

La Dietnews de janvier février 2019

Marjorie CREMADES (Pessac et Mérignac) 06 03 61 17 42

Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57

Vos Diététiciennes Nutritionnistes



LE MAGNESIUM : UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN !

(d'après un article rédigé par l'association Miam à Paris)

Le magnésium (Mg) est un des sels-minéraux essentiels, indispensable à notre bonne santé. Il ne peut être produit par le corps, il est mal assimilé et il ne peut être stocké. **Un apport suffisant quotidien par l'alimentation est donc important.**

Quels sont les rôles principaux du magnésium dans notre organisme ?

1. Le magnésium intervient dans de **nombreuses réactions chimiques** qui se produisent dans notre corps afin d'en assurer son bon fonctionnement. Il contribue ainsi :
 - Au **bon usage et à la régulation** des nutriments assimilés en intervenant dans les métabolismes des lipides, des glucides...
 - A la **création d'énergie** (ATP) grâce à son rôle dans les métabolismes, représentant un atout majeur pour les sportifs, l'ATP étant le carburant de la contraction musculaire,
 - Au **renforcement du système immunitaire**, par son action sur les métabolismes protidiques et la synthèse des anticorps,
 - A la **régulation de la glycémie** grâce à son intervention dans les métabolismes glucidiques et sur l'insuline (qui est une protéine).
2. Le magnésium a un rôle également dans la **prévention des risques cardio-vasculaires**. Il inhibe l'influx neuromusculaire : il est donc responsable de **l'effet de relâchement, de détente** des muscles qu'ils soient squelettiques, cardiaques, vasculaires ou encore gastro-intestinaux (**améliore le transit intestinal**). Le magnésium a donc une action sur le stress, la dilatation des vaisseaux sanguins, le rythme cardiaque ou encore le sommeil.
3. Le magnésium joue aussi un rôle dans la fixation du calcium et la régulation de la décalcification. Il est donc important dans la **croissance**, la **solidité des os** ainsi que la santé dentaire et a donc un effet positif sur les calculs rénaux (composés essentiellement de calcium).

Quelle quantité de magnésium devons-nous consommer pour obtenir une concentration suffisante ?

La plus grande quantité du magnésium se trouve dans les **os et les dents**, l'autre partie se répartie entre les **muscles, le foie et d'autres tissus mous**.

La quantité de magnésium dans le corps est difficilement mesurable et les réelles carences peu identifiables car les symptômes sont non spécifiques. Cependant, compte tenu du fait de sa mauvaise absorption, des rythmes de vie actuelle et de l'alimentation moyenne constatée, on estime que les **apports quotidiens en magnésium sont insuffisants par rapport aux apports nutritionnels recommandés** (étude suvimax de 2004).

L'alcool, les graisses saturées, certains agents de conservation et l'acide phytique (présente dans les graines, les céréales et les légumineuses), consommés en quantité trop importante, en ralentissent effectivement l'absorption. Le magnésium est également éliminé en grande quantité

dans les selles, par la sueur ou par les urines, d'autant plus, suite à la consommation d'alcool, de café et de diurétiques.

Le magnésium doit donc occuper une place primordiale dans notre alimentation ! L'apport recommandé en magnésium est de **6 mg/kg de poids/jour** soit pour un homme adulte de 70 kg, 420 mg/jour et 360 mg/jour pour une femme adulte de 60 kg bien portant.

Cet apport est à augmenter de 40 mg/jour pour les femmes enceintes et de 10 à 20 % pour les sportifs réguliers qui ont une consommation de magnésium plus importante du fait d'une activité métabolique accrue et d'une perte plus forte avec la transpiration.

Les aliments les plus riches en magnésium sont :

- **Le son** : le son de riz, son de blé et son d'avoine. Une ou deux cuillères à soupe à parsemer dans une salade, à mélanger dans un yaourt ou à saupoudrer sur une salade de fruit ou même à incorporer dans une pâte à tarte ou dans une préparation de gâteau.
- **le sel marin** on l'utilise donc comme assaisonnement à privilégier et on consommera volontiers tous les produits issus de la mer, des algues aux fruits de mer !
- **Le cacao en poudre non sucré** : en voilà une bonne raison pour consommer du chocolat !

Mais on en trouve également en quantité non négligeable dans :

- Les **graines** : graines de lin, de fenouil, de cumin, de tournesol, de sésame ou de chia
- Les **oléagineux** : noix du brésil, les amandes, les pignons de pin, les noix de cajou, les cacahuètes, les noisettes et les noix
- Les **céréales complètes** : le sarrasin, le quinoa, l'avoine, le blé ou le riz rouge.



