

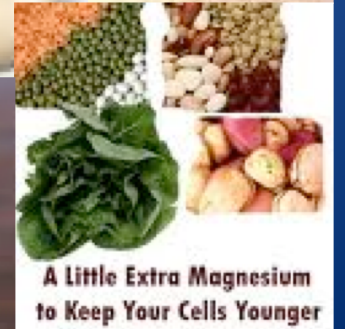
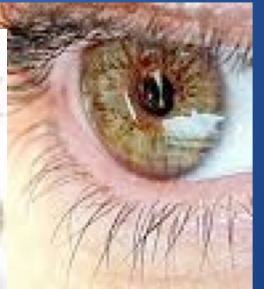
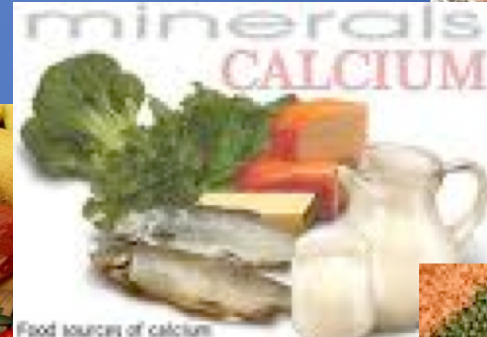
B5



OMEGA3



Cours sur protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux et les Omégas





Protéines



- *Entretien journalière de la masse musculaire.*
- *Choisir la quantité viande maigre en préférence (Paume de main avant la cuisson)*
- *Choisir la quantité poisson en préférence les poissons gras des mers froides (la main entière avant la cuisson)*
- *Cuissons sans graisse, poêle en téflon, en grillade, au four à air chaude ou **au vapeur**.*



Glucides



- *Favorables* = **sucre lent** (les fruits exceptés les fruits tropicaux, la plus part des légumes excepter carottes, pomme de terre, les céréales complet ...)
- *Défavorable* = **sucre rapide**
- *Cuissons pour les favorables cuire à la vapeur ou manger crus*
- *Cuissons pour les défavorables cuire al dente*



Lipides



- **Animales** (saturées) sont des graisses solides (lait cru)
- **Végétales** (insaturés) sont des graisses liquide (huiles).
- **Graisse hydrogénés** graisse créer par l'homme avec des additives. Elle crée du mauvais cholestérol. (Pâtisserie).(Saturées)
- **a. Oméga 6** à modérer : Huiles de pépins de raisin, de tournesol, maïs, de soja, noix (Linoléique)
- **b. Oméga 3** à favoriser : Huiles de colza, huile de poissons, huile d'olive(Alpha linoléique) Poly insaturées
- **c. Acide gras mono insaturés à favoriser** : Olives, Huile de colza, d'arachide, avocat, fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, etc.)
- **Eviter de cuire ou de chauffer vos huiles, consommez en préférence des huiles de 1^{ère} pression à froid (extra vierge)**
- **1 à 2 cuillères de café d'huile / jour**



Vitamine A

- *Cette vitamine est nécessaire pour stabiliser les membranes cellulaires, assurer une bonne qualité de peau, des muqueuses (lèvres, yeux), de la vision nocturne et renforcer le système immunitaire.*

En manque de vitamine A :

- ***Des rhumes et des infections fréquentes, des problèmes de peau (acné, pellicules), et une altération de la vision nocturne.***

Conseil :

- ***Il est conseillé de consommer minimum 1 à 2 fois par semaine des jaunes d'œufs, des poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardine, hareng, etc.)***
- ***De huile de foie de morue, des épinards, du persil, des choux verts, des carottes, des mangues, des abricots, carottes etc.***



Vitamine D

- *Elle est nécessaire pour fixer et augmenter le taux de calcium au niveau de l'intestin et des os et de diminuer ainsi que le risque d'ostéoporose à moyen et long terme.(36 ans)*

En manque de vitamine D :

- *L'ostéoporose, des caries, une fragilité et des douleurs osseuses et articulaires (arthrite).*

Conseil:

- *Il est conseillé de prendre le soleil et de consommer régulièrement des jaunes d'œufs, des poissons gras, beurre, champignons, lait ou des complément de oméga 3.*



Vitamine E

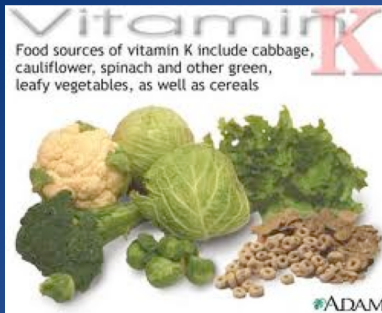
- *C'est un puissant antioxydant (substance qui protège nos cellules du vieillissement), elle contribue au maintien d'une peau souple, d'une bonne circulation sanguine ainsi qu'au contrôle du cholestérol.*

