

EDITO

Avec l'arrivée de l'été, le contenu de nos assiettes change. Fini les féculents et les poireaux, vive les légumes et les fruits d'été gorgés de soleil et de vitamines !

Parmi eux, la tomate tient la toute première place dans vos assiettes ; elle est universellement appréciée par toutes les générations. Encore faut-il savoir les choisir et les cuisiner... et la question du bio est tout à fait d'actualité : quels sont les avantages et les limites du bio pour les aliments ? Que peut-on en attendre sur le plan nutritionnel ?

L'été est aussi la période d'ensoleillement maximal, favorable à la fabrication de la vitamine D au travers de la peau. Mais cette production est-elle suffisante pour couvrir nos besoins ?

Toutes les réponses sont dans ce numéro... Therascience vous souhaite une bonne lecture et un très bon été!



SOMMAIRE

ÉDITORIAL.....	page 1
NOUVEAUTÉS.....	page 1
ZOOM SUR : BIO OU PAS BIO ?.....	page 2
LÉGUME ET RECETTE DE SAISON : LA TOMATE.....	page 3
LA VITAMINE D.....	page 4
VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES	page 4

NOUVEAUTÉS



Physiomance Détox



Cicoline 400



Physiomance Oméga 3 +



Muesli Pomme



Muesli Noisette



Prêt à tartiner Chocolat

Enfin, n'oubliez pas que le service diététique du Laboratoire Therascience est à votre écoute au :

0 811 74 75 83

pour toute information relative au suivi de votre programme Lignaform.

PRIX APPEL LOCAL

ZOOM SUR

BIO OU PAS BIO ?

Une alimentation santé doit présenter des garanties de plus en plus élevées en matières sanitaires et nutritionnelles.

Tout d'abord, nos aliments devraient être chargés le moins possible en pesticides, métaux lourds, nitrates...car ces substances ont des effets délétères démontrés sur la santé.

D'autre part, nos aliments doivent être riches en micronutriments. En effet, pour maintenir un poids correct et compenser la sédentarité de notre société, nous sommes obligés de réduire notre apport calorique. Mais cette diminution de la quantité des aliments ne doit pas conduire à une diminution de l'apport en micronutriments (vitamines, minéraux...) sous peine de créer des déficits, voir des carences en micronutriments.

Comment l'aliment bio peut-il s'intégrer dans ces objectifs ?

Il est important de savoir qu'un brocoli ne sera riche en sélénium que si le terrain de culture est lui-même riche en sélénium, quelque soit le mode de culture : biologique ou conventionnel.

Concernant les minéraux et oligoéléments, les teneurs retrouvées par de nombreuses études concluent qu'il n'y a pas de grande différence entre l'agriculture biologique et l'agriculture conventionnelle ; tout juste un petit plus pour le fer et le magnésium dans certains légumes biologiques.

Concernant les vitamines (B1, B2, A, E, bêta carotène), là encore très peu de différence entre les deux types d'agriculture. Un petit plus cependant pour la vitamine C en faveur de la pomme de terre et la tomate biologique. Par contre, enfin une bonne nouvelle, les

produits bio contiennent plus d'antioxydants que les produits conventionnels : sont-ils « élevés », dans des conditions de stress moins importantes ? Ainsi on retrouve plus de polyphénols, resvératrol...

Enfin, si les teneurs en protéines sont moins élevées dans le produit bio, tout en restant d'un niveau tout à fait acceptable, les lipides ou graisses sont de bien meilleure qualité. Les teneurs en acides gras polyinsaturés et notamment en oméga 3 sont bien supérieures à celles issues de l'agriculture conventionnelle et donc bénéfiques pour la santé.



Les produits bio largement supérieurs pour la santé en terme sanitaire

Pesticides, nitrates, contaminations bactériennes, OGM : les produits bio sont largement moins contaminés que les produits conventionnels.

Tout d'abord, le principe d'OGM (Organisme Génétiquement Modifié) est incompatible avec le label BIO.

Ensuite, les pesticides n'ont pas le droit d'être utilisés, à moins d'une contamination involontaire par le voisinage...

Quant aux nitrates, ils sont dangereux car ils se transforment en nitrites très réactifs dans l'organisme (ils peuvent être cancérigènes). Ces nitrates sont deux fois moins présents dans les produits bio.

En revanche, on retrouve autant de mycotoxines et de métaux lourds dans les produits bio que dans les produits conventionnels. Les mycotoxines sont des substances fabriquées par les moisissures.

