

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](http://www.abassi-nutrition.fr)





# La nutrition et le corps



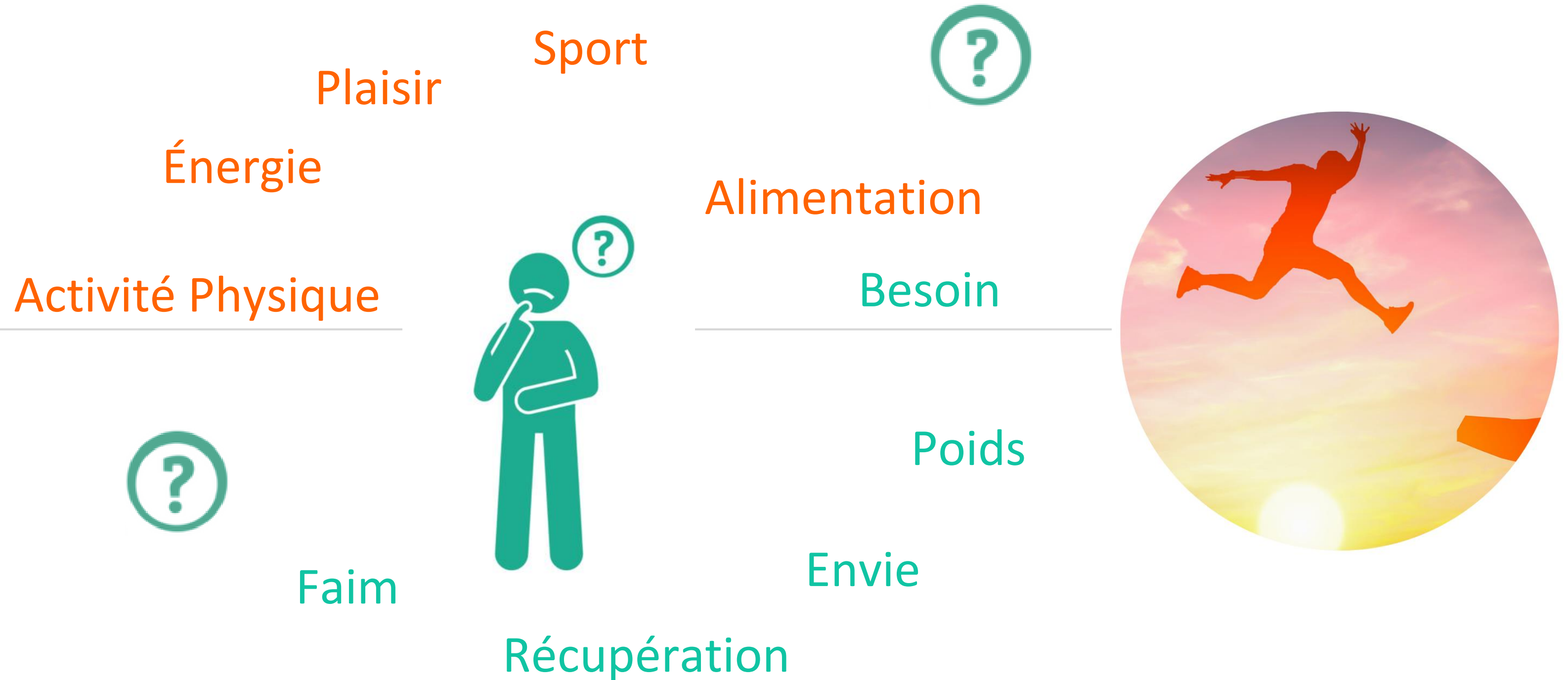
## CONFÉRENCE & ÉCHANGES

- 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 »
- 4) 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

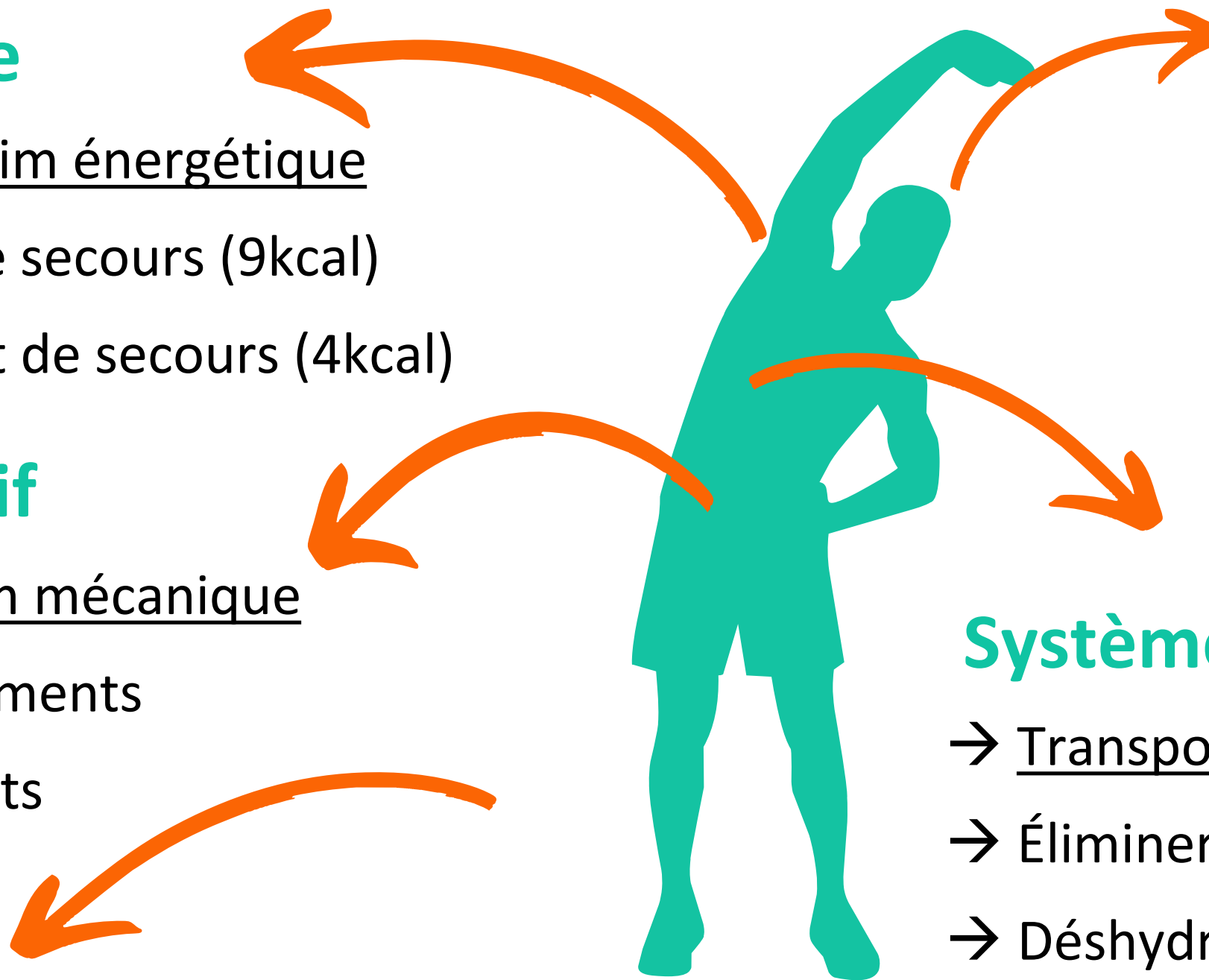
- Renouvellement corporel & le MB de base
- Besoin en protéines
- Besoin en lipides

