



MAXIME ABASSI | DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE

PRÉVENTION SANTÉ



Nutrition

La journée idéale pour mon cerveau

IREPS, mémoire

Conférence & Atelier, Échange

Maxime ABASSI

Diététicien- Nutritionniste

Co- fondateur et président de l'association Interlude Santé,
Auteur du livre/outil "Mes progrès en Nutrition"

www.abassi-nutrition.fr





La nutrition et le corps



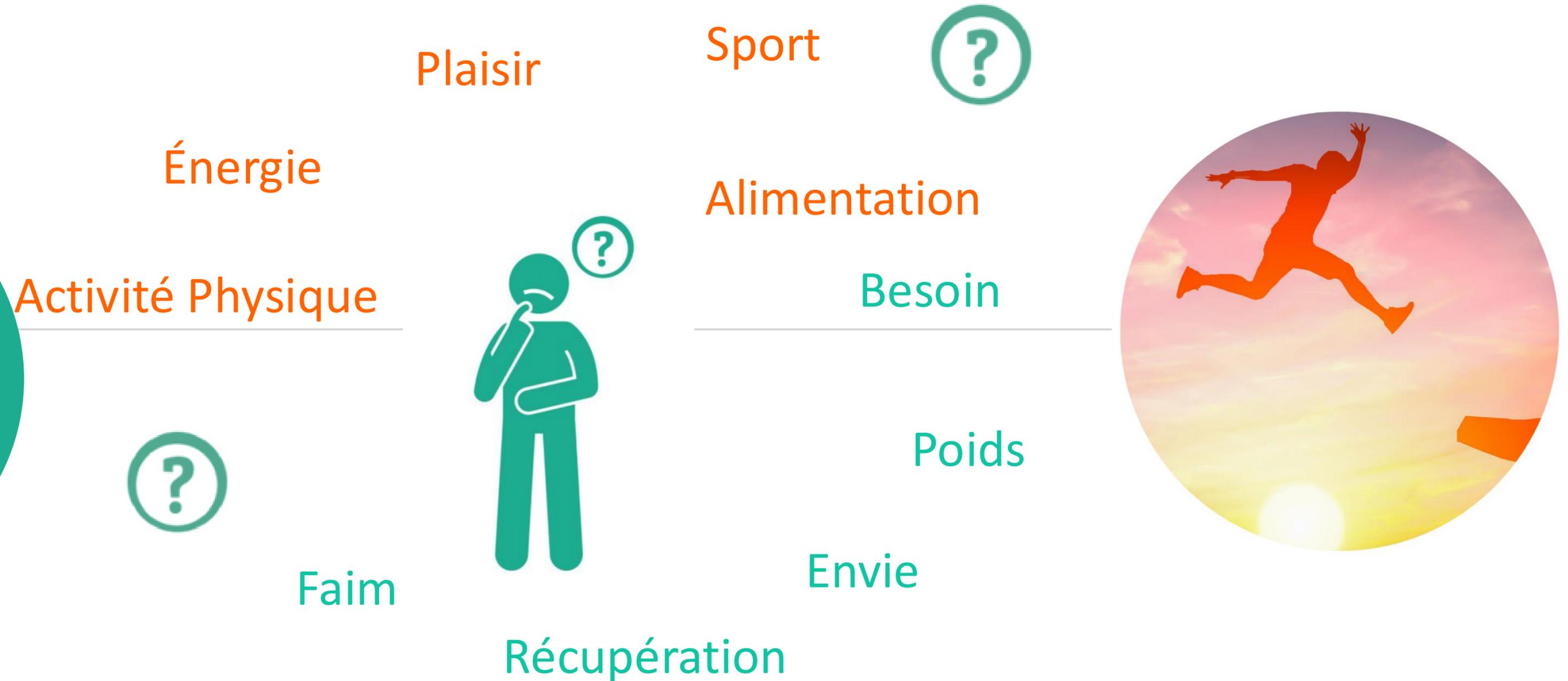
CONFÉRENCE & ÉCHANGES

- 1) Le fonctionnement corporel,**
« La journée idéale »
« L'équilibre énergétique et nutritionnel »
- 2) L'équilibre nutritionnel,**
« La récupération »
« Le rôle des aliments »
- 3) La gestion des plaisirs,**
« Les bons repères »
« L'outil ultime »
- 3) Par où commencer ?**
« La fixation d'objectifs »
« Se faire accompagner »

Le fonctionnement corporel

La journée idéale

Comment optimiser sa journée par la nutrition ?



LES SYSTEMES CORPORELS

Systeme Énergétique

- Les glucides (4kcal) / la faim énergétique
- Les lipides idéalement de secours (9kcal)
- Les protéines idéalement de secours (4kcal)

Systeme Digestif

- L'estomac / la faim mécanique
- Assimiler les nutriments
- Éliminer les déchets

