Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg

LËT'Z EAT HEALTHY

Edition N°1 • 2017

GUIDE PRATIQUE LUXEMBOURGEOIS DE LA NUTRITION

Reconnus pour notre contribution à l'amélioration de la Qualité de Vie

Les services de restauration de Sodexo, dans les écoles, les hôpitaux, les environnements de travail et les lieux de vie des seniors, encouragent une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.

Nous mettons à disposition de nos convives des offres de restauration qui combinent qualités nutritionnelles et saveurs.

WWW.SODEXO.LU

sodexo
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

Association
Nationale
des Diététiciens
du Luxembourg

Editorial 1

Pyramide alimentaire 4

Le diététicien, le professionnel de l'alimentation 7

„Pausenbrot" und „4 Uhr": Zwischenmahlzeiten für Kinder 10

Alimentation et développement durable 16

Den Eiweißbedarf älterer Menschen sichern 21

L'hygiène alimentaire à la maison 26

Von Zucker und anderen süßen Alternativen ... 32

Perdre du poids sans faire régime? 39

Les fruits et légumes, sous-estimés chez les sportifs ? 44

Le pain composant de base de notre alimentation Et si on est intolérant au gluten? 48

Manger en pleine conscience 56

EDITORIAL

L'Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL) est fière de vous présenter pour ce début de l'année 2017 son premier guide sur l'alimentation saine et équilibrée «Lët'z eat healthy». Une de nos missions est de promouvoir la diététique au Luxembourg et de vous faire connaître le métier du diététicien. Le guide, qui sortira annuellement, vous fournira de nombreux conseils et informations rédigés par des diététiciens, professionnels de la santé et de la nutrition.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme *«un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».*

Une alimentation saine et équilibrée constitue la base du maintien de l'état de santé ou peut être une clef pour atteindre cet état de santé. Le diététicien vous fournit des conseils personnalisés et spécifiques pour toute tranche d'âge, étape de vie ou pathologies liées à l'alimentation.

Vu la diversité des domaines d'activités des diététiciens, des sujets très variés ont pu être traités dans ce guide. Ainsi, dans cette première édition, vous trouverez des réponses aux questions suivantes:

Le diététicien c'est qui? Quelles sont des collations saines pour les enfants? Quelle est l'importance des fruits et légumes dans l'alimentation des sportifs? Comment éviter une perte musculaire chez la personne âgée? Quelle alternative au pain existe-il si on est intolérant au gluten? Comment allier alimentation saine et développement durable? Que faut-il

IMPRESSUM

Editeur responsable:
ANDL - Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg
B.P. 62 · L-7201 Bereldange
Tél.: 621 54 60 60
e-mail: info@andl.lu
www.andl.lu

Coordination:
Claudine MERTENS

Régie Publicitaire:
Publiest - 1, rue Jean Piret
L-2350 Luxembourg
Tél.: 26 48 02 32
Fax: 26 48 26 45
e-mail:office@publiest.lu

Photos:
Istockphoto, Fotolia

Impression & Mise-en-page:
Imprimerie Heintz, Pétange

Parution:
1x par an
distribution gratuite

Tirage:
5.000 exemplaires

Avis:
La reproduction, même partielle, des articles du «Guide pratique luxembourgeois de la nutrition» est interdite sans autorisation préalable.

Les articles publiés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

L'ANDL décline toute responsabilité du contenu des publi-reportages.

savoir sur les édulcorants? Quels sont les bons gestes à connaître pour optimaliser l'hygiène dans votre cuisine familiale? Qu'est-ce que l'éducation thérapeutique chez la personne en surcharge pondérale?

Au nom de l'ANDL je tiens à remercier toutes les diététiciennes qui ont participé à l'élaboration du guide en apportant leur savoir-faire, tous les annonceurs qui, par leur publicité, ont soutenu notre projet et ont fait qu'il est devenu réalité, l'imprimerie Heintz pour leur mise en page, ainsi que l'agence Publiest sans laquelle le guide ne serait pas né.

En espérant que ce premier guide puisse vous soutenir et vous éclairer dans votre choix d'une alimentation équilibrée, je vous souhaite une bonne lecture.

Claudine MERTENS
Présidente ANDL

BON DE COMMANDE

Par la présente je souhaite commander ..... exemplaires gratuits du guide «Lët'z eat healthy»

Prénom: .....

Nom: .....

Adresse: .....

.....

Date: .....

Signature: .....

A renvoyer au info@andl.lu ou
ANDL · B.P . 62 L-7201 Bereldange

ketterthill

LABORATOIRES D'ANALYSES MÉDICALES

Notre force, nos collaborateurs et l'innovation technologique

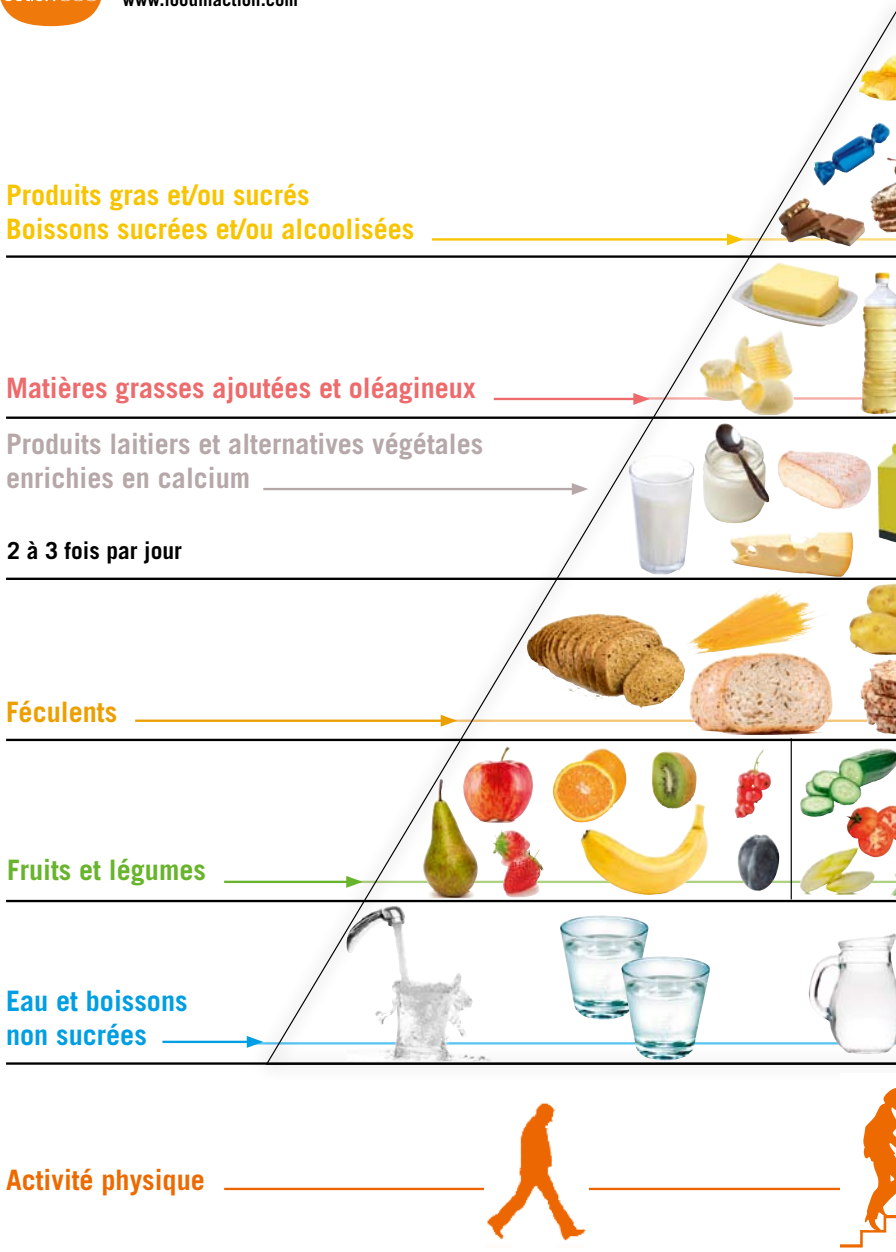
Notre laboratoire installé en plein coeur de Belval depuis 2015 est doté des équipements les plus modernes et les plus performants. Ces installations couplées à une expertise médicale forte de ses 220 collaborateurs, nous permettent d'assurer aux patients et médecins des résultats toujours plus fiables, sécurisés et rapides.

FOLLOW US
Laboratoires Ketterthill

Nouveau site internet
www.ketterthill.lu

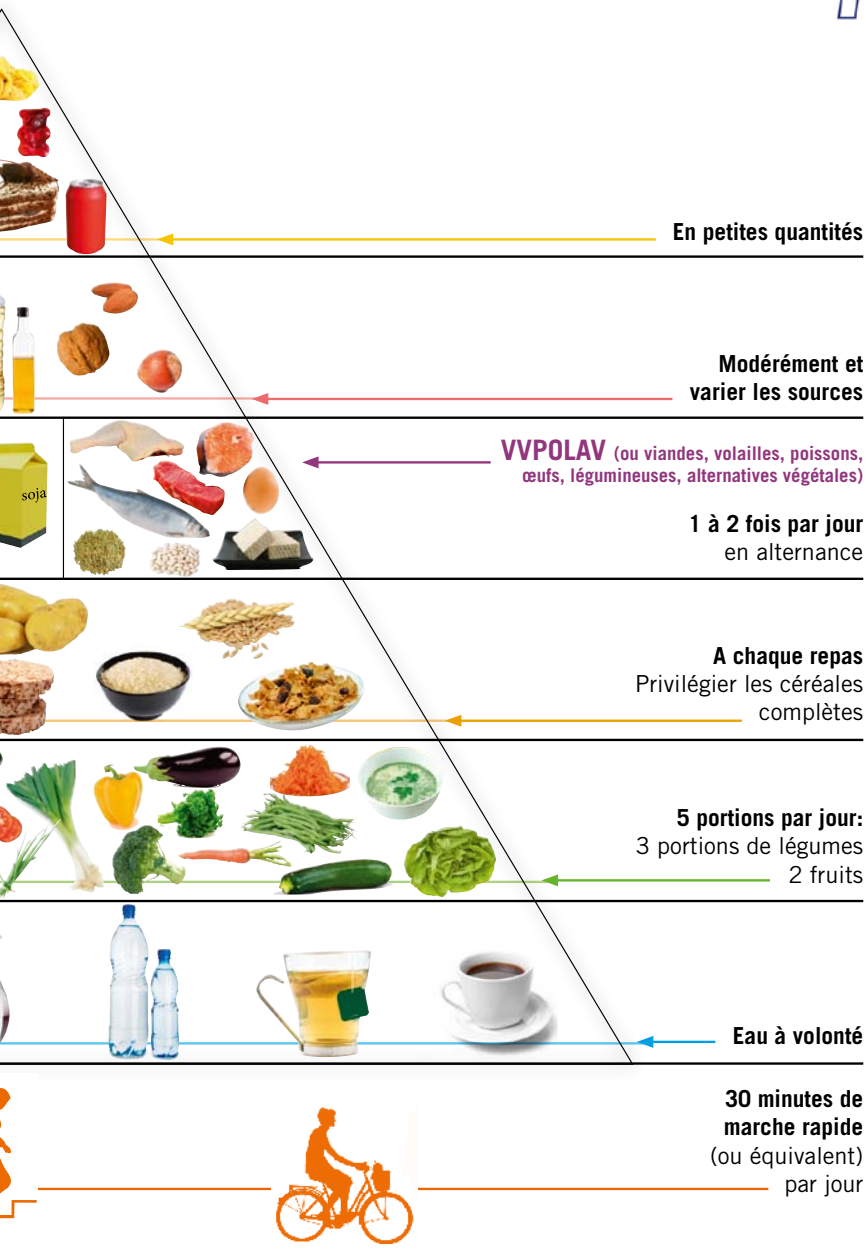
Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide



alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



En petites quantités

Modérément et varier les sources

VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

1 à 2 fois par jour
en alternance

A chaque repas
Privilégier les céréales complètes

5 portions par jour:
3 portions de légumes
2 fruits

Eau à volonté

30 minutes de marche rapide
(ou équivalent)
par jour

Editeur responsable : N. Guggenbühl. Karott' s.a.

Alpro
Bon pour vous et Bon pour la planète

ALPRO A UNE VISION, et cette vision tend vers une planète plus saine et plus durable.

Bon pour vous

Les produits végétaux sont non seulement une délicieuse source d'inspiration, ils apportent aussi de nombreux avantages nutritionnels :

- ✓ 100% végétal
- ✓ La plupart des produits sont pauvres en graisses saturées et riches en acides gras insaturés
- ✓ Les produits à base de soja sont une source de protéines de haute qualité
- ✓ Ils contiennent du calcium, de la vitamine D, B2 et B12
- ✓ La plupart des alternatives végétales aux produits laitiers sont moins riches en sucres que les références du marché dans la même catégorie de produits laitiers
- ✓ Digestes parce que naturellement sans lactose
- ✓ Sans colorants artificiels ni agents conservateurs

* Une alimentation variée et équilibrée et un style de vie sain sont importants pour rester en bonne santé.

Bon pour la planète

En plus de leur valeur nutritionnelle unique, les produits végétaux sont généralement plus respectueux de l'environnement. Par exemple, la production d'1 litre de boisson au soja par rapport à la production d'1l lait de vache écrémé nécessite :

** Source: Ecofys, University of Twente (2015)Y

Découvrez notre site internet réservé aux professionnels de la santé. Inscrivez-vous sur ***www.alpro.com/healthprofessional***

enjoy plant power
alpro

LE DIÉTÉTICIEN, LE PROFESSIONNEL DE L'ALIMENTATION

Manger est un plaisir majeur de la vie, qui peut procurer un certain bien-être et qui va du plaisir d'être rassasié à l'appréciation des délices d'une bonne table.

Les nutriments contenus dans les aliments permettent d'assurer le bon fonctionnement de notre organisme et de préserver notre santé. Tout en gardant le plaisir de manger, il est important que nous prenions conscience de l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

Qu'est-ce que le diététicien?

On retrouve de plus en plus une multitude de dénominations de «spécia

listes en nutrition»: diététicien(ne), coach en nutrition, nutrithérapeute, nutritionniste, expert en nutrition, «Gesundheitsberater», «Ernährungsberater». Y-a-t-il une différence? Oui, il existe une différence majeure qui ne vous laisse plus de doute quant à la personne à choisir.

