

le point santé

Octobre 2019 / n° 7

Association
RIVES DE L'YON
Santé



ÉDITO

Dès notre venue au monde, la journée est rythmée par les repas.

Manger : c'est quelque chose que l'on fait tous les jours, qui peut paraître anodin mais qui est pourtant loin de l'être !

Se nourrir n'est pas qu'une nécessité vitale, c'est aussi une culture, des émotions... Les aliments sont liés à ce que nous avons « vécu » avec eux. Nous associons à la nourriture des sensations, des souvenirs, des personnes, des moments...

On ne mange pas non plus pour les mêmes raisons partout. Certains pays mettent l'accent sur la santé, d'autres privilégient la qualité, d'autres encore la convivialité. Mais

bien souvent, manger regroupe toutes ces dimensions, peu importe où on se trouve.

400 ans avant JC, Hippocrate disait que « **l'alimentation était notre première médecine** » et selon la médecine chinoise millénaire, les aliments sont aussi des remèdes dont il importe de respecter un mode d'emploi bien précis pour prévenir et même traiter les maladies.

L'amélioration de l'alimentation est un **enjeu de santé publique en France** qui a lancé le **Programme National Nutrition Santé** (PNNS) pour enrayer la progression de certaines maladies (obésité, diabète, ostéoporose, etc.). Dans l'état actuel

des connaissances, on a mis en évidence le rôle de certains aliments comme facteurs de risque **ou** au contraire comme protecteurs face aux maladies.

Il est maintenant prouvé que certaines causes de décès en France, *exemple maladies cardio-vasculaires et cancers*, sont liées entre autre à notre façon de manger.

Une «bonne» nutrition est un facteur clé pour une «bonne» santé, la diététique recommande :

- pour tout le monde : les «bonnes pratiques alimentaires»
- pour les malades : des mesures spécifiques.

ACTUALITÉS RIVAYONNAISES

Projet immobilier pôle collectif MSP, premières esquisses

Au rez de chaussée :

Pôle médecins généralistes (4 cabinets, 2 salles d'attente) : 1 accueil secrétariat et projet recrutement assistant médical, Projet télémédecine, Infirmière ASALEE.

Pôle collectif : salle réunion, espace tisanerie, bureau coordinatrice, Espace SSIAD et studio de garde.

Etage

Pôle paramédicaux : 3 orthophonistes, Diététicienne, psychologue, Pédicure/podologue, 2 cabinets infirmiers, une salle d'attente.



SOMMAIRE :

PAROLE DE PROFESSIONNEL - La diététicienne

DOSSIER - NUTRITION

«Équilibre alimentaire et activités physiques»

Notre rapport à la nourriture

Une autre approche de l'alimentation, la diététique chinoise Du champ à l'assiette, les céréales d'Antan : le millet, le sarrasin.

A RIVES de L'YON - Une cantine engagée

Programme sensibilisation et prévention

RUBRIQUE BIEN-ÊTRE - Les mouvements Bien-être du matin - Bouger, c'est pas compliqué !

J'AI TESTÉ - -- Idées recettes - Comment s'y retrouver ?

Logos, pictos en tout genre

NUMEROS UTILES

COMITÉ DE RÉDACTION :

Anne GAVARD, Véronique PLANTARD
Gaëtan GRAVOUIL, Elisabeth GOGUET,
Evelyne RAMBAUD

COMITÉ DE LECTURE :

Pauline MOLLE, Jacques-Henry CLERMONT

Les rendez-vous de l'automne

Des ateliers pour les retraités

«MANGEZ SAIN, VIVEZ BIEN»

Les mardis matins du 24
septembre au 29 octobre 2019.

Ateliers animés par un diététicien

6 séances conviviales pour prendre connaissance des éléments qui favorisent l'équilibre alimentaire, les changements physiologiques du système digestif avec l'avancée en âge, l'incidence des dimensions sensorielles, savoir se repérer dans les aliments, les étiquettes.

RandOnner Olé bOn !

Randonnée pour TOUS (7-6 kms)

Samedi 12 octobre

Une boucle à Chaillé sous les Ormeaux, découverte de producteurs au Champ des Ecoutes et une exposition à la Maison des Libellules.

