

## L'inflammation Partie 1

1. Différencier l'inflammation aiguë et l'inflammation de bas grade. (définitions, premiers signes)
2. Quelles sont les causes de l'inflammation aiguë et de l'inflammation de bas grade ?

# Education Nutritionnelle et Diététique

★

★

★

★

★

3. Quelles peuvent être les conséquences à long terme de l'inflammation aiguë et de l'inflammation de bas grade ?

→

→

→

→

→

→

# Education Nutritionnelle et Diététique

## **Alimentation anti-inflammatoires et pro-inflammatoires** **Partie 2**

### **1. Cite les épices anti-inflammatoires et pro-inflammatoires**

Anti-inflammatoires	Pro-inflamm

### **2. Citez les poissons anti-inflammatoires.**

### **3. Quels poissons sont pro-inflammatoires ?**

### **4. Cite les huiles anti-inflammatoires et pro-inflammatoires**

Anti-inflammatoires	Pro-inflamm
Huile	Huile de

# Education Nutritionnelle et Diététique

Huile de Huile de Huile de Huile de	Huile de Huile de Huile de Huile de
--	--

5. Qu'est-ce qu'un crucifère ? cite-les

6. Combien de fois, au minimum, est-il conseillé de consommer des crucifères par semaine ?

7. Cite les boissons anti-inflammatoires et pro-inflammatoires

Anti-inflammatoires	Pro-inflamm

8. Le maïs est-il un pro ou un anti-inflammatoire ? Cite les dérivé du maïs

9. Comment doit-on consommer les oléagineux ? Cite-les

10. Combien de petits poissons gras doit-on consommer par semaine ?

# Education Nutritionnelle et Diététique

11. Quelles sont les céréales qui contiennent du gluten ?
12. Quelles sont les céréales qui ne contiennent pas de gluten ?
13. Comment peut-on consommer des fruits et des légumes ?
14. Comment peut-on utiliser les huiles anti-inflammatoires ?
15. Quelle est la propriété de la cannelle ? Explique
16. Quel lait végétal dois-tu éviter de consommer ? Pourquoi ?
17. Quel conseil pour choisir son chocolat ? Pourquoi ?
18. Quels modes de cuisson sont conseillés ? Pourquoi ?
19. Cte les légumineuses
20. Les plats et préparations industrielles sont-ils conseillés ? Explique

## **Sucre et diabète** **Partie 3**

1) **Pourquoi est-il possible de retrouver du sucre dans les préparations salées ?**

Le sucre est :

- 
- 
- 

2) **Est-ce que les féculents apportent du sucre ? Donne des exemples.**

Exemples :

- 150 g de pâtes =
- 3 tranches de pain =
- Un dagobert =
- 500 g de frites =
- Une pizza moyenne =

3) **Quels sont les inconvénients des galettes de riz ou de maïs ?**

☐☐☐

4) **Quels sont les effets du sucre sur notre organisme ?**

# Education Nutritionnelle et Diététique

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## 5) Définitions

Glycémie :

Insuline :

Hyperglycémie :

Hypoglycémie :

Insulinémie :

Pancréas :

Glucagon :

Glycogène :

Mitochondrie :

Triglycérides :

ATP :

## 6) Dessine et annoter le schéma de la fabrication de l'énergie dans la cellule

# Education Nutritionnelle et Diététique

7) Explique la fabrication de l'énergie dans les cellules

- 
- 
- - 
  - 
  -

8) Quelle est la plus petite partie après digestion des glucides ?

9) Après digestion, où arrive le glucose ?