Systeme Cellulaire

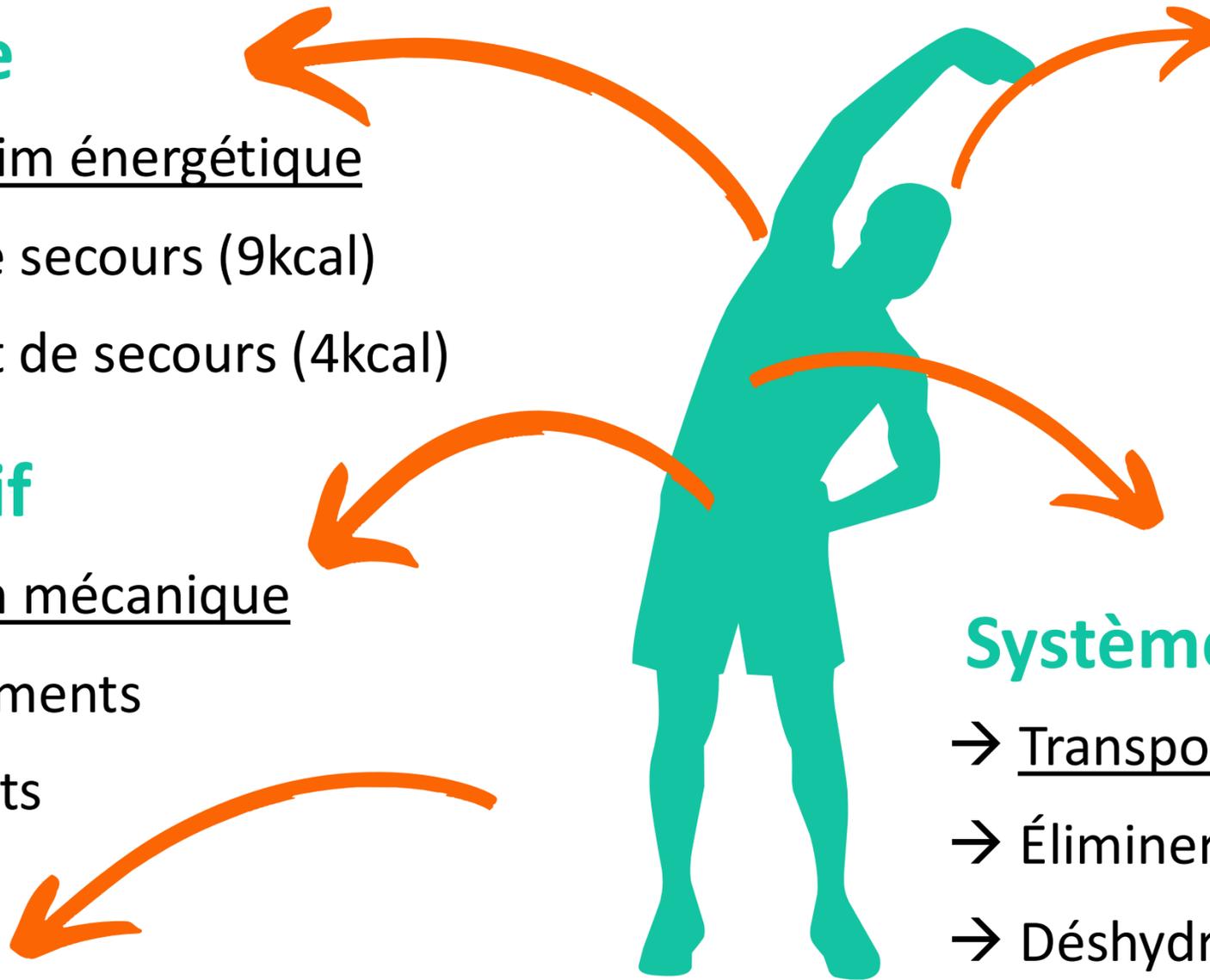
- Renouvellement corporel & le MB de base
- Besoin en protéines
- Besoin en lipides

Systeme Cérébral

- Réflexion – solution - décision
- Écoute des sensations
- Connaissance de ses besoins
- Connaissance de ses envies
- Être en conscience

Systeme Cardio-Vasculaire

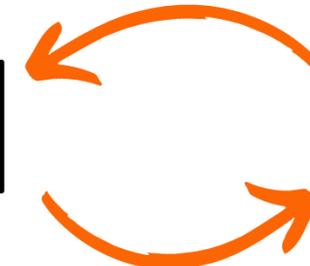
- Transport
- Éliminer des déchets
- Déshydratation & Rétention d'eau



ADAPTATION DU CORPS

FACILITÉ

SURVIE

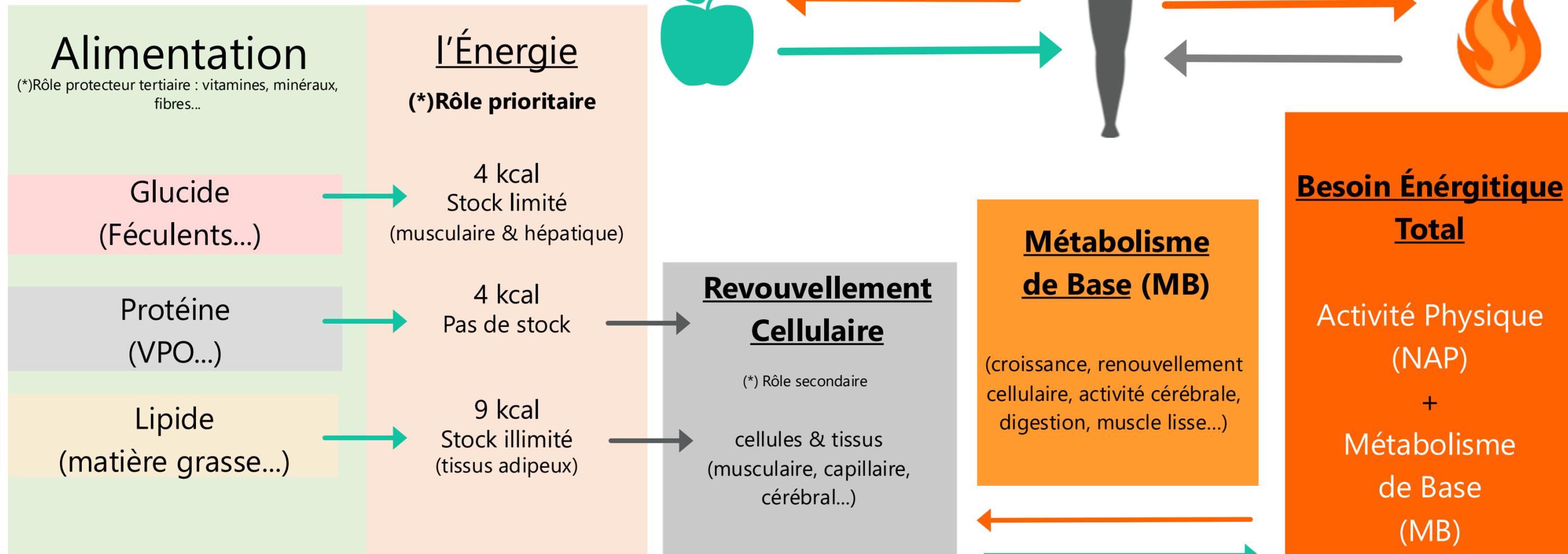
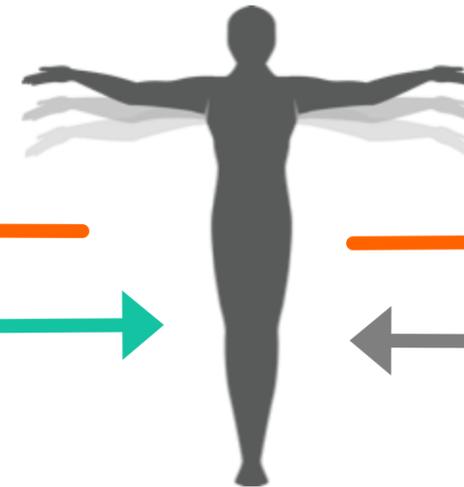


