



Nutrition

" Comment être au top ?
Et le rester ! "

1^{er} Forum

Vivre actif à 60 ans et (+)

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

Conférence & Atelier, échanges



La nutrition et la santé

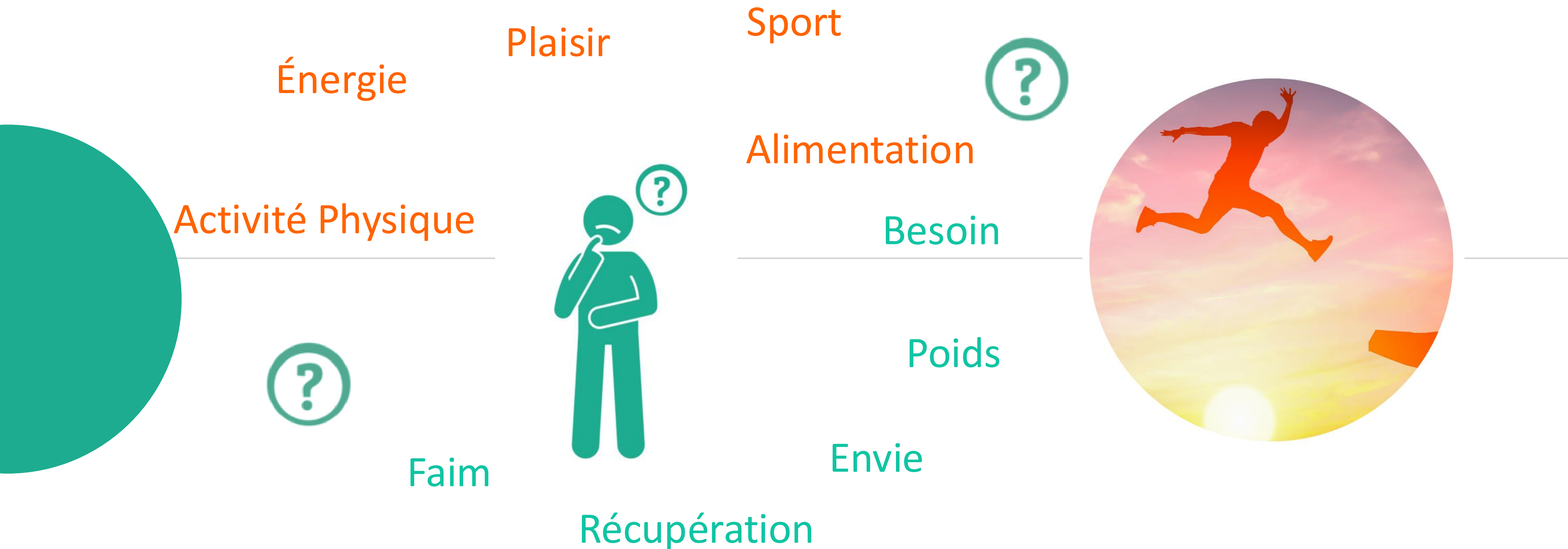


CONFÉRENCE & ÉCHANGES

- 1) Le fonctionnement corporel,**
 - « Être au top ? Et le rester »
 - « L'équilibre énergétique »
- 2) L'équilibre nutritionnel,**
 - « La récupération »
 - « La pyramide des apports »
 - « L'importance des aliments »
 - « Les matières grasses, nos alliées »
- 3) La gestion des plaisirs,**
 - « Les bons repères »
 - « L'outil ultime »
- 4) Par où commencer ?**
 - « La fixation d'objectifs »
 - « A ne pas oublier »

Être au top ? le rester ?

Comment optimiser sa journée par la nutrition ?

