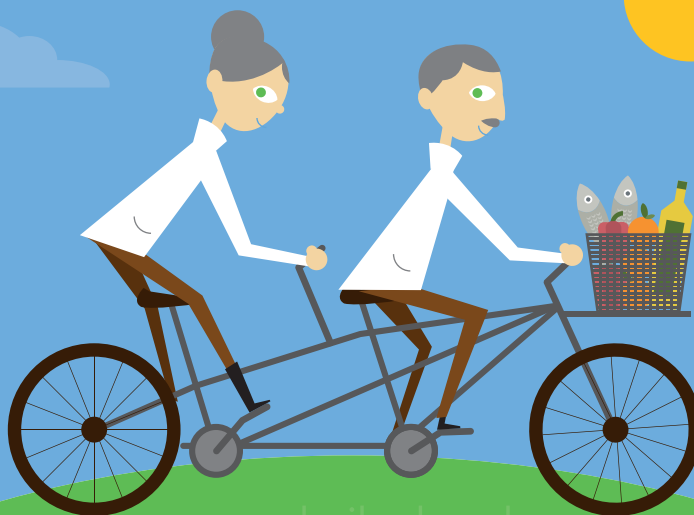


Croquer la vie 04 *dans son assiette*



LE PANIER GOURMAND ANTI-ÂGE



huile de colza
huile de noix
protéines bien équilibrées
fruits
poisson légumes
polyphénols céréales
antioxydants légumineuses
oméga 3

Édito

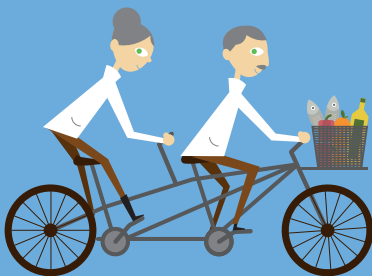
Y aurait-il un secret pour garder sa forme physique et intellectuelle tout au long des années ?

Beaucoup d'amour... Des repas équilibrés... et un peu d'activité physique ! s'exclament en chœur Jeanne et Camille qui ont parfaitement intégré cette donnée et l'appliquent au quotidien.

C'est dans leur assiette qu'ils puisent de la vitalité pour leur organisme. En effet, certains nutriments et micronutriments ont des propriétés qui peuvent agir pour ralentir les processus de vieillissement, limiter la survenue des pathologies liées à l'âge et fournir l'énergie nécessaire pour profiter pleinement de chaque instant.

Dans ce nouveau numéro, Camille et Jeanne vous emmènent au marché pour vous aider à constituer un panier gourmand plein de couleurs et d'aliments essentiels afin de croquer la vie à pleines dents le plus longtemps possible !

Bonnes courses !



Didier Chos
PRÉSIDENT DE L'IEDM



Croquer la vie dans son assiette est un document réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682

Mon premier des protéines bien équilibrées

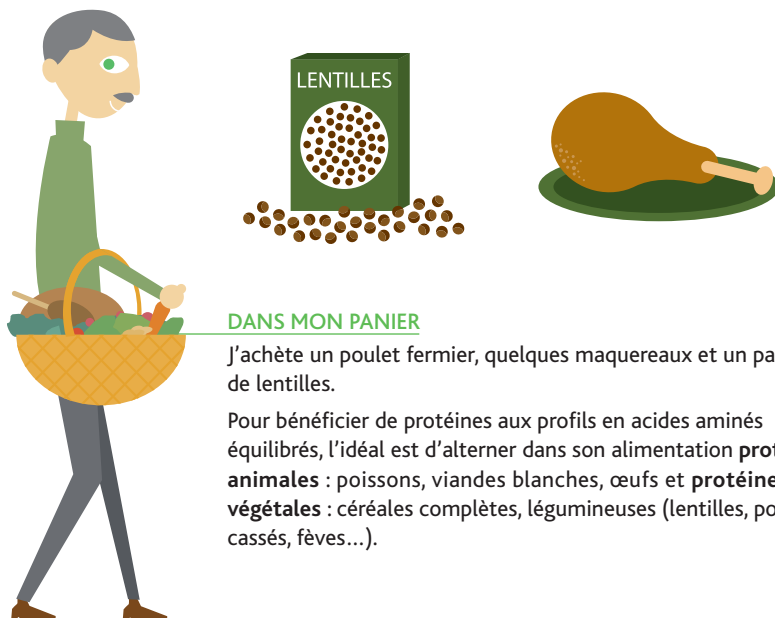
Les protéines à quoi ça sert ?