## 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

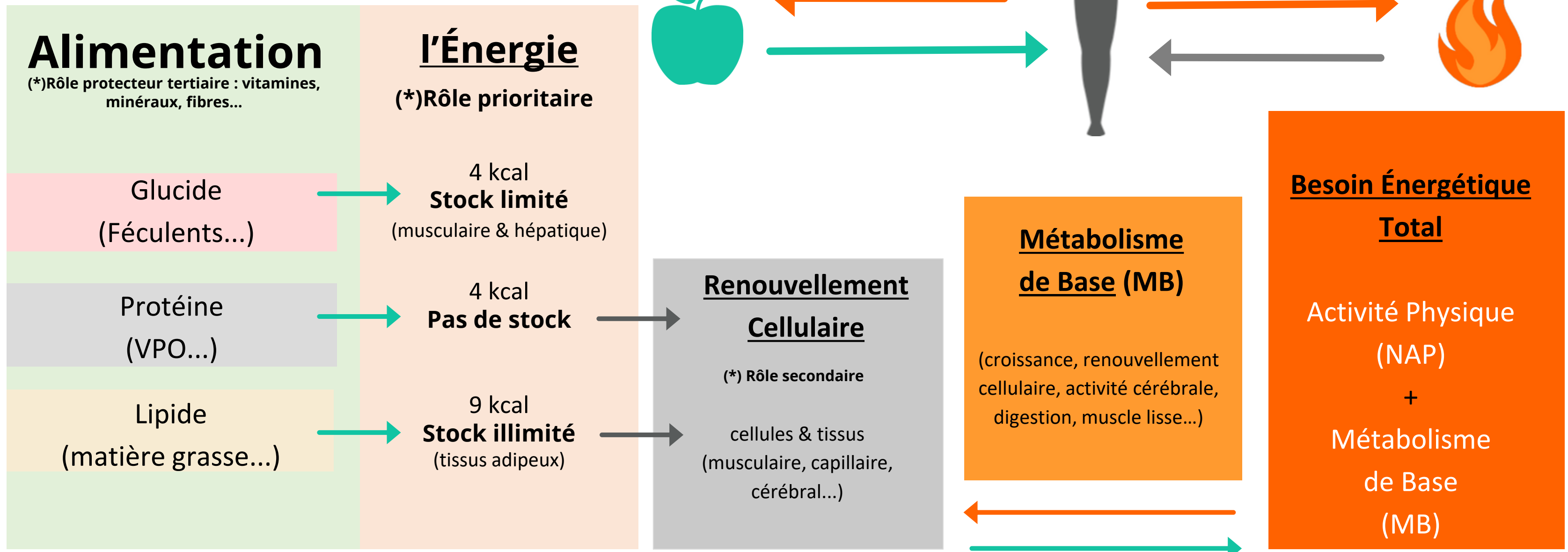
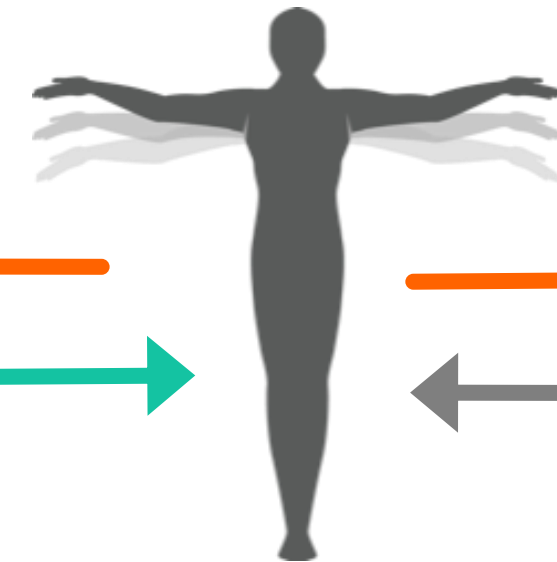
SURVIE

