



Numéro 12 : Septembre 2019

Sommaire

Exemple de menu pour 6g de sel

Et pourquoi pas se remettre en forme tranquillement avec "Objectif bien-être avec le basket" ? Rendez le mercredi une fois par mois jusqu'au mois de juin. Le prochain, c'est mercredi 15 janvier, et c'est GRATUIT ! : <https://www.sortir-en-bretagne.fr/224129/rennes/objectif-bien-etre-avec-le-basket-sante-a-l-asptt-basket-rennes.html>

SEMAINE 30 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

DE LA NUTRITION 2019

SOIRÉE DE CLÔTURE

VENDREDI 5 OCTOBRE

À PARTIR DE 18h30

ISSAT À REDON

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

ANIMATIONS & SPECTACLE

ALLAIRE
BAINS-SUR-OUST
BÉGANNE
REDON
RIEUX
SAINT-JACUT-LES-PINS
SAINT-JEAN-LA-POTERIE
SAINT-VINCENT-SUR-OUST

Plus d'informations sur www.redon-agglomeration.bzh

ars
Région Bretagne

ars
Région Bretagne

CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
RÉGION BRETAGNE

OFIS

MAIRIE DE REDON
RUE DE LA VILLE
51100 REDON

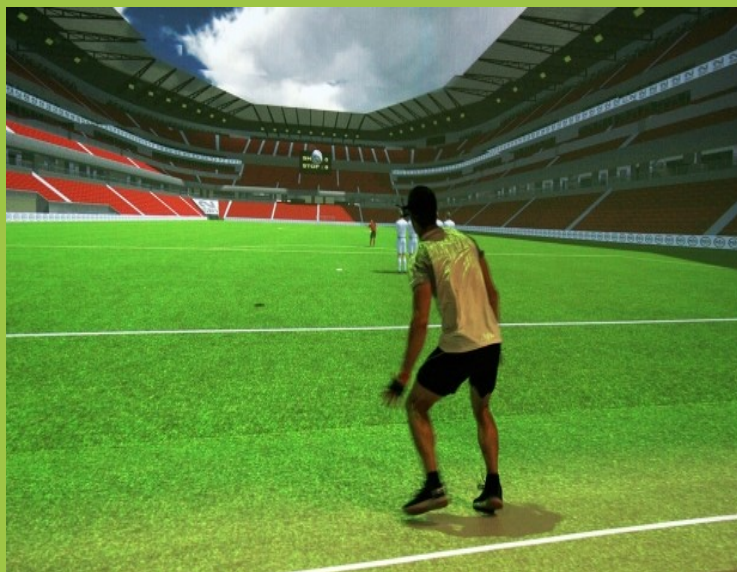
MAIRIE DE VITRÉ
RUE DE LA VILLE
35100 VITRÉ

REDON
Agglomération
Bretagne Sud



NutrEvent est le principal événement de partenariat européen dédié à l'innovation dans les domaines de l'alimentation humaine et animale, de la nutrition et de la santé. Il vise à identifier des partenaires industriels, scientifiques, commerciaux et financiers pour vos projets de R & D et vos innovations. NutrEvent regroupe plus de 600 acteurs internationaux: fournisseurs et distributeurs d'ingrédients, industries des produits alimentaires finis et des compléments alimentaires, acteurs universitaires, organisations de transfert de technologie, instituts de recherche, services de R & D, cabinets de conseil et investisseurs.

<https://www.centre-congres-rennes.fr/fr/agenda-couvent/nutrevent>



La réalité virtuelle permettra-t-elle d'améliorer les performances sportives ? De développer de nouvelles stratégies de jeu ?

Grâce à la réalité virtuelle, le Tournoi de Roland-Garros est retransmis en vision à 360°, des équipes de football américain l'emploient pour apprendre une nouvelle formation de jeu... Au-delà de ces scènes d'immersion passive, la réalité virtuelle peut révéler les interactions entre joueurs sous un angle nouveau. Mise à profit, elle apportera une nouvelle génération d'outils pour l'entraînement.

C'est à Rennes, le mardi 26 novembre, à 20h30, salle Hubert CURIEN, aux Champs Libres !