10) Explique le rôle de l'insuline dès que le glucose arrive dans le sang

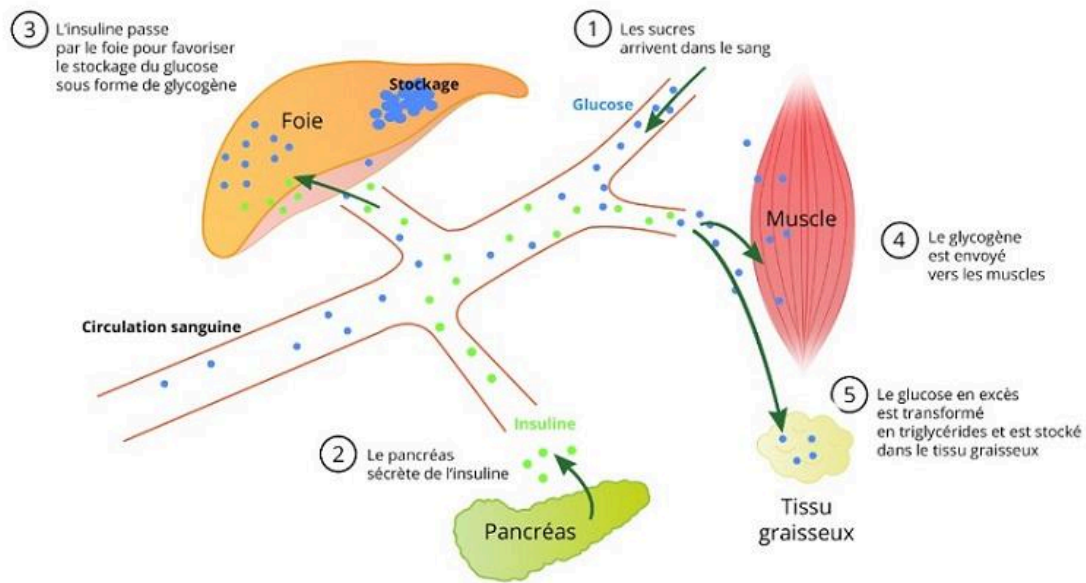
11) Explique le stockage de l'énergie

Lorsque nous avons mangé une grande quantité de glucides et que l'organisme n'a plus la possibilité de fabriquer de l'énergie par les \_\_\_\_\_ :

- ❖ \_\_\_\_\_ dans le foie et dans les muscles
- ❖ Quand le stock de glycogène est complet et qu'il y a encore trop de glucose dans le sang, \_\_\_\_\_ (gras) sous la peau et autour des organes



# Education Nutritionnelle et Diététique



12) Quels sont les signes de l'hypoglycémie ?

- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★

13) Qu'est-ce que l'hypoglycémie réactionnelle ?

14) Est-ce que les édulcorants font grossir. Explique

15) Quels sont les inconvénients des édulcorants ?

# Education Nutritionnelle et Diététique

- 
- 
- 
- 
- 
- 

16) Comment peut-on utiliser la cannelle ?

17) Qu'est-ce que l'index glycémique ?

18) Quels sont les facteurs qui font varier l'index glycémique d'un aliment ?

## 19) Exercice

Indique à côté de chaque aliment l'IG (bas, moyen, haut, zéro)

Café avec sucre	
Concombre	
Huile d'olive	
Courgette	
Banane pas trop mûre	

# Education Nutritionnelle et Diététique

Eau pétillante	
Compote de pommes avec morceaux	
Steak de boeuf	
Pomme de terre vapeur	
Pain blanc	
Yaourt nature	
Purée de pomme de terre	
Chocolat	
Raisin sec	
Riz trop cuit	
Redbull	
Vin rosé	
Kiwi	
Soda	
Café	
Amande	
Lentilles al dente	
Curcuma	
Cabillaud (poisson)	
Vinaigre	

## **Diabète** **Partie 4**

1. **Compare les effets des glucides sur la glycémie et l'insulinémie lors des repas suivant :**
2. **Qu'est-ce que le fructose ?**
3. **Sous quelle forme est-il positif pour la santé ?**
4. **Sous quelle forme est-il négatif pour la santé ?**

# *Education Nutritionnelle et Diététique*

5. Quels sont les inconvénients du fructose ?

6. Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

## **L'équilibre alimentaire :** **Chrononutrition** **Partie 5**

- 1) Qu'est-ce que la chrononutrition ? Explique
- 2) Quelles hormones doit-on fabriquer le matin et le midi?
- 3) Quel nutriment faut-il consommer pour fabriquer ces hormones ?
- 4) Quel est le rôle de ces hormones?
- 5) Quelle hormone doit-on fabriquer entre 16h et 17h ?
- 6) Quel nutriment faut-il consommer pour fabriquer cette hormone?
- 7) Quel est le rôle de cette hormone?
- 8) Si nous avons fabriqué les bonnes hormones le matin, le midi et l'après-midi, quelle production d'hormone aurons-nous favorisée?
- 9) Quel est le rôle de cette hormone ?
- 10) Pourquoi le repas du soir doit-il être plus léger et surtout sans protéines