Le diététicien est le seul professionnel de santé spécialisé dans l'application pratique des bases scientifiques de la nutrition. **Le diététicien est le seul spécialiste de l'alimentation qui est reconnu par la loi** et le titre est admis sous condition d'avoir réussi les études requises (bachelor en diététique). La profession de diététicien est un métier de santé définie par le règlement grand-ducal du 22 août 2003. Pendant leurs trois années d'études, ils vont étudier tous les aspects de l'alimentation, mais aussi toutes les disciplines scientifiques et médicales qui permettent de comprendre le lien entre alimentation et santé.

Notre art consiste à rechercher l'amélioration de l'état nutritionnel, la réduction du risque de maladies, l'optimisation de l'état de santé et la qualité de vie des personnes de tout âge et dans toutes les situations de la vie par le biais d'une alimentation adaptée.

Le terme **nutritionniste n'est pas un titre protégé** et ne répond à aucune exigence légale.

Les conseils fournis par des coachs ou experts en nutrition, nutrithérapeutes, entraîneurs personnels, coach bien-être etc. … **n'offrent aucune garantie professionnelle ni scientifique** et n'ont aucune valeur juridiquement fondée. Souvent ils ne disposent d'aucune formation ou bien seulement de quelques heures.

Où trouver un diététicien?

Si vous voulez des conseils diététiques personnalisés adressez-vous à un diététicien. Les diététiciens travaillent dans le milieu hospitalier, les maisons de retraite ou de soins, les cuisines collectives ou en tant qu'indépendant. La liste des diététiciens membre de l'ANDL donnant des consultations peut-être consultée sur **www.andl.lu** ou demandée au **info@andl.lu**.

Avant de consulter quelqu'un pour des conseils alimentaires demandez si cette personne est bien en possession d'un diplôme de diététicien.

Vous voulez plus d'infos?

N'hésitez pas à nous contacter au info@andl.lu

Claudine MERTENS
Diététicienne
spécialisée en gériatrie
SERVIOR

Document adapté de «Diététcien ou charlatan … qui choisir?» texte original sur www.updlf-asbl.be

Les étonnantes vertus du lait maternel

Saviez-vous que **la qualité et la quantité de protéines** que reçoit votre bébé durant les premiers mois peuvent avoir une influence sur sa santé future ?

Protéines de **qualité** optimale + Juste **quantité** de protéines = **Un bon départ pour un développement sain**

Des études prouvent que les protéines présentes dans le lait maternel favorisent un **poids sain** plus tard dans la vie de l'enfant*.

Apprenez-en plus sur les protéines et la santé de votre bébé sur **www.nestlebaby.be**

Avis important : La meilleure façon de nourrir un bébé est de l'allaiter au sein car le lait maternel offre un régime idéalement équilibré, qu'il protège le bébé contre les maladies et a de nombreux autres bénéfices tant pour le bébé que pour la maman. Nous vous recommandons de demander conseil auprès de votre médecin, ou de votre consultation pour nourrissons, lorsque vous déciderez de la manière de nourrir votre bébé. Les mères devraient également recevoir des conseils sur la préparation et le maintien de la lactation. Si vous choisissez d'allaiter, il est important de manger sain et équilibré. Le lait infantile est destiné à remplacer le lait maternel lorsque les mères choisissent de ne pas allaiter ou si, pour une autre raison, elles ne peuvent le faire. La décision de ne pas allaiter ou d'introduire partiellement les biberons de lait infantile, diminuera la production de lait maternel. Si pour quelque raison, vous choisissez de ne pas allaiter, rappelez-vous qu'il vous sera difficile de revenir sur votre décision. L'utilisation de lait infantile a également des implications sociales et financières devant être prise en considération. Les biberons de laits infantiles doivent toujours être préparés, utilisés et conservés tel qu'indiqué sur l'emballage, afin d'éviter tout risque pour la santé de bébé. **Avec les compliments de Nestlé.**

* AgostoniC, ScaglioniS, GhisleniD et al.: How muchproteinissafe? Int J Obes(Lond). 2005; 29 Suppl2: S8-13.

Nestlé Bien Grandir C'est pour la Vie

Les protéines et la santé de votre bébé Recherche

„PAUSENBROT" UND „4 UHR":

REZEPTIDEEN für Zwischenmahlzeiten

Milchshake mit Obst:
1 gute Handvoll frisches oder tiefgekühltes Obst wie Himbeeren, Erdbeeren, Banane, ...
½ Glas kalte Milch oder Buttermilch
Die Milch mit dem Obst mixen.

Herzhafter Milkshake:
Buttermilch mit Salatgurke, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer mixen

Müsli-Jogurt:
1-2 gehäufte EL Haferflocken, oder andere Getreideflocken
1 TL Sesam
1 TL gehackte Mandeln
1 Portion Obst nach Jahreszeit: kleingeschnitten
3 gehäufte EL Jogurt
Haferflocken, Sesam und Mandeln mischen. Den Jogurt mit dem klein geschnittenen Obst dazugeben.

Regelmäßige Mahlzeiten über den Tag verteilt versorgen Ihr Kind mit der nötigen Energie und den notwendigen Nährstoffen, die es zum Spielen, Entdecken und Lernen, Laufen, Klettern und Toben aber auch zum Wachsen braucht.

3 Hauptmahlzeiten sowie 1-2 Zwischenmahlzeiten – eine am Morgen und eine am Nachmittag – durch diesen Mahlzeitenrythmus erhält der Tagesablauf eine feste Struktur, an der Sie und Ihr Kind sich gut orientieren können. Bei schulpflichtigen Kindern tragen die Zwischenmahlzeiten auch dazu bei Konzentrationsschwächen während des Unterrichts zu vermeiden.

Achten Sie darauf dass Ihr Kind zwischen den Mahlzeiten immer essensfreie Zeiten von etwa zwei bis drei Stunden einhält. Während dieser Essenspausen sollten Sie Ihrem Kind auch keine Snacks, süße Getränke oder Milch anbieten.

Für viele Eltern stellt sich die Frage, welche Lebensmittel für eine Zwischenmahlzeit geeignet sind und was sie ihren Kindern für die Pause mitgeben sollen.

Hier einige Tipps wie Sie die Zwischenmahlzeiten von Ihrem Kind gestalten können:

- Zwischenmahlzeiten können Lebensmittel aus folgenden Gruppen enthalten: Obst oder Gemüse, Getreide oder Getreideprodukte, Milch oder Milchprodukte, sowie Getränke. Die Auswahl an geeig-

ZWISCHENMAHLZEITEN FÜR KINDER

neten Zwischenmahlzeiten ist somit groß und die Zubereitung muss nicht aufwendig sein.

- Seien Sie kreativ- Abwechslung tut gut und schmeckt: nutzen Sie die Vielfalt der Angebote und entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind „neue“ Lebensmittel.

  Die einzelnen Komponenten der Zwischenmahlzeit können Sie je nach Geschmack austauschen und abwechselnd mitgeben: variieren Sie zum Beispiel zwischen verschiedenen Brotsorten, dem Belag sowie verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Garnieren Sie Butterbote mit frischen Kräutern wie Kresse, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum – das gibt dem Ganzen zusätzliche Würze.
- Kinder mögen es bunt und knackig - Zutaten wie Obst und Gemüse sind daher ideal als Zwischenmahlzeit - als Fingerfood geschnitten sind Sie bei Kindern besonders beliebt.
- Bevorzugen Sie auch bei den Zwischenmahlzeit Lebensmittel aus der Saison sowie regionale Lebensmittel
- Ideal ist es, wenn sich die Hauptmahlzeiten und die Zwischenmahlzeit ergänzen – hat Ihr Kind morgens zu Hause wenig gefrühstückt, dann braucht es während der Pause eine energiereichere Zwischenmahlzeit. Wenn Ihr Kind am Morgen einen guten Appetit hat und ausgiebig gefrühstückt hat reicht eine kleinere Pausenbox.

Früchtequark:
2 EL Quark
1 EL Natur Joghurt
1 EL Milch
1 handvoll frisches Obst:
zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsiche, Banane, Heidelbeeren, ...
Eventuell 1 gestrichener TL Zucker oder Honig zum Süssen

Den Quark und den Joghurt in einer Schüssel mischen, die Milch dazugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren.
Das Obst putzen, in kleine Stücke schneiden und unter die Quarkmischung heben.
Bei Bedarf etwas Zucker untermischen.
Das frische Obst können Sie auch durch teifgekühltes Obst ersetzen – kochen Sie zum Beispiel TK-Erdbeeren kurz auf – abkühlen lassen und dann unter die Quarkmasse mischen.

Gemüse mit Dip:
Als Gemüse eignen sich:
- Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika, Zucchini, Fenchel, Stangensellerie, … In Stifte geschnitten
- Radieschen, Kirschtomaten, Blumenkohl, Champignons …

Kräuterquark-Dip
4 EL Quark
2 EL Naturyoghurt
Feine Kräuter
(frisch oder tiefgekühlt)
Salz, Pfeffer
Alle Zutaten mischen, abschmecken.

Das gleiche gilt für die Zwischenmahlzeit am Nachmittag – falls Ihr Abendessen eher spät ausfällt oder Ihr Kind am Nachmittag sportliche Freizeitbeschäftigungen hat, sollten Sie die Zwischenmahlzeit üppiger gestalten als wenn Sie früh zu Abend essen und Ihr Kind keine sportlichen Aktivitäten am Nachmittag ausübt.

- Es spricht auch nichts dagegen, ab und zu ein wenig Gebäck, Kuchen oder eine kleinere Menge Süßigkeiten anzubieten. Vergessen Sie aber nicht, dass diese Lebensmittel viel Energie in Form von Fett oder Zucker enthalten und wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe haben. Süßigkeiten lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, dieser fällt rasch wieder ab und kann sogar unter das Normalniveau fallen wozu es zu einem Leistungstief kommt. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind danach die Gelegenheit hat, sich die Zähne putzen zu können.
- Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Zwischenmahlzeit ein Getränk an.
  Geeignet sind neben Wasser (stilles Wasser oder Mineralwasser) auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees – diese können sowohl warm als auch kalt angeboten werden.
  Stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (2/3 Wasser & 1/3 Obstsaft) können Sie auch ab und zu anbieten.
  Zur Abwechslung können Sie auch einige Spritzer Zitronensaft oder einige Orangenscheiben oder Pfefferminzblätter ins Wasser geben.
- Informieren Sie sich zudem beim Lehrer ob Getränke in der Schule angeboten

werden oder ob Sie Ihrem Kind ein Getränk mitgeben müssen.

- Denken Sie daran zu den Zwischenmahlzeiten eine kleine Pause zu machen – sich zusammen zu setzen - das hilft Ihrem Kind seine Zwischenmahlzeiten in Ruhe zu genießen.

In der Praxis:

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Vorbereitungen ein - lassen Sie es zum Beispiel selbst auswählen, welches Obst oder Gemüse es in der Schule gerne essen möchte
- Haben Sie morgens nur wenig Zeit, können Sie die Zwischenmahlzeit am Abend vorher vorbereiten

Transport & Verpackung:

- Auf dem Weg zur Schule wird die Zwischenmahlzeit ordentlich durchgeschüttelt - für den Transport eignen sich somit stabile Brotdosen mit leicht verschließbarem und festsitzendem Deckel – wichtig ist daß Ihr Kind sie leicht öffnen und schließen kann.
- Eine mehrteilige Box mit herausnehmbarem Einsatz hilft verschiedene Teile der Zwischenmahlzeit wie Brot und Rohkost zu trennen. Verzichten Sie wenn möglich auf unnötiges Verpackungsmaterial wie Kunststofftüten. Achten Sie darauf dass die Trinkflasche bruchsicher und auslaufdicht ist.
- Leicht verderbliche Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte, müssen besonders hygienisch zubereitet und in sauberen Behältnissen gelagert werden. Gerade bei selbsthergestellten Milchprodukten, beispielsweise Joghurt mit

Bananenmuffins:

Zutaten für 12 Stück:
100 g brauner Zucker
1 Ei
80 ml Öl (geschmacksneutral)
125 g Naturjogurt
2 reife Bananen
200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver
Zimt

Ei mit Zucker schaumig rühren, Öl bei laufendem Mixer langsam dazugeben, dann den Jogurt einrühren. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Zimt dazugeben und untermengen. Mehl und Backpulver gründlich unter die Masse rühren.
Den Teig in ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen (oder 12 Muffinpapierförmchen) füllen und im vorgeheizten Herd bei 160°C Umluft ca. 20 Minuten backen.
5 Minuten abkühlen lassen, aus dem Blech stürzen und auf einem Kuchengitter fertig auskühlen lassen.

Tipp: Sie können die Bananen durch andere Obstsorten ersetzen – versuchen Sie zum Beispiel mit kleingeschnittenen Apfelstücken

Als Zwischenmahlzeit eignen sich beispielsweise:

- Vollkornbrot oder -brötchen, dünn bestrichen mit Frischkäse oder belegt mit Hart- oder Schnittkäse oder vegetarischem Brotaufstrich zum Beispiel: mit Aubergine, Kräuter, Paprika oder Tomate.
- Brot kann ersetzt werden durch Zwieback, Cracottes ®, Crackers, Reis- oder Maiscrackers...
- Müsli / Getreideflocken mit Milch oder Joghurt und Obst
- Gemüse oder Obst, als Fingerfood; zum Beispiel: Paprika, Möhren, Cocktailtomaten, Kohlrabi, Gurken, ... Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Weintrauben, Beeren, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Ananas, ... oder gekocht zum Beispiel als ungesüsstes Obstkompott
- Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark, selbstgemachter Früchtequark oder ungesüßte Milch-Shakes
- Gelegentlich kleine Mengen Nüsse und Trockenobst oder Studentenfutter
- Armer Ritter (Pain perdu), Pfannkuchen hausgemacht ohne Zuckerzusatz
- Pudding, Milchreis, Grießbrei hausgemacht mit wenig Zucker
- ...

Obstpüree, Milchshakes oder Quark mit Früchten, können sich ohne eine kühle Lagerung leicht Bakterien vermehren. Selbst hergestellte Milchprodukte eignen sich daher am besten als Zwischenmahlzeit zu Hause, wo sie unmittelbar nach der Zubereitung gegessen werden.

- Gelegentlich kann die kleine Stärkung zwischendurch ein Keks darstellen. Achten Sie aufs Etikett:

Energie für 1 Portion: maximal 150 kcal	
Pro 100g enthalten sie:	
Fett	maximal 17g
Kohlenhydrate total	minimal 70g
Davon Zucker	Maximal die Hälfte der „Kohlenhydrate total“
Ballaststoffe	Minimum 2g

Source: www.diabete-abd.be

Einige Beispiele:

- Petits Beurre © Vollkorn
- Belvita: Petits déjeuner ©
- Grany ©
- Sultana ©

Anne-liss BORSCHETTE
Diététicienne spécialisée en pédiatrie
Centre Hospitalier du Nord

Nathalie WEBER
Diététicienne spécialisée en pédiatrie
Mondorf le Domaine Thermal

NAN Pro devient

NAN® OPTIPRO®

RECETTE INCHANGÉE

Des bases solides pour le **futur**

NAN® OPTIPRO® 2, avec nos meilleures protéines*

Amour, câlins et moments de tendresse… Vous faites tellement pour construire l'avenir de votre bébé. Chez Nestlé, nous avons développé **NAN® OPTIPRO® 2, avec nos meilleures protéines***. Il contient du **zinc** pour soutenir le système immunitaire de votre bébé et du **fer** qui participe à son développement cognitif normal. C'est notre manière à nous de lui donner des bases solides pour le futur.