L'équilibre énergétique

LA NOTION D'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE



Macronutriments & leurs rôles



L'équilibre nutritionnel

LES FONDAMENTAUX EN NUTRITION

LA RÉCUPÉRATION

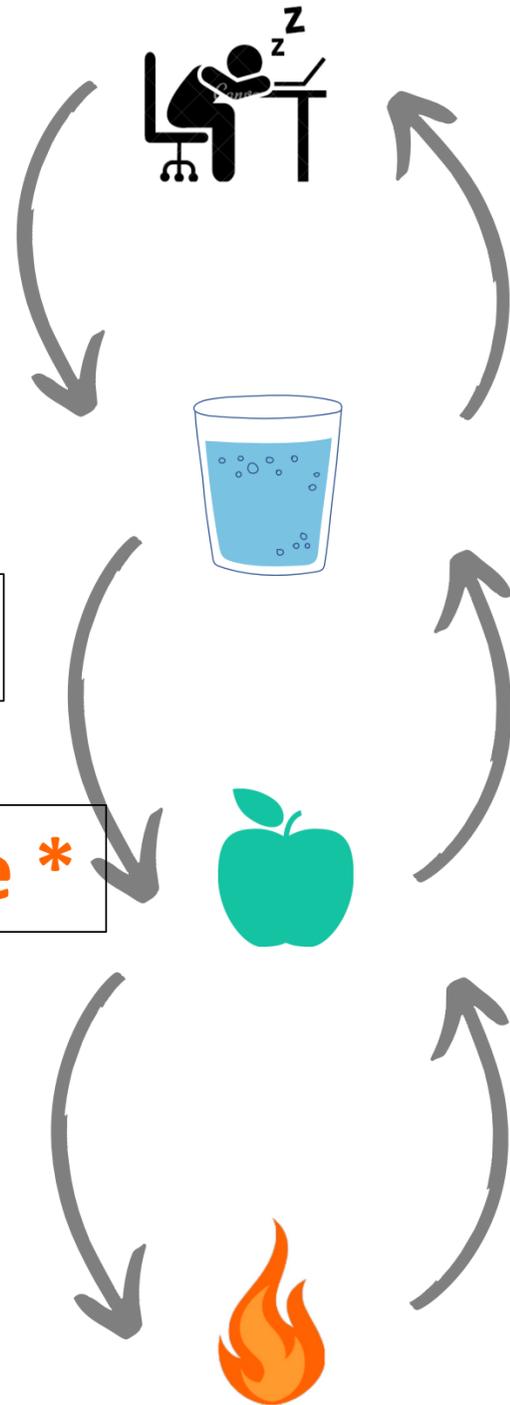
1) Le sommeil *

2) L'hydratation *

3) L'alimentation *

4) Activité physique *

(*) + Le plaisir



Votre pyramide des aliments



✓ Hydratation

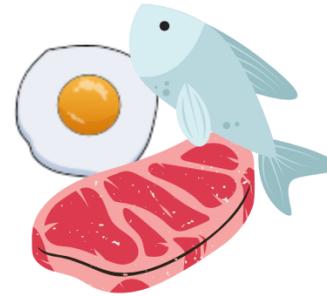
✓ Fruits et Légumes



✓ Féculents



✓ Viandes, Poissons et Oeufs

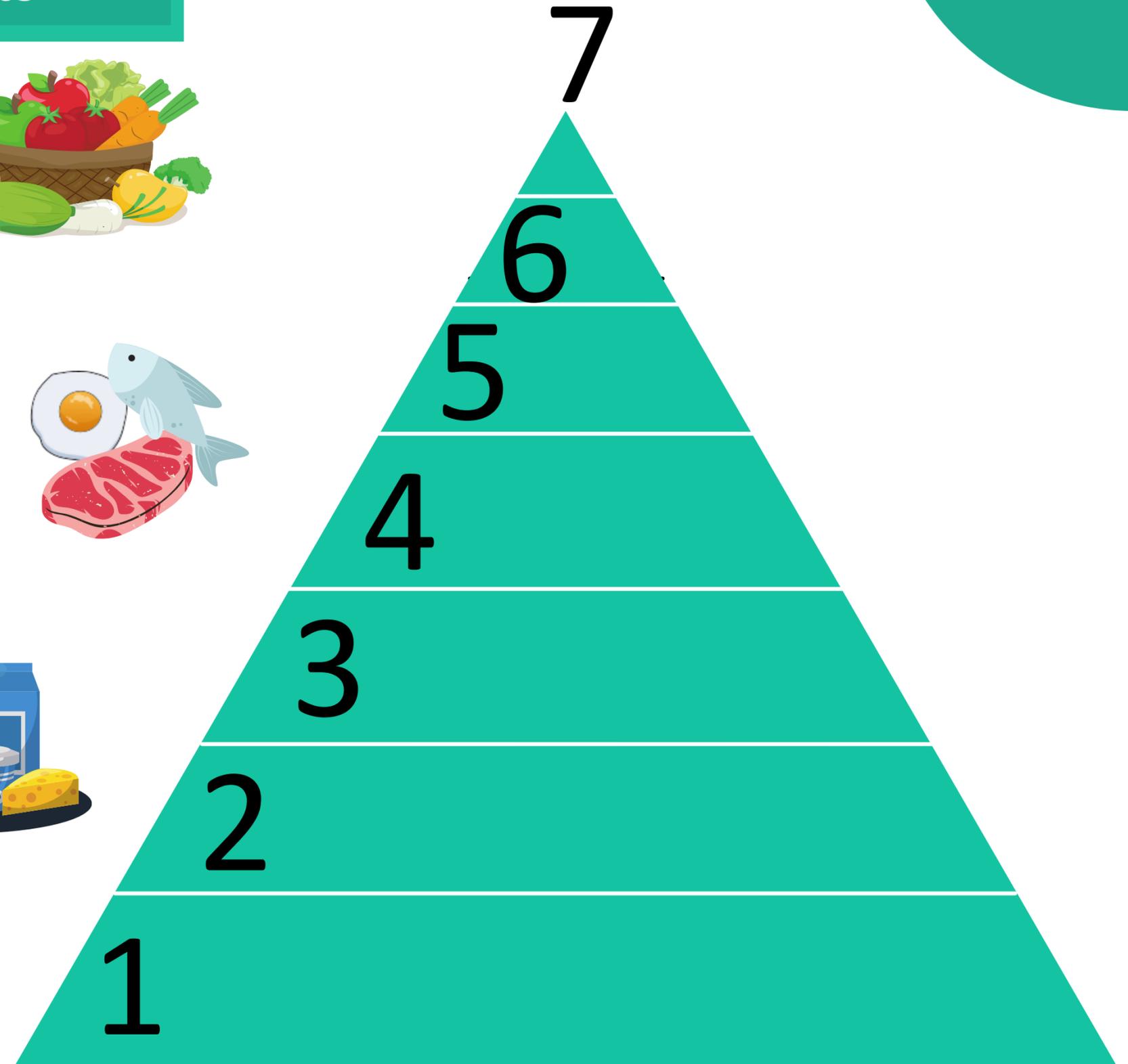


✓ Produits laitiers



✓ Matières Grasses

✓ Produits sucrés & gras



La pyramide des aliments

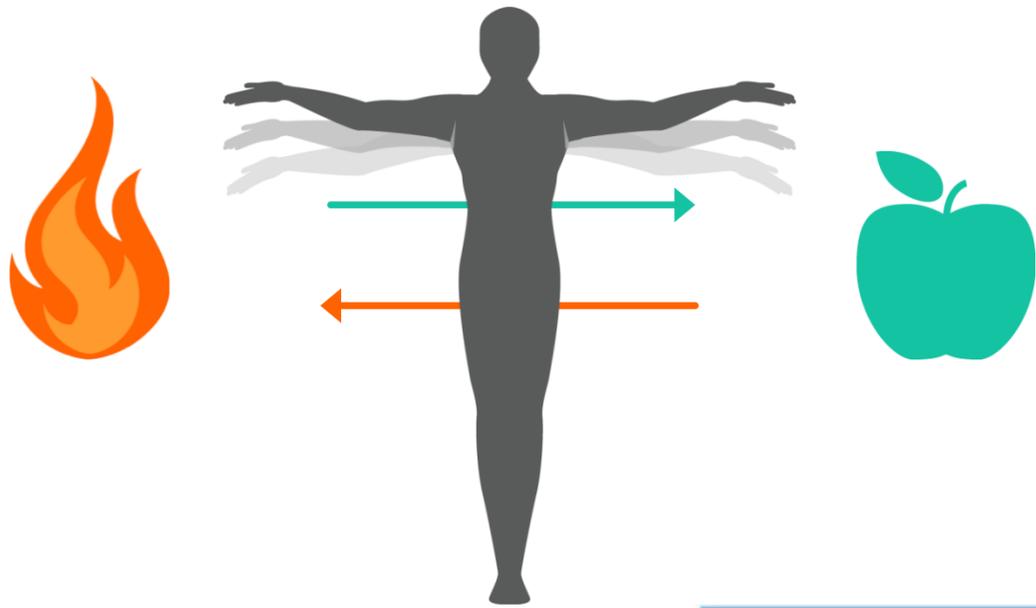
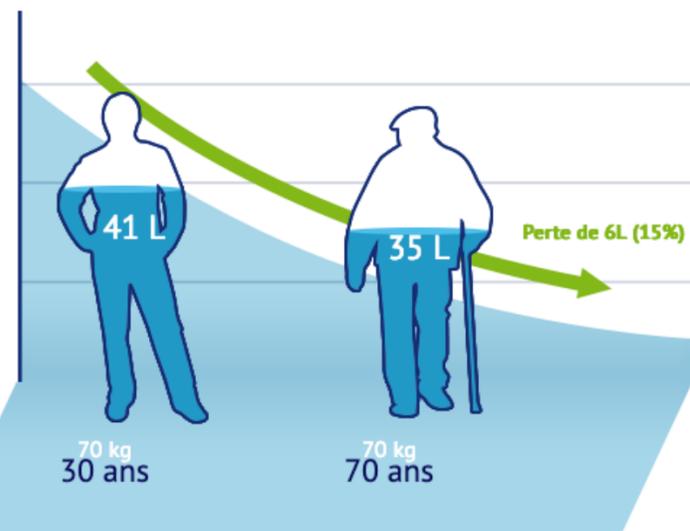
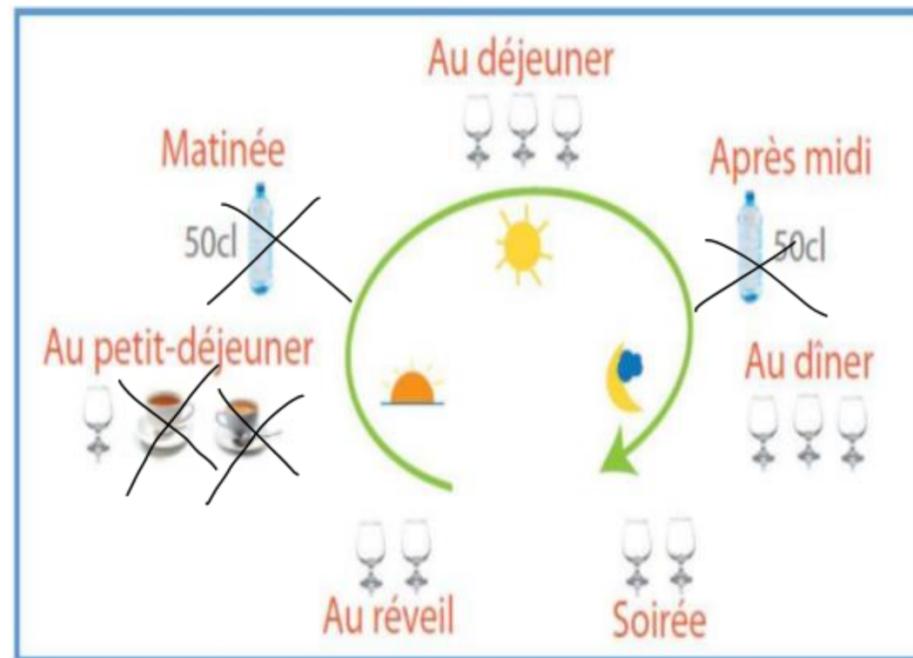


Figure 1 - Réduction de la teneur en eau corporelle liée à l'âge



Données d'Hébuterne et al. 2009



ALCOOL, PRODUITS SUCRÉS ET/OU GRAS

Occasionnels

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

A limiter

VIANDES, POISSONS ET OEUFS

1 à 2 portions par jour

PRODUITS LAITIERS

2 à 4 portions par jour

FRUITS ET LÉGUMES

5 portions par jour

FÉCULENTS

A chaque repas

BOISSON : L'EAU

1,5L minimum
par jour



L'IMPORTANCE DES ALIMENTS

Quel est le rôle des aliments ?



