



# Food For Fitness

Le bulletin d'information de l'ASTF



## Que la nourriture soit votre remède (Hippocrate)

*De tout temps les liens entre nutrition et santé ont été étroits. Si Hippocrate se servait de la nutrition pour soigner, actuellement notre alimentation est à l'origine d'un certain nombre de pathologies et d'une augmentation galopante de l'obésité (doublement en 30 ans, Etude Lancet février 2011). L'obésité est responsable d'environ 3 millions de morts par an et engendre des problèmes médicaux tels que l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie, les maladies cardio-vasculaires pour n'en citer que quelques uns.!*

### **A partir de quand parle-t-on d'obésité ?**

*Afin de classifier, les problèmes de poids le monde médical se base principalement sur deux paramètres : le body mass index (BMI) aussi appelé*

*IMC (indice de masse corporelle) et le tour de taille.*

*Le BMI correspond au résultat obtenu en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en mètre).*

$$BMI = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

*Si le résultat se situe entre :*

*20 et 25 : poids normal.*

*26 et 30 : surcharge pondérale*

*supérieur à 30 : obésité*

*inférieur à 15 : maigre*

*Pour le tour de taille, il se mesure grâce à un mètre ruban est les valeurs normales sont :*

*< 88 cm pour les femmes*

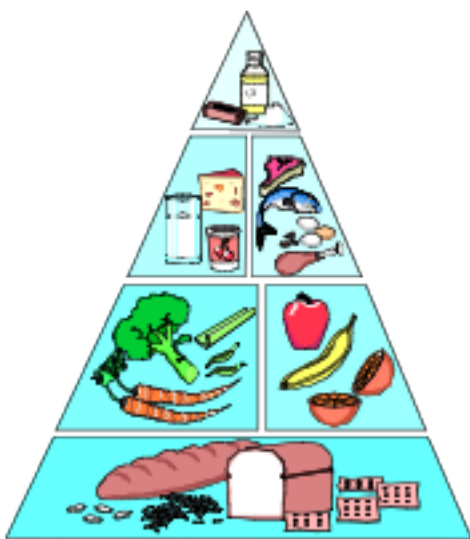
*< 104 cm pour les hommes*

*Notre alimentation se compose principalement de glucides (sucre), de protéines et de lipides (graisse). Pour avoir une alimentation équilibrée, notre ration alimentaire doit se composer de 50 à 55% de glucides (principalement des sucres lents), de 30 à 35% de lipides (dont 8% d'acide gras polyinsaturés) et de 10 à 15% de protéines, complétée bien évidemment par un groupe à part les vitamines. A noter qu'une alimentation équilibrée doit apporter une ration calorique de 1800-2000 pour une femme sédentaire et 2100-2500 calories pour un homme sédentaire.*

### **Les classes d'aliments et la pyramide alimentaire**

# La pyramide alimentaire

*La pyramide alimentaire permet d'en avoir une vue schématique*



## L'équilibre alimentaire

*Plutôt que d'essayer régime sur régime, ce qui se solde la plupart du temps par une reprise du poids à l'arrêt, il est plus judicieux d'adopter un bon équilibre alimentaire.*

## Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?

*Bien évidemment ce n'est pas manger de tout dans des proportions identiques, mais de privilégier certains aliments (fruits, légumes, viande blanches, poissons) et de consommer les autres avec modération. Une chose est essentielle, l'alimentation doit rester un plaisir (c'est l'absence de plaisir qui crée la mauvaise observance d'un régime drastique), donc accorder vous de temps en temps une sucrerie*

[www.astf.lu](http://www.astf.lu) 2

*ou un plateau fromage.... Et ce d'autant que l'équilibre alimentaire est une notion globale donc cela ne se planifie pas sur une journée mais sur la semaine*

*Lorsque l'on parle d'équilibre alimentaire, il est indispensable de remettre à l'honneur des principes de bases et notamment l'importance des 3 repas ( Petit-déjeuner = repas essentiel (25% des besoins), déjeuner (35% des besoins), dîner (30% des besoins) ), mais aussi le fait qu'il faut prendre le temps de savourer son repas. En effet, le message de satiété est obtenu après 20 minutes...*

*Si cet article, vous a donné envie d'en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter, l'ASTF propose des formations sur ce thème.*

Sites Internet utiles

[www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)

[www.weighwatcher.fr](http://www.weighwatcher.fr) ou.be

[www.regime-jean-michel-cohen.fr](http://www.regime-jean-michel-cohen.fr)

<http://www.e-sante.be/>

# Profiter des fêtes sans prise de poids



Parler de la nutrition en cette période de l'année, voici l'occasion rêvée pour vous donner quelques conseils avant les fêtes et vous permettre d'en profiter au maximum.

