Démystifier le microbiote intestinal

Cahier du participant

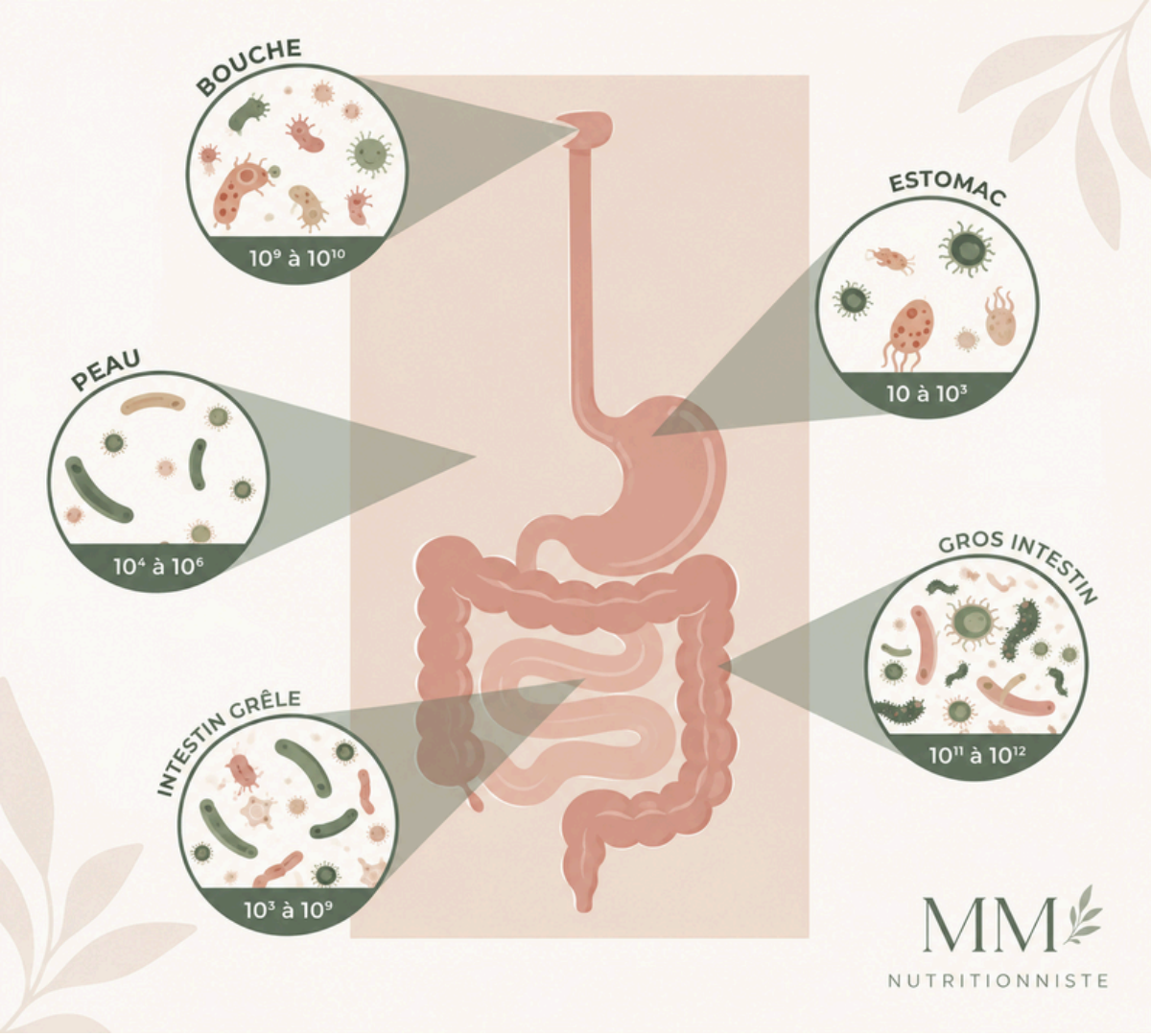
Malorie Munger
NUTRITIONNISTE

Définitions

Il se définit comme étant l'ensemble des micro-organismes vivant dans un milieu déterminé, soit l'intestin.

