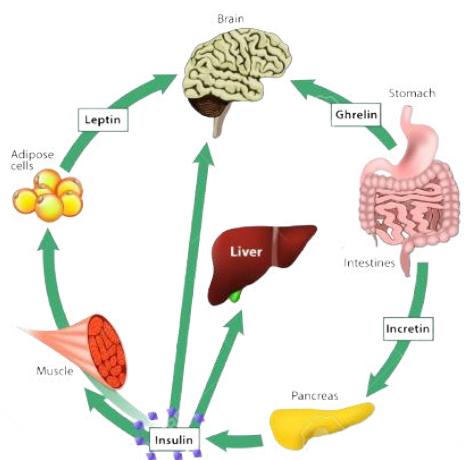


Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



La satiété : bien plus qu'une question de ventre plein

Mais la satiété ne dépend pas que du volume dans l'estomac. Elle repose aussi sur un jeu d'hormones.

- La leptine, sécrétée par les cellules graisseuses, indique au cerveau que les réserves d'énergie sont suffisantes.
- L'insuline, libérée après le repas, facilite l'entrée des nutriments dans les cellules et aide à calmer l'appétit.
- Le peptide YY (PYY), produit par l'intestin après un repas, surtout riche en protéines, renforce la sensation de plénitude.

Des études ont montré qu'un repas riche en protéines de qualité (comme les œufs, le poisson ou les légumineuses) augmente la production de PYY et prolonge la satiété.

Enfin, tout cela est orchestré par l'hypothalamus, une petite zone du cerveau qui analyse les signaux venus de l'estomac, du sang et des tissus adipeux pour décider s'il faut continuer ou non à manger.

Des repas équilibrés, associant fibres, protéines et bonnes graisses, favorisent une satiété stable et une relation apaisée avec l'alimentation. À l'inverse, les aliments riches en sucres rapides perturbent ces signaux et entretiennent les fringales.

Comment fonctionne la satiété ?



La réponse en bref

La satiété, c'est ce signal intérieur qui vous fait dire « j'ai assez mangé ». Ce n'est pas seulement l'absence de faim, mais un état précis où le corps a reçu l'énergie et les nutriments dont il avait besoin, et en informe le cerveau.

Ce dialogue permanent entre le système digestif, les hormones et le cerveau commence dès les premières bouchées.

Lorsque l'estomac se remplit, il se dilate et envoie, via le nerf vague, un message au cerveau : « stop, c'est bon ». **Ce signal met environ 20 minutes à être perçu.**

D'où l'importance de manger lentement : poser les couverts entre deux bouchées, bien mâcher, respirer. Cela laisse au corps le temps d'activer ce frein naturel à l'appétit.



Le manque de sommeil dérègle l'appétit

Un bon sommeil ne sert pas qu'à récupérer : il est aussi essentiel pour réguler la faim et la satiété.

Lorsque le repos est insuffisant ou de mauvaise qualité, deux hormones clés se déséquilibrent :

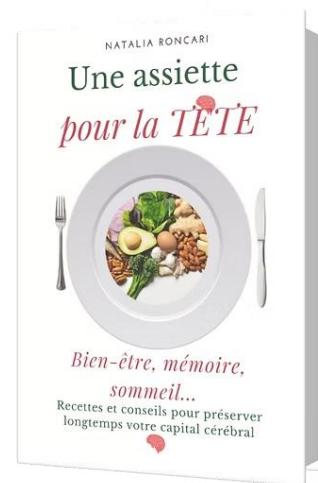
- la leptine, qui signale au cerveau que les réserves d'énergie sont suffisantes, diminue ;
- la ghréline, qui stimule l'appétit, augmente.

Résultat : on a plus faim, surtout pour des aliments gras et sucrés, et les grignotages deviennent plus fréquents.

Des recherches en chronobiologie, notamment publiées dans l'International Journal of Obesity, montrent qu'un sommeil de moins de six heures par nuit active les zones cérébrales liées à la récompense alimentaire, rendant le contrôle des envies beaucoup plus difficile.

Pour rétablir l'équilibre, il suffit souvent de soigner son hygiène de sommeil :

adopter des horaires réguliers, s'exposer à la lumière naturelle en journée, limiter les écrans le soir et créer une chambre apaisante, sombre et fraîche.