<https://www.espace-sciences.org/conferences/la-realite-virtuelle-pour-le-sport-ludique-mais-encore>



Organisées pour la première fois à Rennes, les Journées Francophones de Nutrition (JFN) auront lieu dans le tout nouveau palais des congrès, en plein cœur médiéval de la capitale bretonne du 27 au 29 novembre 2019.

<https://www.lesjfn.fr/>

Retour sur action



Le 15 septembre dernier, a eu lieu l'inauguration de la ferme urbaine du Blosne, à Rennes.

Dans une ambiance conviviale et sous un beau soleil, différents ateliers étaient proposés aux habitants du quartier pour faire découvrir ce nouveau lieu en pleine ville : réalisation d'une butte de permaculture, balade botanique, fabrication de nichoirs... Plusieurs animations autour de l'alimentation durable étaient aussi proposées : la découverte des légumineuses, préparation d'une pâte à tartiner maison et l'atelier de la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire sur la réalisation d'un muesli maison dont vous retrouverez la recette dans cette newsletter.

Cette inauguration avait pour vocation de mettre en avant l'initiative plébiscitée par les habitants du quartier lors des projets participatifs proposés par la ville de Rennes. L'association "Les Cols Verts" et un collectif d'habitants souhaitaient créer un tiers-lieu qui, en plus de proposer des produits locaux préservant la biodiversité, favoriserait les échanges intergénérationnels et culturels.

Par la suite, l'association les Cols Verts a pour objectif de sensibiliser et de former à la transition alimentaire par le biais de l'agriculture urbaine.

Du côté de la science...

L'Organisation Mondiale de la Santé, aujourd'hui, tire la sonnette d'alarme sur la surconsommation de sel, dans les sociétés occidentales notamment. Les 3 articles qui suivent vont nous permettre de mieux comprendre les effets, bénéfiques et néfastes, du sel sur notre métabolisme. Ils nous donnent aussi quelques clefs pour en diminuer sa consommation.



1. Qu'est-ce que le sel ?

Il est important de faire la différence entre les sels minéraux en général (vitaux pour notre organisme) et le sodium en particulier (dont l'excès peut être néfaste). Le sel de table est constitué de chlore et de sodium : Dans 1g de sel il y a 600mg de chlore et 400 mg de sodium d'où le nom de chlorure de sodium. C'est le sodium qui est néfaste. Les autres sels minéraux notamment potassium, magnésium et calcium sont bénéfiques. Il a été montré que le ratio sodium / potassium doit idéalement être de 1/3 or, c'est plutôt l'inverse dans l'alimentation occidentale. Quant au calcium on connaît son rôle important dans la consolidation des os.

1. Où trouve-t-on du sel ?

En France la consommation de sel avoisine les 10g/jour (4g de sodium) alors que l'OMS (organisation mondiale de la santé) en recommande 5g/jour (2g de sodium) soit 2 fois moins. Le sel ajouté par le consommateur lui-même représente 1 à 2g/j soit seulement 10 à 20% des apports quotidiens. Près de 80% de ces apports sont ainsi liés aux aliments manufacturés (charcuteries, fromages, plats cuisinés etc...). Une étude récente a montré que 89,1% des français consommeraient trop de sodium (>2g/j) et 77% pas assez de potassium (<3g/j).

1. Effets sur la santé

• Les bienfaits

Le sel gouverne avec le potassium tout l'équilibre hydrique de l'organisme : Il règle la répartition de l'eau corporelle. La totalité du sel apportée par l'alimentation est en permanence absorbée dans le tube digestif pour rejoindre le sang. Le surplus est filtré et éliminé par les reins en même temps que la quantité d'eau nécessaire.

Parmi les autres bienfaits on peut noter la bonne transmission de l'influx dans les tissus nerveux et musculaires, le maintien de l'équilibre acido-basique, l'amélioration de l'appétit (c'est un exhausteur de goût), une meilleure récupération pour les sportifs (il faut compenser la perte en eau mais aussi en sel). Par ailleurs, il est vivement conseillé de consommer plutôt du sel iodé.

