

*Ma
santé*



JE MANGE SAINEMENT toute l'année

En 2021, nous vous invitons à renouer avec une cuisine de saison, répondant à nos besoins physiologiques et faisant la part belle aux aliments de qualité. Avec, en prime, des idées de menus pour les 12 prochains mois.

dossier

NOS EXPERTS

Claude Aubert, ingénieur agronome.

Sylvain Duval, biologiste.

Dre Catherine Lacrosnière, médecin nutritionniste.

Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, endocrinologue, chef du service nutrition de l'institut Pasteur de Lille et attaché au CHRU de Lille.

Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste.

Au rythme des saisons, nous connaissons des variations de températures et de luminosité, les produits disponibles sur nos étals apparaissent et disparaissent. Dans la nature, la plupart des espèces s'y adaptent. Certains animaux migrent, d'autres hibernent ou voient leur activité métabolique changer. Et s'il en était de même pour l'espèce humaine ? On sait en effet que le fonctionnement de notre organisme est soumis à un certain nombre de rythmes biologiques. Celui auquel on pense spontanément, c'est le rythme circadien, du latin *circa* (autour), et *dies* (jour), c'est-à-dire proche de 24 heures (*avec lequel nous vous invitons à renouer dans notre dossier Sommeil, Pleine Vie n° 413*).

Mais il en existe d'autres, plus longs : le cycle menstruel de la femme par exemple, mais aussi ce fameux cycle annuel, ou circannuel, lui-même découpé en saisons et dont nous nous sommes, pour beaucoup, éloignés. Et si la réconciliation avec les rythmes saisonniers débutait dans notre assiette ? En pratique, comment renouer avec une cuisine de saison en cohérence avec nos besoins physiologiques et davantage respectueuse de l'environnement ? Médecins nutritionnistes, diététicien, ingénieur agronome, biologiste... Autant d'experts que nous avons réunis pour vous guider tout au long de cette année proclamée "Année internationale des fruits et légumes" par l'ONU. Et cela même si les 5 portions journalières minimales préconisées par le Plan national nutrition santé (PNNS) ne sont respectées que par 1 adulte sur 4 en France, comme le révèle le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'institut Pasteur de Lille.



3 QUESTIONS À
VÉRONIQUE LIESSE,
diététicienne-nutritionniste.

"Nos horloges internes jouent un rôle fondamental"

Rappelez-nous ce qu'est la chrononutrition.

Cette méthode repose sur le principe selon lequel nous sommes programmés pour consommer certains aliments et à certains moments de la journée. Comprenez que nous avons dans le cerveau une horloge centrale, qui en synchronise de nombreuses autres situées au niveau de nos organes. Celles-ci sont programmées pour fonctionner à des heures définies. Il est aujourd'hui certain que nos horloges internes jouent un rôle fondamental sur la façon dont le corps va digérer, absorber, métaboliser ou stocker ce que nous mangeons.

Les fondements de cette méthode sont-ils superposables à l'échelle des saisons ?

Des données récentes vont dans ce sens. Des chercheurs de Singapour ont identifié que nous disposons d'une meilleure sensibilité à l'insuline durant l'hiver*. Une adaptation physiologique qui fait sens puisqu'elle permet au corps humain d'être mieux préparé à gérer une charge de glucose à cette période. En outre, on sait que le fait de manger

des produits de saison va de pair avec le fait de consommer local. Ce qui favorise les récoltes de fruits et légumes à maturité et augmente la richesse en nutriments de l'aliment. Un des grands drames des cultures réalisées de l'autre côté du monde, au-delà de leur empreinte écologique, c'est qu'elles obligent à récolter l'aliment avant maturité, ce qui en réduit la qualité nutritionnelle.

Manger de saison pourrait-il contribuer à la synchronisation de nos rythmes ?

On sait que, parmi les éléments qui contribuent à un microbiote intestinal en bonne santé, figurent en tête les fruits et légumes. Ces végétaux sont riches en prébiotiques, les sucres qui servent à nourrir les bonnes bactéries de notre système digestif. Or, des chercheurs ont montré que la composition des fruits et légumes variait en fonction de l'environnement et des saisons, ce qui entraîne un changement de métabolisme selon le moment de l'année où ils sont consommés.