On dit que le cœur, c'est la vie; que le cerveau évolué des humains les distingue des autres mammifères, mais sans microbiote intestinal, sans ces micro-organismes qui siègent tout au long de nos intestins, nous ne serions tout simplement pas qui nous sommes.

Chaque personne possède un microbiote unique, composé de centaines d'espèces de micro-organismes.



La quantité ET la qualité

DES BACTÉRIES INTESTINALES

Un microbiote en santé n'est pas seulement une question de nombre, mais aussi de diversité et d'équilibre.



Moins de bactéries nuisibles

Plus de bactéries bénéfiques

Une plus grande diversité

Un intestin plus résilient et en santé

1 LA QUANTITÉ

- Une majorité de bactéries bénéfiques
- Une diminution des bactéries potentiellement nuisibles
- Un bon équilibre entre les différentes familles

2 LA QUALITÉ

- Une grande diversité de souches bactériennes
- Des bactéries qui produisent des composés bénéfiques (ex. : acides gras à chaîne courte)
- Des bactéries adaptées et fonctionnelles, qui soutiennent l'immunité, la digestion et la réduction de l'inflammation

Plus de bonnes bactéries, plus de diversité = plus de bien-être !

MM
NUTRITIONNISTE

Comment favoriser un microbiote en santé

L'alimentation est l'un des principaux facteurs modifiables qui influencent la composition et l'activité du microbiote intestinal.



Les sources de fibres

- Légumes
- Fruits
- Grains entiers : avoine, orge, quinoa, sarrasin, riz brun, etc.
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots, etc.
- Noix et graines : lin, chia, amandes, noix de Grenoble, etc.



Comment intégrer les fibres

- Intégrer les graines de chia et de lin au quotidien
- Incorporer les All-Bran buds dans le yogourt, gruau ou muffin maison
- Intégrer les légumineuses et l'avocat en purée dans: biscuits, galettes, potages, sauces.
- Dans le tableau de valeur nutritive, rechercher des aliments fournissant ≥ 15 % VQ de fibres par portion.







Intégrer les grains entiers plutôt que les grains raffinés

- Orge mondé plutôt que riz blanc
- Quinoa ou sarrasin pour varier les grains
- Boulgour plutôt que couscous raffiné
- Maïs soufflé plutôt que croustilles
- Pâtes de blé entier ou de légumineuses



Les sources de *prébiotiques*





Feuilles de pissenlit



Asperges



Ail, oignon



Poireau



Topinambour



Pomme



Banane peu mûre



Avoine, orge



Racine de konjac



Polyphénols

MM
NUTRITIONNISTE

Comment intégrer les prébiotiques

- Miser sur l'avoine au déjeuner: gruau, overnight oats, céréales à base d'avoine ou ajout de son d'avoine au yogourt.
- Ajouter ail, oignon ou poireau aux repas
- Intégrer la farine de banane verte
- Intégrer le chocolat noir ou les petits fruits quotidiennement
- Manger selon les saisons



Comment intégrer plus de variété



Comment intégrer plus de végétaux

- Mélanger moitié viande hachée + moitié légumineuses
- Ajouter des légumes à chaque repas
- Ajouter des edamames aux salades, bols et sautés
- Garder des légumes surgelés sous la main



Les sources de gras polyinsaturés

Surveiller les oméga-6

- Huile de tournesol
- Huile de maïs et de soya
- Huile de carthame



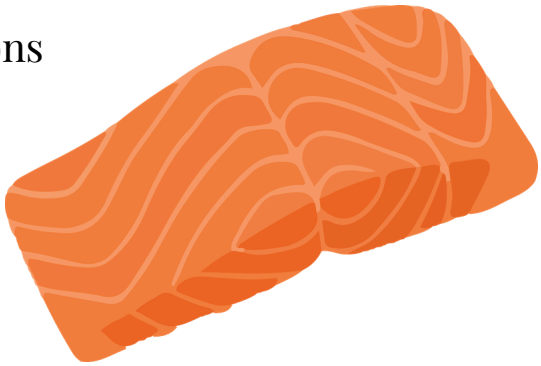
Augmenter les oméga-3

- Poissons gras : saumon, sardines, maquereau, hareng, truite
- Graines de lin moulues et huile de lin
- Graines de chia
- Noix de Grenoble
- Graines de chanvre
- Huile de canola

