

La Maison de la Consommation et de l'Environnement et les associations adhérentes agissent dans de nombreux domaines : la défense des droits dans les domaines de la vie courante, l'accompagnement dans les changements de pratiques et la protection de l'environnement. Nous vous proposons quelques repères : alimentation, droit au logement, pollution de l'air... Vous trouverez des ressources pour vous informer et agir, afin de vivre au mieux cette période si particulière.

L'ensemble des fiches est disponible sur notre site Internet : www.mce-info.org en téléchargement libre.

RENFORCER nos défenses immunitaires

Rolande Marcou, diététicienne MCE vous propose des astuces santé. Avril 2020

GARDER LE RYTHME

Pour beaucoup d'entre nous, manger est d'abord associé aux mots « plaisir » et « partage » d'un bon moment de convivialité. Le lien social stimule nos envies et nos appétits.

Nous vous proposons de faire le tri dans les aliments qui prioritairement vont renforcer nos défenses immunitaires.

1/ LES REPAS

Mangez à heures régulières, ne sautez pas de repas. Si vos heures de repas habituelles ont changé, par exemple un petit-déjeuner pris dans la matinée, l'important est de repérer ses propres signaux de faim et de satiété pour adapter les prochains repas.

2/ LE GRIGNOTAGE

Gourmandise à partager ou parfois par ennui, stress, privations ou frustrations ; ce sont des prises alimentaires chargées souvent de sucres, graisses ou sel cachés. Ces aliments peuvent aussi être ultra-transformés, comparables à des calories « vides », pauvres en vitamines et minéraux et chargés d'additifs (sodas, gâteaux et viennoiseries industriels, chips, etc.).

QUE CHOISIR ?

Faites le point avec un guide pratique sur l'alimentation pour vous permettre de trouver des repères conciliant qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget.

 *Livret **Manger aujourd'hui...** ou comment concilier santé, environnement et budget*

1/ VITAMINE C

• **Les fruits** : 2 à 3 fruits crus par jour surtout les plus acides comme la clémentine, l'orange, le kiwi et le pamplemousse, bien que seul le kiwi pourra être produit localement l'hiver jusqu'en avril.

La compote sans sucre ajouté ou le jus 100% pur jus sont les équivalents en sucre naturel mais seront pauvres en fibres et vitamine C.

• **Les légumes** : Toujours le cru, gagnant question teneur en vitamine C !

Le souci, c'est le temps de stockage : s'ils n'ont pas une peau épaisse comme les agrumes pour les protéger de l'oxydation, ils perdent très vite leurs vitamines. Alors, consommez au fil des saisons dès les premiers jours d'achat les radis roses, salades vertes, carottes râpées, radis noir, champignons, endives, choux, en les planifiant dans vos menus.

En servant à chaque repas un plat de féculents et de légumes, vous pouvez satisfaire plus facilement votre appétit et manger équilibré. Le risque est de manger trop de féculents au regard de vos dépenses physiques.

2/ LES FIBRES

Les fibres activent l'élimination des déchets issus de la digestion et du fonctionnement des organes et participent à la bonne santé du microbiote abrité dans le colon. Les fibres vont permettre au microbiote de produire plus de bactéries protectrices essentielles dans le renforcement des défenses immunitaires.

Légumes, céréales et pains semi-complets présents à chacun des déjeuners et dîners couvrent les besoins, en plus des 2 à 3 fruits consommés sur l'ensemble des repas.

Les pesticides et tout résidu de traitement sont concentrés dans les enveloppes externes des céréales. Préférez les aliments issus de l'agriculture biologique pour tout pain et céréale complets et semi-complets.

3/ MINÉRAUX : CALCIUM, MAGNÉSIUM, FER

- **Les produits laitiers** : indispensables à la protection et au fonctionnement du corps. Ne pas choisir uniquement les crèmes desserts les plus sucrées ou les fromages les plus crémeux pour le calcium. Alternez laitages et fromages à raison de 2 à 3 par jour.

Par exemple, le fromage le midi et un laitage plus léger pour le soir. Côté approvisionnement, notre production locale vous propose un choix de plus en plus important, y compris les fromages.