* "Chrononutrition in the management of diabetes", Henry et al. *Nutrition and Diabetes*, 2020.

Les superaliments DE L'HIVER

Fruits à coque, légumineuses, légumes verts, agrumes... Découvrez les produits star pour rester en forme à la saison froide.

Ma tisane hivernale

par **Caroline Gayet**,
diététicienne et phytothérapeute.

Pour un meilleur tonus et pour le foie :

- ↳ 20 g de gingembre
- ↳ 40 g d'écorce de citron
- ↳ 40 g de romarin

Laissez infuser 2 CS du mélange dans 75 cl d'eau bouillante durant 10 min.

Filtrez. Buvez dans la journée avant 16 heures.



➤ Une salade de fruits de saison (pomme, poire, kiwi, orange) termine avantageusement un déjeuner léger.

】 **Les noix, neuroprotectrices et bonnes pour le cœur** : c'est le fruit à coque star de l'hiver (et de l'automne) en raison de sa forte activité antioxydante et de sa richesse en oméga-3, ces fameuses "bonnes" graisses auxquelles notre alimentation occidentale fait trop peu de cas, et dont les bénéfices sur l'organisme – notamment sur le cerveau et le cœur – sont aujourd'hui clairement démontrés. Les personnes consommant quotidiennement 30 g de noix non salées voient leur risque cardiovasculaire diminuer de l'ordre de 30%. Le Dr Jean-Michel Lecerf recommande de consommer "chaque jour l'équivalent d'une poignée de noix crues, pilées grossièrement et non salées". Enfin, pour jouer les prolongations hors saison, on peut faire appel à l'huile de noix. Comme toutes celles riches en oméga-3, elle doit être réservée à l'assaisonnement et conservée au frais afin d'éviter qu'elle ne s'oxyde.

】 **Les noix du Brésil pour renforcer l'immunité** : moins locales que les noix de Grenoble, cette variété jouit d'une teneur exceptionnellement élevée en sélénium, un oligoélément essentiel à la fabrication des hormones

thyroïdiennes et reconnu aujourd'hui pour son action positive sur l'immunité.

】 **Les choux, des propriétés anticancer** : brocoli, chou-fleur, chou rouge, blanc, vert, frisé, kale ou de Bruxelles... Consommez-en le plus régulièrement possible, au minimum une fois par semaine! "Les choux sont particulièrement riches en vitamine B9, mais aussi en vitamine C [60 mg /100 g en moyenne pour les choux crus, soit autant qu'une orange, NDLR]. Ces légumes de la famille des crucifères renferment également des composés soufrés, appelés les glucosinolates, aux propriétés protectrices vis-à-vis des cancers, en particulier ceux du colon et de la prostate", souligne le Dr Jean-Michel Lecerf.

Pour profiter au maximum de ces propriétés anticancer, le biologiste Sylvain Duval insiste sur l'intérêt de les consommer "de préférence crus ou peu cuits, de ne pas les faire cuire dans l'eau et de bien les mastiquer." Une alternative? La fermentation lactique, c'est-à-dire la choucroute. Ce procédé de conservation permet non seulement la préservation des vitamines, mais également le développement de bactéries bienfaitrices pour le microbiote intestinal.



🕒 **Les tisanes qui soignent, 60 pas-à-pas illustrés**, Caroline Gayet et Dr Patrick Aubé, éd. Leduc.s, 192 pages, 14,90 €.

La mâche, un concentré de bienfaits :

des vitamines antioxydantes, du bêta-carotène, des fibres et même des oméga-3... c'est la salade "santé" par excellence ! Autre caractéristique intéressante : sa pleine saison dure presque la moitié de l'année, d'octobre à mars.

Les autres légumes verts à feuilles, pour les fonctions cognitives :

épinards, salades, blettes... L'ingénieur agronome Claude Aubert signale l'importance de ces légumes verts à feuilles "dans la préservation des fonctions cognitives (mémoire, attention...) lorsque l'on avance en âge". Sachez enfin que les pigments qu'ils contiennent (la lutéine et la zéaxanthine) sont également bénéfiques face à la survenue d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Les agrumes, le plein de vitamine C :

la Dre Catherine Lacrosnière, médecin nutritionniste, explique ainsi "qu'un demi-pamplemousse assure les besoins journaliers en vitamine C et qu'une orange en couvre les 4/5^e". Qui plus est, les agrumes sont eux aussi recommandés pour prendre soin de sa vision.

