



maison
de santé
amikuze oztibarre

LA GAZETTE - ALDIZKARI



1355 route d'esquilamborde
64120 AICIRITS CAMOU SUHAST

05.59.60.01.40

MARS 2025 - N° 03

C'EST DÉCIDÉ !
Je surveille mon alimentation



SOMMAIRE



Mars bleu
Dépistage du cancer
colorectal

Diététique présentation

Les 7 familles d'aliments

La pyramide alimentaire

Alimentation et santé cardiaque

**Alimentation et émotions, un
lien réciproque**

Des idées reçues

**Zoom sur la mission
"Retrouve ton cap"**

Sucre et dentition

Recommandations sportives

Recettes

PNNS

Quizz

Mars Bleu

Commission des Usagers

**Annuaire des professionnels de
santé**

« Que ton aliment soit ta seule médecine ! »

Hippocrate

La diététique est **la science de l'équilibre alimentaire**. Il s'agit d'une discipline basée sur le principe d'une **alimentation saine et équilibrée associée à une bonne hygiène de vie**. La diététique tient également compte des **dimensions culturelles, gastronomiques et sociales**.

Qu'est-ce qu'un(e) diététicien(e) ?

Un(e) diététicien(ne) est un **professionnel de santé expert en alimentation et nutrition**, reconnu par l'état.

Il assure une **prise en charge diététique personnalisée et adaptée à vos besoins** (âge, sexe, niveau d'activité physique, habitudes de vie...). Il vous accompagne dans l'amélioration de vos habitudes alimentaires, tout en préservant le **plaisir de manger** !

Un(e) diététicien(ne) peut intervenir dans **différents contextes (physiologiques et pathologiques)** : diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie, chirurgie bariatrique (préparation et suivi), insuffisance rénale, dénutrition, troubles digestifs, troubles du transit, allergies ou intolérances alimentaires, cancérologie, ménopause, endométriose, syndrome des ovaires polykystiques, grossesse et allaitement, éducation nutritionnelle, diversification alimentaire, etc.

L'ensemble des conseils nutritionnels délivrés sont fondés sur des **recommandations nationales et internationales** en vigueur ainsi que sur les résultats **des recherches scientifiques**.

A noter : le terme de « nutritionniste » est un qualificatif qui ne définit pas une profession à lui seul. Ce qualificatif peut être utilisé par toute personne (médecin, ingénieur, diététicien, ...) ayant une formation en nutrition.



LES 7 FAMILLES D'ALIMENTS

Les féculents

- Pommes de terre, céréales et produits dérivés (blé, orge, seigle, maïs, etc.), légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs), pain, etc.

- Principale source d'énergie
A consommer à chaque repas!



Les fruits et légumes

Sources de fibres, vitamines et minéraux



A consommer à chaque repas (crus et/ou cuits) !
Frais, surgelés ou en conserve

Les VPO (Viandes, Poissons, Œufs)

- Sources de protéines de bonne qualité, de minéraux (fer notamment)

A consommer 1 à 2 fois par jour

- Penser à consommer des poissons gras et à limiter les charcuteries, plats en sauce, viandes grasses, etc.



Les produits laitiers

- Lait, laitages (yaourt, fromage blanc, petit-suisse), fromages, desserts lactés, etc.

- Sources de protéines et riches en calcium

A consommer à chaque repas !
(fromage : 1 portion par jour)



Les matières grasses

- Végétales : huiles (olive, colza, arachide, etc.), margarines
- Animales : beurre, crème fraîche, etc...
- Principale source de lipides



A consommer à chaque repas mais en quantité modérée !

Les boissons

- Eau = seule boisson indispensable

Boire au moins 1,5 L d'eau par jour et régulièrement tout au long de la journée!



Les produits sucrés

- Sucre, miel, sirop d'agave, sirop d'érable, confiture, gelée, biscuits, pâtisseries, chocolat, bonbons, glaces, pâte de fruits, sirop, sodas et boissons sucrées, etc.

Aliments « plaisir »

- **A limiter !**



La Pyramide Alimentaire

Pyramide alimentaire

Quantités recommandées pour un adulte



Privilégier le fait maison et les produits locaux

Activité physique



Tous les jours,
au moins 30 minutes

Alimentation et santé cardiaque : comment notre régime alimentaire affecte notre cœur ?

Une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, est une source réelle de **plaisir et de bien-être**. Elle favorise également la **santé du cœur** et elle permet de :

- réduire le mauvais cholestérol ;
- réguler la tension artérielle ;
- réduire le risque de surpoids (déterminant majeur du risque de maladies cardiovasculaires) ;
- réduire l'inflammation ;
- prévenir le risque de diabète.

→ Quel est l'impact de l'alimentation sur notre santé cardiaque ?

Lorsque l'on parle d'**alimentation saine et équilibrée**, il s'agit en réalité d'une alimentation suffisamment variée pour apporter à notre organisme tous les **nutriments** dont il a besoin au quotidien.

Les nutriments se retrouvent en grand nombre dans les **aliments naturels**, le moins transformés possible. Il faut partir du principe que, plus un aliment a été transformé avant d'arriver dans notre assiette, plus il a perdu en chemin pratiquement toute sa richesse nutritionnelle, du fait des multiples modifications qu'il a subi.

C'est le cas notamment des boissons sucrées et autres sodas, des produits industriels tout prêts, de la charcuterie ultra transformée, des repas servis dans les fast-foods, etc.

Il est donc préférable, pour la santé de notre cœur comme celle de notre organisme, d'en diminuer la consommation au maximum.