## Festoyer léger, c'est possible. Quelques astuces :

- Se faire plaisir pendant les fêtes est important
- Rester raisonnable :
- Évitez de vous resservir, mangez de tout en petite quantité
- Évitez d'associer lors du même repas uniquement des mets gras et sucrés
- Évitez de saucer

- Buvez abondamment de l'eau
- Si vous recevez, alterner un plat riche et un plat léger
- Organiser votre planning de réceptions festives : Ne prévoir qu'un repas de fêtes par jour, si possible éviter 2 repas de fêtes d'affilés
- Même si le repas de Noël apporte en moyenne 5.000 Cal/pers, pas de stress, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur 1 repas
- Si vous organisez le repas, ne vous stressez pas cela évite les grignotages intempestifs
- Conserver une activité physique régulière.

## Quand repas de fêtes rime avec santé : Manuel des bons aliments

### Les huîtres (70kcal/100g):

Elles sont peu caloriques et regorgent d'oligo-éléments bénéfiques à notre santé comme : le fer, l'iode, le phosphore, le cuivre, le zinc ou encore le sélénium. Elles sont également riches en protéine

### Le saumon fumé (180kcal/100g)

C'est un poisson gras avec beaucoup d'acide gras mono et poly-insaturés, notamment les précieux oméga 3 qui permettent d'augmenter le taux de bon cholestérol.

# Profiter des fêtes sans prise de poids

## Le foie gras (450 kcal/100g) :

Beaucoup plus calorique que les poissons, il faut le consommer avec modération. Le foie gras apporte principalement des lipides (52,9 g/100g dont 29% d'acides gras mono-insaturés). Comme les aliments précédents, il est cependant source de fer et de nombreux minéraux (phosphore, potassium, magnésium et sodium) et contient de nombreuses vitamines (C (31mg/100g), vitamine A et vitamine B9).

## Gibiers et autres volailles

Ce sont des viandes peu grasses sauf l'oie. A titre informatif, le chevreuil apporte 170 kcal/100g.

Pour ce qui concerne la fameuse dinde de Noël, il faut savoir que la dinde est la viande la plus maigre et une excellente source de protéine. Elle est également riche en sels minéraux: phosphore, fer, zinc et sélénium et en vitamine du groupe B (B3,B5,B6,B12).

## Le champagne :

Comme tout alcool, il est à consommer avec modération (12% d'alcool). Il est important de savoir que le champagne est riche en anti-oxydants (19 composés phénoliques).

## Et après les fêtes...que faire pour votre poids :

- Resynchronisez l'horloge biologique
- Reprendre le bon rythme
- 3 à 4 repas/jour
- Eviter les grignotages
- Ne sauter pas de repas
- Hydratez vous bien
- Bougez :

30 minutes de marche par jour d'un bon pas

Ne prenez pas votre voiture pour les petits déplacements

Privilégiez les escaliers

Profitez de la neige (s'il y en a)



# Quelques recettes festives

Après tous ces bons conseils et afin de vous mettre en appétit, nous vous proposons quelques recettes

## Tartare de Saint Jacques à la mangue :



Facile, rapide,  
préparation : 15 minutes,  
cuisson : 0 minute

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 mangue
- 16 noix de Saint-Jacques sans corail
- 1 citron vert
- des baies roses
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive 3
- cuillères à soupe de vinaigre de passion
- 1 échalote
- ciboulette
- sel, poivre
- 1 fleur de bourrache (facultatif, pour la décoration)

1) Tailler les Saint-Jacques en cube. Réserver au frais

2) Éplucher la mangue et la tailler en cube. Réserver au frais.