ASSOCIATION RIVES DE L'YON SANTÉ,

Place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois
85310 RIVES DE L'YON

Tél : 02 51 31 31 40

Email : rivesdelyonsante@gmail.com



DIÉTÉTICIEN / DIÉTÉTICIENNE



À RIVES DE L'YON

Mme LEBRETON consulte au sein de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP multisites) et met en place des actions dans divers dispositifs, telles que les actions du programme prévention NUTRITION, en collaboration avec les professionnels de santé de la MSP (médecins, kinés, psychologue, podologue, coordinatrice santé...) et autres médecins spécialistes.

Elle intervient à domicile auprès des plus de 65 ans au sein de l'Équipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation (EqAAR) porté par l'Union Départementale des Associations de Maintien à Domicile (UDAMAD), composée d'une équipe (ergothérapeute, psychologue et diététicienne).

L'EqAAR offre un accompagnement personnalisé à domicile aux personnes fragiles de plus de 65 ans, qui souhaitent continuer à vivre chez elles.

Tous les acteurs professionnels des secteurs sanitaires, sociaux et médico-sociaux peuvent adresser une demande d'accompagnement.

Cet accompagnement est pris en charge financièrement par le Fonds d'Intervention Régional (ARS Pays de la Loire).

POUR DEVENIR DIÉTÉTICIEN ?

Après le baccalauréat, le diététicien a suivi, en deux ans, soit :

- un Brevet de technicien supérieur / BTS spécialisé dans la diététique
- ou un Diplôme universitaire de technologie / DUT en génie biologique, option diététique

Conditions d'exercice :

Il peut exercer son métier en profession libérale, en milieu hospitalier, en collaboration avec des médecins ou dans des collectivités (EHPAD, cantines scolaires, centres de vacances...).

Les honoraires d'un diététicien en pratique libérale ne sont pas fixés. Il n'y a pas de remboursement par la Sécurité sociale.

En revanche, de plus en plus de mutuelles assurent un remboursement partiel.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou de l'Association française des diététiciens (AFDN), par tél. au 01 40 02 03 02.

N'oubliez pas : l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix, de variété et de quantité.

Pour découvrir ce métier, nous avons interviewé Mme Audrey Lebreton, membre de l'Association Santé à Rives de l'Yon, diététicienne au sein de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP). Elle nous précise qu'un diététicien améliore la qualité alimentaire mais aussi en conséquence améliore la qualité de vie, permettant aux personnes en souffrance par rapport à leur poids, à leur santé de se sentir mieux.

EN QUOI CONSISTE SON MÉTIER ?

Elle propose conseils et accompagnement que ce soit pour :

- améliorer le bilan sanguin si diabète, cholestérol, triglycérides, ou problèmes hépatiques, rénaux ...
- perdre du poids,
- en pré et/ou post-hospitalisation pour une chirurgie,
- chez la femme enceinte pour contrôler la prise de poids ou traiter un début de diabète lié à la grossesse,
- chez les enfants pour stabiliser le poids avant la poussée de croissance et ainsi éviter un début de surcharge pondérale.

Les mots «privation», «contrôle», «restriction», «régime»... sont des termes appartenant au passé, à une époque où la diététique était stricte.

Sa mission est préventive autant que curative.

Le diététicien établit en premier lieu un bilan diététique personnalisé à partir duquel, il propose des menus variés et équilibrés qu'il réajuste si besoin.

Il a un rôle d'information et de prévention en matière d'hygiène alimentaire. La connaissance qu'il a des aliments, de leurs méfaits et vertus lui permet d'aider au rétablissement des malades.

Spécialiste de la nutrition, il écoute et comprend les besoins de chaque patient pour trouver une alimentation adaptée à ses goûts, à ses habitudes alimentaires et à son état de santé.

VIGILANCE chez l'enfant,

Plus on est vigilant tôt, plus une alimentation saine et équilibrée est simple à mettre en œuvre pour leur permettre de grandir tranquillement vers leur vie d'adulte.