# L'équilibre énergétique

# LA NOTION D'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE



## Macronutriments & leurs rôles



# L'équilibre nutritionnel

# LES FONDAMENTAUX EN NUTRITION

## LA RÉCUPÉRATION

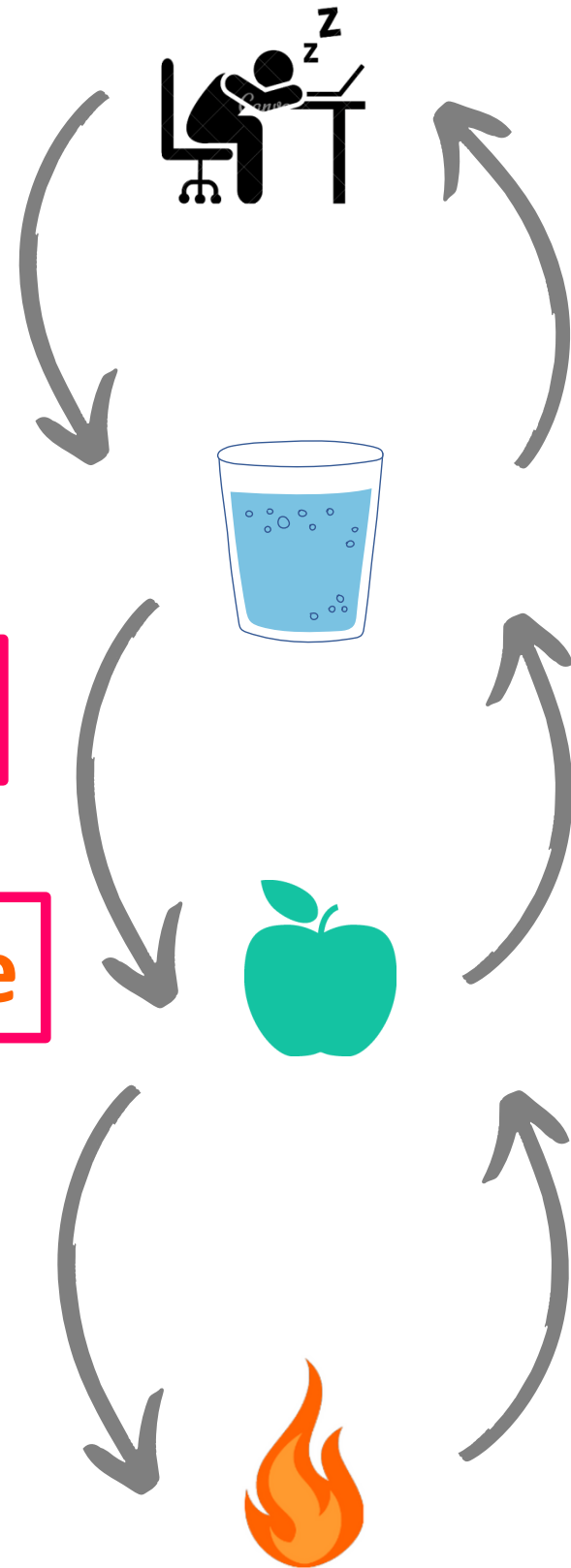
1) Le sommeil

2) L'hydratation

3) L'alimentation

4) Activité physique

+ Le plaisir



# Votre pyramide des aliments



✓ Hydratation

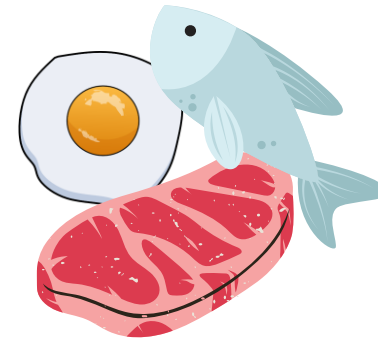
✓ Fruits et Légumes



✓ Féculents



✓ Viandes, Poissons et Oeufs

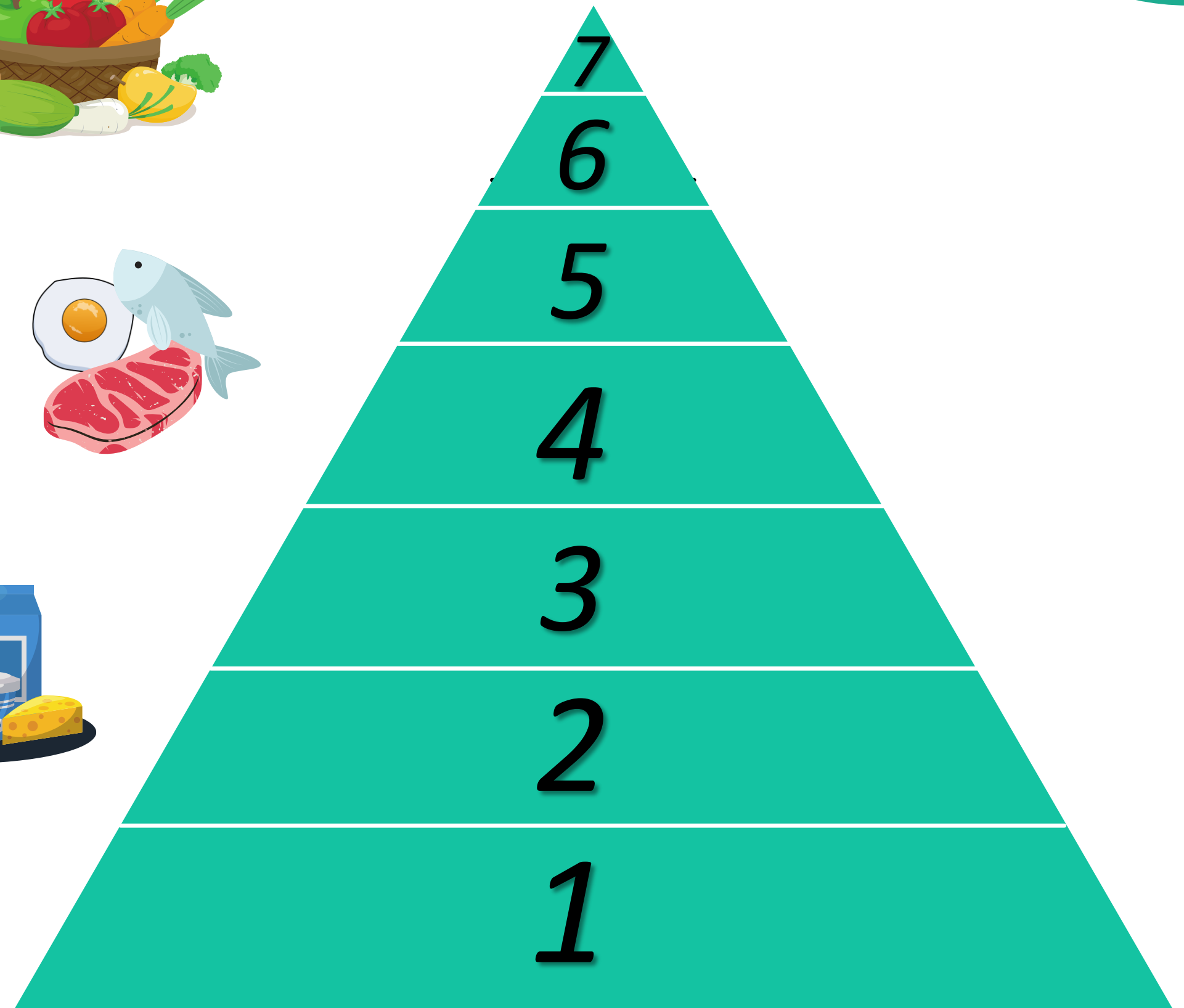


✓ Produits laitiers



✓ Matières Grasses

✓ Produits sucrés & gras



# La pyramide des aliments

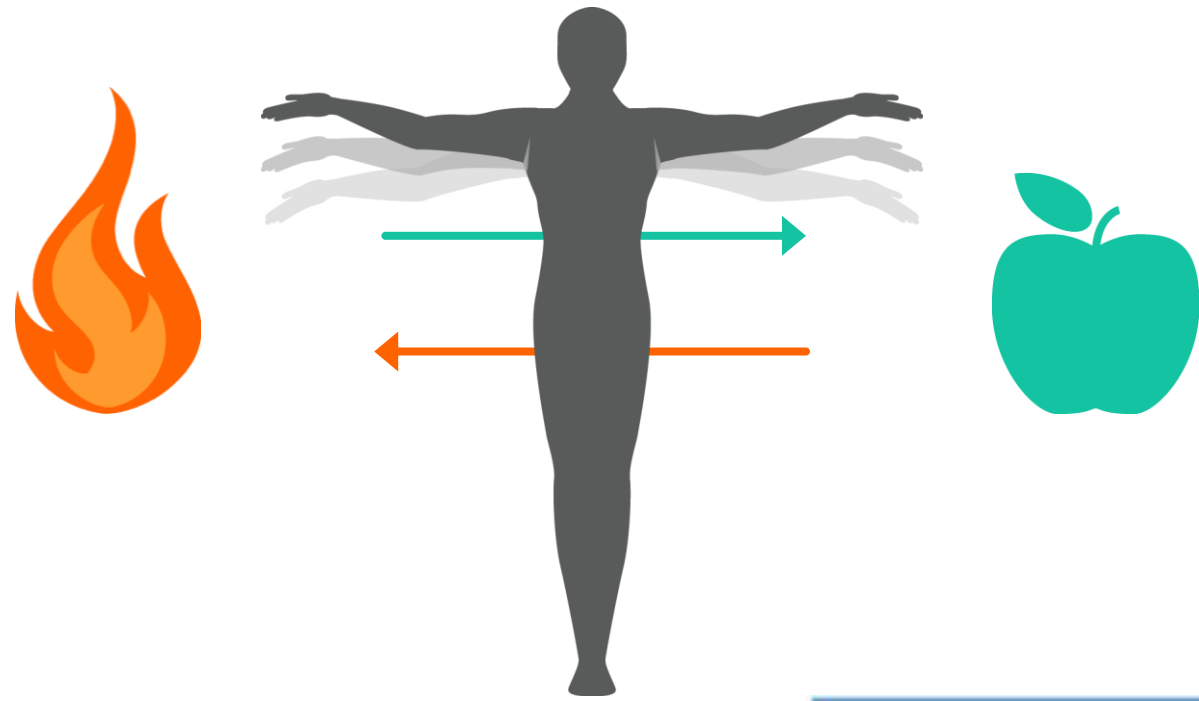
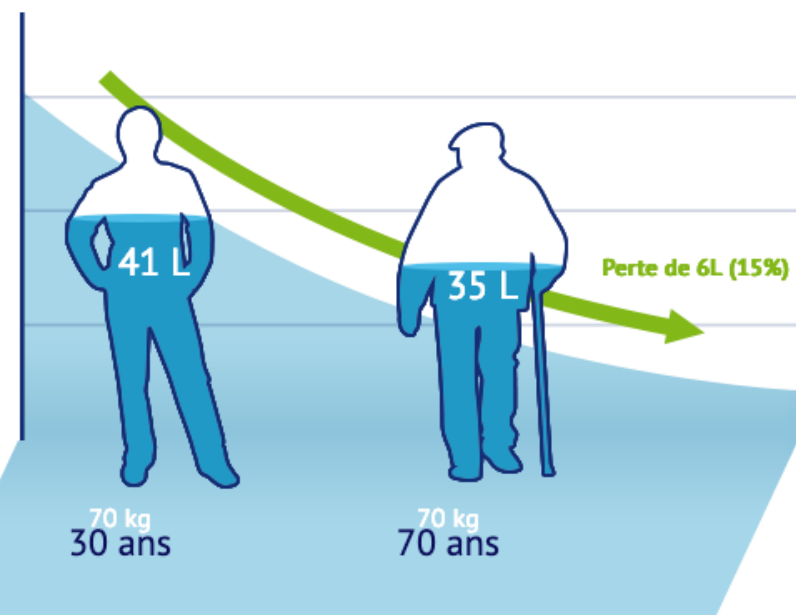