Énergétique *

Céréales et dérivés
À tous les repas



Constructeur *

V.P.O et produits laitiers
2 à 4 parts/ jour
(*)Matières grasses végétales



Protecteur *

Fruits et légumes
5 fois/ jour
À satiété



Plaisir (*)

Gras/ Sucré/ Salé
pour **le plaisir**

QUANTITÉ

RÉGULARITÉ

→ Les repas sont l'occasion de prendre soin de soi et de développer des liens sociaux et professionnels

→ **Idée de menu =>** <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus>



Validé

MATIÈRE GRASSES

DU GOÛT ET DE LA SANTÉ !

D'ASSAISONNEMENT



1

Huile d'olive extra vierge

Riche en antioxydant et en bonne graisses (oméga-9)
protège le cœur et lutte contre l'inflammation

2

Huile de colza

Source intéressante d'oméga-3
contribue à l'équilibre cardio-vasculaire et cérébral

3

Huile de noix

Goût Intenses, riche en oméga-3 à conserver au frais
favorise la mémoire et réduit l'inflammation

4

Huile de lin

Très riche en oméga-3, fragile à la chaleur à utiliser
uniquement cru
Soutient la santé, santé, cardio-vasculaire et régule
l'inflammation

5

Huile de sésame

Source d'anti oxidant et d'oméga -6
Elle soutient la santé de la peau et des os
Parfaite pour donner du goût ou plats asiatique



Matière grasse de cuisson

Cuisiner sans danger !



