



Edito

Tout un fromage !

La Première édition de cette Newsletter a été accueillie avec enthousiasme et a suscité de nombreuses réactions positives. Nous vous en remercions et c'est avec joie que nous vous présentons ce second numéro.

A l'occasion du « **Cheese Day** », salon présenté ce 20 Février dernier à l'InterContinental Paris Le Grand, nous nous sommes intéressés à un produit typique de notre patrimoine : **Le fromage**. En effet le « Cheese Day » a réunit pour sa 2ème édition, les meilleurs fromages de France et du monde avec la complicité des plus grands vins et spiritueux, grâce à la présence de plus d'une trentaine d'exposants. Mais le fromage ne s'arrête pas là, il a également été célébré le 27 Mars lors de la **journée mondiale du fromage** ! L'occasion pour la France et de nombreux pays européens, de mettre en avant les produits de leurs terroirs.... Et pour nous d'en consommer et de se régaler. Bonne lecture !

Sommaire

Page 1

- A vos agendas !
- Retour sur action :
Bouge ton diabète !

Page 2

- Retour sur action (suite):
Conférence "Coup de pied dans le plat"
- Du côté de la science :
Le fromage : oui ! (Côté cuisine la recette de l'aumônière poireaux-chèvre)

Page 3

- Du côté de la science (suite) :
Génétique et sport
- Des applications gourmandes et sportives à découvrir !

A vos Agendas !

- **Bouge ta Courrouze !**

22 ou 29 Avril 2017

- **Maurepas au Blizz**

19 Mai 2017

- **Sorties pédestres de la maison de la nutrition du diabète et du risque cardiovasculaire**

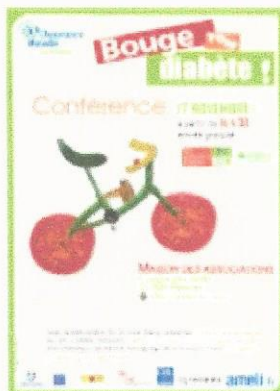
RDV tous les vendredis matins de 9h30 à 11h30 (gratuit et sans inscription) au pôle nutrition diabète - 2, rue du Bignon - Bât 3 - 35000 RENNES



Retour sur action

Conférence "Bouge ton diabète !"

(17 Novembre 2016)



L'activité physique fait partie intégrante du traitement du diabète mais permet aussi de le prévenir. Ce thème a été choisi par la CPAM pour une conférence grand public, le 17/11/2016 à la maison des associations de Rennes.

L'aspect médical a été évoqué en 1^{er} lieu : d'une part définition, complications et traitement du diabète, d'autre part conséquences néfastes de la sédentarité et efficacité de l'activité physique. Puis ont été présentés différents programmes et activités proposés à Rennes :

- **La maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire** propose des actions d'information, de prévention et d'accompagnements nutritionnels sous forme d'ateliers, de formations, d'échanges. De nombreux bénévoles y participent

- **La fédération sports pour tous** en Bretagne a présenté le programme « diabetaction » qui informe, accompagne et accueille : Des tests simples et rapides évaluent la condition physique de chacun et des conseils sont donnés par un éducateur sportif en fonction des résultats. Un suivi régulier est effectué. Le club sports santé bien être accueille tous ceux qui veulent améliorer leur condition physique et leur qualité de vie.

-Un patient diabétique de type 2 est ensuite intervenu pour décrire son **expérience** : Il a repris le sport lors de sa retraite : son HBA1C est passé de 12% à 6,7%. Il se sent beaucoup mieux sur le plan physique mais aussi sur le plan moral

-Une présentation des **activités proposées par la ville de Rennes** a montré que l'éventail est large depuis le plus jeune âge (animations dans les écoles) jusqu'aux seniors (parcours d'activités dans les EPHAD) Le projet est de rendre la ville accessible à tous : blog manger-bouger, carte bien dans son sport, dispositifs pour les rennais éloignés ...

-Un médecin de la CPAM a expliqué comment évaluer soi même son activité physique (carnet spécifique quotidien). L'utilisation d'un podomètre permet de voir qu'on est actif quand on marche plus de 10000 pas /jour.