NUTRITION

La nutrition c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition – c'est-à-dire un régime adapté et équilibré – et la pratique régulière d'exercice physique sont autant de gages de bonne santé. (définition Organisation Mondiale de la Santé -OMS-)

NOTRE RAPPORT À L'ALIMENTATION

Manger est certes un acte vital et quotidien, mais c'est aussi au-delà de cette satisfaction de besoins primaires, un acte chargé de sens, culturellement, socialement et psychologiquement construit. Cette nécessité, à travers laquelle l'individu marque sa spécificité, se construit dès les premières heures de la vie, à partir de la relation de la mère à son enfant. Dans ce contexte spécifique. L'alimentation met en jeu une dynamique de transmissions multiples étudiée par divers auteurs psychanalystes (Sigmund Freud, Serge Lebovici et Michel Soulé, Didier Anzieu, Gérard Haddad).

L'ALIMENTATION : LIEU DE TRANSMISSION DE NORMES ET DE VALEURS SOCIOCULTURELLES

Pourquoi manger ? Manger a pour objectif primaire la vie, ou plutôt la survie. Le corps est une machine qui consomme de l'« énergie », celle-ci est apportée par la nourriture. Ainsi manger est principalement un acte mécanique et chimique. Le comportement alimentaire quant à lui se définit comme la sélection et la consommation des substances qui correspondent aux besoins du corps. Or, manger se révèle être un acte bien plus complexe, bien plus chargé de sens et de valeurs.

Il ne s'agit pas seulement de se nourrir pour vivre physiquement, mais il s'agit de se nourrir aussi pour se construire et appartenir à un groupe, s'identifier en tant qu'individu propre et comme individu au sein d'un groupe. Ici se joue la valeur de transmission culturelle et sociale de l'alimentation.

L'IMPÉRATIF DE L'INTÉRACTION POSITIVE

La qualité de l'interaction est essentielle pour les mères. On peut parler d'« impératif » d'interaction positive. En effet, un contexte d'interaction positive permet d'abord au bébé d'intégrer trois apprentissages centraux pour sa vie d'adulte :

- premièrement l'autonomisation qui passe par l'apprentissage du choix alimentaire sain,
- deuxièmement la socialisation qui permet d'éviter les désordres alimentaires via l'apprentissage de la joie du partage,
- et enfin l'individualisation qui renvoie à la transformation du nourrisson en gourmet via l'apprentissage de l'ouverture à la variété.

En somme, au-delà de l'impératif d'un « Bien Manger » focalisé sur le développement physique du bébé, on verra apparaître de façon évidente, ce que culturellement on a investi dans l'expérience nutritionnelle. Le contenu de cette expérience nutritive dont les premières bases se jouent à deux, dans l'interaction de la mère et son bébé.

UNE AUTRE APPROCHE DE L'ALIMENTATION, La diététique chinoise¹

Fruit de milliers d'années d'expérience, elle repose sur la connaissance très précise qu'avaient certains sages chinois en observant la nature. La tradition chinoise a appris à connaître les propriétés subtiles des aliments. La diététique chinoise s'appuie également sur une représentation particulière de l'homme qui explique le fonctionnement complexe du corps en tenant compte de ses besoins et capacités.

Des recherches menées par l'Université d'Oxford montrent clairement que leurs coutumes alimentaires sont la cause primordiale de leur longévité. Ceci vient confirmer l'adage : « Que l'aliment soit ton premier médicament ! ».

Les grands principes de cette diététique sont basés sur la compréhension du processus digestif, en comprenant comment se déroule la digestion, il devient alors aisé de tirer des conclusions quant à ce qui favorise ou défavorise la transformation et l'assimilation du bol alimentaire.

Influence des Cinq Saveurs : Piquant, Doux, Acide, Amer, Salé

Chaque saveur, selon la tradition chinoise nourrit un organe.

L'harmonie des saveurs est donc fondamentale à notre équilibre, les cinq saveurs ont des propriétés qui influencent celles des aliments et en conséquence notre santé.

