

NUTRITION

Découvrez les bienfaits
des oméga-3 !

Les oméga-3 sont dits essentiels parce qu'ils forment la trame des neurones du cerveau et que l'organisme humain ne peut pas les fabriquer. Depuis 20 ans, les scientifiques découvrent encore chaque jour l'importance capitale de ces acides gras pour la santé.

QUELS BIENFAITS ?

Les oméga-3 rétablissent l'équilibre émotionnel.

Le lien entre la dépression et un taux trop faible d'oméga-3 a été prouvé par de nombreuses études scientifiques. L'EPA, la composante des oméga-3 agissant sur l'humeur, favorise le mieux-être émotionnel, l'optimisme, la sérénité dans les



conflits et aide à pouvoir profiter pleinement des plaisirs de la vie ainsi qu'à traverser les difficultés quotidiennes.

Les oméga-3 préviennent les
maladies cardiovasculaires

Les oméga 3 sont un véritable allié pour le cœur : le DHA, autre composant des oméga 3, agit sur la variabilité cardiaque en luttant contre l'arythmie.

Les oméga-3 aident les enfants à
mieux se concentrer

Plusieurs études ont montré que les acides gras oméga-3 permettent d'améliorer le comportement, l'équilibre et les fonctions cognitives des enfants. L'enfant y gagne de la facilité à interagir avec les autres, à se plier aux règlements, à apprendre et se concentrer.

Les oméga-3, anti-inflammatoires

L'inflammation dépend du rapport oméga 3/oméga 6 dans le corps. Les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire en empêchant la production de médiateurs.



Photos : DR

Où les trouver ?

Les oméga-3 sont soit d'origine végétale soit d'origine animale. On retrouve principalement ceux du premier type dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin. Les oméga-3 d'origine animale se trouvent dans les poissons gras

(saumon, anchois, sardines, hareng, maquereau, truite, espadon et thon). Il y a très peu d'oméga-3 dans la viande, sauf si l'animal a été nourri aux graines de lin. Outre ces sources, il existe bien sûr des compléments alimentaires à base d'oméga-3 vendus en pharmacie.

Quiche aux tomates

Temps de cuisson : 45 mn
Temps de préparation : 20 mn, Ingrédients : 400g de pâte feuilletée, la garniture : 500g de tomates, 4dl de crème épaisse, 6 œufs, sel, poivre, 60g de comté ou emmental râpé.



Préparation : Monder, épépiner les tomates. Les hacher grossièrement. Les saler et les mettre à égoutter dans une passoire. Battre les œufs entiers. Ajouter la crème fraîche, le fromage râpé, le sel et le poivre, mélanger. Abaisser la pâte et foncer un moule à tarte. Ajouter les tomates égouttées à la préparation à base de crème et d'œuf. Saupoudrer la surface de fromage râpé. Cuire à four chaud, 180°C pendant 45 mn. Servir chaud.

Mini-donuts

3 œufs, 120 g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé, 25 cl de lait, 250 g de farine fluide, 1 sachet de levure chimique (11 g), 20 g de beurre demi-sel fondu



POUR LA DÉCORATION : 80 g de chocolat noir, petites billes de couleurs.
Dans un saladier, versez la farine, la levure et les sucres, mélangez et faites un puits. Versez-y les œufs et mélangez-les avec la farine en restant au milieu (la farine va s'incorporer petit à petit). Délayez avec un peu de lait si la pâte est trop ferme et continuez à mélanger en incorporant le lait petit à petit. Versez-y le beurre fondu et mélangez... Versez la pâte dans les empreintes de la machine à donuts et faites les cuire environ 2 min. Une fois prêts, faites fondre au bain-marie les chocolats dans 2 saladiers différents et à l'aide d'une cuillère, nappez-les de chocolat ou trempez-les directement dedans. Puis ajoutez-les billes avant que le chocolat ne prenne.

Recommandations
pour baisser le taux
de cholestérolVoici quelques conseils pour
faire baisser le taux de
cholestérol

- Il est important de manger trois fruits par jour et une belle portion de légumes (crus ou cuits) aux principaux repas, ces derniers sont très riches en fibres
- Manger une pomme avec la pelure par jour
- Les produits laitiers devront être toujours sans gras : lait écrémé, yaourt 0 %, fromages avec 10% de mg maximum...
- Boire beaucoup d'eau, au moins 6 verres par jour, vous pouvez y ajouter 1 cuillerée à café de vinaigre de pomme,
- Utiliser sur le pain de la margarine non-hydrogénée
- Eviter le beurre, la crème.



Rajeunir naturellement, c'est possible !

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.

Existe-t-il des aliments
antiâge ?

Il existe effectivement des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement. Ce sont tous ceux qui sont riches en antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, sélénium...). On trouve ces composés notamment dans les fruits et légumes. Ainsi, la vitamine C se trouve dans les agrumes,

les fraises, les kiwis. La vitamine E se trouve dans le germe de blé... Pour faire le plein de caroténoïdes, ce n'est pas compliqué, il faut choisir les fruits et légumes les plus colorés : orange, rouge mais aussi verts. L'effet de ces antioxydants est notamment visible au niveau de la peau. D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le statut en antioxydants est bas.

Quand faut-il commencer à
être plus vigilant ?

Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans, dernier délai, il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un

peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !



LA BETTERAVE



La betterave est l'un des légumes les plus antioxydants. Sa belle couleur rouge n'est pas seulement un danger pour le bout des doigts qu'elle colore sans pitié, mais aussi un indice des précieux antioxydants qu'elle contient. Elle est en particulier l'un des rares légumes qui nous offrent la bêtacyanine :

certaines études ont pointé une capacité à lutter contre le cancer pour ce nutriment.

Comment la manger

La betterave est communément dégustée en salade. Mixez-la avec du fromage de chèvre pour faire un dip original en entrée.

Les poissons gras protègent contre l'infertilité des femmes

Une nouvelle étude a affirmé que la consommation de poissons gras tels que thon et sardine réduirait les risques d'infertilité.

Les poissons gras sont les poissons bleus : hareng, sardine, saumon, thon. Ils ne sont d'ailleurs pas si gras que cela, avec de

5% à 12% de lipides, l'équivalent d'un steak ou d'une côte de veau. Ils présentent l'énorme avantage de contenir des quantités importantes d'acides gras polyinsaturés de type oméga-3, acides gras essentiels quantifiés, consommés en suffisance,

contribuent à la croissance et au bon fonctionnement du cerveau, des yeux, des nerfs et préviennent de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, les maladies inflammatoires et autres. En plus de ces vertus qui ne

sont plus à prouver, la consommation de ce genre de poissons réduirait les risques d'infection de la muqueuse de l'utérus, qui touche les femmes, comme cause principale de l'infertilité.