La cannelle, pour équilibrer sa glycémie :

"chez les personnes diabétiques, la consommation de cannelle, à raison d'environ 1 g par jour, améliore l'équilibre du taux de sucre dans le sang", note la Dre Catherine Lacrosnière.

La betterave, pour la tension artérielle :

contrairement à une idée reçue, la betterave rouge n'est pas plus sucrée que d'autres fruits et légumes, tels que l'orange ou la carotte. De plus, elle possède une haute teneur en nitrates qui, comme le confirmait récemment une publication de l'American Heart Association, aident à abaisser les chiffres tensionnels. "La betterave contient également de la bétanine, un antioxydant qui pourrait nous protéger de certains cancers", ajoute Claude Aubert.

Les potirons et autres courges, des qualités nutritives :

peu caloriques et avec un indice glycémique bas, ils et elles s'invitent volontiers dans nos soupes et potages en hiver et à l'automne.

Vos menus santé de saison

Rehaussez vos fruits et légumes par des épices, des herbes et des huiles végétales soigneusement sélectionnées.

Janvier

Au réveil

☞ 1 citron bio pressé tiède pour veiller à son équilibre acido-basique.

Au petit-déjeuner

☞ "Miam ô fruit" de la diététicienne France Guillain. Dans un bol, écrasez ½ banane et versez 2 CS d'huile de colza ou de lin. Fouettez puis ajoutez 1 CS de graines de lin broyées,

1 CS de graines de sésame broyées, 1 CS de mélange de 3 autres graines broyées (noix, noisettes...) et 2 cc de jus de citron. Parsemez de fruits frais.

☞ 1 ou 2 tasses de thé vert infusé à 85°C quelques minutes afin de favoriser l'extraction des antioxydants.

Au déjeuner

☞ Salade de betterave, noix de Grenoble et

chèvre frais.

☞ Escalope de veau et poêlée de champignons à l'ail et au persil.

☞ Salade de fruits de saison

Au dîner

☞ Velouté de butternut au curry.

☞ Salade de pois chiches, ail, oignon rouge, épices, coriandre et jus de citron frais.

☞ 1 yaourt de brebis, 1 cc de miel.

Février

Au petit-déjeuner

☞ 1 œuf (à la coque ou mollet), de préférence issu de la filière Bleu-Banc-Cœur dont les poules reçoivent une alimentation riche en oméga-3.

☞ 1 tranche de pain de seigle au levain, avec une noix de beurre.

☞ 1 orange entière.

☞ 1 ou 2 tasses de thé.

Au déjeuner

☞ Velouté de carottes aux lentilles corail, cumin et coriandre.

☞ Taboulé de chou-fleur, agrémenté de légumes de saison (carottes, radis noirs...), d'herbes fraîches et jus de citron frais avec une huile riche en oméga-3 (colza, noix, chanvre...).

☞ 100 g de faisselle,

1 cc de sucre de canne complet.

Au dîner

☞ Salade de quinoa et brocoli.

☞ Poisson maigre (cabillaud, lieu, merlan, limande, sole...) servi avec un riz pilaf aux épices, ou des pommes de terre vapeur.

☞ 1 part de fromage à pâte pressée cuite (comté, gruyère...).

☞ 1 fruit frais.

Mars

Au petit-déjeuner

☞ La crème Budwig de la Dre russe Catherine Kousmine. Dans un bol, versez 4 cc de fromage blanc et 2 cc d'huile vierge de colza ou de lin. Battez énergiquement à la fourchette puis ajoutez 2 cc de céréales complètes (avoine, orge, sarrasin, millet), 2 cc de graines

oléagineuses moulues ou concassées (lin, sésame, courge, noix, amandes ou noisettes), 150 à 200 g de fruits de saison crus et le jus de ½ citron.

☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

Au déjeuner

☞ 1 artichaut à déguster avec une vinaigrette à l'huile de colza forte en goût.

☞ Gratin d'aubergines au parmesan et salade verte.

☞ Mousse maison au chocolat noir à 70% et fruits oléagineux (noix, pistaches, amandes...).

Au dîner

☞ Feuilles d'épinards, radis roses et graines germées.

