



Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore

Portable : 06.08.85.44.71 - Email : t.air.aventure@orange.fr

Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

JOURNAL des T'AIRIENS

ÉTÉ 2020



Diététique



Catalogue



Infos



Diététicienne

Afin d'apporter un accompagnement complet aux adhérents qui en feront la demande, l'association T'Air Aventure travaille désormais en collaboration avec une diététicienne :

« Spécialisée en micronutrition j'accompagne depuis plusieurs années des personnes souffrant de surpoids, diabète et autres troubles du comportement alimentaire. Le choix des aliments en fonction de leur index glycémique est une stratégie que nous mettons souvent en place avec mes patients pour perdre du poids facilement et durablement »

« Les Glucides » : parmi les 3 grandes catégories de nutriments, les glucides vont être au cœur de ceux concernés par l'index glycémique. Les glucides sont les sucres, avec deux grandes catégories :

- Les sucres simples (petites molécules) : le sucre des fruits (fructose), le sucre de table (saccharose), etc.



- **Les sucres complexes** (grosses molécules) : sucre des céréales, des légumineuses, des pommes de terre, etc.

On parlait autrefois de « sucres lents » et de « sucres rapides » en pensant que les grosses molécules de sucre étaient systématiquement des sucres digérés lentement et les petits sucres digérés rapidement. Ce n'est pas tout à fait ce qu'il se passe : on parle maintenant d'« **index glycémique** » : il y a les aliments à index glycémique bas : c'est-à-dire qu'ils augmentent la glycémie (=taux de sucre sanguin) lentement et les aliments à index glycémique élevé, comme le sucre de table, qui augmentent très vite la glycémie.

Le fait d'augmenter très rapidement ce taux de sucre va être irritant pour les vaisseaux sanguins, notre organisme ne le supporte pas et en conséquence le pancréas va produire une grande quantité d'insuline pour le faire rentrer dans nos cellules pour que nos vaisseaux sanguins ne soient pas abîmés par cet excès de sucre.

Donc progressivement, lorsqu'on consomme trop de sucres à index glycémique élevé, nous allons épuiser l'organisme, épuiser le pancréas puisqu'à chaque fois il y a un pic d'insuline et cette dernière est l'hormone du stockage : c'est elle qui nous fait prendre du poids car lorsqu'on a un excès de sucre : il va être transformé en graisse et c'est ainsi que l'on prend du poids progressivement.

De plus, l'insuline est également pro-inflammatoire, c'est-à-dire qu'elle favorise toutes les inflammations au niveau de l'organisme et donc le surpoids, le diabète, etc.

C'est pourquoi il est plus intéressant de privilégier les aliments à index glycémique inférieur à 50. Donc je vous engage à regarder sur internet ou dans les bouquins les tables des index glycémiques des différents aliments et à consommer les aliments à index glycémique élevé en petite quantité et toujours au sein d'un repas mélangés avec des aliments à index glycémique bas pour freiner leur impact négatif sur notre poids et notre santé. »



Catalogue

Avec le confinement, les commandes de la collection Sports pour tous ont été perturbées. Profitez de l'été pour jeter un coup d'œil au catalogue et faire éventuellement vos commandes. Je vous souhaite un bel été...



Infos

Une journée pour les animateurs sera organisée le 26 septembre. Cette journée comportera un hommage à l'animatrice Magali le matin, l'intervention d'une diététicienne, et des échanges entre animateurs sur le renforcement musculaire des membres supérieurs. Plus d'infos dans un prochain mail.

Associativement

Jean-François & Astrid