



**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