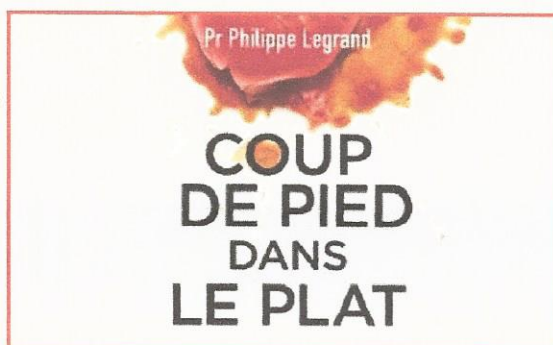
La description du service d'accompagnement **SOPHIA** a conclu cette journée : Il aide les diabétiques de type 2 à mettre en pratique les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique données par le médecin traitant. Les moyens utilisés par des infirmiers conseillers en santé sont le courrier, le téléphone et internet

Cette journée a été appréciée par les participants qui ont été nombreux. Espérons que les messages seront transmis au plus grand nombre

Conférence "Coup de pied sans le plat"

(le 12 Janvier 2017)

Ce 12 Janvier dernier, a eu lieu la conférence « Coup de pied dans le plat » à **St-Malo**, animée par le **Professeur Philippe Legrand**, Docteur en Physiologie de la nutrition et directeur du laboratoire de Biochimie et Nutrition humaine (INRA, Agrocampus Ouest). Après un cours temps de



présentation de son nouveau livre et une biographie exhaustive, Le Pr. Legrand est revenu sur l'idée principale de sa présentation : « *L'homme est omnivore et nous n'avons jamais aussi bien mangé qu'à l'heure actuelle* ». Au cours d'un exposé construit, il souligna les risques d'une alimentation exempte de produits animaux, comme nous pouvons le retrouver chez les végétaliens par exemple, et les graves carences associées. Une autre partie de sa présentation visa à relativiser sur notre alimentation actuelle à l'inverse des messages anxiogènes souvent relayés par les médias. L'occasion de rappeler que « *seul l'excès pose problème, nous devons manger de tout, en quantité raisonnable* ». Enfin, la soirée s'est conclue sur un temps de questions-réponses abordant les intolérances alimentaires ou encore les répercussions de l'élevage en batterie sur le plan nutritionnel...

Du côté de la science... 



Le fromage consommé traditionnellement et avec modération au cours du repas apporte des **nutriments de haute qualité**. Certes le fromage renferme des matières grasses mais la consommation raisonnée de 30g d'emmental n'apporte que 9g de lipides, 30g de camembert au lait cru 6g, un yaourt nature non allégé de 125g seulement 4g.

Intérêt pour la santé : Il contribue à l'**équilibre de la flore intestinale** par l'apport de protéines, d'acides gras, de vitamines et de minéraux. Par contre il ne contient pas ou très peu de lactose d'où une **digestion plus facile** et surtout évite les intolérances liées au lactose.

La présence de bactéries dans le fromage comme Bifidobactérium, et autres, améliorent les défenses des muqueuses intestinales. De plus, sa richesse en vitamines K2 pourrait aider à la lutte contre certains cancers (poumons, prostate).

La forte teneur en calcium, en phosphore et en vitamines D contribue à la bonne minéralisation du squelette et combat efficacement l'**ostéoporose**. Au niveau buccal, il augmente la salivation et diminue les variations du pH de sorte que ce milieu buccal est plus **résistant face aux caries**.

La biodisponibilité du calcium laitier est très bonne. En effet, vitamine D, caséine du lait, lactose agissent ensemble pour faciliter l'absorption du calcium. Ce n'est pas le cas pour les aliments d'origine végétale car ils contiennent de nombreux composés qui se combinent avec le calcium pour donner des complexes salins insolubles.

C'est un fournisseur de **protéines de bonne qualité**. Les protéines sont nécessaires à la constitution et à l'entretien de la masse musculaire. Les protéines animales apportées par les produits laitiers, les œufs, les viandes et les poissons sont plus riches en acides aminés indispensables que les protéines végétales. En outre, la digestibilité des protéines animales serait supérieure aux protéines végétales.

Mais attention, quand sur une étiquette de plat préparé type pizza, lasagnes, burgers, sachets de fromage râpé en gros conditionnement... nous lisons parmi les ingrédients: **spécialité fromagère** et non fromage, et parmi les composants de cette spécialité fromagère:lactosérum, canaghénanes, protéines végétales hydrolysées, E 407, E 410, E 412, E 417, il est vraisemblable que dans le produit proposé il n'y ait pas de traces de produits laitiers mais des produits de substitution.

Source : INRA Rennes, Hervé This.

En cuisine...





Aumônière de poireaux et chèvre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 petits poireaux
- 60 g de bûche de chèvre
- 4 feuilles de brick
- Ficelle de cuisine ou 4 brins de ciboulette

Recette :

Pour réaliser la fondue de poireaux : nettoyer les poireaux et les couper en fines rondelles. Les faire suer dans une poêle antiadhésive, ils vont rendre un peu d'eau ce qui les empêchera de coller (sinon rajouter une cuillère à soupe d'eau).