- Les dangers d'un excès de sel

Aggravation des phénomènes de rétention d'eau avec œdèmes des membres inférieurs, augmentation de la tension artérielle, risque d'ostéoporose : des canadiens (broc) ont montré l'existence d'une protéine qui contrôle l'absorption et l'excrétion du sodium et du calcium de façon simultanée. Ainsi dans une alimentation riche en sel il y a aussi une élimination importante de calcium, ce qui favorise les fractures osseuses

- Les effets néfastes d'un manque de sel

On pense souvent à une alimentation trop riche en sel mais une consommation trop basse peut avoir des effets secondaires notamment chez les personnes âgées : Altération des fonctions du système nerveux, déshydratation, manque d'appétit, faiblesse musculaire et hypotension, troubles de la mémoire et démences d'origine vasculaire

- Les pathologies associées

Les principales conséquences sont d'ordre cardio vasculaire, le plus souvent liées à l'hypertension artérielle : Infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, ruptures d'anévrisme, insuffisance cardiaque

Les personnes qui sont déjà atteintes de diabète ou d'insuffisance cardiaque sont plus sensibles encore aux effets négatifs du sel

Une grande étude internationale (Mozaffarian) réalisée dans 66 pays a montré qu'un régime riche en sel (sodium > 2g/j) serait responsable de 1,65 millions de décès /an

La grande étude PURE a observé l'impact des habitudes alimentaires de 138 527 patients au travers de 21 pays entre 2003 et 2013 : le constat est celui d'un risque cardio vasculaire important pour une consommation de sel <3g/j (1g de sodium) et > 8g/j (3g de sodium)

Une autre étude menée dans 17 pays (O Donnell) a mis en évidence un risque plus faible pour une consommation de sel comprise entre 3 et 6g/j (entre 1g et 2,5g de sodium), et de potassium > 1,50g/j.

Conclusion

Pour une alimentation équilibrée il faut diminuer la consommation de sel d'une part et augmenter celle du potassium d'autre part

Mais attention, cependant, aux régimes sans sel qui peuvent être néfastes

Il faut considérer aussi la consommation globale de sels minéraux en incluant les autres apports essentiels comme l'eau de boisson, les fruits et légumes et tous les aliments riches en minéraux

On pourra ainsi diminuer le nombre des maladies cardio vasculaires qui reste encore trop important

Bibliographie

1) The epithelial sodium/proton exchange is necessary for renal and intestinal calcium (re)absorption
Pan W Borovac J , Spicer Z

Am J Physiol renal physiol 2012 apr 302 (8) 943-56

2) Global sodium consumption and death from cardiovascular causes

Mozaffarian D , Fahimi S

N engl j med 2014 aug 14 371(7) : 624-34

3) Association of fats and carbohydrate intake with cardio vascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE) : a prospective cohort study lancet 2017 aug 28

4) Urinary sodium and potassium excretion , mortality and cardiovascular events

O Donnell M , Mente A

N engl J med 2014 aug 14 371 (7) 612-23



Alors que les autorités sanitaires mettent en garde contre la surconsommation de sel, le sel peut être proposé en complémentarité chez les sportifs d'endurance, mais est-ce vraiment nécessaire ?

Avec la mode des courses d'endurance de longue durée, ultra trail, Iron-man... les épreuves sportives sont de plus en plus longue et difficile. Lors de ces épreuves la perte de sel par sudation est importante puisque la concentration en sel dans la sueur peut varier entre 1 à 4 g par litre.

Même si certains sportifs peuvent souffrir d'hyponatrémie d'effort lors d'épreuve très longue, la cause n'est pas due à la perte de sel mais plutôt une sur-hydratation qui « dilue » le taux de sel sanguin. L'hydratation est bien entendu primordiale, mais le volume consommé doit être adapté à la durée et l'intensité de l'effort.

Le besoin en sel du sportif sera donc couvert grâce à une alimentation équilibrée et la consommation d'une boisson d'effort pour toutes les épreuves longues. L'utilisation de boisson isotonique sera donc adaptée à ce type de course, elle apportera des glucides à juste concentration et la pointe de sel nécessaire à compenser les pertes de sudation. Vous pouvez aussi en réaliser une vous-même ! Pour 1 litre de boisson : 500ml de jus de pomme, 500ml d'eau et une pincée de sel.