☞ Endives au jambon.

☞ Compote pommes et fruit de la Passion.

UN PRINTEMPS au top

Pour faire le plein de vitamines à l'arrivée des beaux jours, on croque dans les légumes à pleines dents !

Ma tisane printanière

Diurétique et rafraîchissante :

- ↳ 20 g de citronnelle
- ↳ 40 g de pensée sauvage
- ↳ 40 g de feuille de bouleau

Laissez infuser 4 CS du mélange dans 1 l d'eau bouillante durant 10 min. Filtrez. Buvez dans la journée avant 18 heures.



📖 **Connaitre son cerveau pour mieux manger**, Jean-Michel Lecerf, éd. Belin, 192 pages, 18 €.



📖 **La Cuisine anti-inflammatoire gourmande, 130 recettes**, Ruben Sarfati et Dre Catherine Lacrosnière, éd. Hugo New Life, 223 pages, 19,95 €.



† C'est le moment de se concocter des mixtures avec tout ce que le potager propose au printemps.

» **Les radis roses, hydratants** : ils font partie des premiers légumes disponibles dès le début du printemps. Frais, croquants et hydratants – ils sont composés à plus de 90 % d'eau –, on en consomme généralement seulement la racine. Pourtant, comme l'explique Claude Aubert, *"leurs feuilles s'avèrent particulièrement riches en polyphénols et sont donc antioxydantes"*. L'ingénieur agronome conseille ainsi de cuire les fanes de radis *"comme des épinards"*, ou bien de les ajouter à une soupe de légumes.

» **Artichaut et endive, riches en prébiotiques** : tous deux contiennent de l'inuline. Cette fibre soluble sert de nourriture aux

bactéries intestinales, favorisant ainsi la stabilité et la bonne santé du microbiote.

» **L'aubergine contre le stress oxydatif** : non seulement sa peau est comestible, mais elle est principalement riche en substances antioxydantes. Privilégiez celles à la peau lisse, brillante et d'une belle couleur violette. En effet, plus celle-ci est foncée, plus elle est pourvue en antioxydants.

» **Le persil pour la vitamine C** : *"Le persil frais contient jusqu'à 190 mg/100 g de vitamine C, quand l'orange fraîche en contient 40 mg/100 g. C'est cinq fois moins !"*, révèle le biologiste Sylvain Duval qui nous invite

Vive les cures de jus!

Des jus de saison, bio, pressés à froid et adaptés à chaque moment de la journée.

La marque sud-coréenne Beesket propose sa cure "Detoxoxo", élaborée avec le concours d'une diététicienne-nutritionniste spécialiste de la chronodetox.

À 8 h

Un jus de carotte, pomme, betterave, ananas et citron pour booster le réveil.

À 10 h

Un jus de kiwi, poire, céleri branche, pomme, chou kale et herbe de blé contre le coup de barre du milieu de matinée.

À 13 h

Un jus d'orange, pamplemousse, pomme, ananas, citron et paprika pour l'heure du déjeuner.

À 16 h

Un jus d'épinard, orange, ananas, pomme, citron et herbe de blé pour une pause gourmande.

À 20 h

Un jus d'amande, de coco râpée et de gousse de vanille pour favoriser l'endormissement.

☞ Cure de jus frais préparés et expédiés dans la même journée. 68 €, livraison comprise. Pour découvrir leurs recettes au fil des saisons, rendez-vous sur beesket.fr

à consommer cette herbe antioxydante en grande quantité, et pas seulement pour parfumer ponctuellement les plats.

► **Les graines germées pour renforcer les défenses immunitaires:** reconnues comme une source alimentaire complète, riche en vitamines et micronutriments, les graines germées sont un précieux allié santé. L'alfalfa, par exemple, est riche en protéines, minéraux, oligoéléments tels que le magnésium, le fer ou le phosphore, et regorge de vitamines (A, B, C, D, E, F, K). Radis rose, cresson, roquette, poireau... chaque graine germée possède de nombreuses vertus.

© ADAMKAZ / GETTYIMAGES - BREIGA / ADOBESTOCK

Vos menus santé de saison

Avril

► Au petit-déjeuner

☞ Tartines de pain au petit épeautre, et purée d'amandes.

☞ 1 pomme ou 1 poire.

☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

► Au déjeuner

☞ Radis croque au gomasio (un mélange de graines de sésame et de sel marin).

☞ Chili con carne et riz basmati complet.

☞ Salade de fruits de saison.

► Au dîner

☞ Asperges froides, et mayonnaise maison à l'huile de colza et estragon.

☞ Omelette aux épinards frais.

☞ 1 yaourt et quelques amandes.

Mai

► Au petit-déjeuner

☞ 2 tartines de baguette de pain, mais pas n'importe laquelle: l'Amibiote! Cette baguette, créée avec le concours du Centre de recherche en nutrition humaine (CRNH), associe 7 fibres végétales sélectionnées pour leur diversité et leur effet sur le

microbiote intestinal (prix conseillé 1,30 €, Monoprix et Système U). À déguster avec un peu de fromage, 1 noisette de beurre ou, mieux, 2 cc d'huile d'olive et 1 avocat écrasé ou de la tapenade.

☞ 1 fruit frais.

☞ 1 ou 2 tasses de thé.

► Au déjeuner

☞ Gaspacho vert (épinards, concombre,

ail et persil).

☞ Dorade au four, flan de courgettes et pommes de terre vapeur.

☞ Faisselle aux fruits rouges.

► Au dîner

☞ Salade de fèves et herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil et graines germées).

☞ Tomates farcies.

☞ ½ mangue fraîche.

Juin

► Au petit-déjeuner

☞ Tartines de pain de châtaigne (sans gluten) ou de seigle (avec gluten).

☞ 1 fruit frais.

☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

► Au déjeuner

☞ Concombre au tofu soyeux et à l'aneth, ou en vinaigrette.

☞ Wok de poulet aux brocolis.

☞ 1 yaourt.

☞ 1 pomme.

► Au dîner

☞ Nouilles shirataki de konjac agrémentées de tomates, poivrons

et noix de cajou. Fabriquées à partir de la racine du konjac, ces nouilles sont non seulement peu caloriques, avec un indice glycémique très bas, mais elles favorisent aussi la satiété grâce à leur teneur en fibres solubles. Un allié minceur parfait pour la transition estivale (spaghetti LIV Happy Food, 200 g, 3,40 €).



L'ÉTÉ, des couleurs et des saveurs

Le rouge domine en cette saison avec des produits aux pouvoirs et vertus impressionnants.

Ma tisane estivale

Désaltérante et active sur la circulation sanguine :

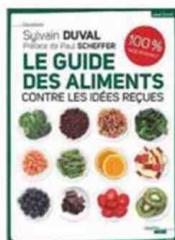
- ↳ 40 g d'hibiscus
- ↳ 20 g de menthe poivrée
- ↳ 40 g de vigne rouge

Laissez infuser 4 CS du mélange dans 1 l d'eau bouillante durant 10 min.

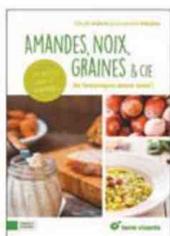
Filtrez. Buvez dans la journée avant 18 heures.



↑ Les fruits et légumes de l'été mettent de la couleur dans nos plats. Et nous comblent de leurs bienfaits.



📖 **Le guide des aliments contre les idées reçues**, Sylvain Duval, éd. Cherche Midi, 272 pages, 17,90 €.



📖 **Amandes, noix, graines & Cie, 200 recettes saines et gourmandes**, Claude Aubert et Geneviève Maubon, éd. Terre Vivante, 160 pages, 17 €.

► **La tomate, de multiples propriétés :** légume-fruit préféré des Français, la tomate héberge un puissant antioxydant appelé le lycopène, auquel on prête volontiers des propriétés cardio-protectrices et même anticancéreuses. Mais pour en bénéficier au maximum, mieux vaut la cuire. Comme le souligne Sylvain Duval, *“la concentration de cette molécule augmente à mesure que l'on cuit la tomate”*. La Dre Catherine Lacrosnière renchérit : *“En outre, les graisses vont favoriser son absorption par l'organisme.”* On peut y ajouter ensuite une petite quantité d'huile d'olive, de noix ou de colza. Enfin, passée la “haute

saison”, on opte pour ses dérivés : jus, sauces et autres concentrés.