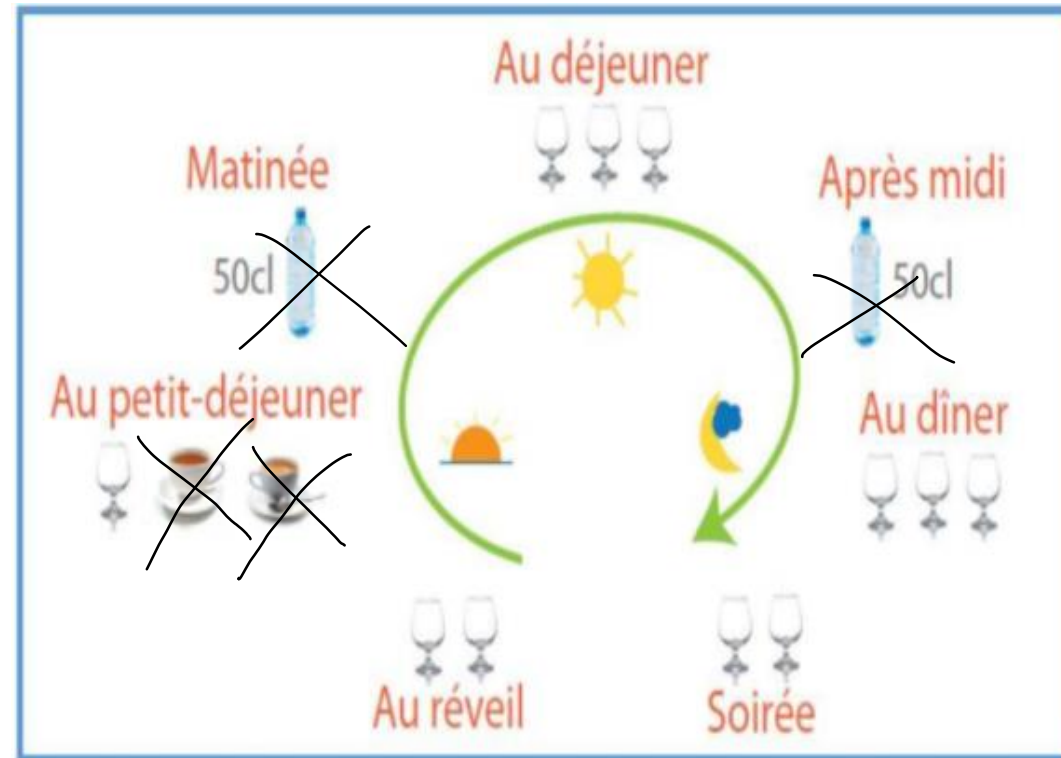


Figure 1 - Réduction de la teneur en eau corporelle liée à l'âge



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**

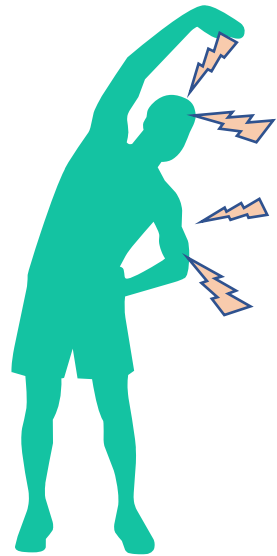
1,5L minimum  
par jour



Maxime Abassi  
Nutritionniste  
[www.abassi-nutrition.fr](http://www.abassi-nutrition.fr)

# 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 bonnes graisses (oméga-9) protège le cœur et lutte contre l'inflammation



### Huile de colza

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



3



### Huile de noix

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

2



### Huile de lin

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