Ce sont les **briques** de l'organisme. Elles ont pour principales fonctions la formation, l'entretien et la **régénération de nos muscles, de nos os et de la peau**... Elles interviennent également dans la fabrication des **immuno-globulines**, de petites molécules qui servent à nous défendre.

Nous perdons tous de la masse musculaire en vieillissant. C'est pourquoi, il est primordial de renforcer ses apports en protéines pour maintenir sa **masse musculaire** et renforcer ses **défenses**.

Protéines et neurotransmetteurs

Les protéines sont constituées d'**acides aminés**, liés les uns aux autres, comme une sorte de collier en chapelet. Certains de ces acides aminés permettent de fabriquer les fameux **neurotransmetteurs** (dopamine, noradrénaline, sérotonine) impliqués dans la régulation de nos **humeurs**, de notre **motivation** et dans le **fonctionnement de la mémoire** !



DANS MON PANIER

J'achète un poulet fermier, quelques maquereaux et un paquet de lentilles.

Pour bénéficier de protéines aux profils en acides aminés équilibrés, l'idéal est d'alterner dans son alimentation **protéines animales** : poissons, viandes blanches, œufs et **protéines végétales** : céréales complètes, légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves...).

Mon deuxième de bonnes huiles pour mon cœur et mon cerveau

Souvent diabolisées, les graisses ont rarement la cote ! Et pourtant, on sait maintenant que les **acides gras polyinsaturés**, et notamment les célèbres **oméga 3**, sont **essentiels pour notre santé et particulièrement impliqués dans la prévention du vieillissement**.

Mettez de l'esprit dans votre assiette

Les oméga 3 et plus spécifiquement le **DHA** interviennent dans la **fluidité et la flexibilité des membranes du cerveau**. En somme, ils facilitent la circulation des informations. C'est pourquoi, un déficit en DHA peut entraîner une perte de fonction cognitive.

L'atout cœur

Un régime alimentaire venu d'une petite île de la Méditerranée, la Crète, agit comme un véritable bouclier de protection pour votre cœur, notamment grâce à sa richesse en oméga 3.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les oméga 3 sont également très présents dans la rétine et un déficit en oméga 3 peut affecter l'acuité visuelle. Il existe de nombreuses données sur l'importance des oméga 3 (et du **DHA**, encore lui) dans la prévention de la **DMLA** (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).

DANS MON PANIER

Compte-tenu de nos régimes actuels beaucoup trop riches en oméga 6 et insuffisants en oméga 3, il est primordial de réintégrer les aliments riches en oméga 3.

Comment ?

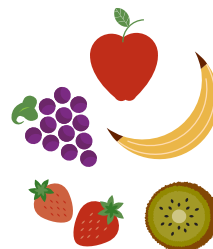
J'achète de l'huile de **colza**, de l'huile de **noix**, ou des **mélanges olive-colza ou colza-noix** et les utilise systématiquement dans tous mes assaisonnements et j'évite les huiles de tournesol, maïs et pépins de raisins, trop riches en oméga 6.

Avec 2 cuillères à soupe par jour pour moi et 3 pour Camille, nous apportons des acides gras essentiels pour le bon fonctionnement de notre cerveau et la protection de notre cœur.

J'opte pour les poissons gras, comme le saumon en papillote (en papier sulfurisé), au moins deux fois par semaine : un repas facile à préparer et délicieux !



Mon troisième des antioxydants avec les fruits et légumes



Comment ça notre organisme rouille ? Et oui, un peu comme les métaux, notre organisme, sous l'effet de l'oxygène, s'oxyde et génère ce que l'on appelle des radicaux libres qui vont accélérer les effets visibles du vieillissement.

Nous possédons des systèmes de **protection naturels contre cette oxydation**, mais ceux-ci peuvent être débordés en cas d'excès de fabrication de radicaux libres, dus à l'exposition aux UV, au stress, au tabac ou à l'avancée en âge...