► **Les baies rouges aux grands pouvoirs :** framboises, groseilles, myrtilles, cassis... Côté antioxydants et teneur en vitamine C, les baies sont pour la plupart supérieures aux autres fruits ! La Dre Catherine Lacrosnière explique : *“Ces petits fruits contiennent des pigments de la famille des anthocyanes, responsables de leur couleur : du rouge au bleu. À la fois in vitro [dans le tube à essai, NDLR] et in vivo [chez l'homme], ces précieuses molécules ont montré un effet dans la*

prévention des processus inflammatoires chroniques que l'on sait impliqués dans la plupart des maladies du siècle, depuis les pathologies cardiovasculaires jusqu'aux cancers."

► **Le pourpier pour ses vitamines et oligoéléments** : cette salade est riche en vitamine C – autant que la framboise fraîche ! Elle détient des vitamines du groupe B ainsi que bon nombre d'oligoéléments : potassium, magnésium et calcium principalement. Enfin, le pourpier renferme même des oméga-3. Au jardin, ouvrez l'œil à la recherche du pourpier sauvage ou cultivez-le. Dans le commerce, il entre dans la composition du célèbre mesclun de salades.

► **Les poivrons rouges et jaunes pour la vitamine C** : attention, cela est valable uniquement pour les variétés de ces deux couleurs ! En effet, les poivrons verts en contiennent jusqu'à deux fois moins.

► **L'huile de lin pour les oméga-3** : elle est exceptionnellement riche puisqu'elle en contient plus de 50 % ! À réserver à l'assaisonnement et à conserver au réfrigérateur. Les graines de lin aussi sont richement pourvues en oméga-3. Mais pour permettre une bonne assimilation par l'organisme, veillez, au préalable, à les mouliner soigneusement à l'aide d'un petit moulin ou d'un mortier. À parsemer sur vos plats d'été pour en profiter.

Pour une collation équilibrée

Un fruit frais, ou quelques carrés de **chocolat noir à 70 %** de cacao au minimum, ou une belle poignée d'un mélange de **noix diverses** (de Grenoble, du Brésil, de cajou...), **noisettes** et **graines oléagineuses** (sésame, tournesol, courge, lin, chia, chanvre...), ou une petite poignée de **fruits secs**.

© ARTWASABI, LIZ HUGHES / ADDRESSSTOCK - KAI SCHWARZWEI/STENDIG / PHOTONONSTOP - ISTETIANA / GETTYIMAGES

Vos menus santé de saison

Juillet

► Au petit-déjeuner

- ☞ Tartines de pain complet et chèvre frais.
- ☞ 1 fruit frais.
- ☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

► Au déjeuner

- ☞ Tartare d'algues (dulce, laitue de mer, wakamé...) frais sur toast de pain de seigle (tartare d'algues classique bio 300 g, *Bord à Bord*, 10,20 €).
- ☞ Sardines grillées et

ratatouille de légumes d'été (aubergines, courgettes, poivrons rouges, tomates, oignons...) agrémentée de thym, origan et basilic.

- ☞ Salade de fruits rouges.

► Au dîner

- ☞ Faisselle à 40 % aux herbes (ciboulette, persil, oignon, ail) et dips de crudités (carottes, concombre, radis, tomates cerise)



- ☞ Taboulé de quinoa avec concombre, tomates cerise et brocolis.
- ☞ Sorbet fruité.



Août

► Au petit-déjeuner

- ☞ Pancake ou crêpe à la farine semi-complète, et fruits rouges.
- ☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

► Au déjeuner

- ☞ 1 à 2 tranches de melon.
- ☞ Poulet mariné et petits légumes

(brocolis, épinards frais, gingembre frais).

- ☞ Sorbet fruité.

► Au dîner

- ☞ Duo tomate et mozzarella.
- ☞ Filets de maquereau, salade de lentilles, tomates cerise et feuilles de pourpier.
- ☞ 2 figues fraîches.

Septembre

► Au petit-déjeuner

- ☞ Muesli traditionnel à base de flocons d'avoine, d'épeautre ou de petit épeautre. Ajoutez quelques oléagineux (noix, noisettes, amandes...) ainsi que des fruits frais et secs.
- ☞ 1 ou 2 tasses de thé.