Apprenez-en plus sur les protéines et la santé de votre bébé sur **www.nestlebaby.be**

*Conformément à la réglementation. **Avis important** : Nestlé suit les recommandations de l'OMS et, dans ce cadre, s'interdit toute communication sur les laits pour nourrissons, de la naissance jusqu'aux six mois de votre bébé. Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, le meilleur aliment pour la croissance de bébé entre 0 et 6 mois reste le lait de sa maman. Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson : il convient le mieux à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre les conseils du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

Nestlé
Bien Grandir C'est pour la Vie

Les protéines et la santé de votre bébé Recherche

NOTRE PRIORITÉ,
PROMOUVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

Au quotidien, Sodexo jour un rôle clef dans l'alimentation de plus de 25 000 consommateurs au Luxembourg.

Pour chaque génération, Sodexo propose dans ses différents segments d'activités, la possibilité aux convives d'adopter une alimentation saine, équilibrée tout en conservant les notions de convivialité et de plaisir. Ceci grâce notamment, à la collaboration de nos diététiciens et Chefs de cuisine qui privilégient la variété des recettes tant au niveau des modes de préparations, de cuisson tout en tenant compte des habitudes culinaires locales.

Mais pour concocter de bonnes recettes, la qualité des produits doit être de mise! Nous privilégions l'emploi de produits intéressants d'un point de vue nutritionnel. La saisonnalité, le local, l'agriculture biologique ou encore le commerce équitable font partie de nos critères de choix pour l'élaboration de nos recettes.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), nous consommons bien trop de sel, de sucre et de matières grasses. Plusieurs initiatives ont été lancées pour sensibiliser nos équipes et nos consommateurs sur l'importance d'en réduire leurs consommations.

En parallèle à l'offre alimentaire, nous développons et assurons la promotion de solutions en faveur de la santé et du bien-être de nos clients et collaborateurs à travers le conseil diététique, l'importance de pratiquer une activité physique et nos différentes actions de sensibilisation au sein des restaurants.

Promouvoir les bonnes habitudes alimentaires, telle est notre priorité chez Sodexo.

sodexo

www.sodexo.lu

SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

ALIMENTATION ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nos habitudes alimentaires ont un effet sur le réchauffement climatique et ont par conséquence une influence sur la protection de notre environnement.

En effet, 20-30% des émissions de gaz à effet de serre sont dues au mode alimentaire actuel. Ces 20-30% proviennent d'un côté des transports de denrées alimentaires à partir de pays lointains et d'outre-mer et d'un autre côté de processus de production.

De plus en plus de personnes s'intéressent donc à l'application du concept du développement durable au niveau de l'alimentation.

L'alimentation durable est une alimentation qui respecte des critères environnementaux (dans le but de diminuer l'impact de l'alimentation sur notre environnement), socio-éthiques (pour permettre aux producteurs « du Sud » de percevoir une rémunération normale) et de santé (afin de consommer des aliments qui sont favorables à notre santé).

Des produits locaux et de saison !

Un aliment produit à proximité du lieu d'achat nécessitera logiquement moins d'énergie qu'un autre venant de l'autre bout de la planète. Même chose pour les aliments locaux mais hors saison, produits à l'aide de serres chauffées. Afin de faire les bons choix, consultez un calendrier des fruits et légumes de saison.

Une alimentation bio !

Un autre facteur ayant une influence positive sur le climat est **l'agriculture biologique**. En effet, ce mode de production nécessite moins d'énergie que l'agriculture traditionnelle.

L'agriculture biologique respecte l'environnement en garantissant un mode de production sans engrais chimiques ni pesticides. C'est important d'un point de vue environnemental, l'utilisation immodérée d'engrais et de pes-

ticides conduit à la pollution de l'environnement (air, nappes d'eau potable, cours d'eau de manière générale etc).

Elle respecte le bien-être des animaux et permet une meilleure biodiversité.

Si vous décidez d'acheter et de consommer des aliments biologiques, veillez également à choisir des aliments provenant de la région et de saison. En effet, consommer des fraises en hiver, même biologiques, qui ont été importées de loin, ne fait aucun sens.

Moins de viande, plus de légumes !

En pratique, il est recommandé de manger **plus de produits végétaux** et **moins de viande**.

La viande, la volaille et les préparations de viande consomment le plus d'énergie au niveau de leur production. Ainsi, ces produits ont un grand impact sur le climat. Les végétaux par contre, consomment beaucoup moins d'énergie et ont donc un moindre impact sur le climat, surtout, si les saisons sont respectées.

Les recommandations de l'alimentation équilibrée sont donc tout à fait en accord avec la protection de notre planète.

Du poisson ? Oui mais pas n'importe lequel !

Préférez les poissons issus de la pêche durable, labellisés «fish forever», bio ou encore MSC (Marine Stewardship Council). Le WWF a édité un guide pratique pour que le choix soit plus facile.

Les aliments issus du commerce équitable

L'alimentation durable comprend un volet social et éthique à travers les produits alimentaires du marché équitable. Les producteurs et les travailleurs reçoivent une juste rémunération pour leur travail.

Il s'agit surtout de produits cultivés et fabriqués dans des pays d'outremer comme par exemple le riz, le cacao, les bananes, le café et le thé.

Halte au gaspillage alimentaire !

La plus grande partie des aliments jetés provient des ménages privés. Une partie de ces aliments est entamée et certains sont encore intacts ! Bon à savoir: certains aliments sont encore tout à fait consommables une fois la date dépassée!

Conclusion

Privilégiez une alimentation saine et équilibrée.

Donnez la préférence aux aliments frais, régionaux, de saison et non transformés.

Lisez l'étiquetage afin de faire un choix éclairé.

Liz MERSCH
Diététicienne spécialisée en pédiatrie

Graines germées LEJEUNE

10 ans au service de votre bien-être !

La graine germée concentre les qualités des légumes

DIGESTION • DRAINAGE • DÉTOXINATION • ÉQUILIBRE

26 61 57 72 www.graines-germees.be

les Jardins d'Alysea

Maison de Soins
CRAUTHEM

Cadre de vie raffiné et chaleureux
avec des prestations hôtelières de haute qualité

Court séjour (vacances, convalescence...) ou séjour permanent
Prise en soin personnalisée
Cuisine gourmande élaborée par nos chefs
Animations quotidiennes variées proposées

En 2017, ouverture d'une Unité de Vie pour personnes désorientées

Photo : Alyséa • www.123-media.com

Résidence Les Jardins d'Alyséa
48, rue de Hellange / L-3327 CRAUTHEM - ✆ 27 12 93-1 - www.alysea.lu

Gutt fier d'Gesondheet!

Columbus

Bon pour la santé!

L'oeuf bon pour la santé !

- Maintient le taux de cholestérol normal
- Scientifiquement prouvé
- Respecte le producteur et l'animal

MADE IN LUXEMBOURG

Disponible chez:
Alima, Cora, Delhaize, Match, Massen & Pall-Center

DEN EIWEISSBEDARF ÄLTERER MENSCHEN SICHERN

Eiweiße, auch Proteine genannt sind wichtige Bausteine für unsere Zellen und verschiedene Gewebe wie Muskeln, Haut und Organe. Der wichtigste Proteinspeicher sind die Muskeln. Unser Körper kann Eiweiße nicht speichern und ist daher auf die regelmäßige Aufnahme von Eiweiß aus der Nahrung angewiesen. Wird der Körper im Alter nicht mit ausreichend Eiweiß versorgt, kann dies den Muskelabbau begünstigen und damit zu einer Gewichtsabnahme und zu einer steigenden Gebrechlichkeit führen und das Immunsystem schwächen. Auch das Risiko von Stürzen und Verletzungen wird dadurch erhöht und der Alltag zunehmend beeinträchtigt. Einfache Arbeiten werden durch die verminderte Muskelkraft beschwerlicher und können nicht mehr bewältigt werden. Der Eiweißmangel kann außerdem negative Auswirkungen auf den Knochenaufbau (Gefahr von Osteoporose ist erhöht) haben, sowie die Entstehung chronischer Wunden

und eine verzögerte Wundheilung hervorrufen. Die Häufigkeit von Unterernährung - insbesondere eines Eiweißmangels - nimmt mit steigendem Alter zu. Zusätzliche akute und chronische Erkrankungen, eine erhöhte Entzündungsneigung, Verletzungen und Operationen zehren an ihren Eiweißreserven und lassen die Muskeln verschwinden.

Eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß können dem jedoch entgegenwirken und die Gesundheit und das Wohlbefinden im höheren Alter fördern. Rund 15 % der täglich aufgenommenen Nahrungsenergie sollten aus Proteinen bestehen.

Das Eiweiß sollte zu 60 % aus tierischen Nahrungsmitteln z.B. Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch, und der restliche Teil aus pflanzlichen Produkten wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukten stammen. Lebensmittel tierischen Ursprungs liefern Eiweiß von hoher Qualität und werden von unserem Körper besser verwertet als pflanzliches. Dennoch sollte auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß geachtet werden da tierische Nahrungsmitteln meist gleichzeitig gesundheitsschädliche gesättigte Fette, Cholesterin und Purine (Harnrsäurespiegel kann erhöht werden und Gicht hervorrufen) enthalten.

Der Eiweißbedarf bleibt im Alter unverändert. Gerade deshalb muss bei älteren Menschen verstärkt auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Ältere Menschen sollten 1,0-1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag aufnehmen. Bei einem Gewicht von 70 Kilo würde das zum Beispiel 70-84 g Protein entsprechen. Im Krankheitsfall kann der Bedarf zudem erhöht sein, z.B. durch Entzündungen, Infektionen und Wunden.

10 g Eiweiß sind beispielsweise enthalten in:

- 50 g Fleisch / Fisch,
- 1Ei
- 125 g Hülsenfrüchte (gekocht)
- 250 ml Milch
- 30 g Käse
  (z.B. 1 Scheibe Gouda, Emmentaler oder Weichkäse wie Camembert ...)
- 2 Joghurt (250 g)
- 100 g Quark
- 30 g Milchpulver

Das tägliche Proteinpensum ist in der Regel schnell erreicht, wenn man dreimal täglich eine normal portionierte Hauptmahlzeit isst. Kritisch wird es erst, wenn Hauptmahlzeiten ausfallen oder wenn Fleischprodukte oder andere eiweißhaltige Lebensmittel vom Speiseplan verschwinden. Bei älteren Menschen kann das häufiger vorkommen: Appetitlosigkeit, Magen- Darmbeschwerden, ein verändertes Geschmacksempfinden durch Einnahme von Medikamenten, Ekel vor Fleisch,

Kauprobleme, Schluckstörungen oder fehlende Motivation für sich selbst einzukaufen und zu kochen sind nur einige der Gründe dafür.

Die Empfehlung lautet, mindestens 3 Mal täglich Milchprodukte zu konsumieren (1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 Scheibe Käse mit Brot ...). Zusätzlich sollten 1-2 Mal täglich Fleisch, Fisch oder Eier abwechselnd gegessen werden, mindestens 150 g pro Tag.

Tipps zum Steigern der Proteinzufuhr:

- das Marmeladenbrot mit Quark bestreichen
- Joghurt als Zwischenmahlzeit bereithalten, am Morgen Milchkaffee, Milkshake ...
- Mittagessen: Milchprodukte in der Soße, als Käseauflage, im Nachtisch ...
- ein Ei wird von vielen Senioren gerne gegessen und ist ein hervorragender Proteinlieferant: am Morgen ein Frühstücksei, in der Suppe, als Omelett, Pfannkuchen, Quiche ...
- Fleisch muss nicht immer im Mittelpunkt einer Menüplanung stehen, Es eignet sich auch gut als Beilage zu Salaten (z.B. gemischter Salat mit gebratenen Putenstreifen), Eintopf (zum Beispiel Kartoffelsuppe mit Fleischwurst) oder Gemüsegerichten (zum Beispiel Gemüseauflauf mit Kochschinken oder Hähnchenbrust)
- Milchpulver ist relativ geschmacksarm, vielem zusetzbar (Suppe, Joghurt ...) und in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich
- eine Suppe zum Abendessen, kann durch Zugabe von eiweisshaltigen Produkten angereichert werden (Milchpulver, Eier, Schinken, Fleisch, Käse ...), damit diese zu einer vollständigen Mahlzeit werden. Das Eiweiß wird nur richtig verwertet wenn es mit der nötigen Energiezufuhr aufgenommen wird
- falls verordnet, können Proteinpulver (zum Beimischen im Pudding, in der Suppe ...) und eiweißreiche Trinknahrungen (Astronautenkost) aus der Apotheke weiterhelfen

Delphine SCHUMACHER
Diététicienne
Stëftung Hëllef Doheem

Oeufs, cholestérol et plaisir gourmand «made in Luxembourg»

Columbus
Bon pour la santé!

Peut-on concilier œuf et taux de cholestérol normal? Avec l'œuf **Columbus produit dans la ferme de Christophe Arend à Niederwampach,** la réponse est OUI!

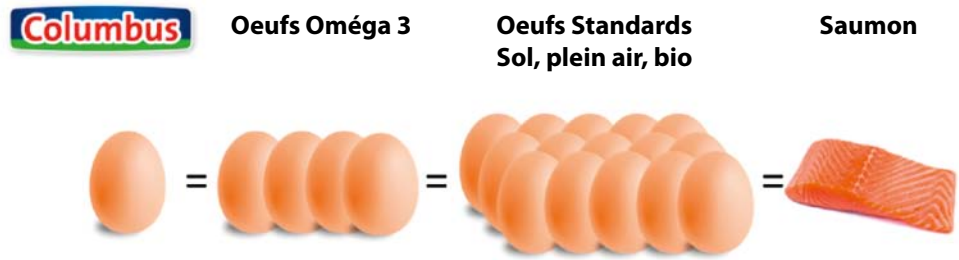
Grâce à une alimentation naturelle des poules, 100% végétale et développée en collaboration avec plusieurs Universités, l'œuf Columbus est l'œuf le plus riche en oméga-3 et le plus pauvre en acides gras saturés du marché. Plusieurs études cliniques indépendantes l'ont démontré, contrairement aux œufs standards **l'œuf Columbus contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol.** [1,2,3]

L'œuf est un aliment avec de nombreuses qualités nutritionnelles reconnues: protéines de grande valeur biologique, vitamines, minéraux, oligo-éléments, ... Mais c'est aussi une source de cholestérol, qui ne fait généralement pas bon ménage avec la santé cardiovasculaire. Au Luxembourg, sept adultes sur dix[4] ont en effet un taux de cholestérol élevé, facteur de risque cardiovasculaire. Par ailleurs, la quantité de cholestérol que nous mangeons n'est pas le seul facteur qui influence le taux de cholestérol dans le sang. Une alimentation trop riche en acides gras saturés (huile de palme, beurre, etc) augmente également le taux de mauvais cholestérol.