Heureusement, nous pouvons appeler notre alimentation à la rescousse car certains **micronutriments ont la capacité de "piéger" les radicaux libres stoppant ainsi l'oxydation.**

Ce sont le sélénium, le zinc, les caroténoïdes, les vitamines C et E, la pro-vitamine A et les flavonoïdes, qui **agissent seuls et en synergie pour seconder nos défenses naturelles.**

DE LA COULEUR DANS MON PANIER

- **du vert** avec des avocats, brocolis (pour la vitamine E) et du kiwi (pour la vitamine C)
- **de l'orange**, en fonction de la saison, avec des carottes, melons, potirons pour leur richesse en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A)
- **du rouge** avec les fruits rouges (myrtilles, framboises, fraises...) pour leur richesse en proanthocyanidines et en acide ellagique.



De la couleur, voilà une vraie mesure de prévention du vieillissement cellulaire !

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES ANTIOXYDANTS, C'EST AUSSI BON POUR MA PEAU !

Pour garder une peau souple et élastique, il est important de la défendre contre les radicaux libres qui ont tendance à s'accumuler dans l'organisme avec le temps, ou sous l'influence des agressions de toutes sortes (pollution, soleil, tabac, etc.). Les antioxydants apportés par l'alimentation **peuvent protéger la peau d'un vieillissement prématuré.** A associer avec un apport en acide gamma-linolénique (que l'on trouve notamment dans l'huile de bourrache) pour favoriser la souplesse et l'hydratation de la peau.

Mon quatrième des polyphénols, nouvelle fontaine de jeunesse ?

Les polyphénols, véritables molécules du futur, forment une grande famille aux propriétés prometteuses pour le diabète, la prévention cardiovasculaire, les phénomènes neuro-dégénératifs, le cancer¹ et l'expression des gènes dans la longévité.

Dans cette grande famille, on retrouve notamment le **resvératrol**, la **curcumine** et la **quercétine**.

DANS MON PANIER



Oser mélanger et varier les sources de polyphénols à tous les repas pour profiter au mieux de leurs bienfaits :

- Des tomates, aubergines, oignons
- Des épices
- Du chocolat noir (70% de cacao de préférence) (2 à 4 carrés par jour)
- Des fruits rouges
- Du thé vert
- Du café
- Du vin rouge (2 verres par jour maximum*)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le vin est une excellente source de resvératrol et on connaît aujourd'hui l'un des secrets de ce resvératrol.

De récentes recherches scientifiques² ont montré que la restriction calorique (sans malnutrition) allonge significativement la durée de vie en activant certaines enzymes appelées **sirtuines**.

Le resvératrol, lui aussi, aurait cette capacité à mimer les effets de la restriction calorique sur l'allongement de la vie en stimulant ces mêmes sirtuines indépendamment des apports nutritionnels.

Platon l'avait anticipé : "le vin, c'est le lait du vieillard".

On opte pour 2 verres de vin rouge quotidien maximum* et, si besoin, un complément alimentaire riche en resvératrol.

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.*

1 - Patel, K. R.; Brown, V. A.; Jones, D. J.; Britton, R. G.; Hemingway, D.; Miller, A. S.; West, K. P.; Booth, T. D.; Perloff, M.; Crowell, J. A.; Brenner, D. E.; Steward, W. P.; Gescher, A. J.; Brown, K. Clinical pharmacology of resveratrol and its metabolites in colorectal cancer patients. *Cancer Res* 2010, 70 (19), 7392-7399.

2 - Chung, S.; Yao, H.; Caito, S.; Hwang, J.-W.; Arunachalam, G.; Rahman, I. Regulation of SIRT1 in cellular functions: role of polyphenols. *Arch Biochem Biophys* 2010, 501 (1), 79-90. Richard, T.; Pawlus, A. D.; Iglesias, M. L.; Pedrot, E.; Waffo-Teguo, P.; Merillon, J. M.; Monti, J. P. Neuroprotective Properties of resveratrol and derivatives. *Ann NY Acad Sci* 2011, 1215, 103-108. Szkudelski, T.; Szkudelska, K. Anti-diabetic effects of resveratrol. *Ann NY Acad Sci* 2011, 1215, 34-39. Latruffe, N. [Resveratrol acts by modulating miRNAs.]. *Med Sci (Paris)* 2011, 27 (1), 31-33.