4

### Huile de sésame

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



5



# Matière grasse de cuisson

## Cuisiner sans danger !



### Huile d'olive

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



### Huile de tournesol oléique

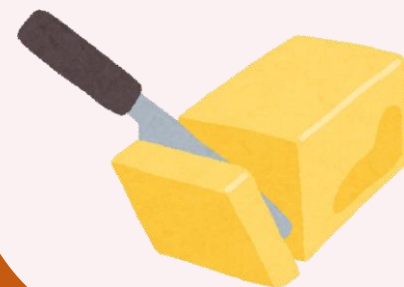
Stable à haute température riche en Oméga-9, elle contribue à une bonne santé artérielle



### BEURRE



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



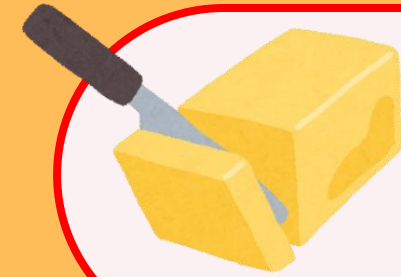
**MAUVAISES  
GRAISSES**

**Consommées en excès, elles favorisent les  
maladies cardiovasculaires.**

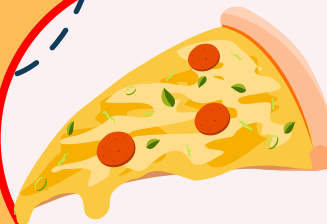
## **D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE !**