# Education Nutritionnelle et Diététique

Pas de protéines animales car :

Les \_\_\_\_\_ sont \_\_\_\_\_ et si nous mangeons un repas copieux, nous allons utiliser notre énergie pour la digestion et nous allons \_\_\_\_\_ étant donné que l'énergie fournie ne sera pas utilisée pendant le \_\_\_\_\_.

## Journée Alimentaire type Partie 6

### Petit-déjeuner

Protéines	<p>_____ unités de protéines (selon la faim ressentie pendant la matinée)</p> <p><u>1 unité =</u></p> <p>1 œuf (Colombus, jaune cru idéalement)</p> <p>1 tranche de charcuterie</p> <p>→ Filet de poulet/dinde / Saxe / York - Jambon cru/cuit-Grison</p> <p>1 tranche ou 1 bâtonnet de fromage</p> <p>→ Brebis/chèvre - Parmesan-Comté min 12 mois affinage</p> <p>1 Càs de fromage de chèvre/brebis à tartiner</p> <p>1 yaourt de chèvre / brebis</p> <p>→ Lentilles-pois chiches-haricots secs</p> <p>1 tranche de saumon</p> <p>Boeuf, Porc</p> <p>1 Càs de crevettes</p> <p>NE PAS MULTIPLIER LES UNITÉS D'OEUF, NI CHARCUTERIE AVEC DU FROMAGE</p>
Bons gras	<p>5 olives ou tapenade d'olives à l'huile d'olive</p> <p>1/2 avocat ou 1 càs de guacamol</p> <p>1 CàS d'huile de colza avec 1 poignée de légumes, huile d'olive</p> <p>3 à 5 CàS oléagineux</p> <p>→ Noix, amandes, noisettes NON salées et NON grillées</p>



# Education Nutritionnelle et Diététique

Féculent	- 1 tranche de pain gris (sarrasin, épeautre, ...) idéalement au levain - 3 càs de riz Basmati / pâtes, 1 pomme de terre moyenne, ½ patate douce)  - 4 cas de flocons (avoine, épeautre, quinoa...)
----------	--

## EXEMPLE 1

--

## EXEMPLE 2

Protéines	
Bons gras	
Féculent	

+ un peu de fruit  
+ cannelle  
+2 chocolat râpé, coco râpé

# Education Nutritionnelle et Diététique

## Repas

½ D'ASSIETTE DE LÉGUMES  
¼ D'ASSIETTE DE PROTÉINES (VIANDE? VOLAILLE, POISSON, OEUF, ALTERNATIVE VÉGÉTALES)  
¼ D'ASSIETTE DE FECULENTS (IG BAS)

### EXEMPLE 1

Protéines	
Légumes	
Féculents	

### EXEMPLE 2

Protéines	
Légumes	
Féculents	

### EXEMPLE 3

Protéines	
Légumes	
Féculents	

# Education Nutritionnelle et Diététique

## Goûter

L'équivalent d'

→ un bol de fruits

+ 5 à 10 oléagineux

+ 1 carré de chocolat noir 74% cacao

**LE CHOCOLAT N'EST PAS OBLIGATOIRE.  
PAR CONTRE, IL EST ESSENTIEL D'ASSOCIER LE FRUIT AVEC DES  
OLÉAGINEUX**

EXEMPLE

--

# Education Nutritionnelle et Diététique

## Repas du soir

Légumes +++ (chaud, froid, potage, ...)  
+ 1/4 d'assiette de féculent (IG BAS)

Ou

Légumes +++  
+ 1 bol de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs/rouges, noirs, edamame,...)

**EVITER LA VIANDE ROUGE LE SOIR**

Exemple

--	--