- **Le piquant** : « Dispersant, fait transpirer », action sur **Poumon et Gros Intestin**
- **Le Doux** : « atténue, tonifie, harmonise », agit sur **Estomac et Rate/Pancréas**
- **Acide** : « astringent, retient ce qui s'échappe », agit sur **Foie, Vésicule Biliaire**
- **Amère** : « durcit, purge draine, assèche l'humidité » et agit sur **Cœur et Intestin Grêle**
- **Salé** : « ramollit, purge, fait descendre » en agissant sur **Reins et Vessie**



¹ Pour en savoir plus : « La diététique du Tao » une sagesse millénaire au service de votre santé - Philippe Sionneau- Richard Zagorski - Edition Guy Trédaniel. 2001
² Du millet ou bien du blé noir

DU CHAMP À L'ASSIETTE.

« Do meuil » ou bedon « do bié nouer »²

La nutrition commence dans le champ et dans notre passé...
Du temps où l'agriculture était surtout vivrière, ce temps où l'on produisait pour vivre et se nourrir, dans certaines régions de Vendée, chaque ferme avait son champ de millet, et son champ de sarrasin, comme son champ de mogettes, et de patates.

Ces graines oubliées reviennent avec bonheur dans nos champs et nos assiettes

Le **sarrasin** est une plante à fleur annuelle, cultivée pour ses graines. Malgré son appellation de blé noir, ce n'est pas une graminée comme toutes les autres céréales, donc ce n'est pas une variété de blé mais elle s'y apparente par ses qualités nutritives (protéines végétales, minéraux...) et par son utilisation en farine. Son utilisation la plus répandue est la galette de blé noir.

Le **Millet** : Fleuron du terroir vendéen

En Vendée, les aînés connaissent bien le millet. Cette petite perle jaune, riche en protéines, disparue des paysages français vers les années 60, évoque d'abord le succulent dessert de leur enfance : le gâteau de millet, ou gâteau de « meuil » assez épais, souvent découpé en grosses tranches rissolées, parfumé de fleurs d'oranger ou de vanille. Ou encore le célèbre « Pilaie », du millet au lait avec de faux airs de riz au lait.

C'est lui qui traditionnellement concluait les battages, mariages et autres fêtes. Cet incontournable dessert conserve fièrement son identité de gastronomie de terroir.



Ces deux graines, cuites mélangées à du riz, constituent un plat d'accompagnement très complet.

Le soin apporté à notre alimentation commence aussi dans le soin apporté à la préparation et à l'entretien des sols par les producteurs. Encourageons par nos achats, les efforts et les recherches faits dans ce domaine (Bio, permaculture, agriculture raisonnée...).

Autre intérêt du fameux blé noir et du millet : ils sont **consommés à proximité du lieu de production**, contrairement aux autres céréales. Ces plantes robustes, nutritivement intéressantes, en mode «locavore», ont tout pour plaire ! Ces plantes sont produites sur les terres de Rives de L'Yon.

Sources Wikipédia . CONSOglobe Source : lescéréales.fr Pour plus d'informations, voir le site passeportsante.net

À RIVES DE L'YON

LA RESTAURATION SCOLAIRE

Une cantine vraiment engagée : «Education au goût, convivialité, productions locales, respect de l'environnement»

gérée par des parents d'élèves bénévoles³ soutenues par la mairie.

Des menus qui prennent en considération les produits de saison et de proximité (circuit court) avec l'intégration des produits issus de l'agriculture biologique (un à chaque repas, 20% des plats servis en sont issus - exemple, toutes les pommes servies en dessert sont bio)

Les objectifs des parents des associations auxquels répond RESTORIA (prestataire), sont mis en place par le personnel dans les cantines :

→ **L'éducation au goût, à de nouvelles saveurs :**

Dans l'assiette, les enfants n'aiment pas trop ce qui leur est inconnu; le personnel de la restauration scolaire les amène à goûter, sans les forcer, pour qu'ils puissent apprécier.

Tout au long de l'année RESTORIA propose des menus à thèmes.

→ **La convivialité à table** : ce temps de repas est un moment de détente constitue une vraie coupure dans la journée des écoliers.

→ **Donner du sens, responsabiliser les enfants, enseigner des valeurs citoyennes :**

- se servir seul et partager, participer au service en distribuant yaourts, pain, eau, à la fin du repas, débarrasser son plateau et trier ses déchets.