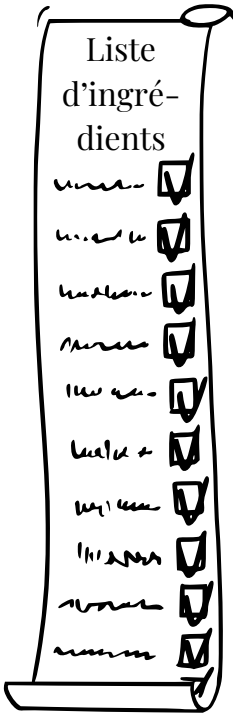
Comment améliorer notre ratio oméga-3/oméga-6



- Consommer 2 portions de poissons gras par semaine
- Ajouter des graines de lin ou de chia quotidiennement
- Diminuer les aliments transformés
- Utiliser l'huile de canola pour vos cuissons



Comment reconnaître les aliments ultra-transformés

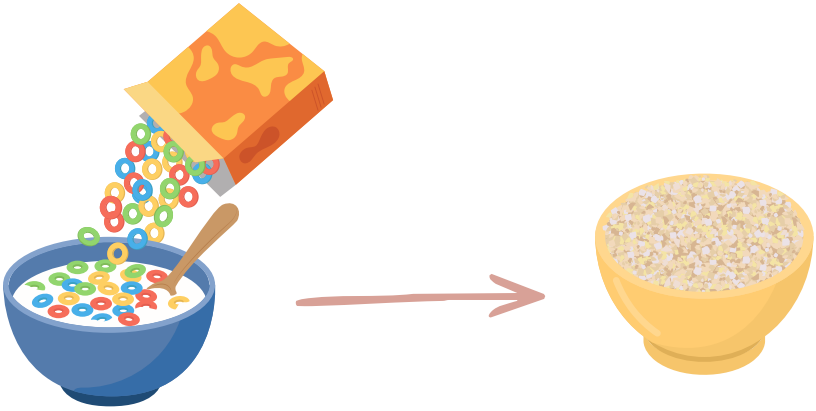


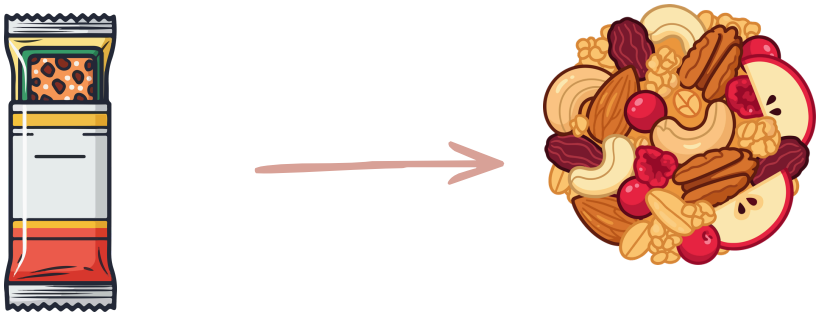
- Regarder la liste d'ingrédients
- Repérer certains indices : arômes, colorants, édulcorants, émulsifiants ou autres additifs peuvent indiquer un degré de transformation plus important.
- Comparer avec la version maison: demandez-vous : « Est-ce que j'utiliserais généralement ces ingrédients pour préparer cet aliment à la maison? »

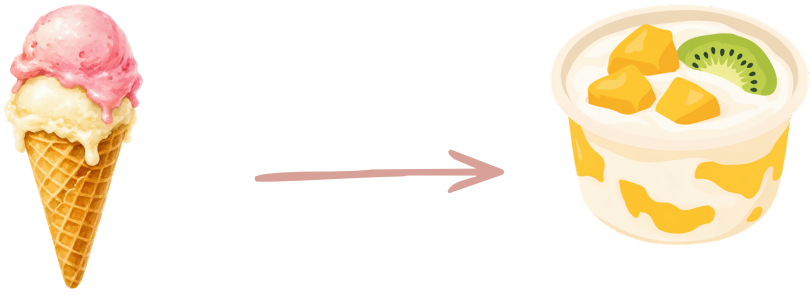


Comment diminuer les aliments ultra-transformés

- Utiliser le congélateur
- Faire des substitutions simples : gruau plutôt que céréales très sucrées, noix et fruit plutôt qu'une collation emballée, yogourt nature et fruits plutôt qu'un dessert laitier très sucré.
- Ajouter plutôt qu'enlever des aliments