Cholestérol?

Heureusement, il y a l'œuf Columbus, qui est réellement différent des autres œufs. Grâce à une alimentation entièrement naturelle et 100% végétale, les poules de la ferme Arend pondent des œufs Columbus plus équilibrés. Les résultats montrent de façon très claire que l'œuf Colombus se distingue par sa composition nutritionnelle : moins d'acides gras saturés, plus d'acides gras polyinsaturés et surtout une teneur en oméga-3 quinze fois plus élevée que la moyenne. Même comparée aux autres œufs oméga-3 du marché, cette teneur reste au minimum 3 fois supérieure dans l'œuf Columbus. De plus, **ils contiennent environ 15% de cholestérol en moins** que les œufs ordinaires. Le résultat est cliniquement prouvé: contrairement aux œufs standards, l'œuf Columbus contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol! [1,2]

1 œuf Columbus = ± 80% AJR en oméga 3 pour seulement 0,40 €



Qtté	**1**	**3,67**	**15**	**40 g**
Prix	**0,40€**	**0,95€**	**2,65€ - 4,95€**	**1,05€**

1 œuf Columbus contient autant d'oméga 3 que 4 œufs «oméga 3» ou que 15 œufs de tous type de production.

Une démarche globale et durable

L'œuf Columbus n'est pas seulement plus sain pour l'homme, puisqu'il s'inscrit également dans une démarche où le bien-être des animaux ainsi que la rémunération de l'agriculteur sont pris en compte. *«Les poules Columbus sont élevées au sol, et pas dans des cages»*, explique Christophe Arend.

La démarche est aussi sociétale, avec une attention poussée jusqu'aux emballages, qui sont recyclables et sans chlore pour diminuer l'empreinte écologique.

L'œuf Columbus est le fruit d'un savoir-faire développé depuis près de 20 ans, qui profite à la santé de l'Homme, au bien-être animal, aux producteurs et à la planète.

L'œuf Columbus, bon pour qui?

L'œuf Columbus est bon pour toute la famille. Avec moins de mauvaises graisses, et plus de bonnes graisses, les différentes études cliniques ont mis en avant des bénéfices tant pour les enfants que les adultes ayant des besoins particuliers en oméga 3: Alimentation déséquilibrée, femme enceinte, allaitante, adolescent, jeune enfant. [5,6,7]

Enfin, et ce n'est pas le moins important, l'œuf Columbus est apprécié aussi pour sa digestibilité et son bon goût (3 étoiles au concours ITQI primé par des chefs) et on peut en manger tous les jours.

Les œufs Columbus sont disponibles dans tous vos magasins Delhaize, Cora, Match, Pall-Center, Alima, Massen et Food2go au Grand-Duché de Luxembourg.

Pour plus d'informations, contactez nous sur info@belovo.com

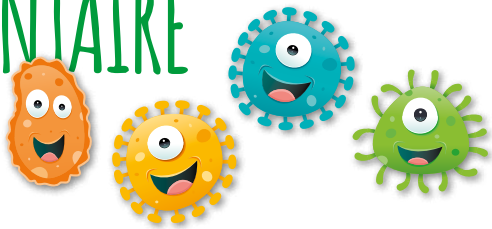
Référence

1. Jiang, Z., Sim, J.S., 1993. Consumption of n-3 polyunsaturated fatty acid-enriched eggs and changes in plasma lipids of human subjects. Nutrition 9, 513–518.;
2. Prado Martinez, C., et al., Effects of substituting standard eggs for Columbus eggs in the diet of Spanish postmenopausal female volunteers. Wild Food for Health 125–138.;
3. L'ALA contribue au maintien du taux normal de cholestérol dans le sang. L'effet bénéfique est obtenu avec une consommation de 2 g par jour.
4. Organisation mondiale de la Santé - MNT Profils de pays, 2011
5. Cherian, G., Sim, J.S., 1996. Changes in the breast milk fatty acids and plasma lipids of nursing mothers following consumption of n-3 polyunsaturated fatty acid enriched eggs. Nutrition 12, 8–12;
6. Fakhrzadeh, H., et al., 2005. The effects of consumption of ω3 fatty acid-enriched eggs on insulin and CRP. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 15, 329–330.
7. Watrin, I., et al., 2002. Effect of the consumption of ω-3 fatty acid- enriched eggs on the lipid profiles of adolescents with hypercholesterolaemia - Proceedings of the 1st International Congress on the Columbus® Concept. Washington D.C., pp. 179 – 186.

Etudes cliniques indépendantes réalisées sur les œufs Columbus:

- Cherian, G., Sim, J.S., 1996. Changes in the breast milk fatty acids and plasma lipids of nursing mothers following consumption of n-3 polyunsaturated fatty acid enriched eggs. Nutrition 12, 8–12;
- Fakhrzadeh, H., et al., 2005. The effects of consumption of ω3 fatty acid-enriched eggs on insulin and CRP. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 15, 329–330.
- Jiang, Z., Sim, J.S., 1993. Consumption of n-3 polyunsaturated fatty acid-enriched eggs and changes in plasma lipids of human subjects. Nutrition 9, 513–518.;
- Prado Martinez, C., et al., Effects of substituting standard eggs for Columbus eggs in the diet of Spanish postmenopausal female volunteers. Wild Food for Health 125 – 138.;
- Watrin, I., et al., 2002. Effect of the consumption of ω-3 fatty acid- enriched eggs on the lipid profiles of adolescents with hypercholesterolaemia - Proceedings of the 1st International Congress on the Columbus® Concept. Washington D.C., pp. 179 – 186.

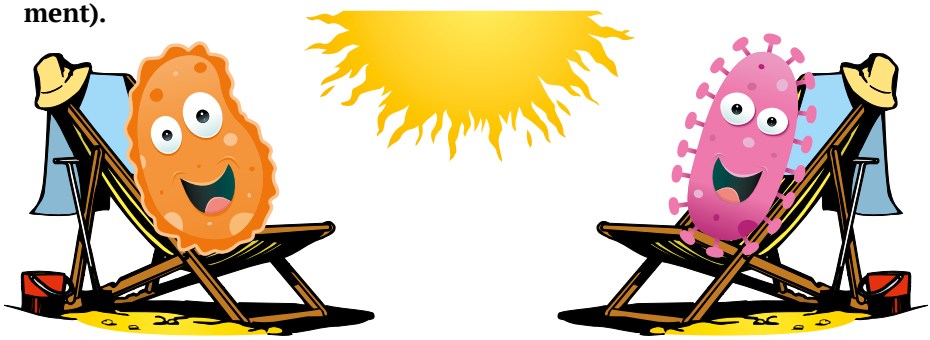
L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE À LA MAISON



Le secteur agroalimentaire a mis en place une démarche qui permet une bonne maîtrise de la sécurité alimentaire. Le consommateur, en bout de chaîne de cette approche, a aussi sa part de responsabilité pour assurer la consommation d'aliments sains et sûrs !

Il ne s'agit pas de désinfecter tout et à tout prix, ni de vivre dans un milieu aseptisé car l'organisme a besoin de développer son système immunitaire, apprendre à se défendre et à vivre avec la plupart des bactéries. **Cependant, quelques règles de base et ensuite beaucoup de «bon sens», permettent d'éviter les microbes pathogènes indésirables. En deux mots, il s'agit de:**

- **repérer ce qui est dit «sale» afin de préserver ce qui est dit «propre» ou «à risque» (personnes, aliments, ustensiles, milieu, méthode de travail);**
- **éviter les contacts entre ce qui est «propre» ou «à risque» et le «sale» afin d'éviter les «contaminations croisées»;**
- **réduire les risques: nettoyer, séparer, couvrir, éviter les températures entre 10 et 65°C et l'humidité pour les aliments (cuisson ou refroidissement).**



Les personnes «à risque»:

Il s'agit des personnes âgées, des bébés, des enfants en bas âge et des personnes atteintes d'une maladie chronique.

Exemples d'aliments «à risque» ou sensibles:

Les bactéries aiment les aliments riches en protéines: les viandes, volailles, poissons, oeufs, le lait, les yaourts, les crèmes, ... **les crudités, les denrées qui ne seront pas cuites avant d'être consommées ...**

Au supermarché, il est utile de terminer les courses par les aliments qui doivent rester le moins longtemps à température ambiante comme les produits réfrigérés et surgelés et de remplir son caddie et les sacs de manière à ne pas écraser les aliments fragiles. L'idéal est de mettre les aliments dans des sacs isothermes, surtout en cas de forte chaleur et de revenir rapidement au domicile pour ranger les denrées alimentaires !

A la maison... la maîtrise des risques commence par un stockage optimal en ce qui concerne l'endroit, la température, l'emballage et les contacts entre denrées ou éléments «sales».

Réfrigérateur

Le froid ne tue pas les germes*, il ralentit leur multiplication. Il est donc important que les aliments soient de bonne qualité au départ et que les manipulations ne favorisent pas la multiplication bactérienne (voir règles d'or). Le mode d'emploi du réfrigérateur donne les zones de froid prévues pour conserver les aliments aux températures indiquées sur l'emballage. Retirer les emballages inutiles et ne pas charger le réfrigérateur.

**germes = bactéries = microbes*

Exemples d'éléments considérés comme «sales» ou susceptibles de contaminer la nourriture:

Le linge de cuisine souillé et humide ou non renouvelé (éponges, chiffons, torchons, essuies de vaisselle ou pour laver les mains); la poubelle, les mains sales ou souillées entre deux tâches différentes, après un éternuement, après avoir gratté son nez ou ses cheveux, après avoir fumé (salive), s'être mouché ..., après avoir manipulé des aliments; le sol, les animaux, les mouches, les plantes; les ustensiles et électroménagers utilisés et restant à température ambiante; certains aliments comme la coquille d'oeufs, les légumes non nettoyés, les aliments non frais ou dont la date limite de conservation (DLC) est dépassée.

Denrées sèches (ex. farine, pâtes...) ou en conserve

Respecter les conditions précisées sur l'emballage, éviter de laisser les aliments ou les boissons devant une fenêtre au soleil, à une température élevée ou dans un endroit humide.

La cuisine est un lieu multifonctionnel et de passages fréquents qui nécessite des plans de travail propres réservés aux activités culinaires durant la préparation des aliments ... Il convient d'être vigilant afin de réduire le risque de véhiculer les bactéries et autres contaminants en séparant les tâches dans le temps et/ou à des endroits différents.

Règles d'or

Pour conclure, repérer les éléments dits «sales» et les aliments ou les personnes à risques et donc plus fragiles (les personnes âgées, les bébés ...) , éviter les contacts entre le propre et le sale et ne pas oublier de:

- Se laver régulièrement et correctement les mains
- Prévoir et renouveler les essuie-vaisselles et essuie-mains ou utiliser du papier absorbant à usage unique.
- Nettoyer les ustensiles, électroménagers, planches de découpe et plans de travail avant et après chaque changement de tâche
- Préparer à des moments ou à des endroits différents, les produits cuits et les crus
- Vérifier et jeter les aliments dont la DLC (date limite de consommation) est dépassée
- Un aliment décongelé ne doit jamais être recongelé
- Couvrir les plats et les restes par des films plastiques, des boîtes hermétiques ... et les placer rapidement au réfrigérateur
- Chauffer au-delà de 63°C à cœur. La nourriture ne doit pas rester entre 7°C et 63°C, températures idéales aux bactéries pour se multiplier!
- Ne pas consommer, ni garder au réfrigérateur plus de 48 heures les aliments préparés ... Souvent les bactéries ne se voient pas!

DLC - ou date limite de consommation: À consomer avant le ..., date après laquelle la denrée **ne doit plus être consommée pour une question de sécurité** (elle est présente sur la viande, le lait, le yaourt ...)

N.B.: une petite exception pour un yaourt conservé dans les règles de l'art et dont la DLC est dépassée de quelques jours pourrait être consommé par une personne en bonne santé ou non «à risque».

Si l'emballage est ouvert, cette date n'est plus valable! Elle est considérablement raccourcie: elle va dépendre de l'aliment, de sa manipulation et de son moyen de conservation ou stockage. Exemple: une bouteille de lait dont la DLC expire dans 3 mois, une fois ouverte et remise au frais, la bouteille doit être consommée dans les jours qui suivent.

DLUO - ou date limite d'utilisation optimale: À consommer de préférence avant le ..., date après laquelle la denrée peut encore être consommée (Exemple DLUO sur des conserves, des spaghettis, des biscuits). La qualité organoleptique (aspect, croquant, goût ...) n'est peut-être plus la même mais le produit peut encore être consommé par des personnes en bonne santé. Il est cependant préférable de consommer les aliments avant la DLUO.

Si l'emballage est ouvert, cette date n'est plus valable! Elle est considérablement raccourcie: elle va dépendre de l'aliment, de sa manipulation et de son moyen de conservation ou stockage. Exemple: une conserve de haricots ouverte et mise au réfrigérateur après avoir transvasé son contenu dans une boîte hermétique non métallique pour le conserver, doit être consommée dans les jours qui suivent. En ce qui concerne un paquet de riz sec ouvert, il se conserve encore plusieurs semaines s'il est refermé.

Vérifier l'intégrité de l'emballage au magasin et éliminer les emballages déchirés, ouverts ... et les boîtes de conserves rouillées, gonflées ou avec des bosses.

Françoise KINSOEN
Diététicienne - Qualiticienne-spécialisée en gériatrie

Variation des **arômes** pour une meilleure observance

Chaque gorgée est une gorgée de prise. C'est pourquoi il existe **Fortimel® Compact.** Différentes études prouvent que Fortimel® Compact présente une **meilleure observance** qu'une alimentation à boire (standard) de 200 ml.[1,2]

La **variation** peut également **améliorer l'observance** et **réduire l'ennui lié aux goûts**.[3,4]

Fortimel® Compact est disponible **en 6 goûts** : vanille, fraise, moka, banane, chocolat et neutre.

Fortimel® Compact, pour une meilleure observance.