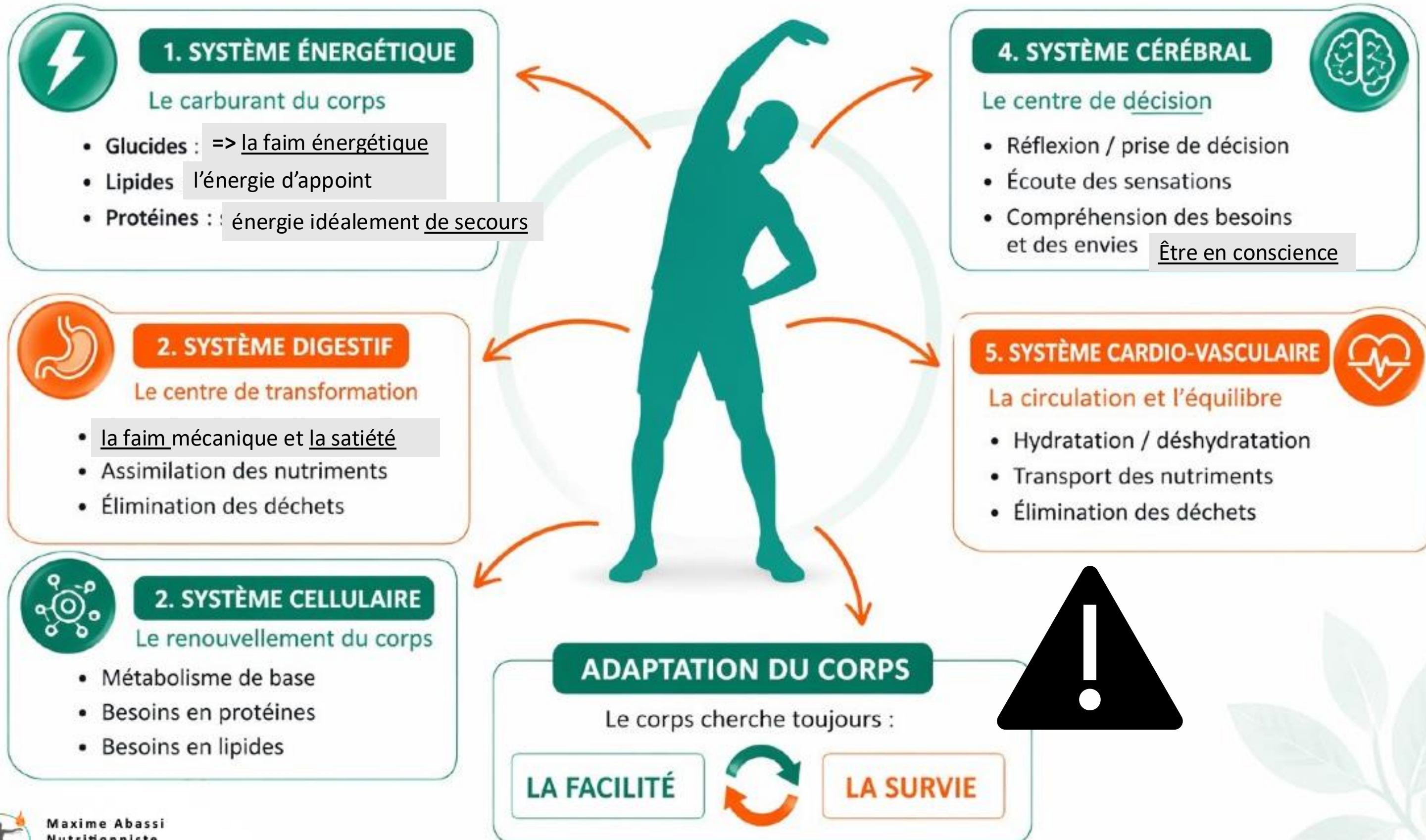


Aller vers la journée idéale, théorique et pratique !

Le fonctionnement corporel

LES SYSTÈMES CORPORELS

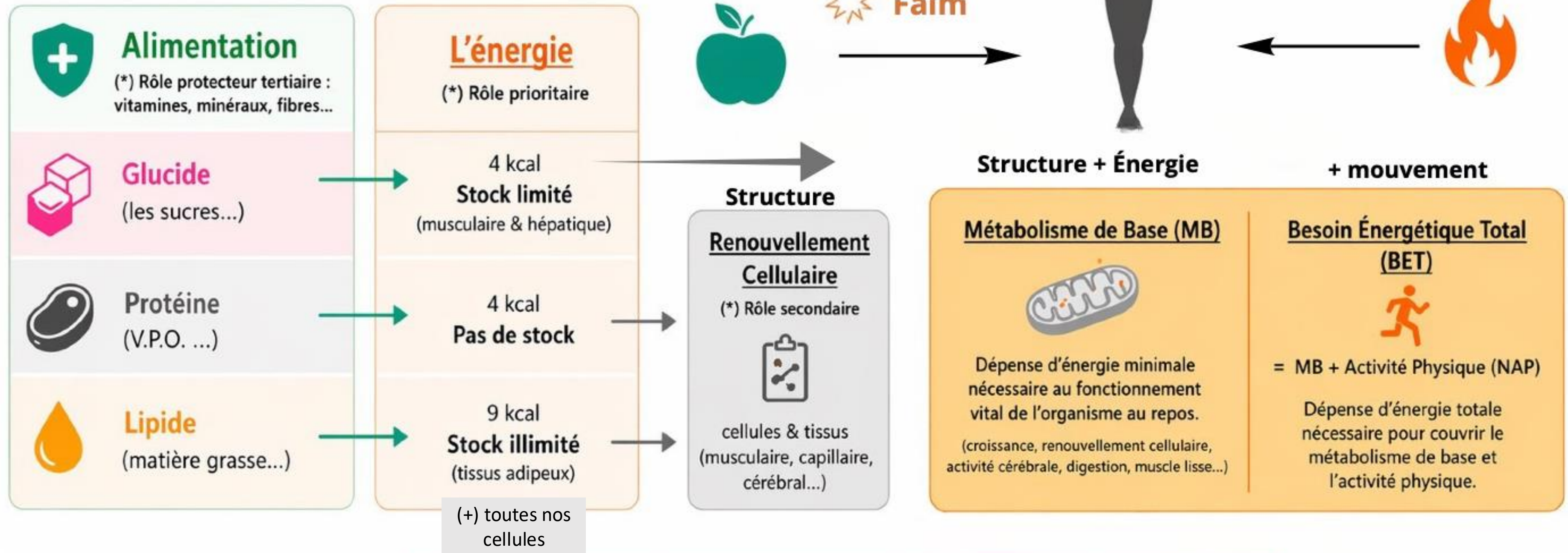
• Comprendre pour mieux agir •



L'équilibre énergétique

LA NOTION D'HOMÉOSTASIE ÉNERGÉTIQUE

Macronutriments & leurs rôles



L'équilibre entre les apports (alimentation) et les dépenses (métabolisme de base + activité physique) permet de maintenir l'homéostasie énergétique de l'organisme.