Une assiette pour la tête

Fatigue, stress, sommeil agité ou hypersensibilité ? Découvrez des solutions naturelles et gourmandes pour nourrir votre équilibre intérieur.

Tous les aliments ne rassasient pas de la même façon

Newsletter



Certains aliments calment la faim durablement, d'autres beaucoup moins. Tout dépend de leur composition.

- **Les protéines** (œufs, poisson, tofu, légumineuses...) sont les plus rassasiantes. Elles stimulent la production d'hormones (PYY et GLP-1) qui freinent naturellement l'appétit.
- **Les fibres des légumes, fruits entiers et céréales complètes** ralentissent la digestion et stabilisent la glycémie, ce qui évite les fringales.
- **Les bonnes graisses** (avocat, noix, huile d'olive, huile de poisson...) prolongent aussi la sensation de plénitude en ralentissant la vidange de l'estomac.

⚠ Les sucres rapides, au contraire (boissons sucrées, pâtisseries, pain ou riz blanc), font grimper puis chuter brutalement la glycémie — et la faim revient vite !

Les aliments les plus riches en **FIBRES**



- 🌿 Les céréales et pseudo-céréales les plus rassasiantes
- L'avoine et l'orge : riche en bêta-glucanes
 - Le quinoa : riche en protéines et en magnésium
 - Le sarrasin : sans gluten, riche en protéines et en rutine (un antioxydant)
 - Le petit épeautre : pauvre en gluten, riche en fibres
 - Les lentilles et pois chiches : leur duo fibres + protéines prolonge nettement la satiété.

Pour renforcer l'effet rassasiant d'un repas, associer un légume fibreux à un fruit entier riche en pectine : choux, brocoli + pomme, artichaut + poire, carotte + orange.

Ajouter les graines et les oléagineux dans les salades ou en encas.

Les fibres solubles et insolubles se complètent et calment la faim durablement.

La charge glycémique : un repère utile

La charge glycémique (CG) indique à quelle vitesse et dans quelle mesure un aliment fait monter la glycémie, en tenant compte à la fois du type et de la quantité de glucides.

Plus la CG est élevée, plus la glycémie monte vite... et redescend vite, relançant la faim. Pour rester rassasié, privilégier les aliments à charge glycémique basse ou modérée : légumes, fruits entiers, légumineuses, céréales complètes.

🍎 Exemple : une pomme (CG basse) rassasie mieux et plus longtemps qu'un jus de pomme (CG élevée), même si les deux viennent du même fruit.

- Basse CG : < 10
- Moyenne CG : 10-19
- Élevée CG : ≥ 20

👉 Astuce satiété : plus la charge glycémique est basse, plus l'énergie est libérée lentement — et plus la faim reste à distance.

Catégorie	Aliment	Charge glycémique	Niveau
Fruits entiers (basse CG)	Cerise (120 g)	3	● Basse
	Fraises (120 g)	3	● Basse
	Orange (120 g)	5	● Basse
	Abricot (120 g)	5	● Basse
	Pomme (120 g)	6	● Basse
	Poire (120 g)	6	● Basse
	Pêche (120 g)	6	● Basse
Fruits à CG moyenne	Kiwi (120 g)	8	● Moyenne
	Banane mûre (120 g)	12	● Moyenne
	Raisin (120 g)	11	● Moyenne
Jus de fruits (élevée)	Jus d'orange (250 ml)	13	● Élevée
	Jus de pomme (250 ml)	18	● Élevée
	Jus de raisin (250 ml)	22	● Élevée
Légumes (très basse à élevée CG)	Brocoli (150 g)	2	● Très basse
	Courgette (150 g)	2	● Très basse
	Haricots verts (150 g)	3	● Très basse
	Carotte crue (100 g)	3	● Très basse
	Tomate (150 g)	2	● Très basse
	Chou-fleur (150 g)	3	● Très basse
	Poivron (150 g)	3	● Très basse
	Betterave cuite (150 g)	11	● Moyenne
	Mais doux (150 g)	14	● Moyenne
	Carotte cuite (150 g)	13	● Moyenne
	Panais (150 g)	18	● Élevée
	Pomme de terre vapeur (150 g)	19	● Élevée
	Pomme de terre au four (150 g)	26	● Élevée
	Patate douce (150 g)	17	● Moyenne à élevée
Céréales & féculents	Lentilles (150 g cuites)	7	● Basse
	Riz complet (150 g cuit)	16	● Moyenne
	Pâtes complètes (150 g cuites)	15	● Moyenne
	Riz blanc (150 g cuit)	23	● Élevée
	Pain blanc (50 g)	25	● Élevée
Autres	Chocolat noir 70 % (30 g)	3	● Basse
	Yaourt nature (125 g)	4	● Basse
	Lait (250 ml)	11	● Moyenne