Références : 1. Lombard K *et al.* J Nutr Health Aging 2014; 18(7):649-53 2. Hubbard GP *et al.* Proc Nutr Soc 2010; 69:E164. 3. Volkert D *et al.* Clinical Nutrition 2006; 25; 330-360. 4. Zandstra EH *et al.* Appetite 2000; 35: 113-119.

Vous souhaitez plus d'informations ?
Contactez Nutricia Advanced Medical Nutrition.
070/222.307
medical.nutrition@nutricia.be
www.nutriciamedical.be

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

E.R Nutricia S.A., BP 10001, B-1850 Grimbergen. Aliment diététique destiné à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition associée à une maladie, à utiliser sous contrôle médical. Information exclusivement réservée au corps médical et paramédical.

VON ZUCKER UND ANDEREN SÜSSEN ALTERNATIVEN ...

Ein erhöhter Zuckerkonsum wird mit einem Anstieg von Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht. Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind deshalb, die „freien Zucker" auf 5% der täglichen Energiezufuhr zu beschränken, bis 2015 lag diese Höchstgrenze bei 10%.[i]

5% freie Zucker pro Tag ... in Gramm pro Tag umgerechnet

Für einen Erwachsenen mit einem täglichen Kalorienbedarf von 2000 kcal bedeutet dies 100 kcal die von freien Zuckern geliefert werden dürfen. Dies entspricht 25 Gramm Zucker. Das Maximum sollte 50 g freie Zucker pro Tag nicht überschreiten (10 %).

Eigentlich wären Süßstoffe ja dann ein guter Zuckerersatz: Sie enthalten kaum Kalorien, machen nicht dick und beeinflussen den Blutzucker nicht. Wer jedoch auf Alternativen zum Zucker ausweichen will, sollte über deren Eigenschaften gut Bescheid wissen, denn ihre Verwendung ist umstritten.

Was sind Süßstoffe?

Das sind künstlich hergestellte oder natürliche Verbindungen. Sie besitzen eine hohe Süßkraft und dienen daher als Zuckerersatz in Lebensmitteln. Der entscheidende Unterschied: Zucker liefert pro Gramm vier Kalorien, Süßstoffe sind fast kalorienfrei. Im Gegensatz zu Zucker ist die Süßkraft aber bis zu 3.000 mal höher. Bereits eine kleine Süßstoff-Tablette entspricht der Kraft eines Teelöffel Zuckers.

Sind Süßstoffe gesundheitsschädlich?

Immer wieder tauchen Studien auf, die vor den Risiken von Süßstoffen warnen. Die künstlichen Süßmacher sollen Kopfschmerzen und Allergien fördern oder sogar Krankheiten wie Epilepsie oder Krebs. Bislang gibt es keinen Beleg dafür, dass Süßstoffe in haushaltsüblichen Mengen schädlich sein können. Zur Sicherheit haben Experten sogenannte ADI-Werte festgelegt. Die Abkürzung ADI steht für „Acceptable Daily Intake", oder maximale erlaubte Tagesdosis (in Milligramm pro Kilo Körpergewicht ausgedrückt).

[i] freie Zucker = alle Zucker, die den Lebensmitteln vom Hersteller bei der Zubereitung oder vom Verbraucher zugefügt werden plus Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup und Fruchtsäften vorkommt

Fördern Süßstoffe Gewichtsprobleme?

Diese Frage wird kontrovers diskutiert. Aus Tierexperimenten gibt es zum Beispiel Hinweise, dass Süßstoff Gewichtsprobleme fördert. Forscher vermuten unter anderem, dass „falsche“ Signale ans Gehirn geschickt werden, die daraufhin die Nahrungsaufnahme steigern. Aber keine seriöse, am Mensch durchgeführte Studie, mit großer Teilnehmerzahl, konnte dieses Phänomen beweisen.

Was aber zählt, ist die aufgenommene Kalorienmenge denn:

„Mit Süßstoff gesüßt“ bedeutet nicht „kalorienfrei“!

Wer von einem mit Süßstoff gesüßten Dessert gleich die doppelte Portion isst, nimmt auch die doppelte Kalorienmenge auf. Wer also glaubt, bei Produkten, die mit Süßstoff gesüßt sind, ungehemmt zugreifen zu dürfen, darf sich über eine Gewichtszunahme nicht wundern.

Wie kann ich auf natürliche Weise meinen Zuckerkonsum einschränken?

- Wählen Sie Nahrungsmittel die so wenig wie möglich verändert wurden: Naturjogurts anstatt Fruchtjogurts, weiße Milch anstatt Schokomilch...
- Es ist immer besser selbst nach zu zuckern oder Früchte oder Kakao beizumischen.
- Wählen Sie einfache Lebensmittel mit einer kurzen Zutatenliste:
  - einfache Trockenkekse anstatt schokoladenen, gefüllten oder glasierten Keksen
  - einfache Müsliflocken besser als „Knusperflakes“ oder Schoko-Flocken

- Wählen Sie kleine Portionen und Verpackungen
- Bevorzugen Sie Wasser den Limonaden und Säften
- Im Allgemeinen sollten Sie Fertigprodukte oder verarbeitete Produkte aus dem Handel meiden und sich für die „hausgemachte“ Version entscheiden.

Einige Süßungsmittel in Kürze ...

In der EU zugelassene Süßstoffe

Name	relative Süßkraft (Saccharose = 1)	Bemerkung
Acesulfam (E 950)	130 - 200	Wird generell mit anderen Süßungsmittel gemischt und ist dadurch in kleinen Dosen effektvoll.
Aspartam (E 951)	400	Meistuntersuchte Süßungsmittel. Sollte nicht erhitzt werden!
Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)	350	
Cyclamat (E 952)	30 - 50	Niedriger ADI-Wert, besonders bei Kindern schnell erreicht .
Neohesperidin (E 959)	400 - 600	
Neotam (E 961)	7.000 - 13.000	
Saccharin (E 954)	300 - 500	Bitterer Nachgeschmack
Sucralose (E 955)	600	Sehr stabil, eignet sich gut zum Kochen und Backen (existiert in kristalliner Puderform).
Steviosid (Stevia) (E 960)	250 - 300	Wird aus einer Pflanze gewonnen. Sehr stabil, eignet sich gut zum Kochen und Backen (existiert in kristalliner Puderform). Hat einen starken Eigengeschmack (Lakritz).
Thaumatin (E 957)	2.000 - 3.000	

Neben den Süßstoffen, gibt es auch sogenannte **Zuckeraustauschstoffe**, meist Zuckeralkohole (Polyole), die auch natürlich in Lebensmittel vorkommen. Sie haben ebenfalls weniger Kalorien als Zucker selbst, aber trotzdem viel Masse und eignen sich daher besonders gut zum Kochen und Backen. Sie sind zahnfreundlicher, weil sie keine Karies begünstigen. In großen Mengen können sie jedoch abführend wirken.

Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen:

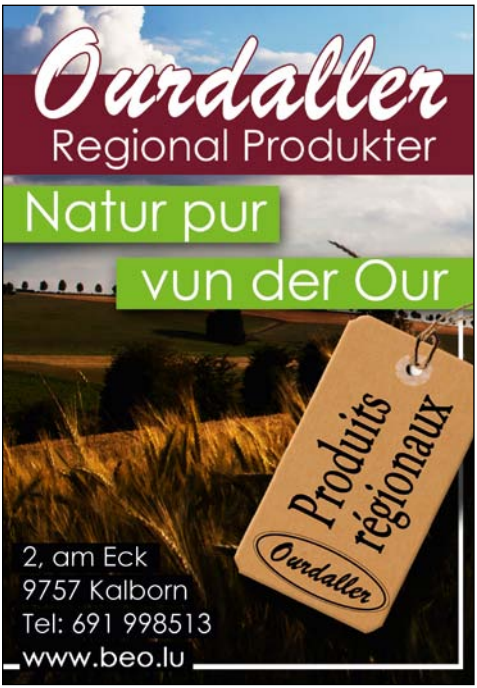
- Sorbit/Sorbitol (E 420) - wird nicht von jedermann gut vertragen (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall ...)
- Mannit/Mannitol (E 421)
- Maltit/Maltitol (E 965) - wird oft als Zuckerersatz in Lebensmittel "ohne Zucker" eingesetzt (Schokolade, Kekse, Marmelade ...)
- Lactit/Lactitol (E 966)
- Xylit/Xylitol (E 967) - auch Birkenzucker genannt, wirkt anti-kariogen und wird deshalb in zahnpflegenden Kaugummis eingesetzt
- Érythrit/Erythritol (E968) - wird oft in Verbindung mit Stevia gebraucht, sehr gut verdaulich, nicht so stark abführend
- Isomalt (E 953)
- Tagatose (E 963) - kein Polyol, Ausgangsprodukt ist Milchzucker

Benötigen Sie mehr Infos über Zucker, Süßstoffe und Diabetes?

Association Luxembourgeoise du Diabète ALD Maison du Diabète

ALD – Maison du Diabète
143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg
Tél.: 48 53 61 · **www.ald.lu**

Sylvie PAQUET
Diététicienne
Maison du diabète


Ourdaller
Regional Produkter
Natur pur
vun der Our
Produits régionaux
Ourdaller
2, am Eck
9757 Kalborn
Tel: 691 998513
www.beo.lu

FRESENIUS KABI
caring for life
Fresubin 2 kcal
Damit es an nichts mangelt.
Fresubin® Trinknahrungen
wir helfen Menschen

verbandskëscht
Soins & aides à domicile
Leet ären
D'Verbandskëscht
Kapp a Rou
Den Hëllefs -
a Fleegedéngscht
doheem
www.vbk.lu
26 36 26 02
2, rue de Roeser - L-5865 Alzingen

LE YAOURT: PLUS QU'UN ALIMENT ORDINAIRE!

INSTITUT DANONE
BELGIQUE
La Nutrition pour la Santé

Pour la «Chair Yoghurt» 2016 l'Institut Danone a invité le Pr Angelo Tremplay, du Département de Kinésiologie de l'Université de Laval, Canada, réputé pour son expérience dans la recherche reliant santé et yaourt.

Il a été suffisamment prouvé que l'épidémie de diabète de type 2 actuelle est en relation avec l'épidémie d'obésité concomitante. Parmi les facteurs de risque pour ces deux maladies, les produits laitiers et le calcium semblent jouer un rôle important.

Consommation de calcium et perte de poids

La première étude clinique[1], mise sur pied pour déterminer l'impact de suppléments en calcium sur le poids et la quantité de graisse corporelle, recruta des personnes obèses avec une faible consommation de calcium (500-600 mg/j). Pour tous le régime comportait une restriction calorique de 500 kcal/j. La plus grande perte de poids et de graisse corporelle a été observée dans le groupe recevant des suppléments de calcium de 1200 à 1300 mg/j sous forme de produits laitiers: -11,07 kg et -7,16 kg versus -8,58 kg et -5,61 kg dans le groupe recevant la même quantité de calcium par jour sous forme de suppléments, suggérant que les produits laitiers contiennent plus que du calcium pour expliquer l'impact sur le bilan énergétique.[1]

Dans une autre étude[2], les suppléments de calcium étaient consommés plus spécifiquement sous forme de yaourt, ce qui contribua à une réduction significativement plus importante en graisse abdominale, ainsi que du tour de taille et de la pression artérielle diastolique.

Calcium et contrôle de l'appétit

Il y a les hypothèses glucostatique, lipostatique, thermostatique, aminostatique pour le contrôle de l'appétit. Le Pr Tremplay y ajoute l'hypothèse «calcium spécifique», suite à l'observation d'une surconsommation de calcium par des rats privés de calcium précédemment. L'hypothèse fut confirmée dans une étude clinique[3] randomisée, en double aveugle, incluant des femmes obèses avec une faible consommation de calcium, recevant soit un placebo soit des suppléments de calcium et de vitamine D. La perte de poids était 4 fois plus importante chez les femmes supplémentées que chez les contrôles. Et curieusement, leur consommation en lipides était significativement réduite.

L'effet d'un super-yaourt

Dans l'objectif de réduire l'apport calorique, le Pr Tremblay et son équipe ont créé un super-yaourt, avec comme seule différence avec un yaourt normal un rapport caséine/protéine de lactosérum réduit (1,5:1 versus 2,8:1 dans le yaourt normal). Grâce à cette proportion plus élevée de protéine de lactosérum, le yaourt est plus vite digéré avec comme conséquence une biodisponibilité plus rapide, ce qui en théorie doit accélérer la sensation de satiété. «Les résultats sont spectaculaires», explique le Pr Tremblay. «Les individus ayant reçu un snack au yaourt avec une proportion de protéine de lactosérum plus importante mangeaient presque 200 kcal en moins lors du lunch suivant, tout en ayant une sensation de faim réduite[4].»

Références:

[1] Zemel MB et al. Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults. Obes Res. 2004;12(4):582-90.

[2] Zemel MB et al. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. Int J Obes (Lond). 2005;29(4):391-7.

[3] Major GC et al. Calcium plus vitamin D supplementation and fat mass loss in female very low-calcium consumers: potential link with a calcium-specific appetite control. Br J Nutr. 2009;101(5):659-63.

[4] Doyon CY et al. Acute effects of protein composition and fibre enrichment of yogurt consumed as snacks on appetite sensations and subsequent ad libitum energy intake in healthy men. Appl Physiol Nutr Metab. 2015;40(10):980-9.

Découvrez le monde du lait au Vitarium:
www.vitarium.lu

LUXLAIT

A chaque âge de la vie,
le lait présente des valeurs
nutritionnelles importantes,
comme:

- les vitamines
- oligoéléments
- acide gras essentiels.

Pour garder une bonne santé,
une règle simple à respecter:
boire un verre de lait.

Am Seif - L-7759 Roost/Bissen - Tél.: +352 250 280 222

TÉI VUM SÉI

Téi vum Séi
31, Schleef ~ L- 9654 SCHLEIF
Commune de WINSELER
T: (+352) 26 95 30 72
F: (+352) 26 95 30 76
info@teivumsei.lu
www.teivumsei.lu

MADE IN LUXEMBOURG

Tisanes et plantes aromatiques du Parc Naturel

depuis 1847

36°

MONDORF
Domaine Thermal

DÉCOUVREZ
TOUTES NOS OFFRES
www.mondorf.lu

**À MONDORF,
NOUS PRENONS
SOIN DE VOUS**

*Profitez de nos Rituels
ou Soins à la carte*

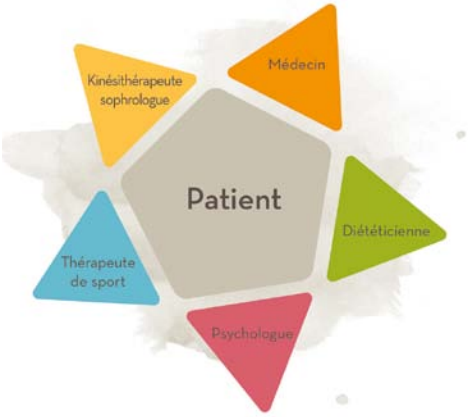
MONDORF Domaine Thermal
T (+352) 23 666-666 · **www.mondorf.lu**

PERDRE DU POIDS SANS FAIRE RÉGIME?

