ENRICHIR SON MICROBIOTE

EN PRATIQUE

ALIMENTS SOURCES DE PRÉBIOTIQUES : LES FIBRES

- Fruits et légumes
- Fruits à coque et fruits secs
- Légumes secs
- Céréales complètes :blé (pâtes, boulghour, semoule), riz, mélanges de céréales diverses
- Pain complet

AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

- 5 fruits et légumes par jour (= 5 portions de 80 g en tout/jour)
- Frais, surgelés, en boîte : apports identiques contrairement aux yaourts aux fruits, biscuits aux fruits, jus de fruits, contenant très peu de fruits.
- On peut échanger les rôles (fruits en accompagnement, légumes dans les desserts)

AUGMENTER LA CONSOMMATION DE LÉGUMES SECS

- 2 fois par semaine
- Riches en fibres et en protéines végétales
- Secs ou déjà cuits en boîte ou en bocal, surgelés.
- En accompagnement de viande ou de poisson ou en plat végétarien associé à des céréales.

ALLER VERS LES FÉCULENTS COMPLETS

- Au moins 1 par jour
- Riches en fibres
- Bon effet rassasiant
- Régularisent la glycémie.

UNE APPROCHE ÉMERGENTE EN NUTRITION : L'EFFET MATRICE

- Effet matrice: les aliments contiennent de multiples composants avec des interactions complexes entre ses différents constituants (eau, nutriments, fibres) et à composition nutritionnelle identique, 2 aliments n'ont pas le même effet santé s'ils ont une matrice différente.
- https://www.cerin.org/interviews/ne-mangeons-nutriments-aliments/
- http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2019-09-10/alimentation-effetmatrice
- L'effet matrice est différent selon les structures de l'aliment : structure moléculaire (nature des molécules, arrangement dans l'espace), structure microscopique (interactions entre les différents constituants, ex entre les protéines et l'amidon dans le pain), structure macroscopique (forme et taille des particules après mastication), les procédés technologiques (rôle prépondérant).

RÔLE DES FIBRES DANS L'EFFET MATRICE

- Les fibres jouent un rôle primordial dans la présence ou l'absence de l'effet matrice.
- L'effet sur l'organisme sont différents selon si les fibres sont naturellement présentes dans un aliment ou si elles sont isolées puis réintroduites dans un aliment, car de nombreux polyphénols (anti-oxydants) sont liés naturellement aux fibres dans la matrice.
- C'est ce qui expliquerait le rôle protecteur des aliments peu transformés par rapport aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers.

CONSÉQUENCES DE L'EFFET MATRICE

- Il n'y a pas de « mauvais nutriments »
- Étiqueter les produits alimentaires en ne prenant en compte que les nutriments est insuffisant.
- Il n'existe pas non plus de bons ou de mauvais aliments, car l'alimentation est un tout. Le plus important est de varier son alimentation, sans rien supprimer et de prendre en compte plus les« aliments » que les « nutriments »
- Un aliment n'est pas juste une somme de nutriments : l'effet santé d'un aliment est supérieur à la somme des effets santé de chacun des nutriments présents.

POUR PRÉSERVER SON MICROBIOTE : RÉDUIRE LES AUT

- Les aliments ultra-transformés (AUT) : destruction de l'effet matrice et présence d'additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goûts, arômes...).
- La consommation de plats industriels : cuisiner soimême évite la présence d'additifs et permet d'utiliser des matières grasses de bonne qualité.

UNE NOUVELLE APPROCHE

- Jusqu'ici, les recommandations officielles pour promouvoir des aliments sains sont basées sur leur composition nutritionnelle et leur densité énergétique.
- La valeur santé des aliments ne se réduit pas à la simple addition de leurs composants, car de nombreux aspects sont à prendre en compte : interactions entre composants, effets des transformations, aspects cultures, symboliques et hédoniques...

QUALITÉ NUTRITIONNELLE



Martine Walker, diététicienne nutritionniste

LES 3 RÈGLES D'OR POUR ENRICHIR SON MICROBIOTE

- 1 Privilégier les produits végétaux sur les produits animaux : pourquoi pas inventer de nouvelles recettes ?
 - bœuf aux carottes ou carottes au bœuf ?
 - gigot aux flageolets ou flageolets au gigot ?
 -?

