

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

### La Chronique Santé de juin 2021 du Dr Martine COTINAT

Avec les beaux jours, méfiez-vous des fortes cuissons !

Barbecue, grillade, cuisson dans le four à haute température... des procédés qui rendent certes les mets savoureux mais qui sont beaucoup moins intéressants pour notre santé. Générant des molécules toxiques favorisant : inflammation, oxydation, déséquilibre de notre microbiote intestinal, ces cuissons sont pratiquées trop fréquemment. Elles augmentent le risque de maladies comme le diabète, la prise de poids, les maladies cardio-vasculaires, rénales, neurologiques, la cataracte, les cancers...et accélèrent le processus de vieillissement. Pour diminuer la fréquence de leur emploi, améliorez vos talents de cuisinier(e) en sublimant vos plats cuits mijotés à basse température avec des épices, des herbes aromatiques ou en confectionnant des sauces irrésistibles pour vos cuissons à la vapeur.

### Le clin d'œil scientifique :

*Microb Pathog  
. 2021 Mar;152:104589.*

Les produits de glycation, apportés par l'alimentation participent à l'évolution du déséquilibre du microbiote ou dysbiose observée dans le diabète et l'obésité.

### De la cuisson... à l'inflammation !

Des produits toxiques émis par les cuissons à forte température se forment lors d'une réaction chimique de glycation appelée réaction de Maillard. C'est cette réaction qui donne aux aliments leur jolie allure dorée, leur arôme, leur croustillant ! Le pain ! Les chips ! Les gâteaux apéro ! Le café torréfié ! Le rôti ! Les cacahuètes grillées !... sympa pour nos papilles, mais moins top pour la santé de nos cellules ! Car, hélas ces produits de glycation, absorbés en partie, vont favoriser un état inflammatoire. L'inflammation est un des maillons communs aux maladies actuelles. La bonne nouvelle c'est qu'en limitant ce type de cuisson, vous faites chuter le taux de ces produits dans votre organisme.

### Le coin des astuces santé : moins de production de produits toxiques !

*En utilisant du romarin ou en faisant mariner vos aliments avant des cuissons à forte température, ou en rajoutant de l'eau dans un récipient adapté à la chaleur du four, vous allez réduire la production de molécules toxiques.*

*En apportant à votre organisme, une alimentation accompagnatrice suffisamment riche en fibres, en antioxydants et en omega-3, vous réduirez les effets néfastes des fortes cuissons.*

*Ce n'est pas une raison pour en abuser !*



**Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :**

- ❖ son probiotique: FLORIUM
- ❖ son antioxydant : ANTIOXYDIUM
- ❖ son omega-3 : OMEGA 3 SYNERGIUM

**et vous annonce la sortie très prochaine de son prébiotique, l'aliment du microbiote.**

**Le laboratoire vous conseille de suivre les prescriptions de votre praticien.**