La personne qui souffre d'une forte surcharge pondérale (obésité), a souvent suivi tous les régimes possibles avec comme résultat un poids de plus en plus élevé. La frustration et la culpabilité qui s'en suivent mènent vers le fameux syndrome yoyo, souvent accompagné de troubles du comportement alimentaire. De nombreuses études montrent que ces régimes sont inadaptés à l'obésité. Le manque de volonté du patient n'est pas en cause, l'origine de l'obésité est multiple: l' alimentation, le manque d'activité physique, mais aussi le mode de vie, le vécu, le stress, la génétique .... influencent la prise de poids.

Une autre prise en charge de l'obésité

Comme les causes de l'obésité sont multiples, la prise en charge des patients doit être globale et individualisée. Au Centre de l'Obésité de MONDORF Domaine Thermal, l'équipe des professionnels de la Santé, spécialisée dans l'obésité, a intégré l'Education Thérapeutique Patient (ETP) dans sa façon de travailler:



L'Education Thérapeutique pour le patient obèse:

Apprendre à mieux gérer les difficultés face à la perte de poids au quotidien, devenir autonome dans l'amélioration de son état de santé et de sa qualité de vie.

Le patient au centre des préoccupations de l'équipe de thérapeutes

Tout au long du parcours éducatif du patient, les thérapeutes échangent, croisent leur regard sur les problèmes, les ressources et les doutes du patient, dans le but de lui proposer la thérapie la mieux adaptée.

Le parcours éducatif du patient

Cette prise en charge globale n'est pas seulement axée sur la seule perte pondérale, mais vise, pas à pas, par une *démarche structurée*, un changement de comportement progressif sur le long terme:

➢ Les problèmes et les besoins du patient

Lors d'un entretien avec le patient, le thérapeute est à l'écoute des problèmes du patient et recueille les données nécessaires à sa bonne compréhension. Il n'impose pas au patient mais trouve avec lui ce qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins, de son expérience, de ses valeurs. C'est le patient qui est l'expert de son vécu.

➢ Les apprentissages du patient

Lors des séances éducatives les thérapeutes aident le patient à acquérir les compétences de base dont il a besoin. Tous utilisent un langage commun, des informations identiques sont traitées sous l'angle de vue de chaque domaine.

Les messages reçus sont plus cohérents et le patient pourra mettre ce nouveau savoir et savoir-faire plus facilement en pratique à la maison.

Exemples d'apprentissages du patient

- Expérimenter une alimentation différente: faire des choix santé conscients, manger à sa faim et découvrir de nouvelles saveurs
- Intégrer plus facilement les connaissances dans son quotidien: visite du supermarché, atelier nutrition repas rapide, ...
- Augmenter progressivement l'effort physique, découvrir ses bienfaits et (re)découvrir le plaisir de bouger
- Prendre conscience du rôle des émotions sur le comportement alimentaire
- Renforcer son estime de soi, sa motivation à long terme
- Développer des stratégies qui lui permettent de réagir autrement qu'en mangeant lorsqu'il se sent triste, seul, ...
- Connaître les liens qui existent entre obésité et diabète, maladies cardio vasculaires, ...

➢ La progression du patient

Lors d'un entretien en individuel le thérapeute ensemble avec le patient mesure la progression du patient. C'est un moment privilégié pour valoriser les transformations, redéfinir ce qui reste à apprendre, dans le respect du rythme d'apprentissage du patient.

➢ Les renforcements du patient

Suite à un programme de base le patient bénéficie d'un programme individualisé pour mieux ancrer ses nouvelles habitudes et pour rester motivé à long terme. Le but est aussi d'approfondir et de consolider ses compétences acquises en fonction de ses besoins et de devenir autonome dans la gestion de sa démarche de santé.

Lis MULLER
Diététicienne spécialisée en
Education Thérapeutique du Patient
Mondorf le Domaine Thermal

Casa Fabiana

RESTAURANT BIOLOGIQUE
SALON DE THE

service traiteur sur demande
3, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg

Tel.:+352 26196182

www.casafabiana.lu

ouvert du lundi au vendredi de 10.00 à 17.00 h
samedi de 10.00 à 16.00 h
le vendredi soir à partir de 19.00 h
les autres soirs sur réservation à partir de 12 personnes

Manoir Kasselslay

Notre Restaurant vous propose une cuisine de terroir autour de produits biologiques.

Diverses formules de menus ainsi qu'une carte saisonnière variée avec aussi une large sélection de mets végétariens vous y sont proposés.

Très attentifs au bien-être et à la santé de nos clients, une attention particulière est portée aux problèmes d'intolérances alimentaires et personnes allergiques (gluten, lactose …).

Maison 21 • L-9769 RODER/CLERVAUX
Tél.: (+352) 95 84 71
contact@kasselslay.lu
www.kasselslay.lu

GLOW
meal by meal

WHERE COFFEE CORNER MEETS BAKERY MEETS HEALTH FOOD

CUISINE VÉGÉTARIENNE ET VÉGÉTALIENNE,
PETIT-DÉJEUNER, LUNCH, BRUNCH.

2, RUE XAVIER DE FELLER · L-1514 LUXEMBOURG
GLOW-FOOD@HOTMAIL.COM · TÉL.: 26 29 63 39
WWW.GLOW-FOOD.LU

RESTAURANT
GriMouGi

NOS HEURES D'OUVERTURE:
Lundi: 11h30-14h00 / 18h00-22h00
Mercredi: 11h30-14h00 / 18h00-22h00
Jeudi: 11h30-14h00 / 18h00-22h00
Vendredi: 11h30-14h00 / 18h00-22h00
Samedi: 18h00-22h00
Dimanche: 11h30-14h00 / 18h00-22h00

34, rue du Pont
L-6471 ECHTERNACH
Tél: +352 72 00 26
www.grimougi.com

PARC LE'H
Restaurant-Brasserie

1, rue de la Forêt
L-3471 DUDELANGE
Tél.: 51 99 90
Fax: 51 16 90
info@ restaurant-parcleh.lu
www.restaurant-parcleh.lu

Dudel-Magie S.à.r.l.

Production de pâtes biologiques artisanales à Sprinkange

MADE IN LUXEMBOURG
Lët'z Bio

Heures d'ouverture de notre magasin :
chaque samedi de 09h30 à 12h30

DUDEL MAGIE Sàrl | Rue de la Croix, L-4998 Sprinkange
Tél.: 691 370 886 | email: andudel@pt.lu | **www.dudelmagie.lu**

Oiko Bakhaus
äre Bio-Bäcker

Biodiversitéits-Brout

An eisem Biodiversitéits-Brout verbake mir Bio-Miel aus Lëtzebuerg an aus der Groussregioun. Dat ass eise Bäitrag fir d'Erhale vun der Ëmwelt an der Aartevillfalt op eise Wisen a Felder.

Mat dem Kaf vun dësem Brout ënnerstëtzt Dir *d'Institut fir Biologësch Landwirtschaft an Agrarkultur Lëtzebuerg a.s.b.l.* (**www.ibla.lu**) **mat 10 Cent pro Brout.**

D'OIKO Bakhaus baakt nach vill aner gutt Bio-Produkter. Dës fannt Dir bei NATURATA an aner gutt Bio-Fachgeschäfter.

OIKO-Bakhaus S.à.r.l • L-5365 Munsbach
info@biobaecker.lu • **www.biobaecker.lu**

Bio LËTZEBUERG

LES FRUITS ET LÉGUMES, SOUS-ESTIMÉS CHEZ LES SPORTIFS ?

Un sportif de haut niveau nécessite un apport en énergie adapté pour progresser lors des entraînements et réaliser des performances maximales en compétition. Par conséquent, le focus repose souvent sur les glucides et protéines, pendant que les fruits et légumes sont un peu perdus de vue. Rappeler l'importance de ce groupe d'aliments, déclenche au plus un soupir énervé chez l'athlète. Il est certain que les apports énergétiques et protéiques sont à cibler en premier, pourtant, il y a des arguments pour cibler les fruits et légumes dans les menus d'un sportif.

Les «5 a day» aussi pour les sportifs

Cinq portions de fruits et légumes par jour sont bénéfiques pour la santé, jusque-là rien d'inconnu pour la plupart d'entre nous. Ils apportent non seulement des vitamines et minéraux indispensables mais sont aussi riches en fibres, antioxydants et autres composés secondaires. Ils aident à maintenir l'équilibre acido-basique chez l'athlète avec une consommation élevée en protéines par exemple en phase d'entraînement de musculation. Des études récentes présentent

des nouveaux aspects: les fruits et légumes ont des effets positifs sur la régénération musculaire.

Fruits et légumes: récupération plus rapide et moins de douleurs musculaires

Les entraînements intenses sont à l'ordre du jour des sportifs et constituent un stimulus indispensable pour progresser; le défi est de récupérer rapidement avant le prochain effort.

Des études pour analyser l'influence de fruits et légumes sur les muscles ont été réalisées avec des sportifs ou étudiants en sciences du sport et des groupes témoins de contrôle. Les résultats concordent: le rétablissement de la force musculaire après un exercice intense est plus rapide chez les groupes qui ont consommé des fruits ou légumes avant et/ou après l'exercice comparés au groupe témoin . En plus, la douleur musculaire ressentie après l'effort est diminuée chez la plupart des probants des groupes sous fruits et légumes une étude montre même que la perte de force musculaire est moins importante avec jus de cerise griotte (-4% de la force) par rapport au groupe témoin (-22% de la force) .

Les études utilisent des fruits et légumes courants, frais ou congelés, souvent préparés sous forme de jus pour des raisons pratiques: jus de betterave, jus de pastèque, jus de griottes, des myrtilles, etc. Les quantités sont abordables avec 250-500 ml de jus ou 200 g de fruits frais préparés en smoothie.

Intérêt des fruits et légumes entiers

Il est certain que la consommation de fruits et légumes ne permet pas d'éviter les lésions et courbatures muscu-

laires qui sont causées par l'activité physique. Mais regagner la force plus rapidement et ressentir moins de douleur, sont deux arguments pertinents pour le sportif d'évaluer son apport journalier en fruits et légumes. Évidemment, cette mesure est complémentaire à la physiothérapie et à la régénération active. À noter que les mêmes résultats positifs ne sont pas obtenus avec des substances ou produits isolées, hautement dosées, telles que vitamines C ou E seules; les fruits et légumes en tant qu'aliments sont à privilégier. Contrairement à certains suppléments ou compléments alimentaires «pour sportifs» il y a peu de risque de contamination avec des substances interdites par la WADA (World Anti-Doping Agency) avec des fruits et légumes.

Fruits et légumes dans l'assiette des athlètes

En tenant compte qu'ils sont une source importante de vitamines et minéraux, qu'ils soutiennent la régénération et qu'ils n'ont pas d'effet négatif sur l'entraînement et la santé, les fruits et légumes méritent plus d'attention de la part des sportifs.

En pratique:

- L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un minimum de 400 g de fruits et légumes par jour, sans recommandation spécifique pour les sportifs. Vu les données des études, il est bien de consommer une partie sous forme de cerises de griotte, jus de betteraves, de pastèques, de myrtilles.
- Idéalement, il faut varier les sortes et les couleurs et choisir des produits de saison.
- La restauration dans les structures pour athlètes, les internats et les écoles doivent proposer des fruits et légumes à chaque repas et aider à atteindre le minimum de 5 portions par jour.

Myriam JACOBS
Diététicienne

La bibliographie pour cet article peut être consultée sur www.andl.lu

Panelux, savoir-faire et tradition «MADE IN LUXEMBOURG»

Panelux est une entreprise familiale qui est née de la fusion des 3 grandes boulangeries Luxembourgeoises: la Boulangerie industrielle de Gilsdorf S.A. anc. Joe Fischer, la FAPRAL S.A. et la Panelux S. A en 1971.

Engagement et écologie

Engagement envers son personnel, ses clients et ses consommateurs; procédés de production intelligents et performants; développement au goût du jour des produits; tels sont les facteurs qui confèrent à l'entreprise un succès au-delà des frontières. L'esprit écologique est une autre force de l'entreprise qui donne une grande importance à l'utilisation de produits du terroir ou biologiques.

Qualité du Grand-Duché

Panelux recourt à des matières premières de 1er choix pour avoir une gamme de produits de qualité supérieure. La farine est produite à 100% au Luxembourg et dans ce sens, Patrick Muller, administrateur délégué, explique: «nous sommes exigeants sur la qualité du blé et nous soutenons les producteurs locaux qui respectent le cahier des charges strict de qualité des produits du terroir».

De même, sur les matières premières saisonnières comme les fraises, Panelux développe et met en avant des actions qui consistent à utiliser des fraises locales pour la production de tartes.

Ces actions saisonnières ont connu un grand succès auprès des consommateurs. Patrick Muller et son équipe réfléchissent activement à des projets similaires pour le futur.

Évolution des produits et procédés de production

Au cours des années, Panelux a continuellement cherché à améliorer les procédés de production et élargir la gamme de produits pour les adapter aux attentes des clients. Ainsi des produits traditionnels, comme

la crème au beurre, gardent leur place et d'autres produits tels que la mousse par exemple, sont en plein essor. Au niveau des processus de production, la pâte du pain par exemple observe des périodes de repos de plus en plus longues, ce qui permet de développer davantage de goût.

Selon Patrick Muller, il y a encore du potentiel de développement en ce qui concerne les pains, notamment les pains complets, qui figurent déjà dans l'offre actuelle, mais dont l'adoption parmi les consommateurs peut encore être améliorée. «On va essayer de sensibiliser nos clients, par exemple en proposant des pains avec différentes teneurs en farine complète pour les initier peu à peu».

Le pain fait partie d'une alimentation équilibrée

Le pain doit aujourd'hui faire face aux tendances du low carb et aux idées reçues comme «le pain fait grossir». Patrick Muller souligne qu'il soutient l'idée de manger à bon escient et il préconise et conseille une alimentation équilibrée et variée, adaptée aux besoins individuels plutôt que des régimes restrictifs. «Manger du pain, on ne s'en lasse pas», ajoute monsieur Muller, «avec l'exception évidemment des intolérances au gluten sur indication médicale de suivre un régime sans gluten».