2e RÈGLE D'OR

- 2 Privilégier les aliments peu ou normalement transformés pour conserver l'effet matrice. Ex :
 - aliment non transformé : pomme
 - Aliment normalement transformé : compote de pommes
 - Aliment ultra transformé : jus de pomme reconstitué à partir d'une poudre déshydratée avec divers additifs.

3e RÈGLE D'OR

- 3 Parmi les aliments peu ou normalement transformés, DIVERSIFIER son alimentation :
 - Diversifier permet d'avoir plus de chance de consommer une plus grande diversité de fibres et de micronutriments protecteurs : vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols.
 - Conséquence : des actions multiples et synergiques dans l'organisme : anti-oxydants, anti-inflammatoires, anti-carcinogéniques, hypoglycémiants, hypocholestérolémiants...
 - Aucun intérêt à diversifier les aliments ultra-transformés (5 barres chocolatées différentes ou identiques ont la même pauvreté en micronutriments protecteurs et le même effet nutritionnel).

ALIMENTS SOURCES DE PROBIOTIQUES LES ALIMENTS FERMENTÉS

- La fermentation est réalisée par différents microorganismes (bactéries ou levures), notamment des bactéries lactiques naturellement présentes dans le produit ou ajoutées. Elles évitent la prolifération de bactéries dangereuses.
- Aliments riches en probiotiques : lait cru et ses dérivés, yaourt (10 millions de bact/g), lait fermenté (fjord, lait ribot, kefir, lassi), saucisson, choucroute, pain, légumes lacto-fermentés (cornichons, olives, pickles), sauce de soja, miso (pâte fermentée de soja), bière, vin.

AUTRES AVANTAGES DES ALIMENTS FERMENTÉS

- Ils sont plus digestes : les bactéries effectuent une pré-digestion (transformation de grosses molécules comme l'amidon ou les protéines en plus petites)
- Pour les intolérants au lactose : les yaourts contiennent moins de lactose que le lait (lactose transformé en acide lactique)
- Ils sont riches en vitamines (notamment C, importante pour le système immunitaire).

SE NOURRIR AU QUOTIDIEN

LA LISTE DE COURSES : UNE BASE LONGUE CONSERVATION...

- Conserves : légumes, poisson, légumes secs (haricots blancs ou rouges, lentilles, pois chiche)
- Aliments secs : pâtes, riz, semoule, mélanges de céréales (si possible complets et bio), crozets, haricots, lentilles, pois cassés
- Surgelés : légumes, poissons
- Lait UHT (longue conservation), œufs
- Pour les préparations cuites, les sauces et les vinaigrettes : ail, oignons, échalote, herbes (sèches ou surgelées), épices.

... SANS OUBLIER LE FRAIS

- Produits laitiers: lait frais, yaourts, fromage blanc...
- Fruits et légumes de saison

DES OUTILS POUR S'ORGANISER

- Le « Meal Prep » : préparer à l'avance une grosse quantité d'un même plat que l'on peut conserver dans des petites boites pour pouvoir les congeler ou/et les réchauffer pour les jours suivants. Pour s'assurer une variété dans les catégories d'aliments, on peut associer dans un plat : viande, poisson ou œuf, légumes et féculents (céréales complètes ou légumes secs).
- Le « Batch Cooking » : consacrer un temps pour cuire à l'avance un ensemble de bases que l'on peut ensuite assembler. Ex : des légumes cuits peuvent être utilisés comme simple accompagnement, mais aussi inclus dans diverses préparations : pâtes ou riz, tarte, omelette, brick, quiche, galettes, salades, poêlées...
 Sans oublier les restes, qui peuvent être ainsi valorisés.

LES AVANTAGES

- Gagner du temps
- Eviter le gaspillage
- Sortir de la routine pour tester de nouvelles recettes et diversifier son alimentation
- Avoir une alimentation saine, diminuer la consommation d'AUT.
- Manger des produits de saison
- Convivialité : cuisiner peut être un moment de partage.

QUELQUES LIENS...

- https://www.youtube.com/watch?v=Gis37LxTa4g
- https://www.youtube.com/watch?v=STHud1MdRhQ
- https://www.youtube.com/watch?v=pGniF4tZ8qE
- https://www.youtube.com/watch?v=QVKIYtS1Q0Q
- https://www.youtube.com/watch?v=qKr0yaLRLd4