3) Éplucher et émincer finement l'échalote. Prélever les zestes du citron vert. Ajouter le jus d'un demi-citron vert. Ajouter le vinaigre de passion, l'huile d'olive, 5 baies roses concassées, sel, et poivre.

4) Ajouter les mangues à la marinade.

5) 2 min avant de dresser, mélanger la marinade avec les noix de saint-Jacques détaillées en mirepoix également. Ajouter la ciboulette ciselée.

6) Dresser avec un peu de vinaigre de passion, quelques baies roses et une tranche fine de citron vert. Si vous le souhaitez, ajouter une fleur de bourrache qui rappellera la note iodée de l'entrée.

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/354596-tartare-de-saint-jacques-a-la-mangue>

# Quelques recettes festives

## Magret de canard aux clémentines de corse :



Niveau : Facile,  
préparation : 10 minutes,  
cuisson : 20 minutes

*Ingrédients pour 4 personnes :*

4 filets de canard de 200 g environ  
10 clémentines de Corse  
1 cuil. à soupe de miel du maquis  
6 dl de jus de canard  
1 cl de liqueur de clémentine  
sel  
poivre

1. Avant de cuire les magrets de canard, retirez le surplus de graisse et quadrillez légèrement côté peau. Dans une poêle bien chaude, saisissez les filets, côté peau d'abord. salez et poivrez.

2. Laissez prendre une belle coloration. Retournez les filets et laissez cuire à feu moyen 8 à 10 mn afin d'obtenir une cuisson rosée.

3. Retirez les filets et les maintenir au chaud.

4. Râpez le zeste de 2 clémentines et en presser le jus.

5. Dégraisser la poêle, déglacez avec la liqueur de clémentine et ajoutez les zestes, le jus de deux clémentines, le miel, faites réduire 5 mn. Versez le jus de canard et réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement.

6. Epluchez 8 clémentines et les défaire par quartiers. Les faire revenir dans la sauce pendant 3 mn sans bouillir.

7. Pour servir ; disposez les quartiers de clémentines de Corse en accompagnement des filets de magrets de canard et nappez de sauce.

Recette : Henri Boutier, chef de La villa Corse à Paris (Site : [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr))

# Quelques recettes festives

## Bûche légère aux fruits.



Niveau : très facile  
Préparation : 25 minutes,  
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

### Pour le biscuits ::

3 oeufs  
1 sachet de levure  
80g de sucre extra-fin  
80g de fécule de maïs  
1 sachet de sucre vanillé

### Pour la garniture

35cl de lait  
35g de sucre roux  
35g de fécule de maïs  
1 œuf  
1 kiwi  
1 mangue  
1 ananas Victoria  
½ citron  
sucre glace

### Préparation

· Pelez et découpez les fruits en très petits dés. Arrosez-les de jus de citron et laissez-les égoutter dans une passoire.

· Mélangez l'œuf entier, le sucre roux, la fécule de maïs et le lait. Faites chauffer à feu doux en remuant avec un fouet. Stoppez la cuisson dès que le liquide bout.

· Versez dans un saladier et laissez refroidir complètement. Placez au frais. Pour le biscuit : séparez les jaunes des blancs d'œufs. Travaillez les jaunes et le sucre extra-fin jusqu'à ce que le mélange soit clair et aéré. Ajoutez la fécule de maïs, la levure, le sucre vanillé. Mélangez.

· Préchauffez le four sur th. 5/150°.

· Montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 10 à 15 mn. Roulez rapidement la pâte dans un torchon humide, en décollant le papier sulfurisé. Laissez refroidir dans le torchon.

· Quand tous les ingrédients sont bien froids, garnissez délicatement le biscuit d'une couche de crème et de fruits, sans trop charger. Roulez, et placez au frais jusqu'au moment de servir. Décorez avec du sucre glace et les fruits découpés restant

<http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Buche-legere-aux-fruits-22431627f>

Association pour la Santé au Travail  
du Secteur Financier  
45, bd Prince Henri  
L-1724 Luxembourg  
tél: 22 80 90-1  
fax: 22 80 81



[www.astf.lu](http://www.astf.lu)



**TOUTE L'EQUIPE DE L'ASTF  
VOUS SOUHAITE  
UN JOYEUX NOEL**

**ET UNE EXCELLENTE ANNEE**

**2014**