→ **Lutter contre le gaspillage alimentaire : sensibiliser et responsabiliser les écoliers.**

- Les commandes sont modulées et tiennent compte du besoin (grammage) et non du nombre d'enfants à partir de l'analyse et des observations des agents responsables des sites

- les enfants sont également sensibilisés à des animations responsables telles que le Semaine du Développement Durable ou La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets.

PROGRAMME SENSIBILISATION ET PRÉVENTION

Depuis début 2019, l'équipe des professionnels de santé développe un **programme pour promouvoir l'équilibre alimentaire et la pratique d'activités physiques**. Plusieurs actions sont en cours avec les partenaires rivayonnais de la petite enfance, de l'enfance, des adultes, des publics âgés...

→ Auprès des enfants

A partir d'activités ludiques, accompagné par Audrey LEBRETON, diététicienne, une quarantaine d'enfants ont découvert les familles d'aliments pour favoriser l'équilibre alimentaire pendant les vacances de printemps. Cette action est mise en œuvre parce que l'éducation nutritionnelle commence dès l'enfance pour acquérir les bons réflexes facteurs de bonne santé. De nombreuses études démontrent que les expériences alimentaires positives et personnelles acquises très tôt peuvent aider à modifier les préférences alimentaires dans une direction bénéfique pour la santé.

À L'ÉCOLE DE LA VALLÉE DE L'YON À CHAILLÉ SOUS LES ORMEAUX, sur les temps d'accueil périscolaires (TAP). Les enfants découvrent les catégories d'aliments en créant un jeu de 7 familles. Activités du 14 mai au 2 juillet 2019

Le jeu, avec lequel chacun est reparti, permettra d'être support d'échanges entre amis et avec la famille, à l'occasion d'une partie. Un jeu de 7 familles reste à l'école pour être exploité avec les intitueteurs-trices, dans l'avenir.

AU CENTRE DE LOISIRS RÉCRÉ AUX BOIS
Après la préparation, la dégustation...



Le coffret



La fabrication

→ Auprès des bénéficiaires de la Banque alimentaire

A l'occasion de la distribution de la banque alimentaire, nous avons accueilli les bénéficiaires autour d'un verre. Ce qui a favorisé des échanges nombreux avec la diététicienne, l'infirmière, la coordinatrice santé et la référente du CCAS sur l'hygiène de vie pour une meilleure santé. Comment équilibrer son alimentation, arrêter de fumer, avoir des activités quotidiennes (promener son chien, jardiner,...). Des recettes ont été indiquées avec des produits tels que la christophine, les poivrons, etc....



³ 2 associations de parents d'élèves (RSI Chaillé sous les Ormeaux) et (Comité de gestion à Saint Florent des Bois) - 5 sites de restauration (dont 1 au Tablier) - 6 écoles 54 545 repas servis sur l'année scolaire - soit environ - 392 repas par jour - 26 agents de restauration qui gèrent les temps de repas



LES MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE DU MATIN ACCORDEZ-VOUS 5 MN POUR UNE MEILLEURE FORME !

Après une nuit de sommeil, notre corps a besoin d'une mise en route progressive. Voici des mouvements simples pour réveiller en douceur muscles et articulations.



Bouger la tête et le cou :

Assis au bord du lit ou debout, dos droit, prenez 3 respirations lentes et profondes en inspirant par le nez et expirez par la bouche sans forcer. Prenez votre inspiration et effectuez des mouvements lents de la nuque vers l'avant en expirant, puis relevez la tête le temps de l'inspire et expirer lentement vers l'arrière (3 fois). Inspirez et penchez la tête d'un côté sur l'expire, puis de même de l'autre côté (3 fois).

Voilà un moment de détente et de stimulation du corps pour commencer la journée.

Un atelier peut vous être proposé sur la commune pour découvrir ces mouvements, contacter la coordinatrice santé

Pas toujours facile de trouver du temps pour faire du sport ou une bonne randonnée ! Alors, pour les **déplacements courts et quotidiens, partons à pieds.**

Empruntons les CDD (Chemin à Déplacement Doux. Dans de nombreuses villes et à Rives de L'Yon, il en existe, mettons-les à profit !

Qu'est-ce qu'un Chemin en Déplacement Doux ?