Les protéines maigres

mécanisme d'action sur la leptine

Les protéines maigres (œufs, poisson blanc, volaille, légumineuses, tofu...) soutiennent la leptine par plusieurs mécanismes :

Stabilisation de la glycémie

→ Les protéines ralentissent l'absorption des glucides et évitent les pics d'insuline.

Or, un excès d'insuline favorise la résistance à la leptine.

En limitant ces variations glycémiques, les protéines contribuent à maintenir une bonne sensibilité à la leptine.

Stimulation des hormones de satiété

→ Les repas riches en protéines augmentent la production de PYY et GLP-1, deux hormones intestinales qui renforcent la satiété et facilitent le travail de la leptine sur le cerveau.

Préservation de la masse musculaire

→ Un bon capital musculaire améliore la dépense énergétique au repos, ce qui aide le corps à mieux utiliser ses réserves et donc à rééquilibrer la leptine.

Réduction de l'inflammation métabolique

→ Une alimentation riche en protéines maigres, associée à des fibres et de "bonnes graisses", diminue l'inflammation chronique de bas grade, souvent responsable d'une résistance hormonale (dont celle à la leptine).

Newsletter



Maîtriser la leptine : l'hormone qui dit "stop" à la faim

La leptine, sécrétée par les cellules graisseuses, informe le cerveau que les réserves d'énergie sont suffisantes.

Quand elle fonctionne bien, elle aide à stabiliser le poids et à réguler naturellement l'appétit.

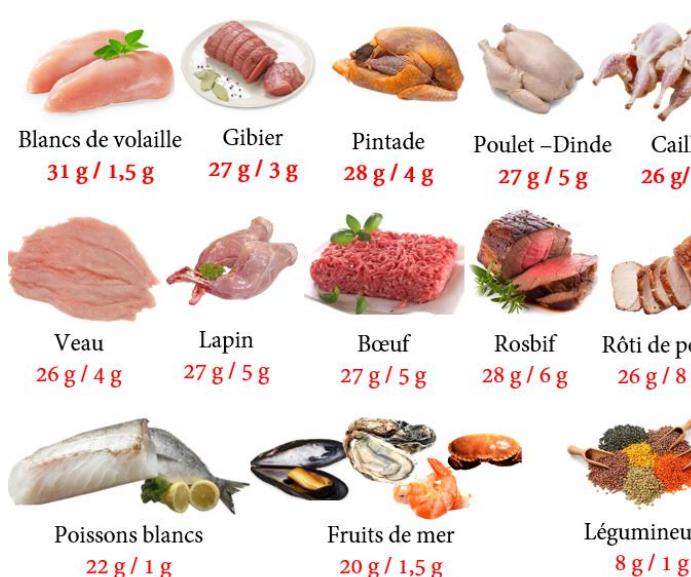
Mais le stress, le manque de sommeil ou une alimentation déséquilibrée peuvent perturber sa sensibilité. Voici comment la soutenir :