Huile d'olive

Stable à la chaleur
protège le cœur et lutte contre
l'inflammation



Huile de tournesols oléique

Stable à haute température riche
en Oga neuf, elle contribue à une
bonne santé artérielle



BEURRE

Riche en acides gras, stable et
vitamine (A,D,E,K) Facilite la
digestion



MAUVAISES
GRAISSES

Consommer en excès favorise les maladies cardio-vasculaires



PRODUITS D'ORIGINE : ANIMALE,
BEURRE, CRÈME FRAÎCHE...



FRUITS OLÉAGINEUX, AVOCAT, ETC.

PIZZA, VIENNOISERIES, BISCUITS,
SALÉS ET SUCRÉS...



D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE !

VARIEZ LES SOURCES DE MATIÈRE GRASSE ET
PRÉFÉREZ LES GRAISSES VÉGÉTALES AUX
GRAISSES ANIMALES, CAR ELLES SONT
SOURCES D'ACIDES GRAS ESSENTIELS ET DE
VITAMINES.

* LES MATIÈRES GRASSES SONT ESSENTIELLES À LA SANTÉ !
LES LIPIDES DOIVENT REPRÉSENTER ENTRE 30 ET 40 % DES APPORTS CALORIQUES JOURNALIERS



POISSON ET PRODUITS DE LA MER



CHARCUTERIE



CERTAINES HUILES :
COLZA, OLIVE, NOIX, ETC.

consommer avec modération, elle contribue au bon fonctionnement
du système cardio-vasculaire

BONNES
GRAISSES



La gestion des plaisirs

La gestion des plaisirs

Comment avoir une relation apaisée à ses plaisirs ?

Tentations

Ecoute corporelle

Emotions



Gestion du Poids, santé

Gourmandise

Frustration



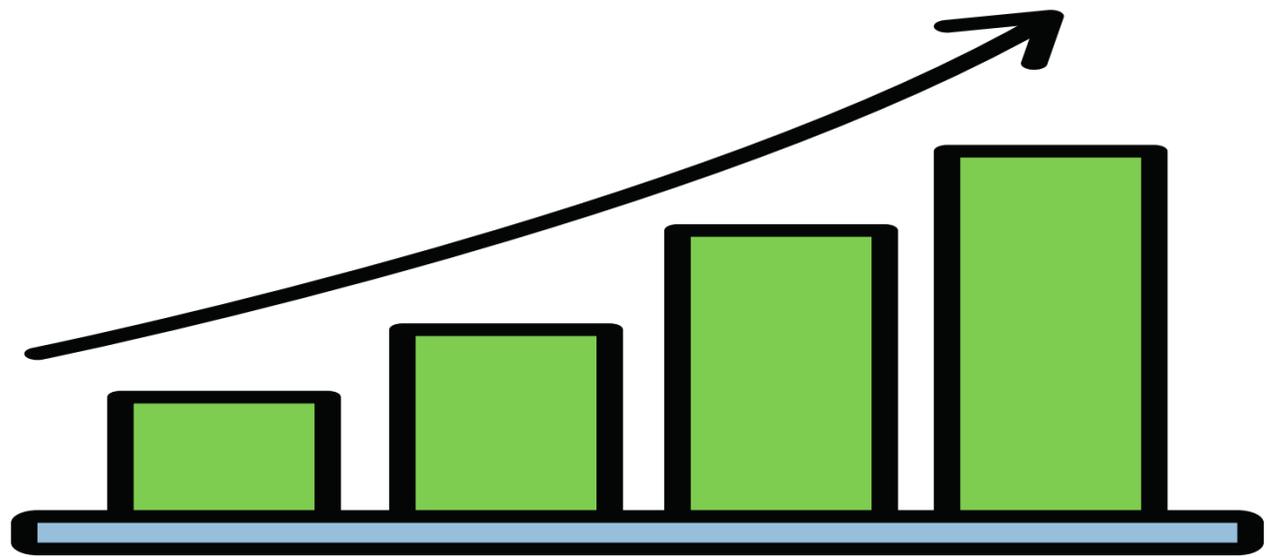
Envies

Stress



LA FAIM ET LA SATIÉTÉ

(*) La notion d'intensité



(1) Pas Faim (2) Petite Faim (3) J'ai faim (4) Très faim (5) Fringale

➔ Parfois **la faim** ne correspond pas aux besoins corporels !

Stress

Emotions

Ennui

Jeûne

Activité physique et/ou sportive

➔ Attention, parfois c'est **la satiété** qui n'est pas fiable !