**Varier les sources de matières  
grasses et préférer 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.



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



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



**CHARCUTERIE**

**FRUITS OLÉAGINEUX, AVOCAT, ETC.**



**POISSON ET PRODUITS DE LA MER**



**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



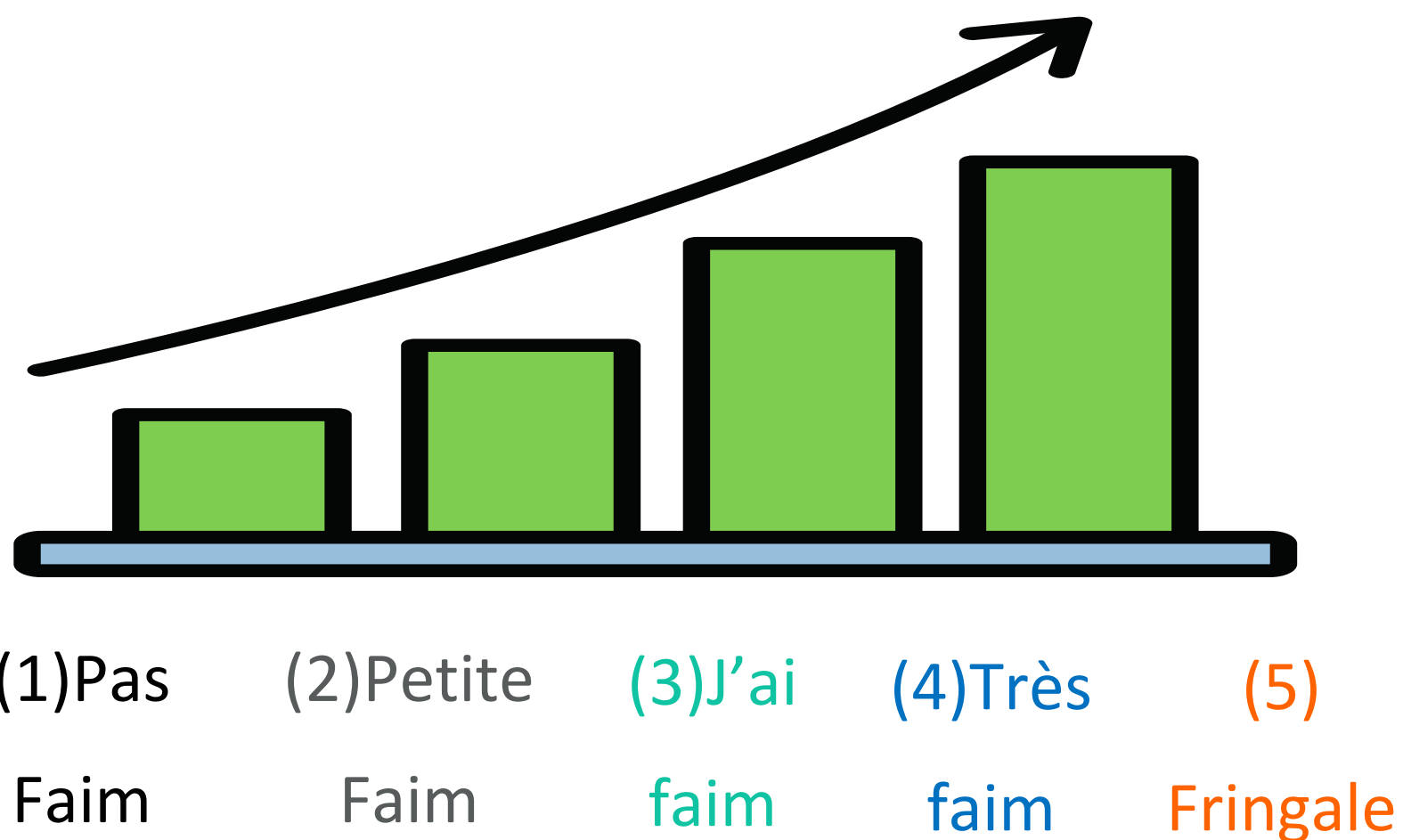
Envies

Stress



# LA FAIM ET LA SATIÉTÉ

(\*) La notion d'intensité



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