1. Dormir suffisamment — Un bon sommeil (7 à 8 h par nuit) restaure la sensibilité à la leptine et réduit les fringales.
2. Manger des protéines à chaque repas — Elles favorisent la satiété et limitent les pics d'insuline, qui brouillent le signal de la leptine.
3. Privilégier les aliments à faible charge glycémique — Légumineuses, céréales complètes, légumes et fruits entiers stabilisent la glycémie et évitent la "résistance à la leptine".
4. Ajouter de bonnes graisses — Oméga-3, huile d'olive, avocat, noix et poissons gras améliorent la communication entre leptine et cerveau.
5. Bouger chaque jour — L'activité physique augmente la sensibilité à la leptine et soutient l'équilibre hormonal global.
6. Réduire le stress — Le cortisol chronique freine l'action de la leptine. Pratiquer la respiration, la marche en nature ou la cohérence cardiaque aide à l'apaiser.
7. Limiter les sucres ajoutés et les produits ultra-transformés — Ils perturbent les signaux de satiété et entretiennent la faim artificielle.
8. Hydrater régulièrement — La déshydratation peut être interprétée comme une fausse faim.
9. Manger en pleine conscience — S'accorder du temps pour savourer et écouter ses signaux internes renforce la régulation naturelle.
10. Soutenir la leptine par la micronutrition — Le zinc, le magnésium, la vitamine D et les oméga-3 participent à une meilleure communication hormonale.

8 astuces

pour maîtriser **LA LETPINE**
hormone de satiété

1. Manger plus de fibres
2. Limiter le fructose
3. Manger IG bas
4. Petit déjeuner protéiné
5. Faire le plein d'oméga-3
6. Soigner son microbiote
7. Ménager son sommeil
8. Faire des exercices HIIT



Les fibres qui rassassient et qui soignent

Toutes les fibres ne se valent pas : certaines agissent surtout sur le transit, d'autres sur la satiété, la glycémie ou le microbiote.

Les connaître permet de mieux choisir ses aliments et de profiter pleinement de leurs bienfaits.

♦ Les bêta-glucanes — les fibres qui apaisent la faim

Présents surtout dans l'avoine et l'orge, les bêta-glucanes forment un gel visqueux dans l'estomac.

Ils ralentissent la digestion, prolongent la satiété et limitent les pics de glycémie après les repas.

Ils contribuent aussi à réduire le cholestérol sanguin.

👉 On les trouve dans : flocons d'avoine, orge perlé, son d'avoine.



Principaux effets selon la science :

- ✓ Renforcent les cellules de l'immunité innée
- ✓ Abaissent le LDL cholestérol (de 5-10 %, avec 3 g/j)
- ✓ Régulent la glycémie et augmentent la satiété
- ✓ Réduisent l'inflammation
- ✓ Enrichissent le microbiote : nourrissent les « bonnes » bactéries

♦ Les pectines — les fibres “prébiotiques” des fruits

Les pectines se gélifient en présence d'eau et nourrissent les bonnes bactéries intestinales.

Elles adoucissent la digestion, stabilisent la glycémie et procurent un effet coupe-faim naturel.

👉 Présentes dans : pomme (surtout la peau), poire, agrumes, coing, prune, carotte.

Pectine

Le gélifiant qui nous veut du bien

Concentrée dans la peau, le zeste et les pépins



Bienfaits de la pectine

- ✓ Réduit le taux du LDL cholestérol
- ✓ Améliore la flore intestinale
- ✓ Régule la glycémie
- ✓ Aide à perdre du poids
- ✓ Détoxifie des métaux lourds

Apport recommandé en pectine : 5 g/jour



♦ Les mucilages — les fibres douces et réparatrices

Ces fibres gélatineuses forment un film protecteur pour la muqueuse digestive, tout en favorisant la satiété.

Elles sont idéales pour les intestins sensibles ou irrités.

👉 On les trouve dans : graines de chia, graines de lin, psyllium, figue sèche.

♦ La lignine et la cellulose — les fibres “balais”

Insolubles, elles stimulent le transit et augmentent le volume du bol alimentaire.

Elles sont utiles pour prévenir la constipation et procurent une sensation de plénitude.

👉 Présentes dans : son de blé, légumes verts, choux, fruits à coque, peau des fruits et légumes.

💡 Le bon équilibre

Associer plusieurs types de fibres dans la même journée permet de cumuler leurs effets :

- Bêta-glucanes + pectines : pour une satiété durable et une glycémie stable.
- Mucilages + lignine : pour un intestin apaisé et un bon transit.



