DDM ET DLC

« À consommer de préférence avant le... », « à consommer jusqu'à » – vous connaissez sans doute ces indices. Mais faites-vous la différence entre les deux ?

### . Le DDM

Le premier se réfère à la DDM ou date de durabilité minimum. Celle-ci concerne notamment les aliments que l'on peut consommer en dehors de la date limite indiquée, sans risque pour la santé. Néanmoins, au prix de qualités nutritionnelles et gustatives souvent réduites. Avant de consommer un tel aliment, assurez-vous premièrement que son emballage est intact et qu'il a été assez bien conservé avant l'utilisation. Par la

suite, faites attention à sa condition ! Si ni l'aspect visuel, ni l'odeur ne laissent naître de soupçon, vous pouvez vous y attaquer.

## **. La DLC**

Par contre, la DLC ou date limite de consommation suggère une date, après laquelle un aliment ne serait plus bon à consommer. C'est-à-dire qu'il y a un danger pour la santé, lorsque le produit est consommé après la date de péremption. Votre sécurité n'est donc pas garantie, d'où la recommandation de vous débarrasser du produit.

## **2. CES ALIMENTS QUI NE PÉRISSENT JAMAIS**

### **. Le miel**

Véritable ambroisie, souvent utilisée comme substitut du sucre, le miel est reconnu pour ces multiples bienfaits pour la santé humaine. Remède anti-bactérien assez fort, il a d'ailleurs été utilisé pour soigner des plaies dans certaines cultures anciennes. Ce n'est pas rare pour les archéologues de découvrir des miels millénaires qui sont toujours aussi bons à consommer. Le plus ancien compte 3000 ans et a été découvert dans le tombeau du roi Tut. Selon les spécialistes, le secret se cache derrière sa durabilité, le taux d'humidité bas et caractère acide du miel. Ces qualités le rendent pratiquement invincible, à moins de le stocker correctement.

### **. Le vinaigre**

Voilà un autre aliment d'une nature acide qui est pratiquement consommable à l'infini. Il s'agit surtout du vinaigre de cidre de pomme qui à côté de ses emplois culinaires, est encore doté de multiples propriétés pratique et médicinales. Le vinaigre blanc, balsamique, de framboise, de riz et de vin rouge sont également nommés impérissables par les spécialistes.

### **. Le sel**

Le chlorure de sodium pur existe depuis plusieurs milliards d'années. Personne ne s'étonnerait alors pas devant le fait que celui-ci dure éternellement. Ayant un rôle non négligeable dans la conservation d'aliments, le sel protège les aliments de moisissures et de bactéries. Ceci est possible grâce à l'osmose qui se produit lorsque le sel déshydrate la nourriture. Le même environnement sec est une condition nécessaire pour que le sel se conserve sans problème durant plusieurs années.

## **. Le sucre**

Pareil au sel, le sucre peut également durer infiniment à moins qu'il soit conservé à l'abri de l'humidité et de sources de chaleur. Et là, on ne parle pas uniquement du sucre pur. Le sucre blanc granulé, les morceaux de sucre blanc, le sucre brut, la cassonade, le sucre en poudre, le substitut du sucre, ont tous une date de péremption pratiquement illimitée. Cependant, ne vous attendez pas aux mêmes qualités gustatives après un certain temps.

## **. Les légumineuses séchées**

Riches en fibres, antioxydants, vitamines et protéines, les haricots sont un autre super aliment que vous pouvez en plus garder pendant longtemps dans le placard. À deux restrictions seulement ! En ce qui concerne la conservation premièrement – gardez vos haricots dans un endroit sec, à température ambiante, dans un emballage scellé et hermétique. Et deuxièmement, leurs bienfaits seraient nettement réduits. Enfin un fait intéressant ! Une expérience menée par l'Université de Brigham Young en 2005, a proposé à un groupe de 58 personnes de manger des haricots pinto périmés de 32 ans. 80% des dégustateurs se sont déclarés enclins à manger même les haricots les plus vieux au quotidien, si une urgence se présente.



## **. Le sirop d'érable**

Un sirop d'érable non ouvert peut demeurer pour une durée de temps indéfinie dans le placard. Une fois ouvert cependant, il se doit d'être conservé dans conditions favorables. Il suffit de le verser dans un contenant hermétique et par la suite, de le renfermer dans le frigo. Ainsi stocké, le sirop d'érable pourrait durer plusieurs années dans le frigo.