Le déplacement doux est un chemin aménagé pour les piétons. Il est bien distinct des routes goudronnées destinées aux voitures et à tout véhicule motorisé. Généralement plus court, il relie les différentes parties d'une agglomération depuis les zones résidentielles vers les commerces, les services, les structures sportives et culturelles. ..

Il permet un déplacement à pieds en toute sécurité, car loin

Terminez en faisant un tour complet avec la tête rythmé par 2 inspirations et 2 expirations

Roulez les épaules :

En inspirant, montez les épaules et passez les vers l'arrière sur l'expire inspirez en passant celles-ci vers l'avant et ramenez vos épaules en inspirant vers le haut (3fois) idem dans l'autre sens .

Chaloupez le bassin :

Pieds légèrement écartés et mains sur les hanches, inspirez et faites basculer doucement votre bassin d'un coté sur l'expire, inspirez en entraînant votre bassin vers l'arrière pour arriver de l'autre coté sur l'expire, idem en passant par l'avant (3 fois).

Déraillez les genoux et chevilles :

Debout, pieds joints, mains sur les genoux fléchis, décrivez un cercle avec vos genoux (3 fois dans un sens et dans l'autre).

Finissez ces exercices en tapant doucement avec la paume des pieds, un pied après l'autre, puis sautillez doucement en relâchant tout votre corps.

Enveloppe :

Passer vos mains (inspire) à distance sur votre corps du visage, cheveux ,cou , redescendez sur l'expire par votre torse, ventre , cuisses ,genoux ,pieds et remontez (inspire) en passant par l'arrière de vos mollets, cuisses ,dos jusqu'aux dessous des bras et (expire), lissez pour finir votre cou en remontant dans vos cheveux ,crane et visage...

des véhicules motorisés et dans un environnement sain, (sans gaz d'échappement), paisible et où parfois le chant des oiseaux remplace les moteurs.

Les enfants prennent ainsi la bonne habitude de se déplacer à pieds. En empruntant régulièrement ces chemins, ils s'imprègnent des règles de sécurité indispensables pour traverser les routes croisées, destinées aux véhicules motorisés. Deux fois gagnants !

« Nous ne sommes pas des poissons rouges »

Regardons le monde autrement qu'à travers un bocal-écran ou un bocal-voiture. Marchons, marchons...Et qui sait, peut-être sur ces déplacements doux ferons-nous de belles rencontres...
30 mn à pied tous les jours suffit !



J'AI TESTÉ

MOINS DE SUCRE, PLUS DE GOÛT !

C'est désormais connu, nous mangeons trop de sucre. L'industrie alimentaire ajoute du sucre partout y compris dans les plats salés : on entend même parler d'addiction au sucre !!!

Pour autant, se faire plaisir, se reconforter, faire le plein de douceurs sans passer par la case sucre, c'est possible.

Des idées recettes pour essayer de mettre moins de sucre : (Pour un gâteau, diviser par 2 voire par 3 la proportion de sucre proposée dans la recette)

→ Faire une **compote maison** sans ajout de sucre, ajouter de la vanille et de la cannelle. Et la déguster tiède.

→ **Un dessert des îles** : Couper un ananas en carré et le mettre au congélateur / Au moment de servir, il suffit de mettre l'ananas au robot mixer avec un peu de crème de coco puis de le présenter dans des coupes...

→ **Un gâteau à la banane** sans beurre ni sucre : Mélanger 3 bananes bien mûres au mixer, 3 œufs, 100 g de poudre d'amandes, 45 g de courgettes râpées (étonnant mais ça remplace le beurre), 160 g de farine de riz, 1 cuillère à café de levure, 15cl de lait (on peut essayer le lait végétal amande ou riz), des myrtilles ou autres fruits, Cuire à 180°C pendant 45 minutes.

Resentez les nouvelles saveurs découvertes quand elles ne sont pas effacées par la trop grande présence de sucre.

Source : Le Monde- Sens et Santé

IDEES RECETTES

Maquereaux marinés.

Prévoir une marinade de 48h, assurez-vous de la fraîcheur des maquereaux car ils seront « cuits » sans chaleur.