Conclusion

- Miser sur la variété : Varier les fruits, légumes, grains entiers, légumineuses, noix et graines.
- Nourrir ses bonnes bactéries : Intégrer régulièrement des aliments riches en fibres et prébiotiques.
- Privilégier les gras insaturés n-3 : Poissons, noix, graines et huiles végétales.
- Réduire les ultra-transformés… sans viser la perfection: Faire davantage de place aux aliments peu transformés plutôt que chercher à tout éliminer.

Recettes

Malorie Munger

NUTRITIONNISTE

Biscuits moelleux aux brisures de chocolat

Préparation 15 min **Cuisson 12 min**

Valeurs nutritionnelles
Calories : 120
Protéines : 4 g
Lipides : 4 g
Glucides : 18 g
Fibres : 2 g
Sodium : 44 mg

Ingrédients

- [ ] **1 tasse (250 ml)** de haricots blancs rincés et égouttés
- [ ] **2 c. à soupe (30 ml)** d'eau
- [ ] **½ tasse (125 ml)** de cassonade légèrement tassée
- [ ] **¼ tasse (60 ml)** de beurre ramolli
- [ ] **2** oeufs
- [ ] **1 c. à thé (5 ml)** de vanille
- [ ] **1 tasse (250 ml)** de farine de blé entier
- [ ] **1 c. à thé (5 ml)** de poudre à pâte
- [ ] **1 c. à thé (5 ml)** de cannelle moulue
- [ ] **⅓ tasse (80 ml)** de brisures de chocolat mi-sucré



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Placer la grille au centre du four.
2. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire les haricots blancs en purée avec l'eau. Mixer pour obtenir une purée lisse.
3. Dans un grand bol, battre la cassonade et le beurre à l'aide d'un batteur à main.
4. Incorporer les oeufs, la vanille et la purée de haricots blancs.
5. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et les brisures de chocolat.
6. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.
7. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, répartir la pâte en 16 portions en les espaçant légèrement.
8. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
9. Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.

Note
Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Galette avocat et pépites de chocolat blanc

Préparation 15 min **Cuisson** 13 min **Réfrigération** 10 min

Valeurs nutritionnelles

Calories : 106
Lipides : 4,3 g
Gras saturés : 1,5 g
Cholestérol : 14 mg
Sodium : 18 mg
Glucides : 16 g
Fibres : 1,7 g
Protéines : 2,1 g

Ingrédients

- [ ] **1 tasse (250 ml)** Farine tout usage (non blanchie)
- [ ] **½ tasse (125 ml)** Farine de blé entier
- [ ] **1 c. à thé (5 ml)** Poudre à pâte
- [ ] **pincée** Sel
- [ ] **1 tasse (250 ml)** Avocat (bien mûr)
- [ ] **¼ tasse (60 ml)** Huile végétale
- [ ] **1** Oeuf
- [ ] **1 c. à soupe (15 ml)** Extrait de vanille
- [ ] **½ tasse (125 ml)** Cassonade
- [ ] **⅓ tasse (60 g)** Pépites de chocolat blanc



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
2. Mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre à pâte et le sel dans un bol moyen. Réserver.
3. Réduire l'avocat bien mûr en purée dans un petit bol.
4. Battre l'oeuf dans un grand bol, puis ajouter la purée d'avocat, l'extrait de vanille et l'huile. Battre jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Incorporer la cassonade et battre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
6. Ajouter les ingrédients secs et les pépites de chocolat blanc, puis mélanger. Laisser reposer la pâte **10 minutes**. Si la pâte manque d'humidité, ajouter un peu d'huile végétale, 5 ml à la fois, jusqu'à obtenir une pâte bien humectée.
7. Former 15 boules de pâte à l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 30 ml (2 c. à table), puis déposer sur les plaques.
8. Cuire au four **12 minutes**, jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées (prolonger au besoin). Laisser refroidir complètement avant de servir.