LE PAIN COMPOSANT DE BASE DE NOTRE ALIMENTATION

ET SI ON EST INTOLÉRANT AU GLUTEN?

Depuis toujours le pain fait partie des aliments qui constituent la base de l'alimentation de toutes les civilisations en raison de sa valeur nutritionnelle, de son prix modéré et de la simplicité d'utilisation culinaire de son principal ingrédient, les céréales. C'est un symbole de partage et de convivialité. Il est surtout l'œuvre du boulanger qui façonne la pâte pour reproduire jour après jour son goût authentique et inimitable.

Mais comment remplacer le pain classique quand on reçoit le diagnostic de la maladie cœliaque (intolérance au gluten)? Les céréales comme le blé, l'orge, le seigle et l'épeautre sont à exclure de l'alimentation à cause du gluten. Le gluten est constitué de protéines (gluténine et gliadine), un type spécifique de protéines de blé. La gliadine fait partie des **prolamines**, la gluténine appartient au groupe de **glutélines**. L'ensemble de **prolamines et glutélines** de ces céréales causent des dommages aux personnes atteintes de la maladie cœliaques ou de la sensibilité au gluten. Le maïs, le riz et le millet, qui font partie des céréales ne seraient pas toxiques pour les malades coeliaques.

Nous entendons par un bon pain un produit de boulangerie avec un large volume, une mie homogène, une croûte croustillante et qui se laisse trancher facilement sans s'émietter.

Comment obtenir ce résultat pour un pain sans gluten? La clé de succès d'un bon pain est le gluten contenu dans les farines de base. Les boulangers savent que le gluten rend la farine panifiable.

On peut utiliser les pseudo-céréales qui sont des graines contenant de l'amidon, ressemblant aux céréales mais n'appartenant pas à la famille botanique des graminées. Les plus connues sont le sarrasin ou blé noir, le quinoa et l'amarante. D'autres

variétés de pain sans gluten existent dans le monde: Pensons à la tortilla, base des repas mexicains, le pain le plus emblématique du Mexique, l'injera produit avec de la farine de teff qu'on retrouve en Ethiopie ou encore le Chikwangue qui est à base de farine de manioc et qu'on mange au Congo.

Faire du pain sans gluten

Il reste quelques particularités à respecter lors de la préparation du pain sans gluten, mais si on y tient compte pendant la manipulation, il n'y a aucun obstacle à savourer un bon pain. Son goût est légèrement différent et son aspect reste souvent plus dense.

Voici quelques conseils:

- pesez tous les ingrédients à l'aide d'une balance digitale,
- utilisez des mélanges de farines sans gluten,
- les ingrédients secs, doivent être à température ambiante,
- les farines sans gluten nécessitent plus de liquide que les farines contenant du gluten, et le liquide doit être tiède,
- les farines ont une macération prolongée; si vous désirez pétrir la pâte après la macération, veuillez enlever 10 à 20 % de la farine pesée et mettre de côté; après le temps de repos incorporez-la à la pâte, jusqu'à ce que la pâte ne colle plus,
- le vinaigre de cidre aide à activer la levure,
- privilégiez des petits moules à pain,
- préchauffez le four, chaleur classique supérieur/inférieur, évitez l'air pulsé qui risque de sécher la pâte,
- pour une pâte levée de la vapeur en début de la cuisson peut être utile,
- la cuisson du pain sans gluten est un peu plus longue que celle du pain traditionnel; couvrez votre pain avec du papier d'aluminium sur les 15 dernières minutes de cuisson,
- laissez bien refroidir le pain avant de le trancher,
- toastez vos tranches de pain, cela donnera une meilleure consistance et le rend moins friable.

Les pains sans gluten peuvent aussi être préparés dans une machine à pain. Ces appareils sont essentiellement destinés à la fabrication de pâtes avec levure et les phases de repos et de fermentation y sont programmées. La formation de la croûte laisse à désirer, car la chaleur est produite par une barre chauffante qui tourne. La chaleur radiante sur la partie supérieure, qui brunit le pain au four, manque.

Les pains et petits pains pasteurisés achetés au commerce, sont souvent très secs et durs et contiennent beaucoup d'additifs, de sel, de graisses et de sucres.

Annette SCHNEIDER
Diététicienne et secrétaire
de l'Association Luxembourgeoise
des Intolérants au Gluten

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter!

ALIG a.s.b.l.
Association Luxembourgeoise
des Intolérants au Gluten
110, avenue Gaston Diderich · L-1420 Luxembourg
Tél.: 26 38 33 83 · **Hotline: 691 474 738**
www.alig.lu · contact@alig.lu

RÉGIME SANS GLUTEN: distinguer le vrai du faux

Article écrit en collaboration avec l'Association Luxembourgeoise des Intolerants au Gluten (ALIG)

ketterthill
LABORATOIRES D'ANALYSES MÉDICALES

Le gluten est un mélange de protéines contenues dans la plupart des céréales telles que le blé, le seigle, l'orge ou l'épeautre. Il constitue environ 80 % des protéines du blé conférant l'élasticité à la pâte à pain ou aux biscuits.

Pour certains, l'éviction du gluten est une nécessité, pour d'autre un choix délibéré, entretenu par les medias et la presse promouvant une perte de poids, un accroissement de l'énergie et une amélioration du confort digestif.

Alors, quelle est vraiment la part de responsabilité du gluten? Faut-il l'éliminer pour se sentir bien?

Régime sans gluten: pour qui?

Deux situations cliniques nécessitent une exclusion complète du gluten: l'allergie au blé et la maladie coeliaque.

Cependant, une autre entité a émergé ces dernières années: la sensibilité au gluten non coeliaque ou NGCS (non gluten celiac sensitivity). Les personnes ne souffrant ni d'allergie au blé, ni de maladie coeliaque décrivent une amélioration de leur système digestif après élimination du gluten de leur alimentation.

L'allergie au blé

L'allergie au blé, médiée par des anticorps IgE, touche 0,4 % de la population. Il s'agit d'une réaction aux parties protéiques du blé, les albumines, les globulines, les gliadines et les gluténines. L'allergie aux gliadines ou aux gluténines, protéines regroupées sous le terme «gluten» est une allergie alimentaire alors que celle liée aux albumines et aux globulines est respiratoire avec des accidents allergiques déclenchés par l'inhalation de farine de blé.

La maladie coeliaque

La maladie coeliaque se traduit par une destruction de l'épithélium de l'intestin grêle secondaire à une inflammation provoquée par le gluten. Cette pathologie affecte 1 % de la population mais de nombreuses formes frustres non diagnostiquées suggèrent une prévalence plus proche de 2 à 4 %. La présentation clinique est très variable allant d'une forme asymptomatique à un tableau de malnutrition sévère. Les manifestations classiques sont un inconfort abdominal, une diarrhée chronique faite de selles grisâtres, graisseuses, non supprimées par des ralentisseurs du transit ou encore pâleur, fatigue, ballonnement, inconfort abdominal sont d'autres manifestations de la maladie coeliaque. Le diagnostic est posé grâce à la combinaison d'arguments cliniques, biologiques et de biopsies endoscopiques de l'intestin grêle proximal. En cas de signes cliniques, la recherche des anticorps antitransglutaminase de classe IgA est nécessaire, et s'ils sont positifs, ils peuvent être confirmés par des anticorps antiendomysium.

La NCGS

La dernière entité, de description beaucoup plus récente, la sensibilité au gluten non coeliaque (NCGS) concernerait quant à elle environ 5 % de la population et se traduit par la survenue récurrente lors de la consommation de certaines farines de symptômes intestinaux (ballonnement, diarrhées, douleurs abdominales). Ces symptômes disparaissent lorsque le régime est dépourvu ou très appauvri en gluten.

Le consensus d'experts de Salerno en 2014 a recommandé un certain nombre de critères pour le diagnostic:

- maladie coeliaque formellement exclue
- réponse symptomatique à un régime sans gluten strict
- confirmation de l'effet délétère du gluten lors d'une épreuve de réintroduction.

Cependant, bien que certaines personnes se sentent mieux en excluant le gluten de leur alimentation, il n'existe pas de test biologique pour faire le diagnostic.

Sensibilité au gluten ou plutôt mauvaise tolérance à certains sucres, les FODMAP?

En effet, seulement une petite partie des céréales et des farines est de nature protéique.

Elles sont constituées majoritairement de glucides. Or certains de ces hydrates de carbones sont faiblement absorbés dans le grêle provoquant un inconfort digestif. En restant dans la lumière intestinale, ils provoquent un afflux d'eau par effet osmotique. De plus, la fermentation de ces hydrates de carbone par les bactéries coliques produit des acides gras à chaînes courtes mais aussi des gaz, hydrogène et/ou méthane, effets plus ou moins majorés par une éventuelle altération du microbiome intestinal. Ces hydrates de carbone sont nommés FODMAP (Fermentables, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols) et comprennent le fructose, le lactose, les fructo-oligosaccharides, les fructanes qui sont particulièrement abondant dans les farines. Des études récentes ont montrées qu'un régime appauvri en FODMAD améliorait la symptomatologie et que le gluten n'aggravait pas la symptomatologie.

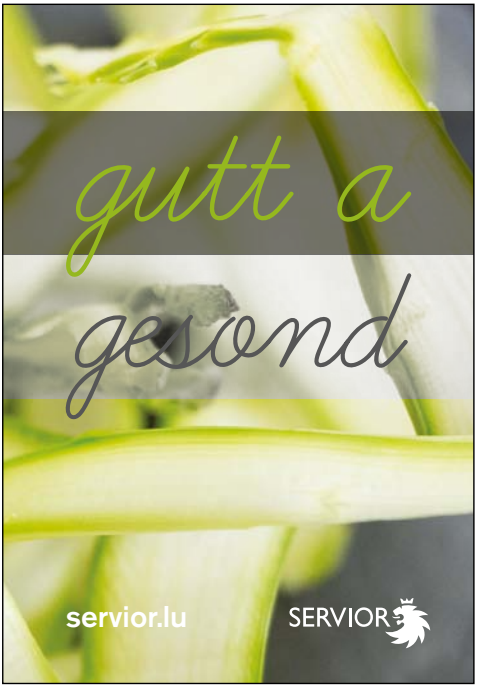
De plus, des études présentées récemment lors de l'United European Gastro Week, (Vienne 15-19 octobre 2016), ont montré que des membres d'une famille de protéines retrouvées dans la farine de blé (les inhibiteurs de l'amylase/trypsine) étaient de puissants activateurs des cellules impliquées dans l'immunité innée. Ces composés sont très résistants aux protéases intestinales leur permettant de déclencher de puissantes réactions immunitaires au niveau du tube digestif.

Ainsi, l'inflammation intestinale est différente de celle rencontrée dans la maladie coeliaque, constituant de fait un élément plaidant en faveur d'un autre élément que le gluten dans les symptômes digestifs.

Conclusion

Une partie de la population tolère mal le gluten. Les patients allergiques au blé ou atteint de la maladie coeliaque doivent bannir définitivement le gluten. Les personnes sensible au gluten doivent le diminuer. Il faut rester vigilant au nouveau régime sans gluten à la mode, non justifié scientifiquement pour de nombreuses personnes mais marché lucratif. Cependant, des études portent désormais sur les autres composants des céréales pouvant conduire aux symptômes similaires tels que les carbohydrates à chaînes courtes, peu absorbées et peu fermentescibles.

Dr Sylvie COITO



ENS

EURO NUTRI SANTE

QUE TON ALIMENT SOIT TON MEILLEUR MEDICAMENT

La société EURO NUTRI SANTE, créée en 1998, a développé une prise en charge spécifique de chacun dans un concept global de Nutrition Santé.

C'est au cœur de Dudelange que ENS a installé sa nouvelle boutique entièrement consacrée à la santé et au bien-être fin 2014.

Toute l'équipe propose d'accompagner sa clientèle en micronutrition (par exemple pour perdre du poids durablement avec sa gamme innovante de compléments alimentaires), en phytothérapie, en alimentation santé (Bio, éventuellement sans gluten et végétale).

HORAIRES D'OUVERTURE:
du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h
le samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h
14, rue de la Libération · L-3510 DUDELANGE
Tél.: +352 26 56 02 36 · **www.euronutrisante.com**
Facbook.com/Euro-Nutri-Santé

Boulangers experts
Spécialistes de la tradition Luxembourgeoise

Grâce à nos années d'expérience, nos produits sont issus de la **tradition artisanale** du pays.
Notre processus de fabrication repose sur le choix **irréprochable** des matières premières pour la composition de bonnes recettes.
Ainsi, nous vous proposons une large gamme de produits **authentiques et 100 % naturels.**
Chaque jour, nos **produits frais** sont livrés chez nos clients.

panelux

Panelux S.A. L-6933 Mensdorf
+352 77 90 77 1

MADE IN LUXEMBOURG

Stëftung
HËLLEF
DOHEEM

Conseil et soutien
Tél.: 40 20 80
www.shd.lu

NATURPARK
ÖEWERSAUER

BIENVENUE AU PARC NATUREL
DE LA HAUTE-SÛRE,
LA RÉGION DE L'EAU DU LUXEMBOURG !

1. Exposition interactive sur le Parc Naturel (Maison du Parc)
2. Musée de la Draperie et information touristique
3. Shop de produits régionaux

15 rte de Lultzhausen L-9650 Esch-sur-Sûre T. (+352)89 93 31-1
info@naturpark-sure.lu www.naturpark-sure.lu

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience («mindfulness» en anglais) est définie comme «un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant» (Jon Kabat-Zinn). La pleine conscience invite donc à porter son attention au moment présent sans chercher à contrôler son environnement ni ses émotions.

La pleine conscience trouve ses racines dans la pratique de la méditation bouddhiste. Cette attitude est assez inhabituelle pour les occidentaux. Or, les bienfaits de la pleine conscience sont prouvés dans de nombreux domaines.

Et vous? Quelle est votre aptitude à être dans le moment présent? Faites le test!

Testez votre pleine conscience

Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes par:
Presque toujours, Très souvent, Assez souvent, Assez peu, Rarement, ou Presque jamais.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.

9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger.

À chaque question si vous avez répondu par: Presque toujours, comptez 1 point; Très souvent, comptez 2 points; Assez souvent, comptez 3 points; Assez peu, comptez 4 points; Rarement, comptez 5 points; Presque jamais, comptez 6 points.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé.

Echelle d'attention et de pleine conscience.
Traduction française de: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Les bienfaits de la pleine conscience

La pleine conscience a fait ses preuves dans beaucoup de domaines, dont celui de la gestion du stress. La pleine conscience constitue la base du programme de réduction du stress appelé MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) mis au point par Jon Kabat-Zin. Elle est aussi utilisée en diététique pour les exercices de dégustation dans le but de retrouver le plaisir de manger et de trouver les justes quantités adaptées à sa faim.