► Au déjeuner

- ☞ Velouté de courgettes au cumin
- ☞ Quiche (sans croûte

de préférence) au thon et à la tomate, accompagnée d'une salade verte.

- ☞ Salade d'agrumes, 1 cc de miel.

► Au dîner

- ☞ Caviar d'aubergines.
- ☞ Quinoa aux brocolis, dés de féta et noisettes croquantes hachées.

- ☞ 1 poignée de fruits rouges.



L'AUTOMNE, profusion de bienfaits

C'est la saison pour profiter de toutes les largesses de la nature accumulées depuis janvier et se préparer à l'hiver.

Ma tisane automnale

Immunité et antistress :

↳ 30 g d'ortie piquante feuille

↳ 40 g d'éleuthérocoque

↳ 30 g de verveine odorante

Laissez infuser 3 CS du mélange dans 75 cl d'eau bouillante durant 15 min.

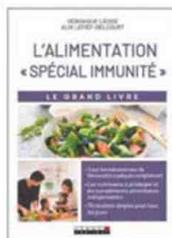
Filtrez. Buvez dans la journée avant 16 heures.



→ Après l'été, arrivent sur les étals les pomes bienfaitrices, les courges, les raisins et les champignons...



🍷 1 légume = 3 recettes. Vous allez adorer les légumes !, Céline Mingam, éd. Ulmer, 160 pages, 16,90 €.



🍷 Le grand livre de l'alimentation spécial immunité, Véronique Liesse, Alix Lefief-Delcourt, éd. Leduc.s, 256 pages, 18 €.

Les carottes pour protéger sa vue :

elles figurent en tête de liste des légumes les plus riches en caroténoïdes, lesquels donneront naissance dans l'organisme à la vitamine A reconnue pour protéger et améliorer la vue. Cette vitamine étant liposoluble (c'est-à-dire soluble dans les graisses), l'ingénieur agronome Claude Aubert préconise de consommer la carotte "en association avec une matière grasse (huile d'olive, de noix, de colza...) afin d'améliorer son assimilation par l'organisme".

Le poireau, diurétique : ce légume très riche en eau offre une forte action diurétique en raison de sa teneur élevée en potassium et de sa faible teneur en sodium.

La pomme contre la faim : ce fruit est un excellent coupe-faim grâce à la présence de fibres douces, la pectine.

Le raisin noir pour préserver son cœur : riche en un précieux polyphénol – baptisé resvératrol – et dont l'intérêt pour la santé est "particulièrement élevé, notamment en matière de protection cardiovasculaire, ainsi que contre le cancer", souligne Claude Aubert. C'est l'une des nombreuses molécules antioxydantes que l'on retrouve dans le vin rouge, et auxquelles on prête des vertus protectrices du cœur et des vaisseaux.

L'avocat, du bon gras : en 2020, la consommation d'avocats a augmenté d'environ 15 % en Europe. Si on le trouve désormais toute l'année – ou presque – sur les étals, sachez que sa pleine saison va de l'automne au début du printemps. Le plus calorique de tous les fruits frais ? Oui, puisque l'essentiel de son apport énergétique est assuré par des corps gras, mais pas n'importe lesquels. "Ce sont des graisses mono-insaturées (l'acide oléique en particulier), comme celles que l'on retrouve dans l'huile d'olive, la reine du régime crétois, et que l'on sait être associées à une protection sur le plan cardiovasculaire", explique la Dre Catherine Lacrosnière.

Le gingembre, un antidouleur naturel : "Cette épice, riche en composés antioxydants, principalement les gingérols, est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et est spécialement recommandée pour calmer les douleurs qui affectent les articulations en cas d'arthrose", indique la Dre Lacrosnière.

Le curcuma, anti-inflammatoire : son principe actif, la curcumine, lui confère de puissantes propriétés à la fois antioxydantes et anti-inflammatoires. Ses champs d'action sont nombreux, parmi lesquels la protection du système nerveux, cardiovasculaire et même de nos articulations. Pour décupler son action thérapeutique, Sylvain Duval recommande

de consommer cette épice "en présence de poivre afin d'augmenter sa biodisponibilité". En complément, la Dre Catherine Lacrosnière conseille de "l'associer à un corps gras (comme une huile) afin de permettre son passage à travers la barrière intestinale".

