



DATES IMPORTANTES

Inscriptions obligatoires
avec carte santé valide
613-632-1111 poste 52701.

23 mars et 20 avril 2018 : Cours de cuisine et visite du supermarché - de 8h30 à 12h.

12, 19 et 26 avril 2018 : Cours de groupe « Bien vivre avec le diabète » - de 8h30 à 11h30.

Le microbiote : sujet d'actualité qui fait beaucoup parler !

Qu'est le microbiote ? Le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes (majoritairement des bactéries) qui vivent dans l'intestin, autrefois appelé, la flore intestinale.

Pourquoi s'intéresse-t-on au microbiote ? Il est maintenant reconnu comme un organe à part entière qui influence notre santé. Les micro-organismes qui peuplent l'intestin sont très actifs et très utiles pour notre santé.

Les éléments bénéfiques à notre microbiote :

- Les fibres : par exemple: légumineuses, avoine, grains entiers, légumes, fruits.
- Les prébiotiques : par exemple: ail, artichaut, oignon, poireau, chicorée, grains entiers, banane, asperge, fèves de soya, psyllium.
- Les polyphénols : par exemple : petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres, canneberges), agrumes, raisins, kiwis, café, thé, vin, cacao, soya, graines de lin.
- Les aliments fermentés : par exemple: choucroute, kéfir, yogourt, kombucha, fromage.

Les bénéfiques pour notre santé: les éléments ci-haut mentionnés améliorent notre système immunitaire, aident à digérer des aliments, synthétisent vitamines et minéraux, régularisent notre appétit, produisent des substances anti-inflammatoires, neutralisent certaines substances cancérigènes, empêchent certaines bactéries néfastes d'entrer dans notre organisme.

Les éléments nuisibles à notre microbiote :

- Les matières grasses et les protéines (en trop grande quantité).
- Les émulsifiants (par exemple: polysorbate 80, carboxyméthyl cellulose) que l'on retrouve dans les aliments tel que la crème glacée, les vinaigrettes et sauces du commerce.
- L'aspartame et l'acésulfame de potassium (édulcorant).

Les éléments nuisibles contribuent à créer un déséquilibre du microbiote et à réduire le manque de diversité dans la population des micro-organismes ce qui augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, de maladies inflammatoires de l'intestin, de diabète, d'obésité, d'allergies et de certains types de cancer (colon, estomac). Notre microbiote pourrait aussi influencer l'effet de satiété, l'humeur et la résistance au stress.

Les recommandations des experts :

- Manger beaucoup de fruits, légumes, légumineuses et grains entiers : la variété est la clé du succès ! Viser 50-55 g de fibres par jour (la moyenne de consommation est ~15-20 g).
- Intégrer des aliments fermentés, des probiotiques et des prébiotiques à votre menu.
- Éviter les viandes rouges, les produits laitiers riches en gras, les matières grasses, les aliments frits et les aliments qui contiennent certains additifs alimentaires.
- Éviter la prise d'antibiotique.
- Parlez-en avec votre diététiste pour plus de renseignements.

Sources: Extenso, le centre de référence sur la nutrition de l'université de Montréal ; Conférence Nutrium, 31 mars 2017, Nicole Leblanc, RD ; Le microbiote, Julie Leduc, RD, octobre 2016

LASAGNE AUX LÉGUMES ET LENTILLES ROUGES

- 9 pâtes à lasagne cuites al dente
 - 2-3 tasses de sauce tomates maison aux fines herbes (au goût)
 - 3/4 tasse de lentilles rouges rincées
 - 1 c. soupe d'huile d'olive
 - 2-3 tasses de légumes variés hachés, au goût (ex: chou-fleur, carottes, zucchini, champignon, poivrons...)
 - 1 oignon haché
 - 2-3 gousses d'ail hachées
 - 1 pot (environ 475 g) de fromage ricotta léger
 - 2 tasses de fromage mozzarella partiellement écrémé râpé
 - 2 c. soupe de fromage parmesan râpé
- Méthode :**
- Préchauffer le four à 350° C.
 - Faire chauffer la sauce tomates à feu doux et y ajouter les lentilles.
 - Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et l'ail, chauffer 4-5 minutes.
 - Ajouter les légumes et ramollir légèrement.
 - Utiliser un plat (13x9) allant au four. Recouvrir le fond du plat de sauce tomates. Mettre 3 pâtes de lasagne cuites au fond du plat, verser la moitié du mélange de légumes et ajouter 1/3 restant de la sauce tomates. Ajouter 3 autres pâtes de lasagne. Ajouter le reste des légumes.
 - Étendre le fromage ricotta sur le dessus des légumes.
 - Ajouter un peu de sauce tomates. Recouvrir d'une dernière rangée de feuilles de lasagne. Ajouter le restant de la sauce tomates.
 - Répartir le fromage mozzarella sur le dessus et parsemer de fromage parmesan pour terminer.
 - Mettre au four 30-40 minutes.

Donne ~ 12 portions.

Adapté par Nancy Lajeunesse, diététiste.

Inspiré de : lasagne végétarienne du marché, Coup de pouce, sept. 2007

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à : infolettrediabete@hgh.ca