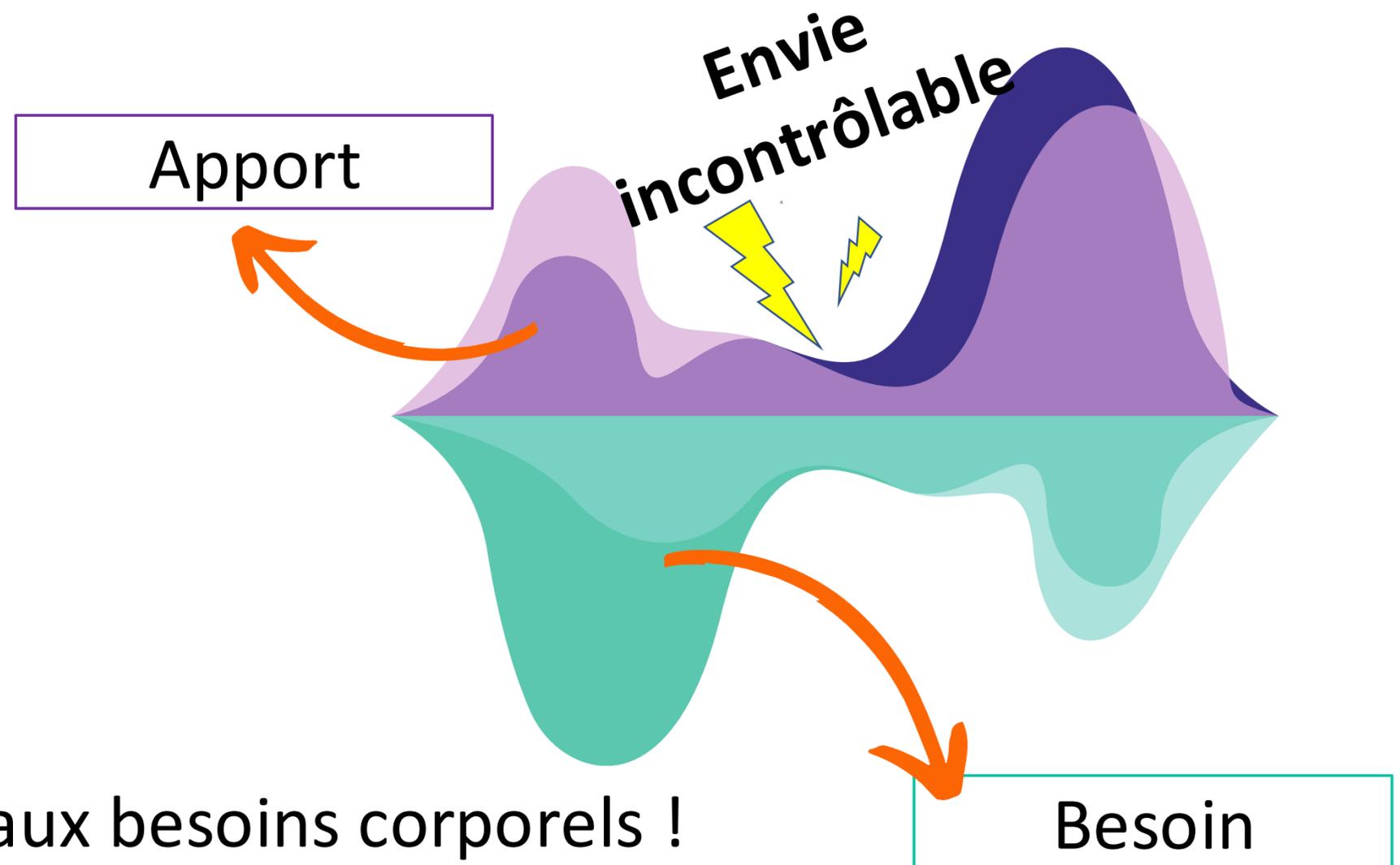
Vitesse du repas

Volume du repas

Qualité des apports

BESOIN ET APPORT

(*) Leur relation



LE RYTHME CIRCADIEN

Les bons outils

COLLATION
FORTIFIANTE
ou D'ATTENTE

COLLATION
TONIQUE

COLLATION
RÉCUPÉRATION

PETIT
DEJEUNER
BONHEUR

ACTIVITÉ
DE MATINÉE

DÉJEUNER
MOTEUR

ACTIVITÉ
DE RÉVEIL

ACTIVITÉ
DE
JOURNÉE

NUIT
RÉGÉNÉRATRICE

ACTIVITÉ
DE SOIRÉE

DÎNER
RÉPARATEUR



QUAND PRENDRE UNE COLLATION ?



Régulation des plaisirs

Envie - Faim



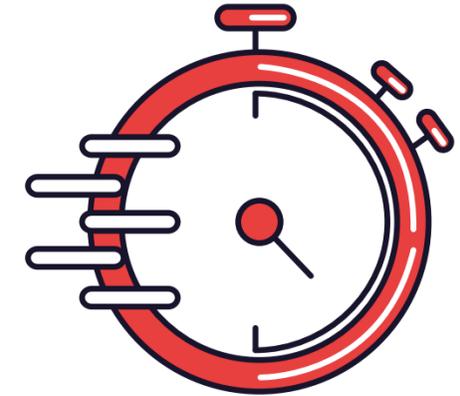
Rythme et repas décalés

Gestion énergétique



Activité Sportive,
énergie et récupération

Avant et/ou après



Gestion des quantités
et vitesse des repas

Gestion de la faim mécanique

- ➔ Lorsque le rythme circadien est respecté alors vos sensations sont davantage significatives
- ➔ S'écouter en se posant la question : “ **Ai-je faim ?** ” avant de se resservir et avant les desserts
- ➔ Lorsque les plaisirs sont excessifs
- ➔ Gestion de **la gourmandise** : instaurer une différence entre manger avec faim et goûter pour le plaisir



LA COLLATION IDÉALE

Une boisson
Hydratation



Un aliment glucidique

Un élément protéiné

Énergie

Réparateur

Céréalié

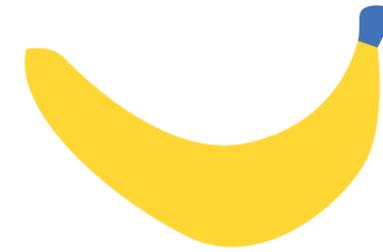
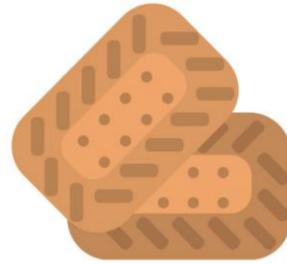
Fruité

Produits
laitiers

Fruits
Oléagineux
(fruits secs)



PLUTÔT FORTIFIANTE OU TONIQUE ?



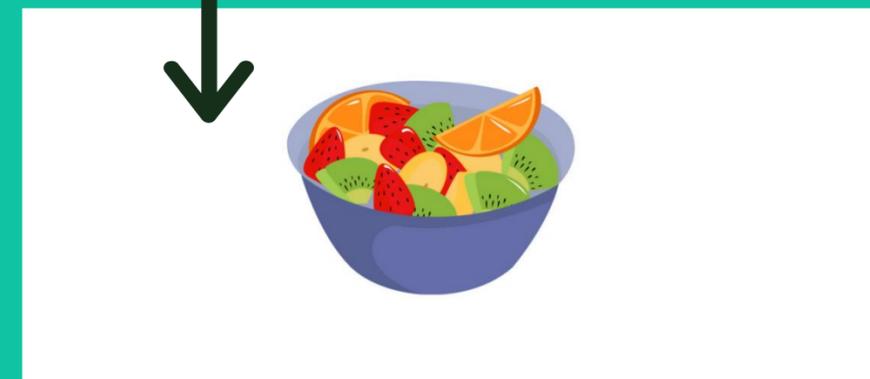
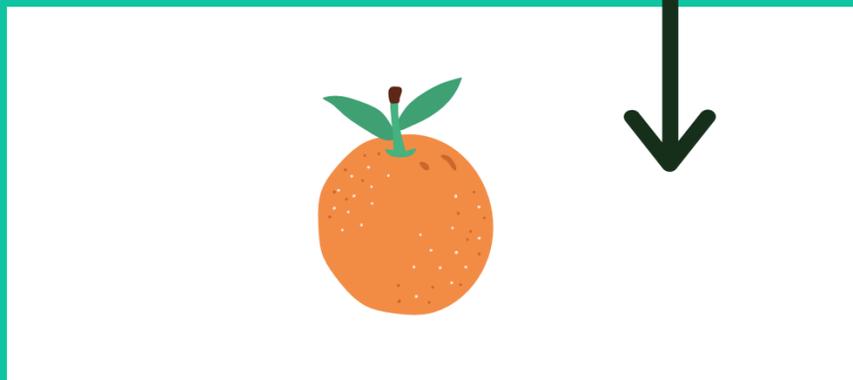
ET/OU



PLUTÔT RÉCUPÉRATRICE ?