Positionner une bonne cuillère de fondue de poireaux au centre d'une feuille de brick, rajouter par-dessus une rondelle de fromage et fermer l'aumônière en rapprochant les bords et lier délicatement avec une ficelle de cuisine ou un brin de ciboulette.

Passer au four une dizaine de minutes à 180°

Dresser et déguster chaud en entrée



L'obésité est un problème majeur de santé publique et sa prévalence augmente progressivement dans le monde entier : Avec un chiffre estimé à 2,1 milliards d'adultes en surpoids ou obèses, il est urgent de développer des stratégies de prévention et de prise en charge.

Certains experts pensent que les gènes jouent un rôle primordial dans le développement de l'obésité tandis que d'autres donnent une place plus importante à l'environnement.

Cette notion de génétique est répandue dans le grand public voire chez certains professionnels de santé : « le régime ne sert à rien puisque c'est familial : ce sont les gènes » combien de fois entend-on cette réflexion !

Il est vrai que cette relation existe. Des chercheurs ont mis en évidence un lien entre le gène FTO et le surpoids : les personnes porteuses de ce gène ont, en moyenne 3 kg de plus et ont un risque 1,7 fois plus grand de devenir obèses. Mais les interventions diététiques et l'activité physique sont elles aussi efficaces que dans le reste de la population ?

La réponse à cette question a été donnée récemment par une équipe britannique : les résultats de 8 études (9563 patients au total) ont été analysés : Tous les patients étaient en surpoids (IMC>25), âgés de plus de 18 ans et divisés en 2 groupes, les uns porteurs du Gène FTO, les autres non. Les interventions étaient constituées d'une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière. Ont été étudiées les modifications du poids corporel, de l'IMC (indice de masse corporelle) et du tour de taille. Les changements ont été identiques dans les 2 groupes, indépendamment de la durée de l'étude, de l'ethnicité, du sexe ou du poids de départ.

L'auteur conclue que les causes de l'obésité sont multiples et complexes faisant intervenir des facteurs génétiques mais la présence du gène FTO n'affecte pas la capacité à perdre du poids. Le traitement reste donc toujours le même, quelque soit l'origine, et repose sur des règles hygiéno-diététiques régulièrement suivies.

Éliminons le dogme : "on ne peut rien y faire, c'est génétique"

Source : KM Livingstone British medical journal 2016 ; 354 p1-11

Des applications gourmandes et sportives à découvrir !

• Open Food Fact



Disponible aux formats IOS et Android.
Scannez le code barre des produits alimentaires pour obtenir les informations sur les ingrédients, les additifs, les labels et la composition nutritionnelle.



• Noteo

Créer par jeune entrepreneur français indépendant se donnant pour vocation de fournir aux consommateurs des informations sur 60 000 produits référencés.

4 familles de critères sont analysées, santé environnement, social, budget.

Le site vous donne la possibilité d'adapter la pondération des différents critères selon vos préférences pour le calcul de la note globale.



• Frigo magic

Disponible aux formats IOS et Android.

Des restes dans le réfrigérateur et pas d'idées pour les sublimer ? Frigo Magic recense des centaines de recettes, c'est à l'utilisateur d'indiquer ce qu'il a dans son frigo et ses placards puis ce qu'il veut cuisiner en ingrédient principal. Toutes les recettes ont été créées par un chef, pas de risque de faire un mélange au goût improbable. Elles peuvent être modifiées en ajoutant ou en retirant des ingrédients



• Too good to go



Disponible aux formats IOS et Android. Too Good To Go est une des petites dernières à être arrivée sur le marché des applications de lutte contre le gaspillage alimentaire.. Elle met en relation utilisateurs (ils sont déjà plus de 20 000), et commerçants. Ces derniers proposent une boîte surprise avec leurs invendus du jour, le tout à petits prix (souvent autour de 3 ou 4 €)

• Podomètre gratuit

Disponible aux formats IOS et Android. "Podomètre Gratuit" est une application qui enregistre le nombre de pas que vous effectuez lorsque vous marchez ; elle affiche celui-ci avec le nombre de calories que vous avez brûlées, la distance parcourue, le temps de marche ainsi que la vitesse par heure.



Notre Email



Notre page facebook



Notre Site Web

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**

2 rue du Bignon Batiment Bignon 3

35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78



Copyright © *|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|*, Tout droits réservés.

|IFNOT:ARCHIVE_PAGE| *|LIST:DESCRIPTION|*

Pour se désabonner, [cliquer ici](#).