Stress

Emotions

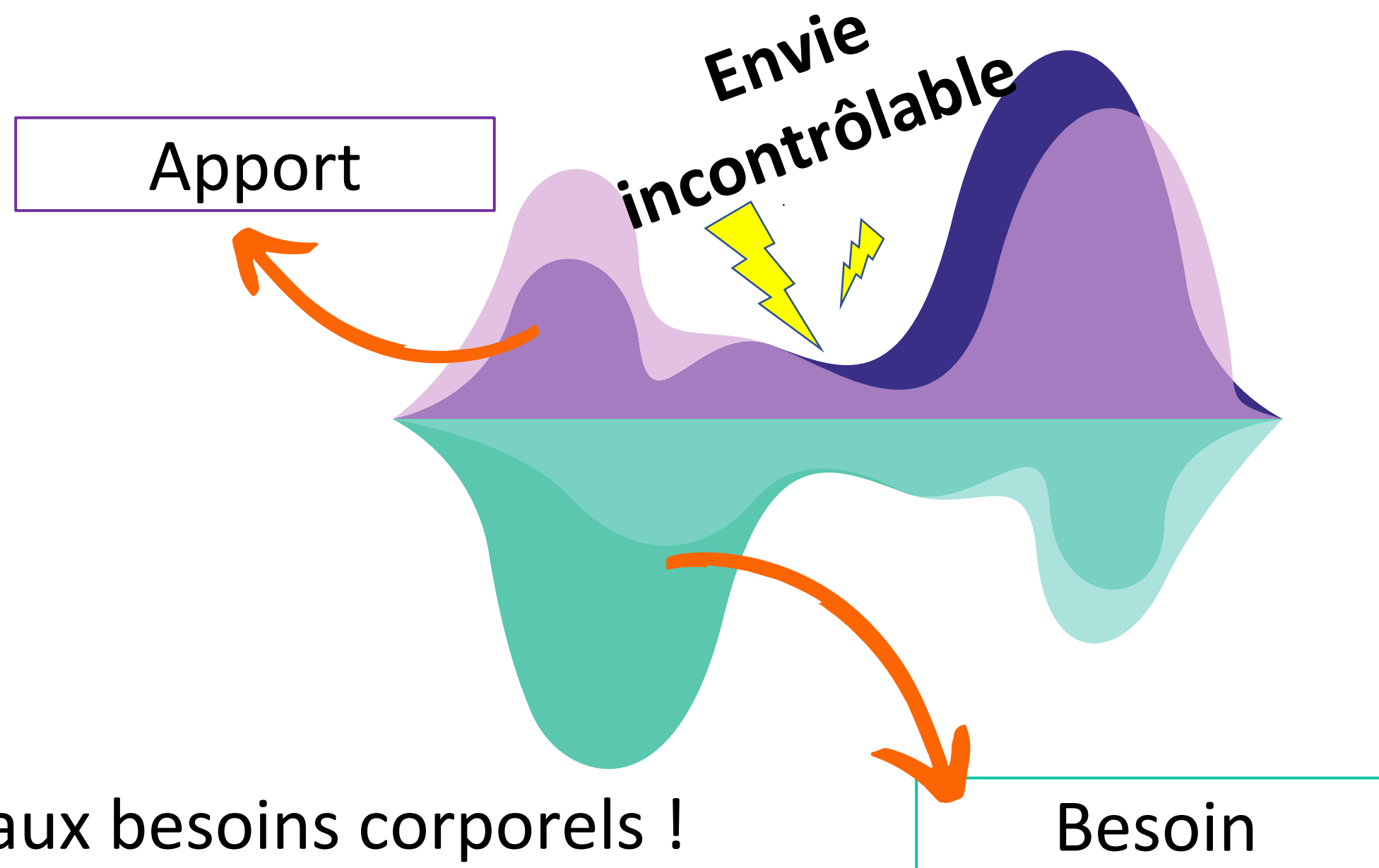
Ennui

Jeûne

Activité physique et/ou sportive

# BESOIN ET APPORT

(\*) Leur relation



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

Vitesse du repas

Volume du repas

Qualité des apports



# 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



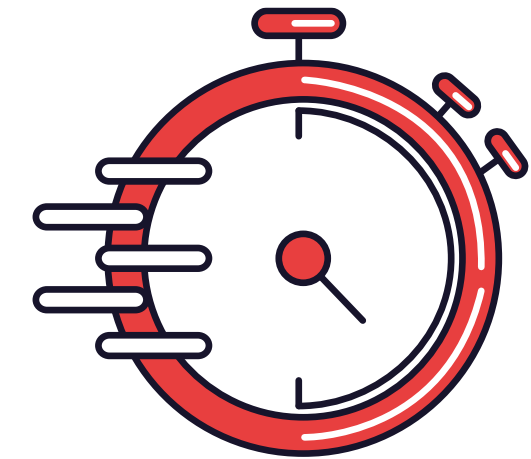
Rythme et repas décalés

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

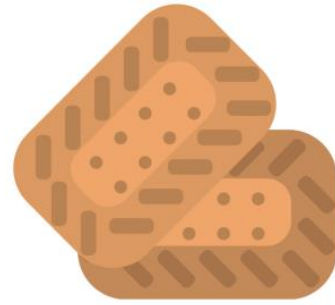
Fruité

Produits  
laitiers

Fruits  
Oléagineux  
(fruits secs)