L'équilibre nutritionnel

LES FONDAMENTAUX EN NUTRITION



LA RÉCUPÉRATION



LE SOMMEIL

Le corps se régénère pendant le sommeil.



L'HYDRATATION

Essentielle pour toutes les fonctions vitales.



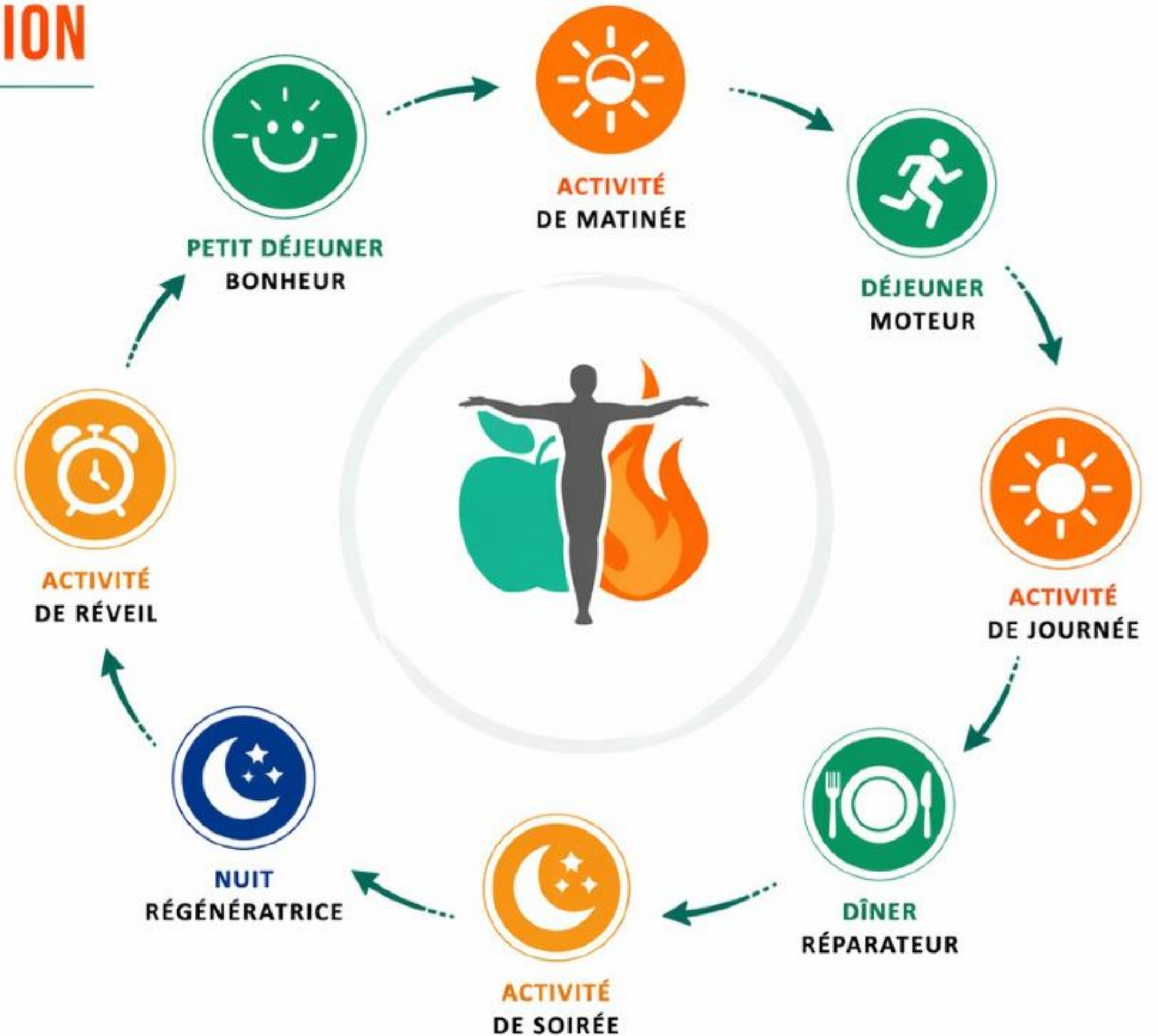
L'ALIMENTATION & L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le duo gagnant pour la santé et la performance.



LE PLAISIR

Se faire plaisir est essentiel pour la régularité et l'équilibre.



Maxime Abassi
Nutritionniste

www.abassi-nutrition.fr

350 20 25 00 00 - 06 00 00 00 00

La pyramide des apports

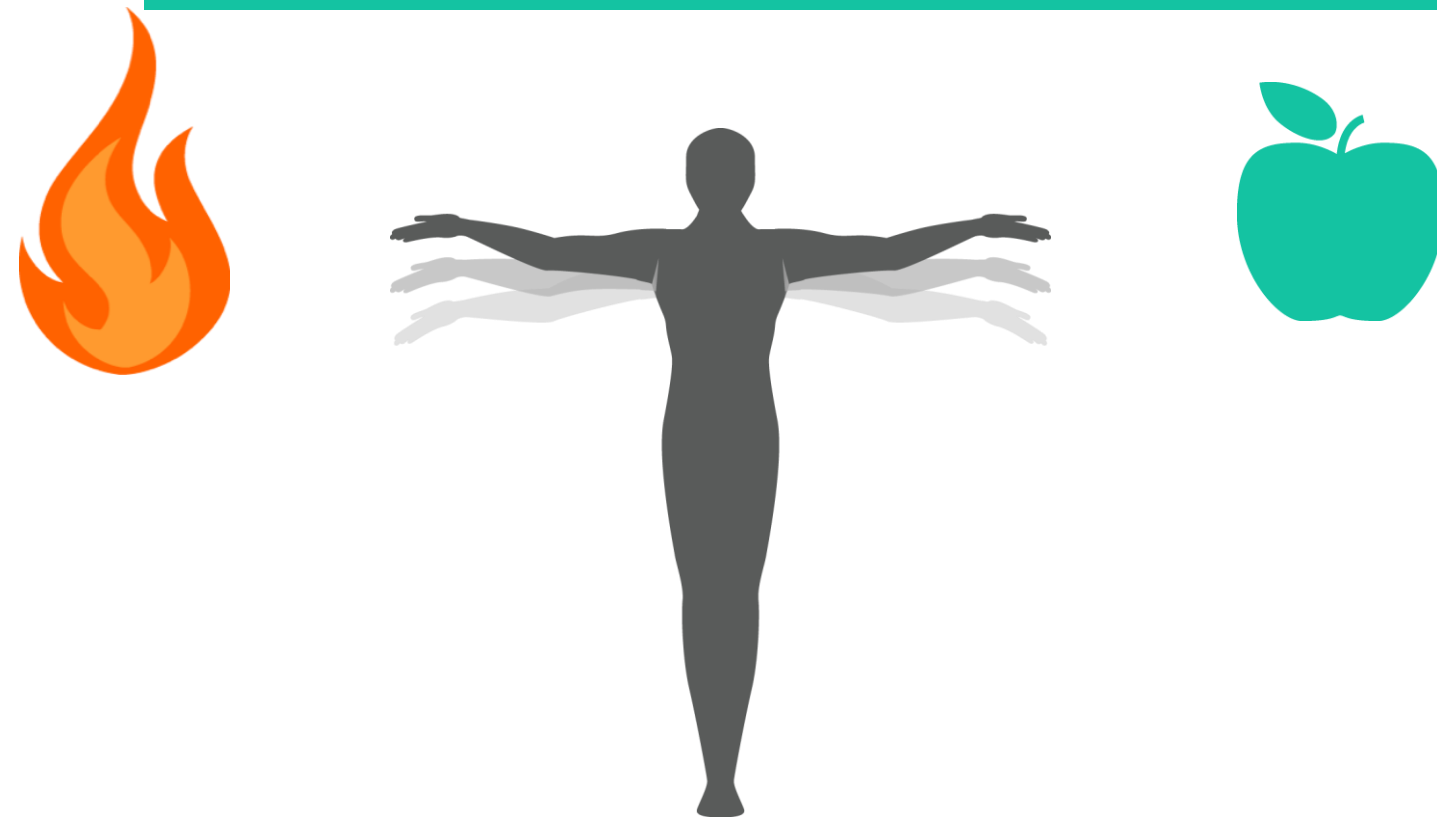
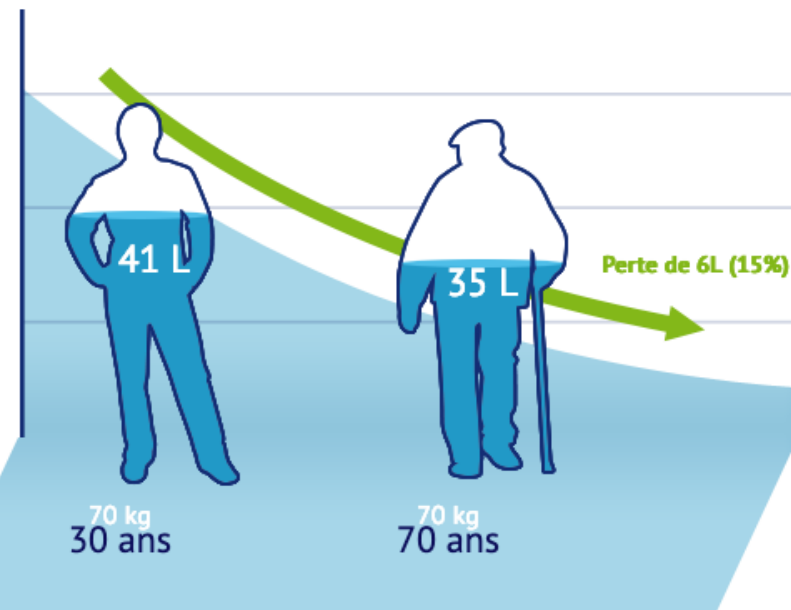
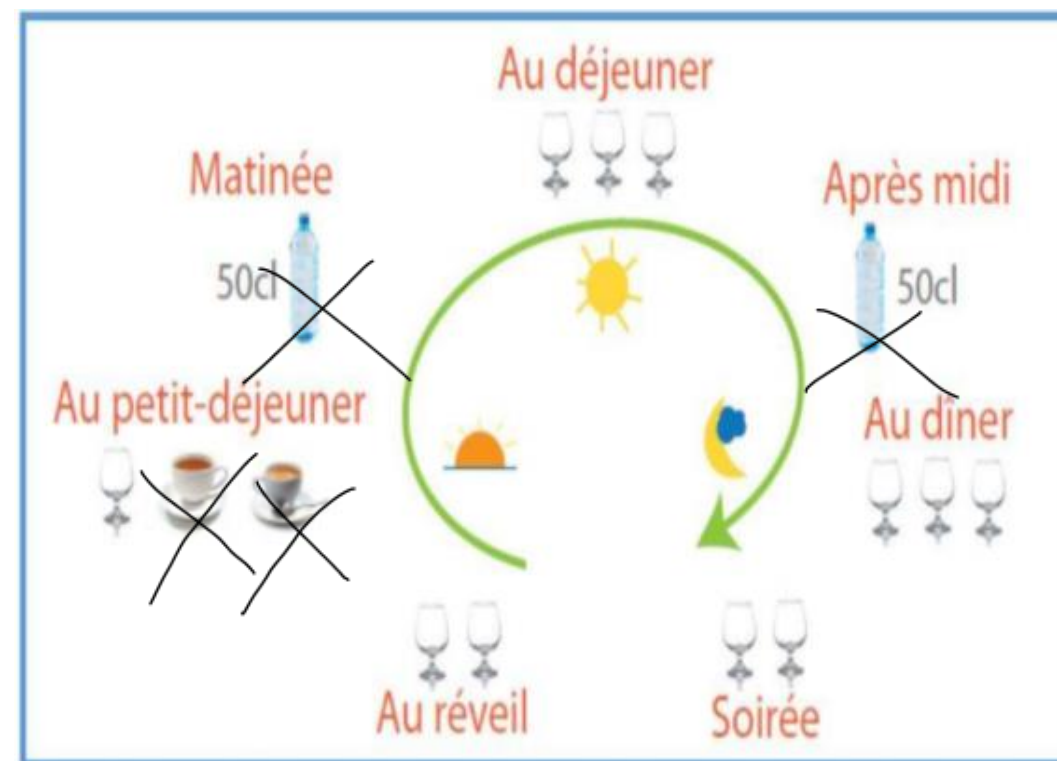


Figure 1 - Réduction de la teneur en eau corporelle liée à l'âge



Données d'Hébuterne et al. 2009



ALCOOL, PRODUITS SUCRÉS ET/OU GRAS

Occasionnels

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

A limiter

VIANDES, POISSONS ET OEUFS

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

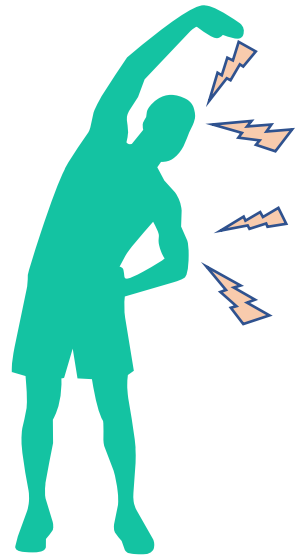
1,5L minimum
par jour



Maxime Abassi
Nutritionniste
www.abassi-nutrition.fr

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 les liens sociaux

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



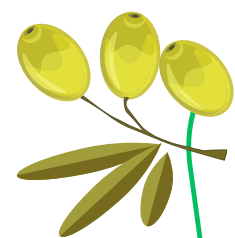
Maxime Abassi
Nutritionniste
www.abassi-nutrition.f

Validé

LES MATIÈRE GRASSES

DU GOÛT ET DE LA SANTÉ !

D'ASSAISONNEMENT



Huile d'olive

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



4



Huile de noix

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



2



Huile de colza

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



1



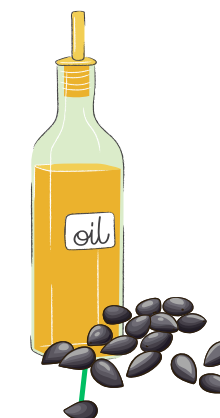
Huile de lin

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

3

Huile de sésame

Source d'antioxydant et d'oméga -6 Elle soutient la santé de la peau et des os.



5



Matière grasse de cuisson

Cuisiner sans danger !



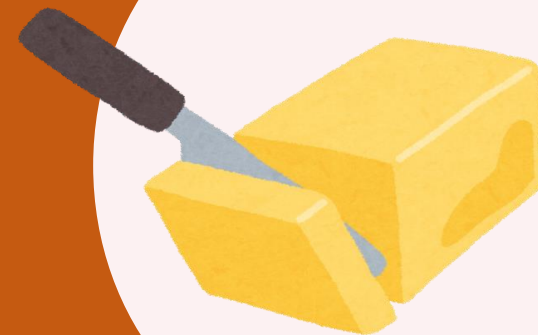
Huile de tournesol

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



Huile d'olive

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



Beurre

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



La gestion des plaisirs

Le plaisir en diététique ?

Quels repères ?

Tentations

Ecoute corporelle

Emotions

Gestion du poids de confort



Envies

Gourmandise*

Stress

Frustration



Idéalement aller vers une relation apaisée à ses plaisirs !

*La gourmandise : une véritable faim à cultiver

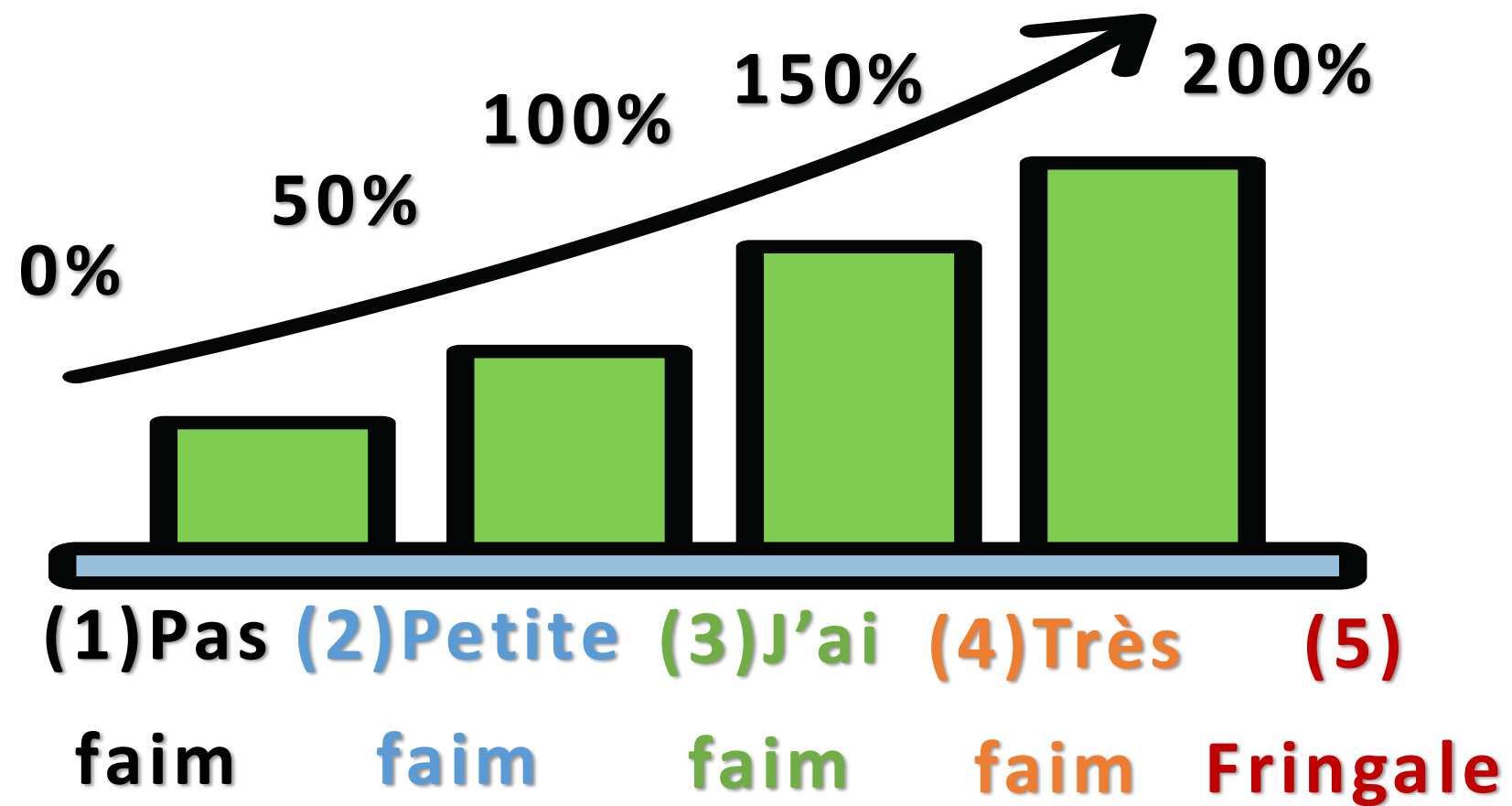


LA FAIM ET LA SATIÉTÉ

*La notion d'intensité

BESOIN ET APPORT

*Leur relation



Apport

Envie incontrôlable

Besoin

→ 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

Qualité des apports

Volume du repas



Maxime Abassi
Nutritionniste
www.abassi-nutrition.fr

Le rythme et l'outil ultime

LE RYTHME CIRCADIEN

LES BONS OUTILS

COLLATION FORTIFIANTE

et/ou
COLLATION D'ATTENTE

COLLATION TONIQUE

Hydrate, stimule
et redonne du tonus.

COLLATION RÉCUPÉRATION

Favorise la récupération
et la réparation.



QUAND PRENDRE UNE COLLATION ?



Régulation des plaisirs

Envie – Faim



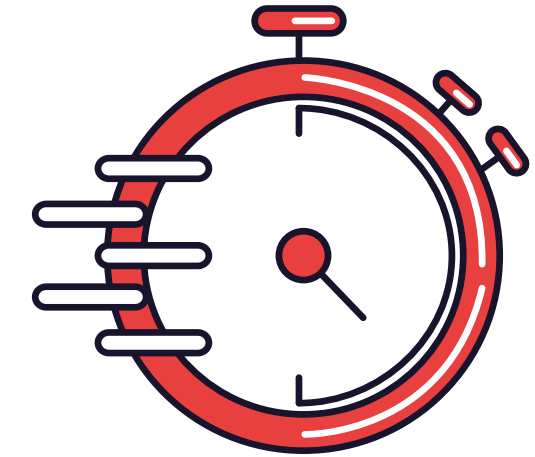
Rythme et repas décalés

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

Énergie

Cérééalier

Fruité

Un élément protéiné

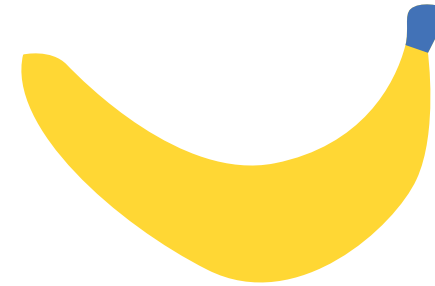
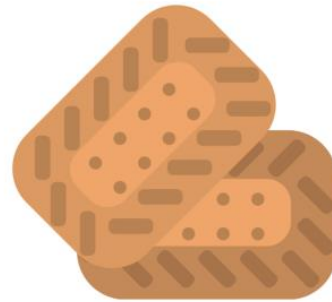
Réparateur

Produits
laitiers

Fruits
Oléagineux
(fruits secs)



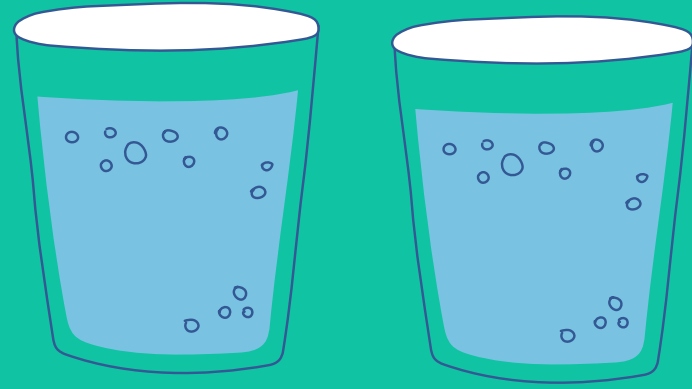
PLUTÔT FORTIFIANTE/ TONIQUE !



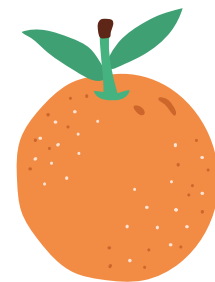
Et/Ou



PLUTÔT RÉCUPÉRATRICE



Et/Ou



Par où commencer ?

LA FIXATION D'OBJECTIFS

Une méthode simple pour des résultats durables

1

CONNAITRE LA THÉORIE

Comprendre les bases pour agir efficacement.



2

IDENTIFIER VOS LEVIERS PRIORITAIRES

Repérer ce qui compte vraiment pour vous.



GESTION DE L'ORGANISATION

Structurer votre quotidien pour réussir.



GESTION DES SENSATIONS

Écouter son corps et mieux y répondre.



LA GESTION DES PLAISIRS

Se faire plaisir sans perdre de vue ses objectifs.

3

FAIRE AU MIEUX

Avancer avec constance, pas avec perfection.

“

DEMAIN EST L'OCCASION D'ÊTRE MEILLEUR
ET SURTOUT DEMAIN EST À NOTRE PORTÉE

”

4

ANALYSER

Évaluer, ajuster et progresser durablement.