Dans une terrine mettre du gros sel dans le fond, rajouter les filets de maquereaux et recouvrir de gros sel. Tasser un peu et réserver 30min.

Rincer et éponger les filets, les couper en deux dans le sens de la longueur.

Dans une terrine étaler les filets, rajouter des lamelles d'oignons et de carottes, éventuellement quelques clous de girofle et un filet d'huile d'olive et aromates à votre goût.

Recouvrir d'un mélange de vin blanc sec et de vinaigre blanc en proportion 50 / 50.

Filmer 48h au frais.

Les maquereaux s'accompagnent pourquoi pas d'une salade verte.

Dessert au millet

Faire frémir 1 litre de lait avec les grains d'une vanille, rajouter 120 g de semoule de millet, 70/80 g de sucre. Cuire 15 à 20 min à feu doux en remuant régulièrement (même principe que le riz au lait).

Verser dans des ramequins. Déguster tiède ou froid

COMMENT S'Y RETROUVER ? LOGOS, PICTOS EN TOUT GENRE...

A partir de l'emballage du jambon blanc, que d'informations !

Les informations de recyclage 	Boucle de Moebius : le produit est recyclable. Point vert : l'entreprise qui vend le produit participe financièrement au tri et au recyclage. Triman : indique que les entreprises respectent les consignes de tri (logo obligatoire)
Les informations produits 	Tableau nutritionnel (obligatoire depuis décembre 2016) : il indique les valeurs relatives en énergies et nutriments. La liste des ingrédients : plus c'est court, mieux c'est ! La DLC (obligatoire depuis 1984) : Date limite de consommation (à ne pas dépasser) la DLUO : Date limite d'utilisation optimale. (On peut dépasser un peu mais le produit est moins bon ou perd de sa couleur) le nutriscore (facultatif) : permet en un coup d'œil de repérer une valeur nutritionnelle plus ou moins nocive d'un produit alimentaire.
Les informations distributeurs	Sans antibiotiques, -25% de sel, sans couenne, sans sel nitrité, cuit à l'étouffé, fumé, doré au four, tranches fines, fabrication artisanale. Ce sont des informations 'publicitaires'
Les labels 	Label rouge (Label de qualité) Agriculture Biologique (label de qualité) Fabriquer en France , en UE, ... (logo obligatoire pour certaines catégories, mais généralement affiché) Bleu blanc cœur (association militante soutenant le bien-être animal et le respect de l'environnement) Les éleveurs coopérateurs Brocéliande (Marque d'éleveurs soutenant le bien-être animal et le respect de l'environnement)

Certains labels répondent à des cahiers des charges stricts pour pouvoir être affichés, comme les produits BIO par exemple. D'autres ne sont là que pour promouvoir le produit local, le label bleu blanc cœur par exemple.

Certaines de ces informations sont obligatoires, d'autres facultatives sont au bon vouloir des distributeurs généralement à des fins publicitaires.

Nous notons qu'il est difficile de s'y retrouver tant les informations à décrypter sont nombreuses et souvent difficilement lisibles. Par exemple, **il ne faut pas confondre sel et sodium, en effet, il faut multiplier la valeur de sodium par 2,54 pour avoir la valeur équivalente en sel.** Ainsi 2g de sodium pour 100g = 5,08g de sel pour 100g

LES EMBALLAGES DE NOS ALIMENTS COMPORTENT DE TRÈS (TROP) NOMBREUSES INFORMATIONS !!!



HUMOUR SPECIAL GRINCHEUX

« *les personnes qui consomment plus de fruits et de légumes font état d'un niveau de bien-être mental et de satisfaction dans la vie plus élevés que celles qui en mangent moins.* »

C'est le résultat d'une étude britannique menée auprès de 40 000 personnes.