- **Les végétaux pour le magnésium** : légumes, fruits, légumineuses et le cacao bien sûr ! Le chocolat sera d'autant plus riche en sucre et pauvre en graisses qu'il a un faible % de cacao (moins de 50% de cacao). Préférez les chocolats autour de 70% de cacao, plus gras mais plus riches en Magnésium, plus rassasiants et moins sucrés...on en mange moins ! Et si possible, pensez au chocolat issu de l'agriculture Bio et du commerce équitable.

L'ensemble des aliments issus de l'agriculture bio vous garantit une densité minérale et vitaminique du fait du cahier des charges respectueux de la terre, du bien-être animal, d'une nourriture adaptée aux besoins naturels et sans OGM. En respectant les saisons, le cycle des végétaux est respecté et mangés à maturité, les aliments seront plus riches en minéraux.

- **Les œufs, viandes ou poissons** : du fer et des protéines !

Les œufs vont répondre à beaucoup de critères recherchés : le prix, la facilité de stockage, un approvisionnement abondant, une diversité d'utilisations sous forme salée ou sucrée. Côté nutrition, c'est la meilleure qualité de protéines, la mieux utilisée par notre corps (croissance, cicatrisation, maintien de la masse musculaire).

Pour maîtriser votre budget sans diminuer la qualité de votre alimentation, faites appel aux légumineuses pour remplacer la viande et le poisson plusieurs fois par semaine : les pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés mélangés à des céréales (riz, pâtes, semoule, etc.) et complétés de légumes et produits laitiers sont parfaits en alternance avec les viandes et poissons.

4/ LES MATIÈRES GRASSES

- **Ajoutées crues** : du beurre, de l'huile de colza, de noix pour nos crudités et salades. Faciles à stocker et plus essentielles d'un point de vue nutritionnel que le sucre.

- **Pour la cuisson** : l'huile d'olive, de tournesol, d'arachide, maïs ou un mélange adapté à la cuisson.

Consommez les 2 catégories de matières grasses (crue et cuite), vous apportez alors à votre corps les graisses essentielles au bon fonctionnement de l'organisme (cardiovasculaire, hormonal, métabolique...).

- Les **acides gras oméga 3** sont à **rechercher particulièrement car** indispensables au développement et au fonctionnement du système nerveux. Ils sont présents dans l'huile de colza, de noix, et dans tous les fruits oléagineux comme les noisettes et les amandes.

Le plus dans l'Agriculture Biologique : Les huiles bio sont pressées mécaniquement, sans solvant. Elles contiennent des oméga 3 très actifs, non dénaturés. Les vaches sont nourries au fourrage, à l'herbe et très peu à base d'ensilage de maïs : la viande et le lait seront plus riches en oméga 3.

Quelques conseils du Dr Anthony Fardet, chargé de recherche en alimentation préventive et holistique et du Dr Christian Rémesy, médecin nutritionniste et directeur de recherche INRA.

1/ 85% DE PRODUITS VÉGÉTAUX MINIMUM / 15% DE PRODUITS ANIMAUX MAXIMUM

Diminuez la consommation de produits animaux au profit des céréales complètes, légumineuses et fruits à coque (amandes, noix, noisettes, etc.).

2/ LIMITEZ LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

La transformation industrielle modifie la composition nutritionnelle des aliments, diminue la biodisponibilité des nutriments. Les aliments ultra-transformés sont pauvres en phytonutriments protecteurs. Ils diminuent le sentiment de satiété et favorisent de nombreuses dérégulations métaboliques (diabète de type 2, obésité, maladies chroniques).

👉 **La Bonne Assiette** vous explique les produits ultra-transformés dans l'émission instant conso.

3/ DIVERSIFIEZ VOTRE ALIMENTATION ET MANGEZ BIO, LOCAL, DE SAISON

La biodiversité des végétaux permet l'apport d'une large gamme de micronutriments protecteurs, importants pour maintenir un bon état de santé. Variez les produits animaux (viandes blanches et rouges, poissons gras et maigres, œufs et produits laitiers, fruits de mer, les céréales semi-complètes et complètes, les légumineuses (haricots, lentilles, soja...).

TROIS
CONSEILS