Pour les métaux lourds, des restrictions ont été imposées dans le cahier des charges des produits bio, afin de limiter le risque de contamination.

Enfin les pratiques d'élevage bio limitent le recours aux traitements médicamenteux, notamment les antibiotiques qui sont utilisés comme facteur de croissance dans l'agriculture conventionnelle.

En conclusion

Selon les études réalisées jusqu'à présent, les produits AB possèdent des atouts nutritionnels et sanitaires, qui leur donnent toute leur place dans la stratégie alimentaire, notamment lorsqu'il s'agit de produits complets (pâtes, riz, farines), mais aussi pour les légumes, les œufs et les viandes.

Des progrès sont encore souhaitables portant notamment sur la qualité nutritionnelle des produits.

*Le point sur la valeur nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique
Cahiers de Nutrition et de Diététique
Volume 45, numéro 3; pages 130-143 (juin 2010)
Léon Guéguen, Gérard Pascal*

NOUVEAUTÉ
EN DÉVELOPPEMENT

Bien-être
Equilibre Santé

À partir du mois de septembre
Therascience vous présentera
2 nouvelles infusions biologiques

• Minceur

• Sommeil



La tomate contient plusieurs nutriments essentiels (antioxydants, vitamines, minéraux, fibres) qui exercent différents effets sur la santé. Ces composés actifs agissent de façon synergique. La consommation de légumes et de fruits, incluant les tomates, demeure donc le meilleur moyen de se prévaloir des bienfaits qui leurs sont attribués.

CE QUI FAIT L'INTÉRÊT PARTICULIER DE LA TOMATE, C'EST SA RICHESSE EN LYCOPÈNE.

Le lycopène est une molécule végétale aux propriétés anti oxydantes. Il est contenu en très grande quantité dans la tomate, mais aussi dans une moindre mesure dans le pamplemousse rose, la goyave et la pastèque.

Que veut dire «antioxydant» ?

Les antioxydants sont des molécules qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Or l'été est un moment privilégié pour consommer des antioxydants, afin de se protéger de l'exposition au soleil (gros pourvoyeur en radicaux libres sous forme d'UV) et de l'attaque des radicaux libres.

En effet le lycopène est l'un des plus puissants antioxydants protecteurs. De plus, on lui reconnaît d'autres propriétés bénéfiques pour la santé, comme la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires, mais il pourrait également jouer un rôle bénéfique dans la prévention de certains types de cancer, notamment le cancer de l'utérus, de la prostate, du pancréas, de la vésicule biliaire et du rectum (Watzl, Leitzmann, 1999).

Les tomates et ses produits dérivés sont d'excellentes sources de lycopène. Il faut savoir que le lycopène des tomates cuites est beaucoup mieux absorbé par l'organisme que celui des tomates crues. De ce fait, lorsqu'il est cuit en présence d'huile, son pouvoir antioxydant augmente et il est mieux absorbé. Les tomates crues renferment environ 3 mg de lycopène pour 100 g, la sauce tomate environ 10 mg pour 100 g et le concentré de tomate 45 mg pour 100 g ! Les produits finis à base de tomates sont également riches en lycopène, par exemple les soupes et les sauces.

NB : si vos enfants n'aiment pas les légumes, n'hésitez pas à leur mettre un peu de sauce tomate dessus (cela n'est pas réservé qu'aux pâtes), ils consommeront ainsi du lycopène et leurs légumes avec plus de plaisir.

Outre le lycopène, la tomate est riche en vitamine C (antioxydant) présente dans la peau (surtout les tomates bio), mais elle est aussi une source de potassium, de manganèse, de cuivre et des vitamines B3, B6.

La tomate contient également de la vitamine E (autre puissant antioxydant), et de la vitamine A (antioxydant privilégié pour protéger la peau). Elle est également une source de vitamine K qui est impliquée dans les processus de coagulation.

En conclusion

Très pauvre en lipides 0.3g/100g et en calories, elle est un aliment à mettre sur toutes les tables de l'été, sous toutes ses formes culinaires, en veillant à bien choisir lors des achats des tomates bien fraîches (vitamine C) et cueillies bien mûres (évitiez les tomates cueillies vertes à l'autre bout du monde et qui mûrissent dans la cagette durant le trajet en cargo...).

Bon appétit !