Mon cinquième je préserve mon capital osseux en limitant le sel et les aliments acidifiants

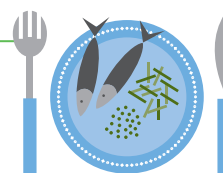
On consomme aujourd'hui beaucoup **trop de sel** (8,5 g par jour pour un besoin physiologique estimé par l'Organisation Mondiale de la Santé à 1 ou 2 g par jour). 10 % seulement provient de notre salière, le reste étant du au sel caché dans les aliments transformés, (plats préparés, pain).

Ce déséquilibre d'apport peut entraîner des phénomènes de **rétenion d'eau**, de **fuite urinaire** du calcium ou même d'**hypertension** artérielle.

De plus l'alimentation contemporaine, en privilégiant les aliments riches en protéines animales, les céréales raffinées, ou encore les fromages à pâte dure entraîne un **excès d'acidité** qui favorise la fuite des minéraux (calcium, magnésium, potassium...) et **fragilise le capital osseux**. Il est alors nécessaire d'apporter à son organisme des aliments qui permettent de **neutraliser cette acidité**.

DANS MON PANIER

Encore des fruits et des légumes, choisis par Camille, qui vont neutraliser les aliments acidifiants, des sardines très riches en vitamine D (indispensable pour l'assimilation du calcium), du chèvre frais.



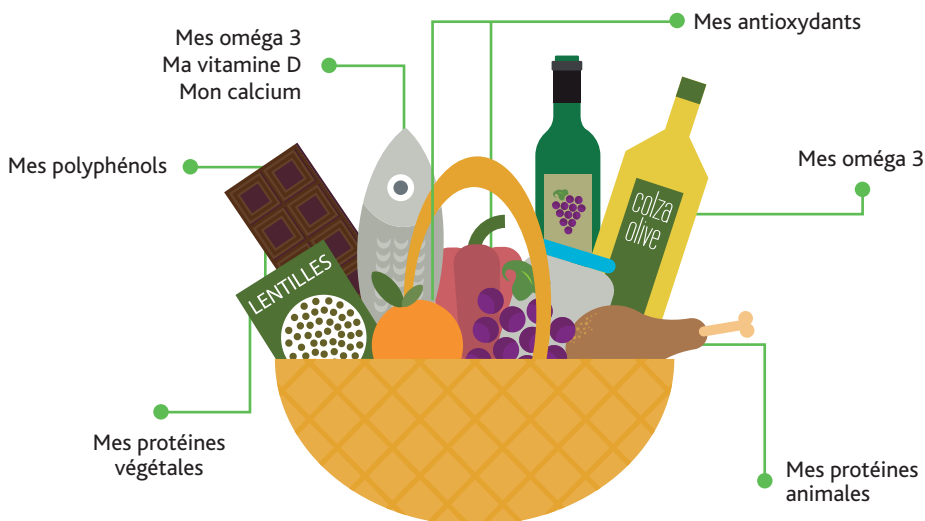
LE SAVIEZ-VOUS ?

Il faut manger du fromage pour les os... Certes, mais les fromages à pâte dure (gruyère, cantal, parmesan...) ont un fort pouvoir acidifiant. Il faut donc privilégier les fromages à pâte molle.

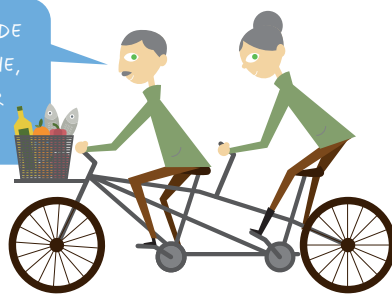


J'ABANDONNE LE RÉFLEXE DE LA SALIÈRE SYSTÉMATIQUE. JE LIS LES ÉTIQUETTES DE MES ALIMENTS PRÉFÉRÉS POUR TRAQUER LE SEL CACHÉ (PAR EXEMPLE DANS MES PETITS GÂTEAUX).

Mon tout = “le panier gourmand du centenaire” !



ET SURTOUT JE N'OUBLIE PAS DE
BOUGER CHAQUE JOUR (MARCHE,
VÉLO, NATATION) POUR GARDER
LA FORME.



SI VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL EN ALIMENTATION-SANTÉ
N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'IEDM AU 08 10 00 43 36 POUR
OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION
PROCHE DE CHEZ VOUS.



Institut Européen de Diététique et Micronutrition
www.iedm.asso.fr