En manque de vitamine E :

- *Une fatigue musculaire, diminution des réflexes et de la sensibilité profonde.*

Conseils :

- *Prendre un supplément en vitamine E. De plus augmenter la consommation de fruit oléagineux (noix , noisette, amandes) et une consommation d'huiles pressées à froid (tournesol, olive, colza, chanvre, etc.) riches en vitamine E.*



Vitamine K

- *Vitamines K intervient essentiellement dans la coagulation sanguine mais aussi dans le métabolisme des os et d'autres tissus.*
- *La fixation du calcium par les os, la souplesse des artères et le bon état des vaisseaux sanguins en général, des tendons, cartilages et autres tissus conjonctifs.*
 - *Conseil :*
- *On les trouve dans les fromage pâte dur au lait cru, jaune d'œufs, beurre, viande maigre, lait écrémé, choux blanc, brocoli, épinard, etc.*

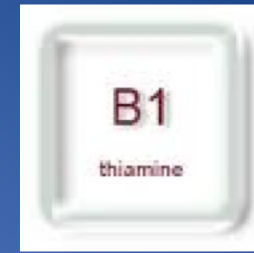


Vitamine C



- *Considérée comme vitamine de l'énergie, elle protège également des rhumes, des grippes, des infections.*
- *Elle est fortement consommée par l'organisme lors de stress chroniques aussi bien physiques que psychique (soucis familiaux, professionnels, etc.)*
- *Conseil : prendre une supplémentation en vitamine C. De plus augmenter vos apports en fruits et légumes consommer le plus possible crus (si vous le cuisez, utilisez la cuisson au vapeur car la vitamine C est perdue avec la cuisson à l'eau).*

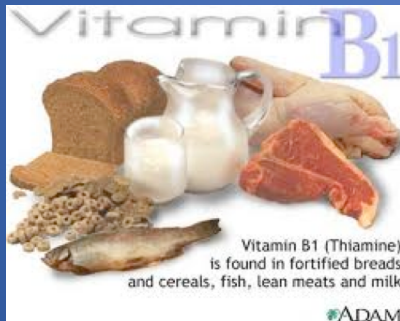
Vitamine B1



- *Elle intervient dans la transmission de l'influx nerveux, participe au bon fonctionnement cardiaque, est indispensable au métabolisme des glucides et favorise la croissance.*

En manque de vitamine B1 :

- *Provoque la fatigue, perte de poids, troubles du sommeil et de l'humeur (manque d'enthousiasme).*



- *sources :*

- *Principales :*

- *Levure de bière, viande de porc, les légumes secs tel que les pois, les lentilles ou les haricots. Les noisettes, les noix, les amandes, les céréales complètes et les pommes de terre.*

- *Secondaires :*

- *Autres viandes, les légumes et fruits frais tels que petits pois, fenouil, maïs, orange*

Vitamine B3

- Cette vitamine entre dans la composition indispensable au bon fonctionnement cellulaire (Croissance, énergie, respiration).

En manque de vitamine B3 :

- *Lésions au niveau de la peau (acné, rougeurs dues au soleil), des troubles de sommeil, une fatigue avec irritabilité, une perte de l'appétit ainsi qu'une attirance pour les aliments riche en sucre.*



- Les sources :

- Principales :

Les viandes blanches, les œufs, les poissons et les champignons.

- Secondaires :

- *les fruits oléagineux*
 - *Les fruits secs (abricots secs, les dattes, les figues)*
 - *Les légumes secs (Les pois et les lentilles)*
- *Les légumes frais comme les petit pois, asperges et les pommes de terre*
- *Les fruits frais comme avocats, les pêches, les abricots et les bananes*

Vitamine B5



- *Elle intervient dans le métabolisme des glucides et lipides. La vitamine B5 possède des propriétés anti-stress. Elle permet une croissance et un développement normaux, intervient dans la création d'anticorps stimulant la cicatrisation*
 - *Les sources :*
 - *Principales :*
 - *Les abats (foie, rognons, cœur), les viandes, les jaunes d'œufs, champignons, amandes, noix, noisette.*
 - *Secondaires :*
 - *Le lait et les produits laitiers*
 - *Les légumes secs*
 - *Les légumes frais comme choux fleurs, tomates, maïs*
 - *Les fruits frais comme les avocats, les bananes*

Vitamine B6



- *Elle est impliquée dans de nombreux mécanismes de régulation et de construction des tissus à partir des aliments protéiques (viandes, œufs, produits laitiers). Elle participe au bon fonctionnement du système nerveux central et de la dégradation du glycogène (forme de stockage du glucose) lors de l'effort musculaire. Elle favorise aussi la fabrication des globules rouges dans le sang et est indispensable au bon développement du fœtus.*