La pleine conscience appliquée aux repas

Appliquée aux repas, la pleine conscience aide à se concentrer sur l'expérience des 5 sens. On devient alors conscient du visuel, des odeurs, des saveurs, de la texture et du bruit des aliments. On prend conscience du plaisir gustatif apporté par les aliments et on devient aussi conscient de la sensation de satiété.

Or, nous sommes nombreux à manger plutôt en mode «pilotage automatique», qui est à l'opposé de la pleine conscience. En mode «pilotage automatique» nous ne sommes pas vraiment conscient du goût des aliments. Distraits, nous ne remarquons pas les quantités déjà ingérées ni les signaux de satiété que le corps nous envoient. Aussi, nous ne sommes généralement pas conscient si nous venons de manger par faim, par émotion ou par habitude.

Pourquoi cette difficulté à être pleinement attentif aux repas?

Parce que nous sommes distraits. Distraits par les pensées qui polluent notre esprit, distraits par nos émotions, distraits par nos Smartphone, tablettes ou téléviseurs. Distraits, nous mangeons par réflexe, sans sensation de faim et oublions de savourer notre repas.

Il y a aussi les impératifs sociaux qui viennent perturber nos repas. Les repas sont devenus des micro-pauses et sont engloutis à grande vitesse pour passer au plus vite aux autres activités qui nous attendent. Parfois même, nous faisons les deux en même temps, manger et travailler, pour aller encore plus vite.

Dans d'autres cas, la nourriture peut être utilisée comme un «calmant» des émotions. Or, manger sous l'effet des émotions, sans sensation de faim, se passe rarement de manière pleinement consciente.

Comment entrainer la pleine conscience

En faisant quotidiennement des exercices où nous prêtons attention à l'instant présent. Certes, cette attention soutenue sur les repas demande une petite discipline mais en la pratiquant régulièrement il est possible de développer progressivement ses aptitudes de recentrage.
Certaines activités comme le yoga, la méditation ou le qi gong sont indiquées pour apprendre à se centrer

sur le moment présent. Il existe aussi de nombreux livres pour en savoir plus sur la pleine conscience et la méditation.

Astuces pour des repas pris en pleine conscience

1 Choisir le bon moment pour manger

- Manger avec une sensation de faim.
- Prévoir suffisamment de temps pour les repas.
- Eloigner toute distraction (télévision, ordinateur, téléphone, pensées).

2. Choisir l'aliment / le repas qui fait plaisir

- Choisir un aliment qui fait plaisir pour avoir envie de le déguster.

- Manger sans sentiment de culpabilité.

3. Mettre en éveil les 5 sens

- Utiliser la vue, l'odorat, le toucher, le goût et l'ouïe pour déguster.
- Profiter le plus longtemps possible de chaque bouchée.
- Observer l'évolution de la perception des goûts tout au long du repas: les bouchées du début (prises avec faim) procurent plus de plaisir que les dernières bouchées (prises sans faim).
- L'envie de continuer à manger diminue vers la fin du repas ce qui aide à s'arrêter à satiété de manière spontanée.

Le saviez vous?
La pleine conscience aide aussi à maigrir

Cette attitude de pleine conscience appliquée aux repas permet de manger mieux et moins. Plus attentif à la faim, au rassasiement et au plaisir des papilles, les quantités ingérées sont plus petites et le choix des aliments est fait de manière plus consciente également.

Généralement vouloir manger en pleine conscience c'est aussi entreprendre une démarche plus globale pour un meilleur équilibre de vie qui passe par une meilleure gestion du stress, des pensées et des émotions pour vivre le moment présent.

Bon pour le corps et l'esprit

La pleine conscience permet de vivre dans le moment présent et ainsi d'être plus à l'écoute de son corps. Cette attitude bienveillante permet d'alléger le corps et la tête, à condition de conserver une pratique régulière.

Sabrina DELL'AERA MONTEIRO
Diététicienne

L'Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg a.s.b.l.

Collabore avec l'Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française UPDLF a.s.b.l.

Et elle est membre des institutions internationales suivantes:

European Federation of the Associations of Dietitians EFAD

International Confederation of Dietetic Associations

iRECO TRADING & PRODUCTION S.A.

26, rue JF Kennedy · L-7327 Steinsel (Luxembourg)
T. +352 33 17 22

NUTRITION IN EVERY HANDFUL

Nutrients in a Handful (28 g, 1 oz) of Nuts and Dried Fruits

	Units	Almonds	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnuts	Macadamias	Pecans	Pine Nuts	Pistachios
Proximates									
Energy	kcal	164	187	163	178	204	196	191	162
Protein	g	6	4,06	4,34	4,24	2,21	2,6	3,88	5,97
Carbohydrate	g	6,11	3,33	9,27	4,73	3,79	3,93	3,71	8,02
Fiber	g	3,5	2,1	0,9	2,7	2,3	2,7	1,0	2,9
Lipids									
Total fat	g	14,16	19,02	13,14	17,22	21,57	20,4	19,38	12,99
Saturated fat	g	1,078	4,574	2,596	1,266	3,387	1,752	1,389	1,600
Monounsaturated fat	g	8,945	6,770	7,744	12,942	16,804	11,567	5,32	6,955
Polyunsaturated fat	g	3,495	6,917	2,222	2.245	0,425	6,128	9,659	3,784
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
Minerals									
Calcium	mg	76	45	13	32	20	20	5	30
Iron	mg	1,05	0,69	1,70	1,33	0,75	0,72	1,57	1,14
Magnesium	mg	77	107	74	46	33	34	71	31
Phosphorus	mg	136	206	139	82	56	79	163	133
Potassium	mg	208	187	160	193	103	116	169	285
Sodium	mg	0	1	5	0	1	0	1	2
Zinc	mg	0,88	1,15	1,59	0,69	0,37	1,28	1,83	0,66
Selenium	mcg	1,2	543,5	3,3	0,7	3,3	1,1	0,2	2,8
Vitamins									
Vitamin A	IU	1	0	0	6	0	16	8	75
Vitamin B6	mg	0,039	0,029	0,073	0,16	0,102	0,06	0,027	0,318
Vitamin C	mg	0	0,2	0	1,8	0,2	0,3	0,2	0,9
Thiamin	mg	0,058	0,175	0,057	0,182	0,201	0,187	0,103	0,197
Riboflavin	mg	0,323	0,010	0,057	0,032	0,025	0,037	0,064	0,066
Niacin	mg	1,026	0,084	0,397	0,510	0,645	0,331	1,244	0,389
Vitamin E	mg	7,27	1,6	0,26	4,26	0,16	0,4	2,65	0,62
Vitamin K	mcg	0	0	9,8	4	0	1	15,3	3,7
Folate	mcg	12	6	20	32	3	6	10	14
Carotene, beta	mcg	0	0	0	3	0	8	5	45
Carotene, alpha	mcg	0	0	0	1	0	0	0	0
Cryptoxanthin, beta	mcg	0	0	0	0	0	3	0	0
Lutein + zeaxanthin	mcg	0	0	7	26	0	5	3	329

	Units	Walnuts	Peanuts	Dates	Dried Apricots	Dried Cranberries	Dried Figs	Prunes	Raisins
Proximates									
Energy	kcal	185	166	79,95	68,32	87,32	70,59	68,04	85
Protein	g	4,32	6,90	0,69	0,96	0,05	0,93	0,61	0,87
Carbohydrate	g	3,89	6,03	21,27	17,76	23,47	18,1	18,11	22,45
Fiber	g	1,9	2,4	2,3	2	1,50	2,77	2,01	1,0
Lipids									
Total fat	g	18,49	14,08	0,11	0,144	0,31	0,26	0,1	0,13
Saturated fat	g	1,737	2,189	0,009	0,004	0,03	0,04	0,02	0,016
Monounsaturated fat	g	2,533	7,422	0,01	0,02	0,08	0,04	0,015	0,014
Polyunsaturated fat	g	13,374	2,771	0,005	0,02	0,05	0,09	0,018	0,010
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
Minerals									
Calcium	mg	28	16	11,05	15,59	2,55	45,93	12,19	14
Iron	mg	0,82	0,45	0,28	0,75	0,11	0,575	0,26	0,53
Magnesium	mg	45	50	12,19	9,07	1,13	19,28	11,62	9
Phosphorus	mg	98	103	17,57	20,13	2,27	18,995	19,56	29
Potassium	mg	125	180	185,98	329,43	13,9	192,78	207,52	212,00
Sodium	mg	1	2	0,56	2,83	1,42	2,84	0,57	3
Zinc	mg	0,88	0,79	0,08	0,11	0,03	0,16	0,12	0,06
Selenium	mcg	1,4	2,6	0,85	0,62	0,17	0,17	0,09	0,2
Vitamins									
Vitamin A	IU	6	0	2,83	1021,73	13,04	2,84	221,41	0
Vitamin B6	mg	0,152	0,132	0,047	0,04	0,011	0,03	0,06	0,049
Vitamin C	mg	0,4	0	0,113	0,28	0,06	0,34	0,17	0,7
Thiamin	mg	0,097	0,043	0,015	0,004	0,004	0,024	0,014	0,030
Riboflavin	mg	0,043	0,056	0,019	0,021	0,008	0,023	0,053	0,035
Niacin	mg	0,319	4,070	0,361	0,733	0,155	0,175	0,533	0,217
Vitamin E	mg	0,2	1,40	0,014	1,23	0,6	0,09	0,12	0,03
Vitamin K	mcg	0,8	0	0,765	0,88	2,15	4,42	16,87	3,5
Folate	mcg	28	27	5	2,84	0	2,55	1,13	1
Carotene, beta	mcg	3	0	1,7	613,21	7,65	1,7	111,7	0
Carotene, alpha	mcg	0	0	0	0	0	0	16,16	0
Cryptoxanthin, beta	mcg	0	0	0	0	0	0	26,37	0
Lutein + zeaxanthin	mcg	3	0	21,26	0	39,12	9,07	41,96	0

Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 slightly revised May, 2016. Almonds, hazelnuts, pecans and walnuts are unroasted. Cashews, macadamias, pistachios and peanuts are dry roasted without salt added. Brazil nuts are dried, unblanched. Pine nuts (Pinus spp.) are dried. Dates are Deglet noor. Apricots are dried, sulfured, uncooked. Cranberries are dried, sweetened. Figs are dried, uncooked. Prunes are uncooked. Raisins are seedless. g = gram; mg = milligram; mcg = microgram; IU = International Units

Prepared by the INC, International Nut and Dried Fruit Foundation, September 2016

For more information, please visit our website at www.nutfruit.org

Revue hospitalière luxembourgeoise

fhl info

Fédération des hôpitaux luxembourgeois

FHLinfo - 4 parutions par an

La revue hospitalière luxembourgeoise à l'attention des acteurs hospitaliers et du secteur de la Santé paraîtra **quatre fois** par an, c.à d. en **mars,** en **juin,** en **septembre** et en **décembre 2017**.

FHL info présente les activités de la FHL et des informations relatives à sa structure et à ses membres, des articles à sujets variés du domaine hospitalier et de la santé en général.

N'hésitez pas à nous faire savoir quels sont les thèmes qui vous intéressent le plus.

Faites-nous part de vos suggestions!

Le FHLinfo

Son tirage est de 2000 exemplaires.

Si vous souhaitez recevoir régulièrement notre revue,

veuillez contacter
Mme Danielle CIACCIA-NEUEN
Tél.: **00 352 42 41 42-21** ou par
e-mail: **danielle.ciaccia@fhlux.lu**.

Si vous souhaitez faire publier une information, un communiqué de presse ou une annonce publicitaire dans notre prochaine édition, contactez la coordinatrice à l'adresse suivante:

Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois a.s.b.l.
5, rue des Mérovingiens
Z.A. Bourmicht · L-8070 BERTRANGE
Tél.: 00 352 42 41 42-**21**
Fax: 00 352 42 41 42-81
E-mail: **danielle.ciaccia@fhlux.lu**
site: **www.fhlux.lu**

Merci de votre attention et de l'importance que vous accorderez à notre publication.

KEEP GOING 2017

Aide et soins
à domicile

zitha
mobil

Tél. 40 144 2280 www.zithamobil.lu

Foyer Bourbon

Centre de jour psychogériatrique

Accueil gérontologique et thérapeutique

Lundi - Vendredi : 9.00 - 17.00 heures

Tél. 40 144 2233

zitha
aktiv

Fitness fir Kapp a Kierper

Centre de la mémoire et de la mobilité

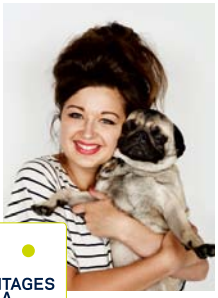
Tél. 40 144 2233 www.zithaaktiv.lu

MOULIN J.P. DIESCHBOURG

LAUTERBOUR - HALTE
fondé en 1897

MOULIN J.P. DIESCHBOURG s.à.r.l.
Lauterborn-Halte
L-6562 Echternach
Grand Duché de Luxembourg
Téléphone: (+352) 72 00 36
Fax: (+352) 72 05 84
Certif. Bio.: LU-BIO-04
Email: contact@moulin-dieschbourg.lu
no id. LU 16574325
no tva 1995 2411 288
rcsl B 92446

NOTRE
POINT
COMMUN ?



Nous sommes membres Raiffeisen.

AVANTAGES
OPERA

Raiffeisen
Naturellement ma banque

Raiffeisen est une banque coopérative. Et ça change tout! Devenez membre Raiffeisen et profitez des conditions préférentielles OPERA. Augmentez encore plus vos avantages en faisant de Raiffeisen votre partenaire bancaire privilégié. Découvrez tous les avantages OPERA avec votre conseiller dans l'agence Raiffeisen la plus proche ou sur www.raiffeisen.lu. Chez nous, c'est vous le patron.

www.raiffeisen.lu

Les kiwis Zespri contribuent à rester en bonne santé et à faire le plein de vitalité.

Zespri® Kiwifruit

Santé digestive

Riche en fibres solubles et insolubles.
Unique enzyme: ACTINIDINE. Prévient la constipation

- Améliore la digestion des protéines
- Module le microbiote intestinale

Santé métabolique

Index glycémique bas (38 - 39)
Faible charge glycémique (6g/100g)

- Module l'absorption et la digestion des glucides
- Aide à un meilleur contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques

Vitamine C et la santé

Plus de trois fois la quantité de vitamine C trouvée dans les oranges.

- Ajoute de la vitalité à la vie
- Réduit la fatigue
- Assure une belle peau via la formation de collagène

Pour plus d'info, surfez sur **www.zespri.lu**

steffen
traiteur
LE GOÛT DU BONHEUR