

Prochain rendez-vous :

Pour poursuivre cette démarche, nous vous invitons à nous rejoindre pour partager nos expériences alimentaires et astuces le **jeudi 2 juin 2016 de 14h à 16h** à la **Maison pour Tous** – 6 rue Bottet - 69140 Rillieux la Pape. (Local derrière l'Espace Baudelaire, à côté de l'IME Aline Renard)

Ce temps d'échange sera éclairé par **M Serge GOUTAUDIER** Kinésithérapeute spécialiste de la chronobiologie et de la micro-nutrition.

Ces évènements sont organisés par deux associations rilliardes, avec le soutien de la mairie :

ETRE EN DEVENIR

06 76 55 05 55

Etreendevenir.asso@free.fr

Groupe Troc Savoir Santé de la CSF

04 26 65 62 71

csful140@numericable.fr



CONFERENCE
PROTEGER SA SANTE ET LA PLANETE
Avec le nouveau régime méditerranéen
26 mai 2016

Animée par le Docteur Michel de LORGERIL
cardiologue et chercheur au CNRS

Un Mémento pour vous

Voici quelques suggestions pour vous mettre en route vers un mieux être, pour mieux préserver votre santé et celle de la planète.

Changer radicalement de comportements alimentaires du jour au lendemain peut s'avérer très compliqué, voire décourageant.

Aussi, prendre quelques décisions auxquelles se tenir donnera, dans la régularité, des résultats plus probants et vous encouragera à poursuivre votre démarche.

« Que ton alimentation soit ta première médecine ». Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (V siècle av. J.-C.), avait affirmé la primauté de l'alimentation dans la santé. Chacun peut espérer que ses aliments soient aussi son médecin.

Le nouveau régime méditerranéen est composé de :

- beaucoup de légumes et de fruits toute l'année et selon les saisons,
- légumineuses,
- céréales,
- matières grasses (huile d'olive pour les omégas 9 et ses polyphénols et huile de colza pour ses omégas 3),
- produits de la mer (une façon simple d'avoir ses omégas 3 : ouvrir une boîte de sardines à l'huile d'olive ou de maquereau au vin blanc), petits poissons d'eau froide à privilégier,
- produits de la ferme (viande, volailles, œuf et produits laitiers (surtout le fromage et yaourt)),
- fruits à coques (amandes, noisettes, noix, ...) et
- trésors de ce régime : ail, oignons, herbes aromatiques (thym, origan, basilic, persil, ...).

La viande doit rester un accompagnement et non être l'aliment principal. « En consommer un peu mais pas trop pour ne pas surcharger notre organisme en graisses saturées animales et d'autres substances utilisées dans l'élevage industriel notamment antibiotiques et parfois hormones. »

La boisson indispensable : EAU. thé, café et vin (à consommer avec modération) sont des sources magiques de polyphénols.

En complément

A retenir !

La nourriture de la terre comme celle des animaux ont une incidence sur la qualité des produits que vous allez consommer.

Faire son marché :

Pour vos fruits et légumes, consommer de préférence des produits locaux et de saison. Le label Bleu, Blanc et Cœurs peut être une belle alternative.

- Fraise ou tomate vous donnent-ils le meilleur de leurs nutriments en hiver ? Les kiwis de Nouvelle Zélande n'ont-ils pas perdu une partie de leurs propriétés pendant leur long voyage ?)

Quand le produit bio n'est pas accessible, privilégier les petits producteurs, pourquoi pas aussi se lancer (créer et participer) dans un jardin associatif, rincer ses fruits et légumes et voire les laver avec du vinaigre blanc.

La viande peut être remplacée par des associations de légumineuses et de céréales.

Se réconcilier avec notre culture

Ne pas se priver de plats faits maisons régionaux (choucroute, socca niçoise, cassoulet, ...) ou exotiques (couscous, dal, paëlla,...) qui font la culture de chacun.

Savoir qu'un couscous peut se réaliser sans viande par la complémentarité de céréales et de légumineuses pour obtenir des protéines végétales.

Cuisiner

Un plat maison sans trop de sel, sans aditifs, sans conservateur sera toujours un temps de pause à privilégier. Utiliser des modes de cuisson qui préservent des aliments en évitant les fritures à hautes températures.

En conclusion

Manger et boire doivent redevenir des façons de se nourrir avec un plaisir et en protégeant à la fois notre santé, celle de notre famille et celle de la planète.

Alors bon ap !