Bye-bye, cholestérol

Grâce à ce programme gourmand, j'ai réduit mon LDL cholestérol et mes triglycérides de 30 % tout en conservant ces excellents résultats pendant trois années consécutives.

Quelques recettes de mes livres



“Ma méthode “ventre plat”

“Happy diète après les fêtes”

“Mon programme minceur à l’Omnicuiseur, 50+”

9 encas

en cas de petit creux



4 noix ou 14 amandes



2 carrés de chocolat 85% (29 g)



1 pomme ou ½ pamplemousse



1 œuf dur



Chocolat chaud à l'agar-agar



4 tranches de viande de grison



1 verre d'eau au psyllium



Jambon de poulet (1 tranche)



Chia fresca



Chocolat chaud à l'agar-agar

Une boisson chocolatée très agréable à boire après le sport ou en cas d'un petit creux.

Le cacao, riche en théobromine, stimule le système nerveux, le cœur et les muscles.

Il agit sur le cerveau en favorisant la libération de dopamine, responsable de la sensation de plaisir et de bien-être.

Le cacao est aussi un allié des poumons : la théobromine peut soulager la toux et améliorer la fonction respiratoire, notamment chez les personnes asthmatiques.

L'agar-agar, une algue rouge, est riche en fibres et possède des propriétés gélifiantes.

Dans l'estomac, ses fibres gonflent et créent un effet rassasiant, utile pour le contrôle du poids et pour réguler le transit intestinal.

Elles peuvent aussi absorber une partie des graisses et sucres excédentaires, ainsi que certains métaux lourds, contribuant à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Pour 1 tasse :

- 1 g d'agar-agar
- 1 c. à soupe de cacao dégraissé, sans sucre ou cacao cru
- 1 c. à café de plante de votre choix : gingembre, cannelle, coriandre, hibiscus
- 15 à 20 cl de lait végétal (ou écrémé)
- miel ou sirop d'érable

1. Diluer le cacao dans le lait écrémé bien chaud et y ajouter l'agar-agar et le sucrant de votre choix

2. Boire aussitôt

PS : vous pouvez faire cette boisson avec du thé infusé à 80°C 5 minutes et filtré, en ajoutant l'agar-agar juste après.

Les encas en cas de petit creux

- **Une petite poignée de noix** : riche en bonnes graisses, protéines et fibres, elle rassasie durablement et protège le cœur grâce aux oméga-3.
- **2 carrés de chocolat noir** : source d'antioxydants et de magnésium, stimule la dopamine pour un effet plaisir et bien-être.
- **1 œuf dur** : protéines complètes et nutriments essentiels (choline, vitamine B12), idéal pour calmer la faim et soutenir l'énergie.
- **1 pomme** : fibres solubles (pectine) qui prolongent la satiété et régulent la glycémie.
- **1 pamplemousse** : riche en vitamine C et flavonoïdes, aide à l'hydratation et apporte un effet rassasiant léger.
- **1 tranche de jambon de poulet** : protéines maigres pour prolonger la satiété sans excès de graisses.
- **Chocolat chaud à l'agar-agar** : fibres gélifiantes qui remplissent l'estomac et limitent les fringales, tout en apportant plaisir et confort.
- **1 verre d'eau avec 1 c. à café de psyllium** : fibres solubles qui gonflent dans l'estomac, régulent le transit et favorisent la satiété.
- **Chia fresca** : graines de chia riches en fibres et oméga-3, qui gonflent dans l'estomac pour calmer la faim et soutenir la digestion.



Pain spécial "ventre plat"

Sans gluten et sans farine, ce pain est un trésor pour les intestins paresseux :

Une belle quantité de fibres dans le quinoa et les graines de chia, les protéines énergisantes, les antioxydants, les vitamines et minéraux... tout est dans cette belle tranche de pain à la mie moelleuse et à la croute croustillante.