En manque de vitamine B6 :

- *Une anémie (plus de perte de sang chez une femme), des problèmes cutanés et durcissement de la peau, des troubles oculaires, une faiblesse musculaires, des crampes, des fourmillements, des douleurs nerveuses.*
 - *Les sources :*
 - *Principales :*
 - *Les abats, la viande de porc, et de mouton, les œufs, les poissons, les légumes secs et les céréales complètes.*
 - *Secondaires :*
 - *Les noix et noisettes, les légumes frais (poivron, haricot vert, poireau, pomme de terre, épinard, chou fleur), les fruits frais (bananes, avocat), le lait et les produits laitiers.*

Vitamine B8

- Elle intervient dans la production d'énergie à partir des glucides, des protéines et des lipides.
- Elle prévient la chute des cheveux, maintient l'appétit et participe au bon fonctionnement de l'intestin.
- Une certaine quantité de cette vitamine est d'ailleurs produite par la flore intestinale.

Un manque de vitamine B8 :

- Provoque une chute ou une diminution de la qualité de cheveux, une perte de l'appétit, des lésions des muqueuses avec une atteinte de la peau (rougeurs et autres lésions).



- Les sources :

- Principales :

Les abats, la levure de bière, jaune d'œuf, champignons, lentilles.

- Secondaires :

- *Les viandes (porc, mouton, agneau), les légumes frais (haricots verts, épinards), les fruits frais (bananes), les cacahuètes, les produits laitiers.*



Vitamine B9



- *Elle participe avec la vitamine B12 à la formation des globules rouges et blancs dans le sang. Elle est importante durant de la grossesse afin de protéger des risques d'une malformation du fœtus*

En manque de vitamine B9 :

- *La fatigue, de l'anémie, une mauvaise mémoire et l'anxiété ou encore par des affections de la peau et des muqueuses.*
 - *Les sources :*
 - *Principales :*
 - *Les légumes frais à feuilles vertes (épinard, mâche, cresson, etc.), les asperges, le fenouil, les carottes, les endives*
 - *Secondaires :*
 - *Les abats*
 - *Les légumes secs (les pois et les haricots)*
 - *Les fruits frais comme les avocats, les fraises, les framboises*

Vitamine B12

- *Elle participe avec la vitamine B9 à la formation des globules rouge dans le sang. Nécessaire à la synthèse des protéines, elle améliore la qualité de la peau, des cheveux et le fonctionnement du système nerveux.*

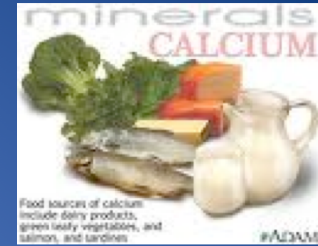
En manque de vitamine B12 :

- *Une fatigue, une anémie (déficit en fer), des troubles neurologique, une altération de la mémoire, des douleurs musculaires, des troubles du sommeil.*
- *Les végétariens ou les végétaliens ou encore les personnes ne consommant pas suffisamment de protéines animales présentent souvent des déficiences en vitamines B12*



- *Les sources :*
- *Principales :*
 - *Les abats, viandes de bœuf, crustacés.*
- *Secondaires :*
 - *Le lait et les autres produits laitiers, les viandes, les poissons gras, les œufs.*

Calcium



- *Celui-ci participe à la bonne santé de vos os et à la régulation du poids.*

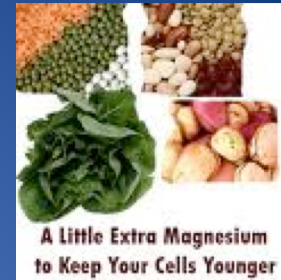
- *En manque de calcium :*

- *Entraîne une augmentation des taux sanguins en vitamine D3. Ce phénomène favorise la pénétration du calcium dans les cellules et peut engendrer à moyen terme une prise de poids.*

- *Conseils :*

- *Favoriser une consommation des fruits et des légumes, les légumineuses (lentille, pois chichis, etc.), les viandes et les poissons, les légumes à feuille vertes, les jaunes d'œufs, les crustacés et surtout les eaux riche en calcium (voir étiquettes).*
 - *Il est également recommandé d'augmenter l'apport en vitamine D.*
- *L'alcool, le manque d'exercice physique, le café empêchent la fixation du calcium. Le stress favorise son élimination.*

Magnésium



- *Ce minéral est important pour lutter contre le stress, aider à relaxer les muscles et à diminuer la rétention d'eau (important chez la femme pour le syndrome prémenstruel).*
- *Conseil :*
- *Augmenter la consommation de fruit et légumes à feuilles vert foncé, de graines et de céréales complètes, légumineuses (lentilles, pois chichis, etc.), noix. Le chocolat noir (> de 70%) est riche en magnésium.*
- *De plus diminuer la consommation d'excitants (alcool, café, tabac),. En excès, ces aliments diminuent l'absorption du magnésium.*