ET/OU



Par où commencer ?

LA FIXATION D'OBJECTIFS

(1) Connaitre la Théorie ✓

(2) Identifier vos leviers prioritaires

Gestion de l'organisation

Gestion des sensations

La Gestion des plaisirs

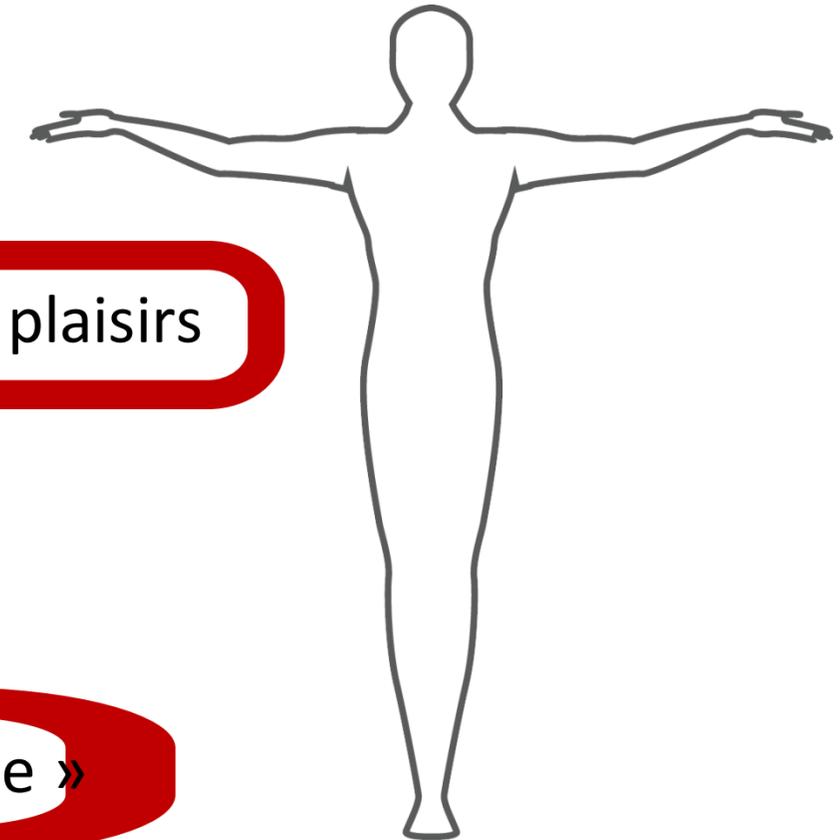
(3) Faire au mieux

« Demain est l'occasion d'être meilleur et surtout demain et à notre portée »