Ingrédients pour un moule de 20 cm :

- 150 g de quinoa ayant macéré une nuit dans de l'eau
- 40 g de graines de chia mélangées à 120 ml d'eau
- 15 g de graines pour la décoration
- 15 g de psyllium
- 15 ml d'huile de noix
- ½ sachet de levure chimique
- 1/2 cc sel
- 1/2 jus de citron

Préparation :

1. La veille, fais tremper le quinoa dans un bol d'eau et les graines de chia dans 120 ml d'eau.
2. Le lendemain, laver et égoutter les quinoas et les mixer au moins 3 min, avec les graines de chia, le psyllium,
3. Ajouter 50 ml d'eau ou de lait d'amande, l'huile de noix, le sel, le jus de citron et la levure
4. Verser la préparation dans un moule à pain chemisé avec du papier cuisson
5. Parsemer de graines pour la décoration et enfourner 50 minutes à 160°C.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 60 min, Haut maxi 15 min puis mini et Bas maxi 30 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

1. Sortir du four lorsqu'une belle croûte se forme. N'hésitez pas à laisser le pain cuire un peu plus longtemps que ta première intuition car la pâte est assez dense et prend du temps à cuire.
2. Laisser refroidir 30 minutes dans le moule avant de démouler.



Soupe de poireaux en deux textures

Une soupe qui change de l'ordinaire !

D'un côté, des morceaux de poireaux fondants parfumés au thym...

De l'autre, un velouté vert soyeux, enrichi de quelques feuilles de chou kale et d'un petit chou-rave pour une texture toute douce.

Astuce couleur-santé : pour garder une soupe bien verte et appétissante, ajoutez au moment du mixage une poignée d'épinards crus ou de cresson. La chlorophylle intensifie la couleur, tandis que les feuilles fraîches apportent à la fois de nouvelles saveurs et un bonus de micronutriments préservés.

Et la question qui revient toujours : faut-il mixer ou non la soupe ?

les fibres sont "découpées" mécaniquement. Elles sont toujours là en quantité, mais elles perdent une partie de leur efficacité physiologique :

elles rassasient moins, car elles gonflent moins dans l'estomac,
elles ralentissent moins l'absorption du sucre,
elles nourrissent moins bien les bonnes bactéries du microbiote.

Autrement dit, une soupe mixée reste nutritive, mais elle cale moins longtemps et a un effet moindre sur la glycémie et le transit.



Soupe de poireaux en deux textures

- Pour 4 personnes :
- 2 beaux poireaux
 - 2 branches de chou kale
 - 1 chou-rave ou ¼ de chou vert
 - 1 oignon
 - 500 ml de bouillon de légumes
 - 2 feuilles de laurier
 - 1 c. à café de thym séché
 - 1 poignée de persil frais
 - 2 gousses d'ail
 - 4 c. à soupe de copeaux de parmesan
- Couper finement le vert des poireaux et l'oignon
- Ajouter le chou-rave coupé en petits dés et les feuilles de chou kale
- Verser le bouillon de légume et les aromates
- Couper les blancs de poireau en tronçons de 3-4 cm
- Placer le plat intermédiaire avec les tronçons de poireaux sur la grille position haute (ajouter 100 ml de bouillon de légumes dessus)
- ☞ Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 10-15 minutes avant d'ouvrir la cocotte.
- Glisser au besoin le papier alu sur le couvercle pour éviter de griller le dessus des poireaux.
- Cuisson classique : faire cuire les légumes à la casseroles 15-20 min dans le bouillon et les blancs de poireau à la vapeur - 20 min.
- À la fin de la cuisson, presser l'ail et mixer la soupe **(50 sec/vit de 5 à 8 au Thermomix)**
- Servir avec les tronçons de poireau et quelques copeaux de parmesan.



Cuisine anti-âge

de la science à l'assiette



Cuisine anti-âge
100 % Omnicuiseur



Cuisine anti-âge
de la science à
l'assiette

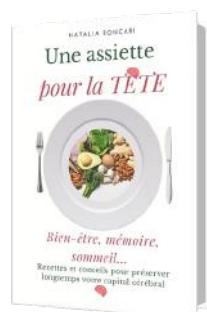
Pack spécial
Omnicuiseur



Maîtriser la cuisson à
l'Omnicuiseur



Ma pâtisserie santé-
minceur, à l'
Omnicuiseur



Une assiette pour
la tête



Bye-Bye, Cholestérol



Microbiote - ma santé



Ma méthode -
ventre plat



Une journée pour
soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner**.

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

Natalia Roncari