

WEBINAIRE GRATUIT GRAND PUBLIC LE 19 MAI A 20 H

RDV SUR www.physionat.net pour vous inscrire

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé du mois de mai 2022 du Dr Martine COTINAT

Bonjour, l'huile d'olive est un aliment majeur de l'alimentation méditerranéenne, non seulement savoureux mais également reconnu bienfaiteur pour la santé. Sa richesse en acides gras oméga-9 et en antioxydants/anti-inflammatoires notamment de type polyphénols intervient favorablement en protégeant des maladies cardiovasculaires et neurodégénératives et en régulant le poids, le taux des lipides et la glycémie. Et si tous ces effets bénéfiques étaient en grande partie liés au microbiote intestinal ? En effet, de nombreuses études scientifiques démontrent que l'huile d'olive favorise la multiplication de bactéries bénéfiques, capables de fabriquer des molécules étonnantes régulant l'inflammation, l'immunité mais aussi intervenant sur notre génétique. Mais ne rêvez pas ! Il ne suffit pas de consommer de l'huile d'olive pour bénéficier d'une santé optimale. Ses effets seront largement potentialisés si elle accompagne des repas riches en produits végétaux de qualité, comme dans l'alimentation méditerranéenne. Fruits, légumes, oléagineux, céréales complètes, légumineuses et l'huile d'olive se marient bien pour le plaisir

Le clin d'œil scientifique :

L'huile d'olive favorise la
bonne croissance des
bactéries bénéfiques tout en
réduisant les plus néfastes
par un effet antibactérien.

*Nutr Rev. 2021 Dec; 79(12): 1362-1374.
Extra-virgin olive oil and the gut-brain axis*

Ne comptez pas sur l'huile d'olive pour vos oméga-3 !

L'huile d'olive est pauvre en oméga-3. Qu'importe ! Elle présente tellement d'avantages pour notre santé qu'il faut continuer à la consommer, mais par contre, la compléter par des apports en acides gras oméga-3. Présents dans les produits végétaux et notamment l'huile de colza et surtout cameline, les graines de lin et les noix, ils abondent dans les petits poissons gras (sardines, maquereaux) et les algues. Limitez votre consommation d'oméga-6 (comme les œufs, les viandes et les volailles, surtout provenant de l'agriculture conventionnelle) qui contrarie l'effet bénéfique des oméga-3.

et la santé !

Le coin des astuces culinaires :

L'huile d'olive en pratique

Cette huile se range au placard. Mais en cas d'absence prolongée, l'inviter dans le réfrigérateur pour la protéger de l'oxydation. Il suffira de la sortir au retour. Cette huile est à préférer en bouteille de verre ambrée, et biologique. Favorisez-la dans vos crudités. Vous pouvez la faire chauffer sans la faire fumer.

Dans un petit bocal, elle conservera volontiers votre gros bouquet d'herbes aromatiques fraîches et ciselées, vos herbes sèches, vos piments...



Le laboratoire Physionat met à disposition de vos praticiens en micronutrition :

- Son antioxydant riche en polyphénols : ANTI OXYDIUM
- Son oméga-3 : OMEGA 3 SYNERGIUM
- Son prébiotique pour le microbiote : PREBIOMAX

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.