Astuces pour limiter sa consommation de sel

La diminution des apports en sel représente l'un des objectifs clés du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Il existe quelques astuces pour limiter notre consommation :

- Regardez les **étiquettes**. Pensez aux eaux pétillantes qui, pour certaines, sont riches en sel (Teneur en sodium > 50 mg/l Ex : VICHY SAINT-YORRE®, CELESTIN®, ARVIE®, BADOIT®, VALS®, QUEZAC®, VERNIERES®)
- Lorsque l'intitulé est « sodium » et non pas « chlorure de sodium » (Sel), la teneur doit être multipliée par 2,5 (1 g Sodium = 2,5 Chlorure de sodium)
- Utilisez des **produits bruts** (viandes, poissons, œufs, légumes qu'ils soient frais ou surgelés..., fruits, lait, pommes de terre, légumes secs...)
- En cas d'utilisation de conserves (légumes, légumes secs), rincez les aliments sous l'eau afin d'enlever l'excès de saumure (mélange riche en sel, utilisé pour conserver les aliments)
- **Goûtez** avant de saler, évitez de sortir la salière à table
- Favorisez certaines **techniques culinaires** qui donnent du **goût** : cuissons en papillotes, braisées, marinades... Evitez les cuissons à l'eau.
- Faites preuve de **créativité culinaire** et trouvez des **alternatives** : * Pour le poisson : assaisonnez avec un jus de citron.... * Pour les pâtes : utilisez un coulis de tomate (sans sel ajouté), ou un mélange « huile d'olive, basilic, ail » ou encore « oignon, ail, champignon »... * Pour le riz : ajoutez du curry, du safran... * Pour les pommes de terre : agrémentez avec un petit peu de crème fraîche et de ciboulette * Pour la viande : ajouter des herbes de Provence * Pour les crudités : assaisonner avec des huiles riches en saveur (noix, colza, olive...), des vinaigres (balsamique, de framboise, de cidre...) * Remplacer les bouillons cubes par un bouquet garni Et la liste est non exhaustive....

Redécouvrez le goût des aliments !

En cuisine...



Muesli Maison

Par portion (30 g)					*voir côté
476kJ 113kcal	Mat. gr. 0,5 g	saturées 0,1 g	Sucres 4,5 g	Sel 0,30 g	
6%	<1%	<1%	5%	5%	
Pour 100 g: 1588kJ / 375kcal					

Sachant que les céréales du petit déjeuner peuvent contenir entre 0,3 à 1g de sel/100g, cela peut représenter jusqu'à 5% de nos besoins journaliers pour seulement une portion de 30g, rien ne vaut de le faire soit même ! Alors pour vous aider voici une recette qui est un vrai jeu d'enfant :

Ingrédients pour 10 portions :

- 200 g de flocons d'avoine
- 40 g d'amandes
- 40 g de noisettes
- 40 g de flakes de sarrasin
- 80 g de corn flakes
- 40 g de flocons de riz
- 40 g de flocons de soja
- 40 g de raisins

Mélanger tous les ingrédients, conserver dans un pot hermétique !

Astuces :

- Pour équilibrer votre petit déjeuner rajoutez à votre muesli un fruit frais et un produit laitier.
- Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de votre muesli à une compote en guise de goûter.
- Pour alléger le budget utilisez plus de flocons d'avoine que des autres ingrédients.
- pour changer vous pouvez aussi utiliser : des pépites de chocolat, de la noix de coco râpée, des morceaux de figes séchées....



Ex. de Menu pour 6 g de sel

Petit déjeuner :

- 1 bol de chocolat au lait sucré
- 1/6 de baguette (40 gr)  0,5 g de sel + beurre ½ sel + confiture
- 1 verre de jus de fruit

Déjeuner :

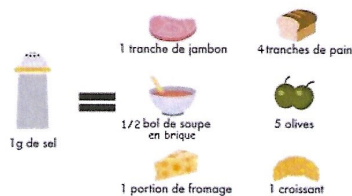
- Crudités
- Viande + féculents (cuisson à l'huile d'olive)  1 g de sel goûté
- 1 part de fromage de 40 gr  1 g de sel
- 1 crème dessert
- 2 tranches de pain (40 gr)  0,5 g de sel

Dîner :

- 1 assiette de potage maison
- 1 tranche de jambon + salade verte (avec vinaigrette)  1 g de sel
- 1 fromage blanc à 20% de MG sucré
- 1 fruit

+ 2 g de sel
naturellement présent
dans l'alimentation

= 6 g/j



Source : Yuka

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**
24 rue de la Donelière 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE