

Conférence sur la Nutrition du 6 février 2025

Nous sommes une quarantaine à participer à la conférence présentée par Madame Anne-Claire TÖMÖR, diététicienne et nutritionniste.

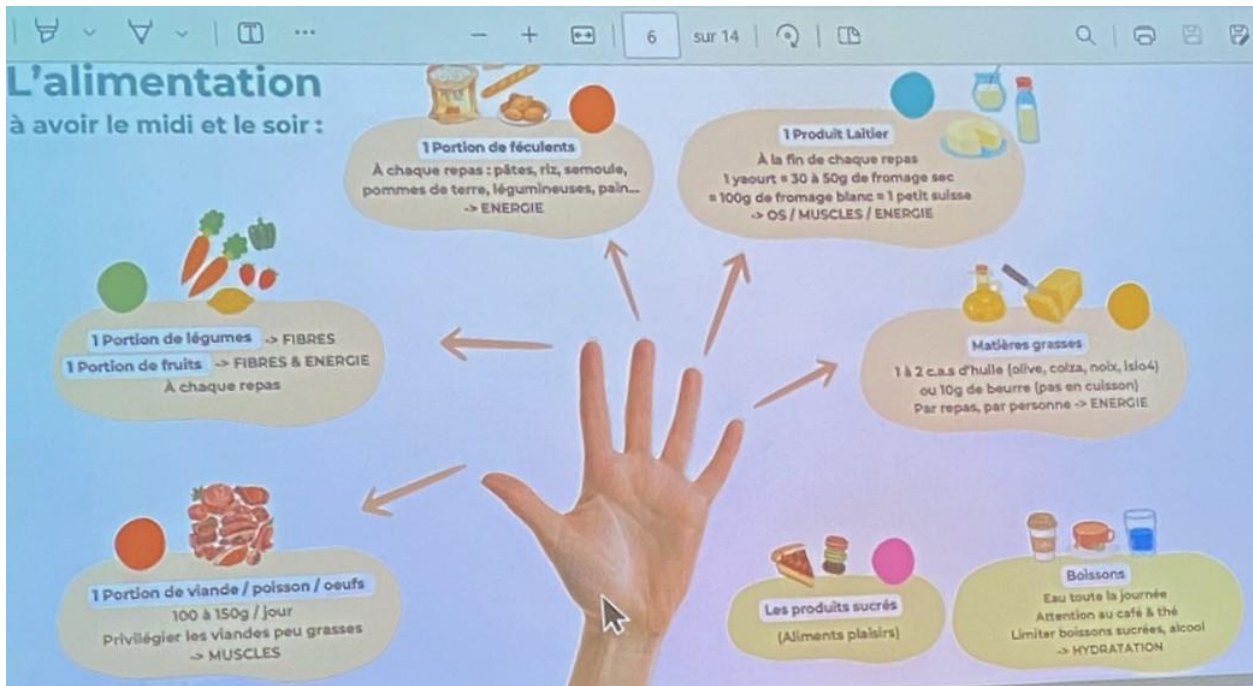
La trame du déroulé de l'intervention :

- Nos représentations des aliments
- Impact de notre alimentation
- Décodage de nos sensations physiques et alimentaires
- Bases d'une alimentation équilibrée
- Temps d'échange.



L'assemblée est bien à l'écoute et très réactive à bien des sujets.

Chacun croit détenir la vérité, sa vérité, sur la façon de se nourrir, mais ce n'est pas aussi simple que l'on croit.



L'alimentation à avoir le midi et le soir.

- **1 portion de viande/poisson/œufs**, 100 à 150g/jour.
Privilégier les viandes peu grasses > **MUSCLES**
- **1 portion de légumes** > FIBRES - **1 portion de fruits**, à chaque repas > FIBRES & ENERGIE
- **1 portion de féculents** à chaque repas : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumineuses, pain... > **ENERGIE**
- **1 produit laitier** à la fin de chaque repas : 1 yaourt = 30 à 50g de fromage sec = 100g de fromage blanc = 1 petit suisse > **OS / MUSCLES / ENERGIE**
- **Matières grasses** : 1 à 2 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix, iso4) ou 10g de beurre (pas en cuisson), par repas, par personne > **ENERGIE**
- **Boissons** : eau toute la journée. Attention au café et au thé, limiter les boissons sucrées, alcool > **HYDRATATION**
- **Les produits sucrés** : aliments plaisirs à limiter.
- Un focus est fait sur l'importance de prendre soin de son équilibre intestinal, véritable « **Tour de contrôle pour le système immunitaire** ».

Voici les aliments et boissons qu'Anne-Claire TÖMÖR nous recommande pour avoir un bon microbiote : celui-ci conditionne notre immunité, équilibre émotionnel et impacte sur l'alimentation.

- Komboutcha (thé fermenté) en vente à Grand Frais
- Le Roiboos (vendu en magasin bio, diététique ou au palais des thés à Grenoble)
- Légumes, fruits et légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots rouges, flageolets ...)
- Kéfir, Yaourts fermentés, produits lactofermentés comme la choucroute, les cornichons.

Enfin, Anne-Claire TÖMÖR aborde l'importance d'un sommeil de bonne qualité. Pour recaler les cycles jour/nuit, elle évoque un complément alimentaire le Mélatonine Spray, il peut être commandé directement sur le site de COPMED.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'Anne-Claire TÖMÖR

10, rue de la République -
38420 - Domène

06 48 44 77 30

Site web :

<https://www.insitu-diet.com/>

Après cette conférence très intéressante et pour mettre tout de suite en application les différentes

recommandations que nous venons d'entendre, nous nous





dirigeons vers le salon Lumière... pour une dégustation de
bugnes et d'oreillettes... !!!

Monique FISTER