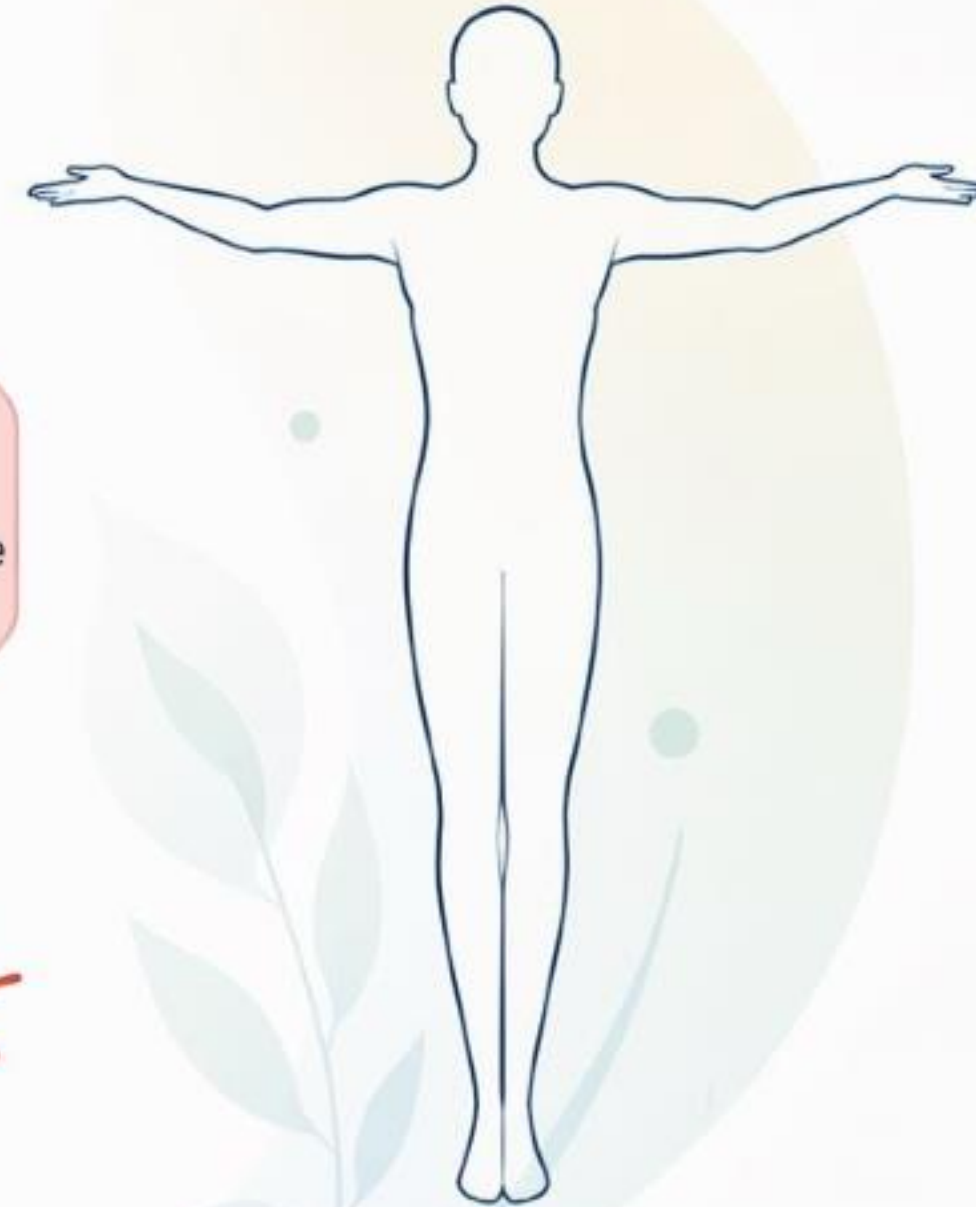
EN AUTONOMIE

À votre rythme, avec les bons outils.



AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Pour un accompagnement personnalisé et sécurisant.

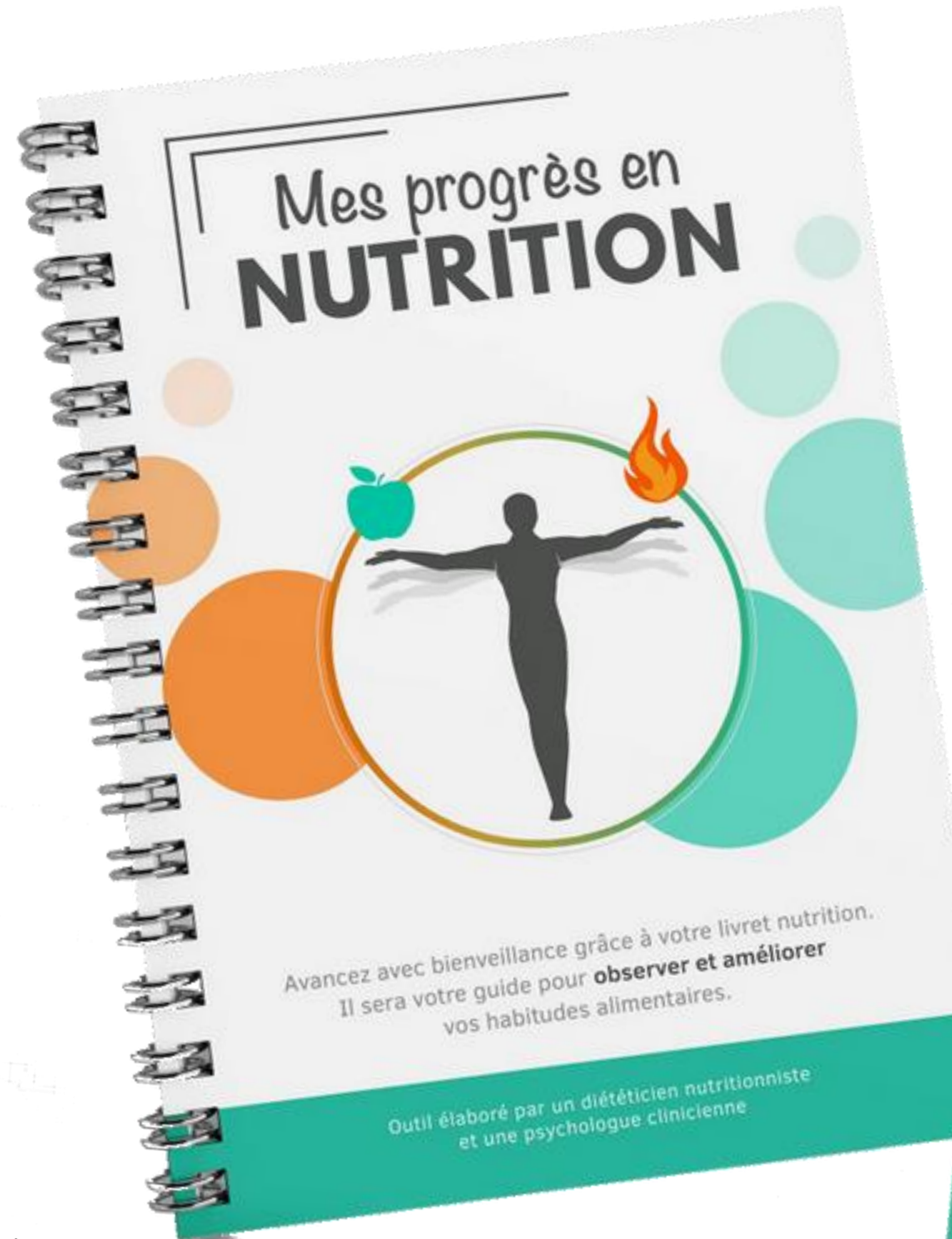


Maxime Abassi
Nutritionniste

www.abassi-nutrition.fr

750 30 35 00 00 - TITAN

Le guide/ outil « Mes progrès en Nutrition »



Maxime Abassi
Nutritionniste
www.abassi-nutrition.fr

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”