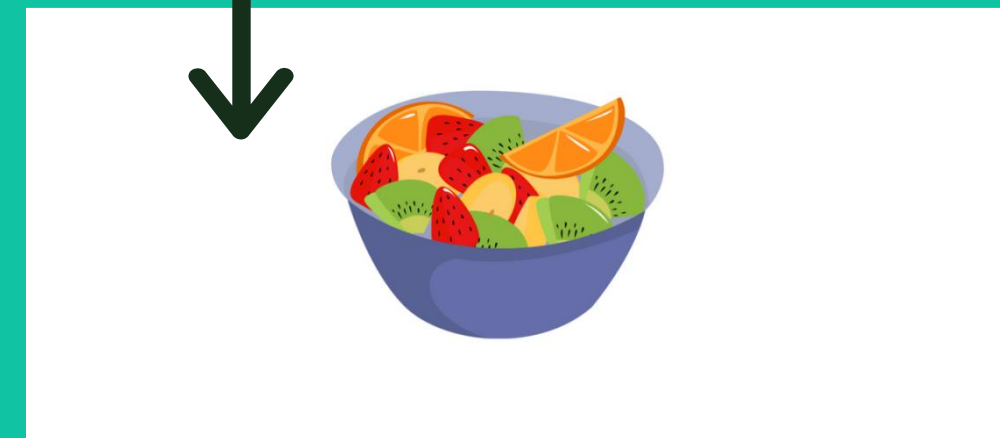
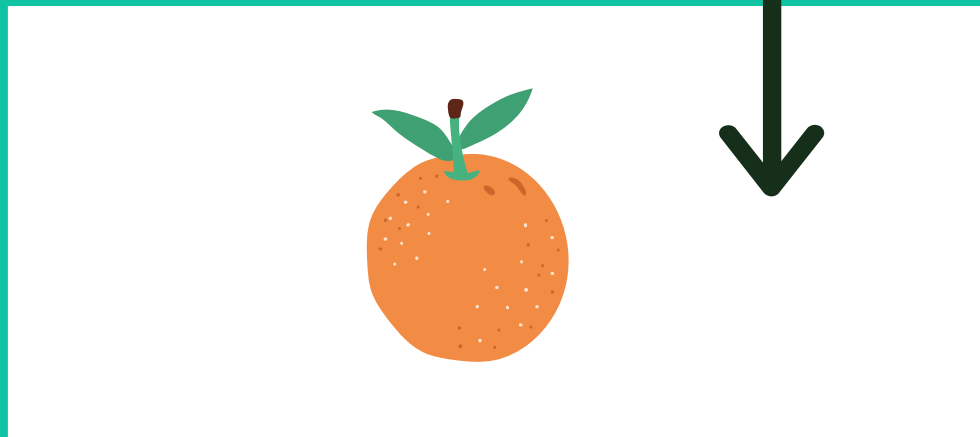
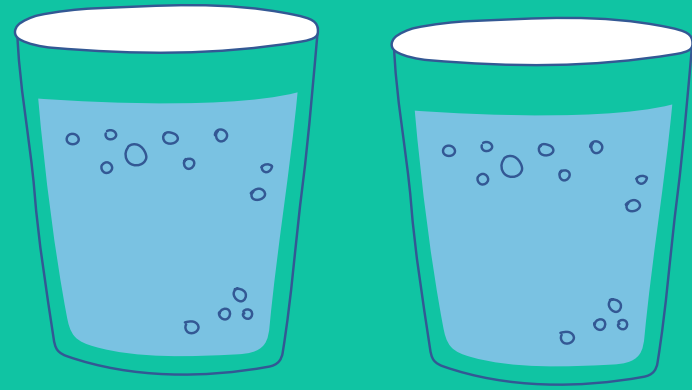
# PLUTÔT FORTIFIANTE OU TONIQUE ?



ET/OU



# PLUTÔT RÉCUPÉRATRICE ?



ET/OU



**Par où commencer ?**

# LA FIXATION D'OBJECTIFS

(1) Connaître la Théorie ✓

(2) Identifier vos leviers prioritaires

Gestion de l'organisation

Gestion des sensations

La Gestion des plaisirs

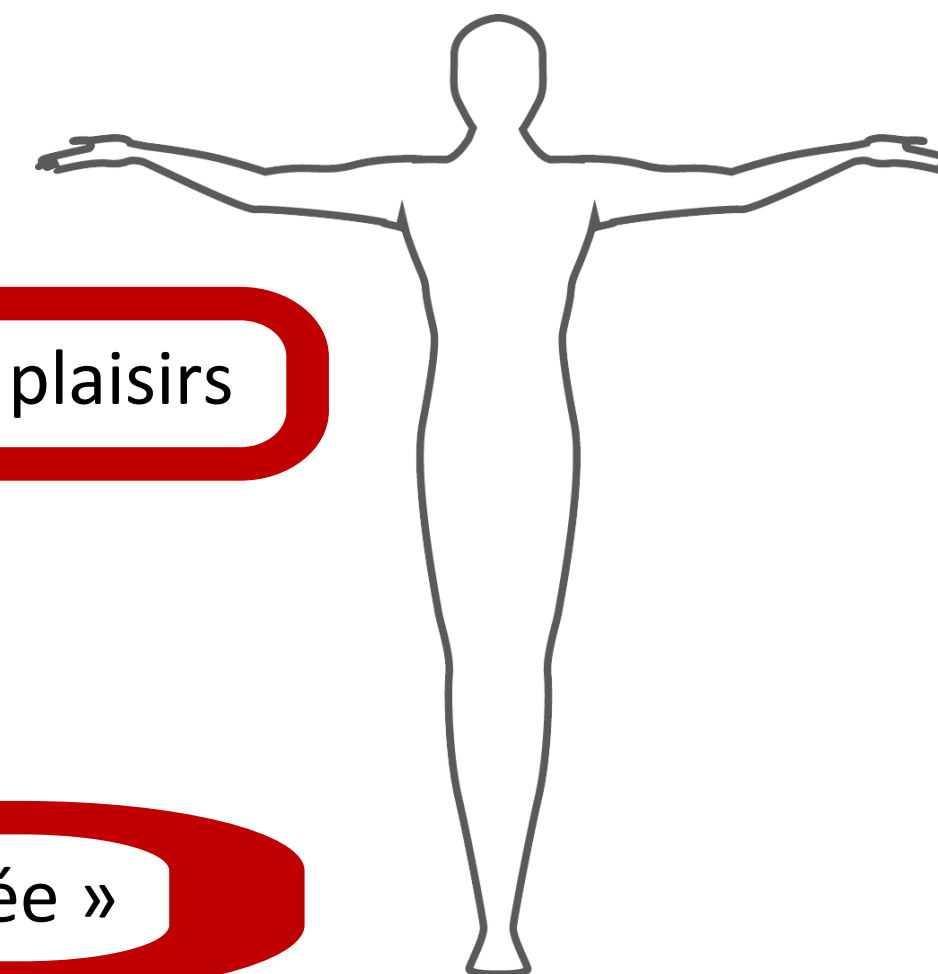
(3) Faire au mieux

« 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 ...**

## 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](http://www.abassi.nutrition.fr) → en bas => onglet "Ressources"