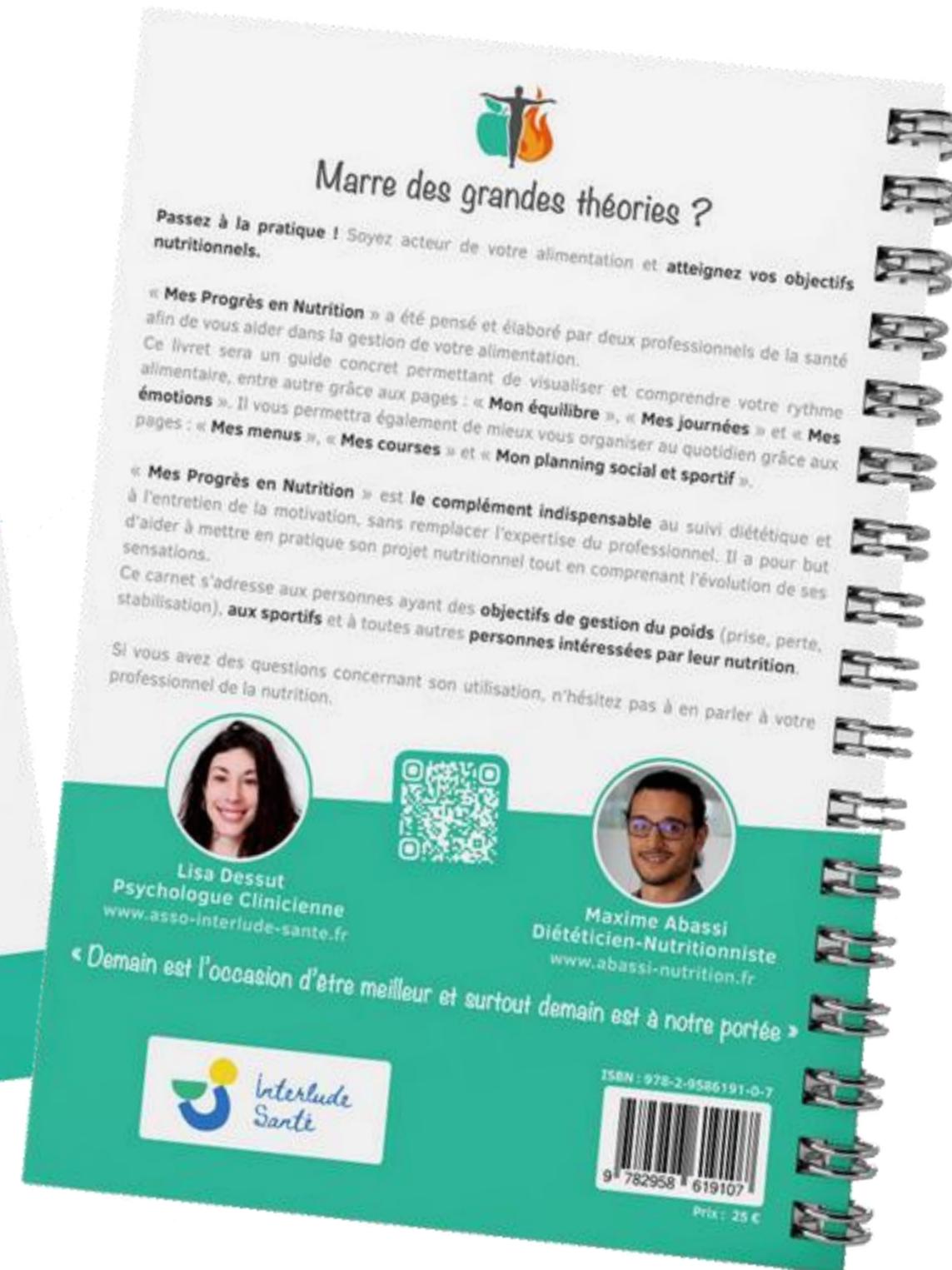
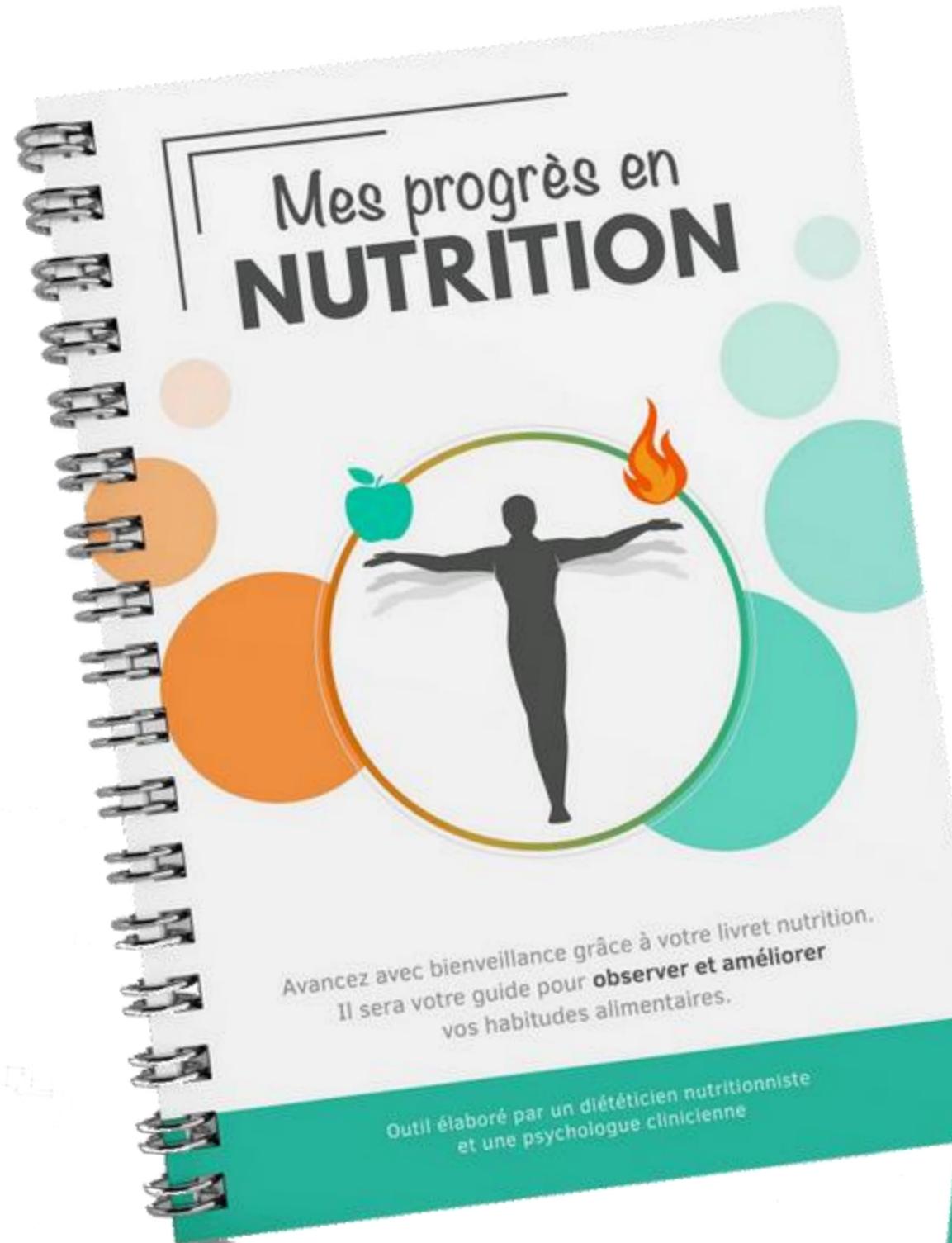
(4) Analyser

En autonomie

Avec un professionnel de santé



Le guide/ outil « Mes progrès en Nutrition »



À ne pas oublier ...

LA THÉORIE TABASSI NUTRITION

LE RÔLE DES ALIMENTS



ÉNERGÉTIQUES

Céréales et dérivés,
famille des féculents



CONSTRUCTEURS

Viandes, poissons,
oeufs, huiles végétales



PROTECTEURS

Fruits et légumes
crus et/ou cuits



PLAISIR

Produits sucrés
et/ou gras

LA NOTION D'ÉQUILIBRE*

LA QUALITÉ*

Apporter les aliments
indispensables

LA QUANTITÉ*

Gestion de
la faim mécanique

LA RÉGULARITÉ*

Gestion de
l'impact santé

EN CONSCIENCE

Etre à l'écoute de ses
besoins et ses sensations

ALCOOL, PRODUITS SUCRÉS ET/OU GRAS

Recommandation : non-indispensable,
festif occasionnel. Limiter la consommation,
rester raisonnable



Chocolats, beignets, bonbons, viennoiseries, gâteaux ...
Boisson Alcoolisée : bière, vin, ...
Boisson sucrée : soda, sirop ...

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Recommandation : à varier et à limiter
Privilégier : origine végétale, indispensable
Limiter : origine animale, non-indispensable



Les indispensables sont
les huiles d'assaisonnement : olive, colza, lin, noix ...

VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

Recommandation : 1 à 2 portions par jour
Privilégier : viandes blanches & poissons
Limiter : la charcuterie & les gros poissons



Viandes, volailles, produits de la pêche (sardines,
coquillages, crustacés) OU mélange végétarien
(légumes secs + céréales)

PRODUITS LAITIERS

Recommandation : 2 à 4 portions par jour
Privilégier : les yaourts & le fromage blanc
Limiter : les desserts lactés & la crème fraîche



1 yaourt (125g), 1 verre de lait,
100g de fromage blanc et
30g de fromage

FRUITS ET LÉGUMES

Recommandation : 5 portions par jour
Privilégier : les légumes et les fruits frais
Limiter : les légumes non bio et non pelés



Favoriser ceux de saison,
BIO ou de l'agriculture raisonnée
et les circuits courts

FÉCULENTS*

Recommandation : à chaque repas,
selon son appétit et son activité
Privilégier : les légumineuses*
Limiter : les céréales raffinées, le pain blanc



Céréales (maïs, petits pois...),
légumineuses*
(lentilles, pois chiches...),
semoule, pain complet ...

BOISSON : L'EAU

Recommandation : la seule indispensable,
le plus régulièrement possible,
1,5L minimum



Eau plate
ou gazeuse



MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?



(*)téléchargement du support

Site www.abassi.nutrition.fr -> en bas => onglet "Ressources"