IDÉE RECETTE

Sauce tomate "maison"

- 2 tomates fraîches coupées en dés
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1/2 oignon finement haché
- 1/2 carotte finement découpée
- 1/4 tige de céleri finement haché
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c.à café de sel
- 1 pincée de poivre moulu



1. Hacher finement l'oignon, la carotte, l'ail et le céleri.
2. Chauffer l'huile à feu doux dans une casserole. Ajouter les légumes hachés. Cuire 4-5 min, en remuant quelques fois. Ajouter les tomates en dés, le sel et le poivre au goût.
3. Mijoter à couvert environ 45 min.

La vitamine D ou «vitamine du soleil» est de plus en plus étudiée pour tous ses effets sur les os, et pour bien d'autres propriétés. Elle semble être impliquée dans : l'immunité, le cancer, le risque coronarien, l'inflammation, l'hypertension, la dépression (saisonnaire), les douleurs musculaires, etc.....

Tous les jours, nos chercheurs lui trouvent des propriétés médicales jusqu'à présent ignorées.

Mais pourquoi tant d'intérêt pour cette vitamine qui a tant fait souffrir nos grands parents qui étaient obligés de prendre de l'huile de foie de morue.... Tout simplement parce que les dosages de cette vitamine dans le sang montrent des déficits majeurs dans notre population.

Les taux moyens constatés sont de 9.5ng/ml au nord de la France, 10.8 au centre et 13.3 au Sud. Lorsque l'on sait que le dosage normal se situe au delà de 30ng/ml !!!!

Cette insuffisance en vitamine D constatée augmente le risque relatif de chute chez les personnes âgées et probablement de nombreuses autres maladies ou anomalies.

Où trouver de la vitamine D ?

Les sources alimentaires en vitamines D sont très réduites. On la trouve essentiellement dans les poissons gras (anguille, hareng, saumon, maquereau, truite, thon, sardine), mais aussi dans les œufs, le foie des animaux, les laits (enrichis).

Les UVB du soleil permettent la synthèse de la vitamine D, mais il n'y en a suffisamment que 6 mois par an et uniquement pendant les heures chaudes... Entre la prévention des cancers de la peau qui recommandent de ne pas s'exposer pendant les



heures chaudes et les crèmes solaires (à partir de l'indice 15) qui protègent la peau, cette synthèse est finalement extrêmement réduite.

La supplémentation devient quasiment une règle. De nombreuses études sont en cours pour valider quelles sont les populations qui peuvent en bénéficier, à quelle dose et à quel moment de l'année voir de la vie.

Les formes classiques de supplémentation sont soit mensuelles (1 ampoule par mois) soit quotidiennes (sous forme de goutte). Quelque soit le choix de la supplémentation, il est soumis d'une part à un dosage sanguin d'évaluation préliminaire, puis suivi étroitement par le médecin, car si un manque de vitamine D n'est pas favorable, un excès peut également se révéler dangereux.

Seul votre médecin saura vous guider.

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

Les compléments alimentaires font-ils grossir ?

Non, les compléments alimentaires Physiomanance ne contiennent que des vitamines, minéraux et oligo-éléments sans valeur énergétique. En aucun cas ils n'ouvrent l'appétit. Certains même, diminuent de façon naturelle les envies sucrées.

Dans le cas des compléments alimentaires à diluer, nous utilisons un édulcorant pour donner un goût sucré mais sans calorie : le sucralose.

VOUS AUSSI

Envoyez nous vos questions ou vos commandes :

Par courrier : **Therascience B.P. 111 98002 MONACO CEDEX**

Par téléphone : **N° Azur 0 811 74 75 84**

Par fax : **N° Azur FAX 0 811 74 75 89**

PRIX APPEL LOCAL

Et si la réponse ne peut pas attendre, n'hésitez pas à contacter nos diététiciennes au :

N° Azur 0 811 74 75 83

PRIX APPEL LOCAL

Je viens de commencer la méthode Lignaform, mon médecin m'a prescrit des compléments alimentaires, pourquoi ?

En comparaison avec une alimentation normale, au cours des premières phases de la méthode Lignaform, vos apports en vitamines et minéraux sont beaucoup moins importants car vous ne consommez pas de fruits, d'aliments complets ni de légumineuses. Pour pallier à ces déficits, une supplémentation en vitamines et minéraux pourra vous être conseillée par votre médecin, afin d'éviter toute carence et pour optimiser la période d'équilibre et de stabilisation du poids.



VDOC396