- Les **légumineuses** : les haricots mungo, les haricots blancs, les pois chiches et les haricots rouges
- Les **fruits et légumes** : Compte tenu de la quantité de fruits et légumes que nous devons consommer par jour, soit plus de 400g, les fruits et légumes participent significativement à notre apport quotidien de magnésium. Les plus riches en magnésium sont : **les épinards, l'oseille et la banane.**
- **Les épices et les herbes aromatiques** contiennent une grande quantité de magnésium mais comme elles ne sont consommées qu'en très petite quantité, elles ne participent que faiblement aux apports quotidiens. On n'hésite donc pas en ajouter dans nos plats !
- **Côté épices** : gingembre, curcuma et paprika
- *Côté herbes aromatiques* : basilic, menthe, sauge, persil, herbe de provence, safran, romarin ou thym.



Vous l'avez compris, le magnésium est un partenaire indispensable au quotidien, et encore plus, pour les sportifs et les femmes enceintes et allaitantes !

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Taboulé à la menthe Omelette/ratatouille Yaourt nature Banane	Velouté potimarron/noisettes grillées/bacon Tarte aux épinards et chèvre Poire
Mardi	Céleri rémoulade Brandade de morue/mâche Fromage blanc Salade d'oranges/cannelle	Potage de légumes verts Buddha bowl quinoa/pois chiches (cf newsletter nov-déc 2018) Faisselle Ananas frais
Mercredi	Haricots verts en salade Bavette à l'échalote/frites Petits suisses/crème de marrons	Salade d'endives/roquefort/noix Risotto aux crevettes Pamplemousse
Jeudi	Salade de mesclun Lasagnes de canard aux navets Mangue	Chou rouge/ /marrons Poulet Riz au lait
Vendredi	Carottes râpées citronnées Pâtes à la bolognaise/gruyère Pomme au four/cannelle	Œuf cocotte Lentilles//carottes/oignons Yaourt aux fruits Compote pomme/framboises
Samedi	Wok de poulet/petits légumes/pâtes chinoises Clafoutis à la poire	Betteraves et noix Saumon en papillote Riz et fondue de poireaux Kaki
Dimanche	Verrines carottes/panais Tajine de poulet aux pruneaux et amandes Fromage blanc au coulis de cerises	Potage potimarron/carottes Croque-Monsieur Salade de fruits

VERRINES CAROTTES PANAIS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200g de panais
- 200g de carottes
- 1 CC rase de curcuma
- Jus d'un citron
- 1 CS de graines de courges grillées
- 2CS d'huile d'olive, 2 CS d'huile de colza
- 2 CS d'eau
- Sel, poivre



Préparation :

- Laver les légumes et les éplucher. Les couper en gros morceaux dans le mixeur. Mixer très finement en mirepoix.
- Faire griller les graines de courge dans une poêle anti-adhésive.

- Préparer la vinaigrette au citron. Assaisonner les légumes et les répartir dans des verrines. Parsemez de graines de courge.

TAJINE POULET PRUNEAUX AMANDES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 morceaux de poulet (cuisses et pilons)
- 18 pruneaux
- 3 oignons
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 ou 4 cuillères à soupe d'amande en poudre
- Piment, cannelle, sel, poivre
- 200 g de semoule parfumée
- 20g de beurre



Préparation :

- Hacher les oignons et l'ail. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Enlevez la peau du poulet.
- Chauffer l'huile dans une cocotte, et faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Assaisonner avec les différentes épices (cannelle, piment). Egoutter le poulet et mettre de côté sur une assiette.
- Jeter les oignons, ail et carottes dans la cocotte, et faire fondre à feu doux pdt 15 mn.
- Saler et poivrer. Ajoutez un complément d'épices.
- Dénoyer les pruneaux et ajouter les à la préparation. Ajouter enfin la poudre d'amandes, et mélanger à la spatule en bois. Ajoutez 1 verre d'eau et le poulet. Couvrir. Faire mijoter tout doucement pendant 45 min. Rajoutez de l'eau si nécessaire.
- Servir bien chaud, avec de la graine de couscous parfumée légèrement beurrée.

CLAFOUTIS AUX POIRES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 œufs entiers
- 100g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80g de farine
- 10 cL de crème fraîche
- 250 mL de lait
- 3 poires

Préparation :

- Mettre le four à préchauffer sur 180°C (th.6)
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé au fouet. Ajouter peu à peu la crème fraîche et la farine puis le lait. Bien remuer. La pâte doit être fluide et sans grumeaux.
- Peler et couper les poires en dés, les ajouter à la préparation. Verser le tout dans un moule beurré et faire cuire 45 min environ à 180°C.
- Bien surveillez. Le clafoutis doit être bien doré.