source « Le Monde -Sens et santé »*Social Science and Médecine

NUMEROS UTILES

PROFESSIONNELS DE LA MSP MULTISITES RIVES DE L'YON

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Dr BERTRET
☎ 02 51 46 75 58

Dr CLERMONT
☎ 02 51 46 77 18

Dr VERNAGEAU
☎ 02 51 46 75 60

CABINETS INFIRMIERS

Cabinet DEGOULET/ THETIOT
☎ 02 51 31 93 19

Cabinet CLAVEAU/ FAVROUL/ RABILLER
☎ 02 51 46 71 23

MASSEUR KINÉ

Mme MOLLE
☎ 02 51 31 90 55

ORTHOPHONISTES

Mme DEHETRE
☎ 02 51 47 92 32

Mme SAPORITO
☎ 02 51 47 92 32

PÉDICURE PODOLOGUE

Mr AULAGNER
☎ 06 73 46 80 24

DIÉTÉTICIEN

Mme LEBRETON
☎ 06 44 35 54 50

PSYCHOLOGUE

Mme PAPIN
☎ 06 83 82 22 41

DENTISTES

Mme BAUDRY / Mme TRICHET
☎ 02 51 07 65 78

PHARMACIEN

Mr CHATEIGNIER
☎ 02 51 46 74 74

SSIAD

Service de Soins à Domicile pour Personnes
Agées ADMR Rives du Lay et de l'Yon
☎ 02 51 31 99 84

COORDINATRICE SANTÉ/MSP

☎ 02 51 31 31 40

ASSO SPORTIVES ET ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE RIVAYONNAISES

www.saint-florent-des-bois.com

	Société	Prénom	NOM	Adresse	Téléphone	Messagerie
ACTIVITÉS SPORTIVES						
BADMINTON	SASF Badminton	Tommy	MORET	CHAILLÉ-SOUS-LES-ORMEAUX	06 79 01 55 00	moret.tommy@orange.fr
BASKET	Sud Yon Basket Club	Pierrig	COUTAND		06 29 95 85 59	pierrigcoutand.sudyonbc@gmail.com
Cours de Zumba, LIA, énérgym, cuisses abdo-fessiers, cardio danse, et musculation	SFSAMUZ	Margaux	MOUSSION	SAINT-FLORENT-DES-BOIS	06 67 02 86 59	sf.samuz85@gmail.com
CYCLISME	Raid Yon Sports nature	Eric	WILLAIME	CHAILLÉ-SOUS-LES-ORMEAUX	02 51 47 96 63	raidyon@orange.fr
FOOT	ES Rives de l'Yon (foot)	Kevin	MAILLET	CHAILLÉ-SOUS-LES-ORMEAUX	06 74 56 86 73	lydie.kevin@orange.fr
	ES Rives de l'Yon	Stéphane	COUTURIER	CHAILLÉ-SOUS-LES-ORMEAUX	06 60 58 20 97	stef.cout@orange.fr
GYM	SASF Gymnastique	Annette	HURTAUD	SAINT-FLORENT-DES-BOIS	02 51 31 73 81	hurtaud.bernard@free.fr
PISCINE http://www.larochesuryon.fr/piscines-patinoire/piscine-sud/						
Piscine sud le Pavillon			SAINT-FLORENT-DES-BOIS	02 51 09 01 60	contactpiscinespatinoire@larochesuryon.fr	
Randonnée, trails, raids, courses d'orientation .	Sensas'Yon Raid	Frédéric	TEXIER	CHAILLÉ-SOUS-LES-ORMEAUX	02 51 42 15 18	sensasyonraid@free.fr
TENNIS	Tennis Rives de l'Yon	Jean-Christophe	HIVET	SAINT-FLORENT-DES-BOIS	06 22 54 92 47	tennisrivesyon@gmail.com
TENNIS de TABLE	Saint Florent Tennis de Table	Mattias	VERILLON	SAINT-FLORENT-DES-BOIS	06 07 60 51 88	matverillon@gmail.com;d.grollier@orange.fr

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SHIATSU	SABÉ	Véronique	PLANTARD	SAINT-FLORENT-DES-BOIS	06 31 55 47 94	vero-plantard@orange.fr
YOGA	Harmonie Verte (yoga)	Sylvie	BEAUJARD	SAINT-FLORENT-DES-BOIS	02 51 31 39 67	sylvie.harmonie@orange.fr

BONNES ADRESSES :

Epicierie associative Thorigny <https://epicierie-thorigny.fr/>
Champ des écoutes - <https://lechampdesecoutes.wordpress.com/>