## **. La sauce de soja**

La sauce de soja contient une quantité non négligeable de sel. Comme ne l'avons déjà mentionné, celui-ci possède des propriétés conservatrices. Si donc votre sauce est bien salée et à condition qu'il soit conservé dans un placard sombre, vous pouvez pratiquement l'utiliser à perpétuité.

## **. L'extrait de vanille pure**

Le pur extrait de vanille contient une quantité non négligeable d'alcool (40% environ) et comme vous le savez sans doute, ce dernier a ses propriétés conservatrices. Une bouteille d'extrait de vanille pure a alors une durée de vie presque illimitée. Si l'extrait n'est pas pur néanmoins, il serait sans doute moins durable.

## **. Le riz blanc**

Attention là, car on parle du riz cru non cuit et seulement du riz blanc en plus. Ceci ne concerne pas le riz complet, pour autant ! Renfermant de plus grosses quantités d'huiles, cette variété serait beaucoup moins durable. Veillez seulement à la conserver dans un contenant hermétique.

### **3. AUTRES ALIMENTS QUE L'ON PEUT CONSOMMER EN DEHORS DE LA DDM**

## **. Le chocolat périmé**

Vous pourriez consommer le chocolat jusqu'à 2 ans après DDM. Plusieurs personnes craignent la pellicule blanche qui apparaît parfois à la surface, mais il ne faut surtout pas en avoir peur. Celle-ci est due à l'oxydation ou pour ainsi dire, au contact du chocolat avec l'air. Ce qui se passe, c'est pratiquement que la matière grasse fond et monte à la surface. Donc, non, ce n'est pas du moisi, vous pouvez consommer et profiter des bienfaits du chocolat.

## **. Les pâtes sèches périmées**

Conservées dans un endroit frais et sec, les pâtes (à condition qu'elles soient sèches) pourraient durer jusqu'à deux, trois ans. Assurez-vous seulement qu'il n'y a pas d'odeur de rance, avant de consommer.

## **. Les céréales périmés**

Si vous avez profité d'une promo pour vous en approvisionner ou que vous n'avez pas l'habitude de consommer les céréales fréquemment, pas de panique ! Vous pouvez les consommer jusqu'à 6 mois avant la date limite, tant que vous pouvez gérer la saveur de rassis.

## **. Les fromages à pâte dure périmés**

Selon Food Network, vous pouvez consommer les fromages à pâte dure sans problème, même après la date de péremption. En fait, on peut consommer des fromages tels que le cheddar et le parmesan, même après avoir repéré des traces de moisi. Assurez-vous seulement de couper la partie atteinte, le reste est bien mangeable jusqu'à un mois suivant la date de péremption.

## **. Les boîtes de conserve périmées**

Selon les spécialistes, la nourriture qui vient en boîte de conserve ses nutriments et sa sécurité pendant des décennies. Ce qui n'est pas le cas du goût, néanmoins ! Sachez que quand-même, il est déconseillé de consommer une conserve au-delà de 4 ans après la date de péremption.

## **. Les œufs périmés**

Surpris de les trouver dans cette liste ? Et pourtant, ils y trouvent leur place. La science de la nourriture nous dit que les œufs se conservent jusqu'à 3 à 5 semaines après l'achat. Faites un simple expérience pour savoir si l'œuf est encore bon. Il suffit d'introduire celui-ci à l'intérieur d'un récipient rempli d'eau et de voir comment il va réagir. S'il plonge, c'est un signe que l'œuf est tout juste bon à manger. S'il flotte en dessus, il vaut mieux s'en débarrasser.

## **. Le lait et le yaourt périmés**

Le lait pourrait aussi durer plus longtemps, lorsque vous lui réservez l'endroit le plus froid dans le frigo. Les produits UHT pasteurisés surtout, rallongent leur vie de 50% lorsque situés dans un endroit à température très basse. Quant au yaourt, il s'agit là pour une nouvelle fois, d'un produit n'est pas encore ouvert. Ainsi, le yaourt peut se consommer jusqu'à une semaine après la date de péremption.

## **. Le beurre périmé**

D'habitude, si le beurre ne présente pas de signe de péremption, (jaunissement, mauvaise odeur) vous pourriez bien les consommer même avant la date limite. Sachez également qu'au cas où la date de péremption approche et que vous avez encore une belle quantité de beurre, vous pourriez le congeler et utiliser à vos préparations futures.

## **. La farine périmée**

À condition d'être conservée dans des conditions favorables (contenant hermétique), la farine pourrait de même allonger sa vie de quelques années. Notez là également pourtant, qu'il est possible qu'il y a une probabilité que la farine perd ses propriétés culinaires après un certain temps.