► **Les oignons rouges, champions des antioxydants** : on attribue à l'oignon des propriétés hypoglycémiantes et même anti-cancer, en particulier s'agissant de la sphère digestive. Oignons blancs, rouges ou jaunes... Lesquels privilégier ? Les rouges, assure Claude Aubert : "Cesont en effet les plus riches en polyphénols et en vitamine C, ce qui leur confère une activité antioxydante accrue." Consommez-les de préférence crus.

► **L'ail, un condiment bon pour l'intestin** : la Dre Catherine Lacrosnière met en avant son action à la fois "anticholestérol, anti-infectieuse et anticancer, notamment s'agissant de l'appareil digestif".

► **Les champignons, contre le déclin cognitif** : c'est la saison des cueillettes, profitez-en ! Les champignons recèlent en effet des molécules aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, en tête de liste l'ergothionéine et le glutathion dont les bienfaits, sur la cognition principalement, sont aujourd'hui largement reconnus. D'après une étude conduite par l'université nationale de Singapour, les personnes de plus de 60 ans consommant 300 g de champignons cuits chaque semaine auraient deux fois moins de risques de souffrir d'une déficience cognitive. Mention spéciale pour les shiitakés. Cette variété asiatique, que les chinois surnomment "élixir de longue vie", renferme en effet bon nombre d'éléments nutritifs, notamment de la vitamine D que l'on synthétise en s'exposant au soleil et dont on manque cruellement en cette saison.

► **La canneberge, un puissant prébiotique** : des chercheurs de l'université du Massachusetts aux États-Unis ont récemment mis en lumière l'effet prébiotique de cette petite baie rouge, capable de favoriser la croissance des bonnes bactéries du microbiote.

© ARME JOHNER / PHOTONSTOCK - BONDART / GETTYIMAGES - LISAZO / ADOBESTOCK

Vos menus santé de saison

Octobre

► Au petit-déjeuner

- ☞ Flocons d'avoine et lait d'amande
- ☞ 1 fruit frais (pomme, poire, kiwi).
- ☞ Kéfir de fruits : une boisson fermentée riche en probiotiques !

► Au déjeuner

- ☞ Choucroute garnie.
- ☞ 1 petite grappe de raisin.

► Au dîner

- ☞ 1 œuf mollet sur une salade de mâche, oignon rouge, chou rouge, champignons

variés (trompettes-de-la-mort, cèpes, chanterelles, shiitakés...).

- ☞ 30 g de fromage à pâte dure ou 100 g de fromage frais.
- ☞ Poire pochée au miel.



Novembre

► Au petit-déjeuner

- ☞ Tranches de pain viking (noir et multicéréales), beurre et miel.

- ☞ 1 orange.

- ☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

► Au déjeuner

- ☞ Méli-mélo de crudités (chou, carottes et radis noir). Agrémentez de persil et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge et de colza.

- ☞ Pièce de bœuf accompagnée d'un gratin dauphinois

aux cèpes.

- ☞ 1 pomme au four à la cannelle.

► Au dîner

- ☞ Potage de légumes de saison (chou, poireaux, carottes, céleri, navets, panais, oignon...) et lentilles vertes.

- ☞ ½ avocat et vinaigrette.
- ☞ 2 tranches d'ananas parsemées d'amandes.

Décembre

► Au petit-déjeuner

- ☞ 1 ou 2 tartines de pain au levain, complet ou semi-complet. À tartiner avec de l'avocat ou une purée d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou...).

- ☞ 1 orange.
- ☞ 1 ou 2 tasses de thé vert.

► Au déjeuner

- ☞ Carottes râpées et vinaigrette équilibrée : 2/3 d'huiles vierges (olive, colza et noix), 1/3 de vinaigre de cidre ou de xérès, et

- 1 filet de jus de citron fraîchement pressé.

- ☞ Pavé de saumon au four, et boulgour arrosé de jus de citron.

- ☞ 1 ou 2 clémentines.

► Au dîner

- ☞ Soupe complète à partir d'épinards frais et de lentilles corail. À agrémenter avec de l'oignon, de l'ail et un trio d'épices (cumin, curcuma et cannelle).

- ☞ Houmous à la betterave

- ☞ 1 bol de mâche
- ☞ 30 g de fromage à pâte dure ou 100 g de fromage frais.