Fer



- *Minéral responsable de fixer et de transporter l'oxygène dans le sang.*
- *Un manque de fer peut engendrer une fatigue chronique (déjà le matin) et une diminution de l'activité thyroïdienne qui régule l'énergie et le contrôle du poids. Les céréales, le café et les graines de soja diminuent l'absorption du fer au niveau du tube digestive. Les symptômes d'une déficience en fer sont une fatigue constante, des infections fréquentes et une perte d'appétit et/ou de poids.*
- *Conseil :*
- *Sur le plan nutritionnel, augmenter les aliments riches en fer tels que la viande (spécialement les viandes rouges), le foie, les crustacés, le jaune d'œuf, les fruits secs, les légumineuses, les noix et la mélasse.*

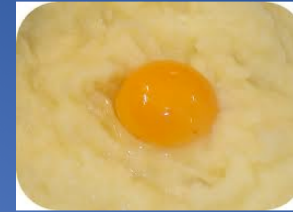
Manganèse



- *Ce minéral est nécessaire à la synthèse du cholestérol, de l'urée (gaz dans le foie), au bon fonctionnement du système nerveux, à la dégradation des glucides et des protéines.*
- *Il améliore la tolérance au glucose ou assimilation des sucres et donc contrôle du poids.*
- *Un manque de manganèse :*
 - *Sont les douleurs au niveau des os et des lourdeurs digestives.*
 - *Conseils :*
- *La manganèse se trouve dans le riz, l'avocat, les haricots verts, le chou, les myrtilles, les pêches, le raisin blanc, les noix, l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, les huîtres, le thé et les herbes.*



Chrome



- *Ce minéral est important pour la régulation du taux sucre dans le sang et des graisses dans le sang. Il permet de réguler l'appétit, de diminuer les fringales, l'excès de poids et de lutter contre l'excès de cholestérol.*
- ***Un manque de Chrome :***
- *Les principaux symptômes sont un taux de sucre perturbé, une prise de poids accompagnée de fatigue, de l'envie de grignoter. En parallèle, diminuer votre consommation de farine et de sucre raffinés afin de stabiliser votre taux de sucre sanguin et de ce fait de mieux contrôler votre poids et énergie.*
- *Conseils :*
- *Le Chrome se trouve dans la levure de bière et le foie de veau, le brocoli, le pain complet, le pain seigle, les jaunes d'œufs, les pommes, les prunes, les asperges et les champignons.*



Zinc



- *Ce minéral favorise la cicatrisation, diminue l'acné, antioxydant, il participe au bon fonctionnement des cellules. Il est nécessaire au goût, à l'odorat et à la production des spermatozoïdes.*
 - *Un manque de Zinc :*
 - *Se manifeste par des tâches blanches sur les ongles, des difficultés à cicatriser, une perte de goût et de l'odorat, l'acné, un retard de croissance, un manque d'appétit, une plus grande fragilité face aux maladies infectieuses (refroidissement, rhume, ...).*
 - *Conseils :*
 - *Le Zinc se trouve dans les fruits de mer, de crustacés, la dinde, foie, de champignons, de grains entiers et de noix.*



Acide gras Oméga 6

- *Ils sont essentiels pour la santé car ils permettent de fabriquer dans les cellules des substances régulatrices, avec des effets protecteurs sur le cœur et la régulation du poids, protègent des maladies cardiovasculaires, maintiennent un poids idéal, assouplissement du peau, diminuent la rétention d'eau, la soif, les inflammations, les allergies, la tension artérielle, régularisent le taux de sucre sanguin et diminuent le syndrome prémenstruel chez la femme.*
 - *Conseil :*
- *Sur le plan nutritionnel augmentez la consommation d'aliments riche en oméga-6 (huiles de noix, tournesol) et suivez une alimentation modérée en glucides et suffisamment riche en protéines.*



Acide gras Oméga 3

- *Ils favorisent la perte de poids, fluidifient le sang, diminuent l'hypertension, le mauvais cholestérol, augmentent le bon cholestérol et permettent de lutter contre le stress cérébral ou la dépression et diminuent les symptômes du syndrome prémenstruel chez la femme (rétention d'eau, douleurs dans les seins, irritabilité, etc.).*

- *Conseils :*



- *Sur le plan nutritionnel augmentez la consommation d'aliments riche en Oméga-3 en consommant régulièrement des poissons gras des mers froides, de gibier, des noix, du lin, d'huile de chanvre et des végétaux verts.*