Salade de quinoa, edamame et poivron

Préparation 5 min **Cuisson 12 min**

Ingrédients

- ☐ 200 g quinoa
- ☐ 280 g maïs
- ☐ 1 poivron rouge coupé en morceaux
- ☐ 200 g edamame surgelés
- ☐ 2 oignons émincés

Vinaigrette

- ☐ 45 ml de jus de citron
- ☐ 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- ☐ 15 ml d'huile d'olive
- ☐ ½ c. à soupe de miel
- ☐ ½ c. à soupe de moutarde

Préparation

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet ou 12 minutes. Laisser refroidir. Décongeler les edamames.
2. Pendant ce temps, fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette avec du sel et du poivre.
3. Dans un saladier, mélanger le quinoa, le maïs, le poivron, les edamame, les oignons et arroser de vinaigrette.



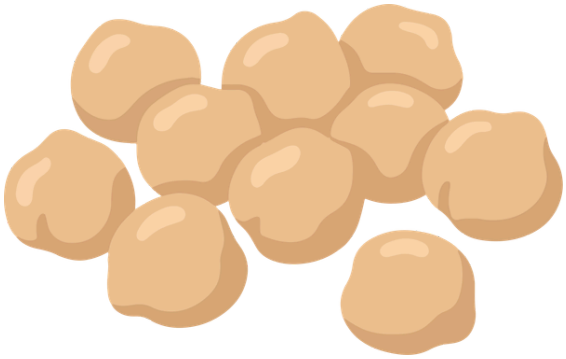


Collation de pois chiches épicés

Préparation 10 min **Cuisson 50 min**

Ingrédients

- [ ] 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) de sel
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- [ ] 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu
- [ ] 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piment de Cayenne
- [ ] 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail
- [ ] 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'oignon
- [ ] 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés, bien épongés
- [ ] 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive



Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les épices. Ajouter les pois chiches bien asséchés et l'huile. Bien mélanger. Répartir sur une plaque à cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
3. Cuire au four 50 minutes en remuant régulièrement, toutes les 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et qu'ils aient éclaté. Laisser refroidir complètement sur la plaque. Transvider dans un contenant hermétique.



KÉFIR DE FRUITS

Préparation 20 min **Temps de fermentation: 36-72 heures**

Ingrédients

- [ ] 250 ml (1 t.) de sucre de canne
- [ ] 3,5L (14 t.) d'eau
- [ ] 60 ml (1/4 de t) ou plus de grains de kéfir
- [ ] 1 agrume au choix pelé et coupé en tranches
- [ ] Une poignée de raisins secs ou 4 figues

Équipement

Bocal en verre de 4 L
étamine, élastique ou ficelle, tissu respirant, passoire, contenant et bouteilles en verre hermétiques

Préparation

1. Dans un bocal, dissoudre le sucre dans l'eau à température ambiante.
2. Emballer les grains de kéfir dans un morceau d'étamine.
3. Ajouter les grains de kéfir, les tranches d'agrumes et les fruits séchés.
4. Couvrir d'un tissu qui laisse passer l'air et le fixer autour de l'embouchure à l'aide d'un élastique ou d'une ficelle. Laisser reposer à la température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. Goûter le mélange périodiquement. Le kéfir est optimal après 36-72 heures de fermentation. À ce moment, les fruits séchés remonteront à la surface, sous l'action des bulles de gaz carbonique.
6. Filtrer le mélange pour séparer les grains de kéfir des fruits.
7. Préparer l'eau sucrée pour la conservation des grains de kéfir d'eau en mélangeant l'eau et le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissous.
8. Transférer les grains de kéfir dans un contenant hermétique en verre et couvrir du mélange d'eau sucrée. Réfrigérer jusqu'à la prochaine utilisation (ils demeureront vivants tant que moins de 3 semaines s'écouleront entre chaque utilisation).
9. Déguster immédiatement ou embouteiller et réfrigérer pour éviter l'explosion.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur

Notes

Pour faire une pause, il est possible de conserver ses grains au réfrigérateur pour environ 3 semaines.
1. Égoutter les grains.
2. Placer dans un contenant hermétique.
3. Couvrir d'eau.
4. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) de sucre.
5. Réfrigérer.

Suite à un délai maximal de 3 semaines, égoutter les grains de kéfir et débuter une nouvelle culture.



Malorie Munger

NUTRITIONNISTE