→ Les aliments riches en antioxydants et en fibres sont à privilégier pour le cœur

Les **fibres alimentaires** font parties des incontournables pour une bonne santé cardiaque car elles vont aider notre organisme à diminuer son taux de cholestérol LDL dans le sang (mauvais cholestérol) tout en participant à la régulation de la glycémie et à mieux gérer sa faim. Il est donc important de consommer des fruits et légumes, frais, BIO et de saison de préférence, ainsi que des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, etc.) qui sont notamment riches en vitamines et minéraux.

Les grains entiers (riz brun ou sauvage, quinoa, orge, boulgour, avoine, millet, seigle, sarrasin) sont également très riches en fibres. Il est aussi recommandé de réduire la consommation de viandes rouges (500 g par semaine au maximum) et de charcuteries (150 g par semaine au maximum) au profit de volailles, poissons, œufs (avec modération) et d'autres sources de protéines comme les **légumineuses**.

→ Les aliments riches en oméga-3 offrent aussi une grande protection cardiaque

Les bienfaits des oméga-3 pour l'organisme sont connus et reconnus et ces acides gras essentiels jouent un rôle particulièrement important pour notre cœur.

En effet, les oméga-3

aident à « **fluidifier** » le sang, réduisant le risque de formation de caillots, tout en faisant **baiss**er le **taux de triglycérides** ainsi que la **pression artérielle** et les **troubles du rythme cardiaque**.

Il est donc très intéressant d'inclure dans notre alimentation quotidienne des aliments riches en oméga-3, à savoir les huiles végétales (noix, soja, lin, colza, cameline), les oléagineux (noix, noisettes, amandes, noix de cajou, etc.), ainsi que les poissons gras de type saumon, maquereau, hareng, sardine, anchois...

A noter que l'huile d'olive, même si elle ne contient pas d'oméga-3, est l'huile qui a le plus haut niveau de preuves concernant le bénéfice cardiovasculaire.

→ Réduire sa consommation de sel

Le **sel** a sa place au sein d'une alimentation saine, mais la plupart d'entre nous en consomme deux à trois fois plus que l'**apport quotidien recommandé**, souvent sans même s'en rendre compte. Nous avons besoin de petites quantités de sel pour fonctionner sainement, afin d'équilibrer, par exemple, les fluides dans l'organisme. L'excédent de sel consommé peut faire augmenter la quantité de sang en circulation dans les artères, la pression artérielle ainsi que le risque de maladies du cœur et d'AVC.

Il est très bénéfique de **réduire la quantité de sel d'ajout** (en cuisinant, à table), de **sel « caché »** dans de très nombreux aliments du quotidien (pain et produits de boulangerie, charcuteries, fromages, plats préparés, soupes industrielles, condiments et sauces, biscuits apéritifs, etc.), de **privilégier le fait maison** et d'adopter de **nouveaux gestes en cuisine** (ajout d'épices, herbes aromatiques, bouquets garnis, etc.).

→ Réduire sa consommation d'alcool

Qu'elle soit régulière ou occasionnelle, une prise excessive d'alcool peut être dangereuse. À long terme, l'alcool peut provoquer des **maladies digestives, neurologiques, nerveuses ou cardiovasculaires**.

La prise d'alcool aggrave le risque cardiovasculaire et favorise la survenue de l'hypertension artérielle, de l'angine de poitrine, de la myocardiopathie alcoolique (atteinte du muscle du cœur), des troubles du rythme cardiaque ou encore d'AVC.

Il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque, mais des consommations à risque plus ou moins élevé. Un avis d'experts a défini une valeur repère et préconise de se limiter à 10 verres d'alcool standard par semaine au maximum, sans dépasser **2 verres standard par jour**. Toutes les boissons alcoolisées (bière, vin, alcool fort, etc.) doivent être incluses dans ce décompte.

→ Réduire le temps d'inactivité (position assise prolongée)

L'**activité physique, indissociable d'une bonne alimentation**, permet aussi de réguler le niveau de tension artérielle, diminuer le poids, le risque de diabète, d'améliorer la fonction endothéliale (couche interne de nos cellules) et l'utilisation périphérique de l'oxygène (muscles), d'agir sur le système nerveux autonome (prévention des troubles du rythme cardiaque et tension artérielle) sans compter le bénéfice sur l'ensemble de notre corps et du cerveau. Il est recommandé de pratiquer **au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue**.

Ainsi, une alimentation saine, équilibrée et variée associée à une activité physique régulière sont nos meilleurs alliés pour une bonne santé physique et mentale. Cependant, l'alimentation doit rester un plaisir et non une contrainte et des écarts occasionnels sont possibles.

Liens utiles :

- Fédération Française de Cardiologie : www.fedecardio.org
- Santé Public France : www.mangerbouger.fr

Alimentation et émotions : un lien réciproque



L'alimentation et les émotions sont intimement liées, s'influençant mutuellement de manière complexe.

Les émotions peuvent influencer sur nos choix alimentaires

- D'une part, les **émotions peuvent influencer nos choix alimentaires**. Par exemple, le stress ou la tristesse peuvent nous pousser vers des aliments réconfortants, souvent riches en sucres, en graisse ou ultra transformés
- D'autre part, les **émotions peuvent également affecter la quantité de nourriture** que nous consommons. Certaines personnes mangent plus en cas de stress ou de tristesse, tandis que d'autres peuvent perdre l'appétit
- Dans certains cas encore, les **émotions peuvent contribuer au développement de troubles alimentaire**, tels que l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie. du comportement

Notre alimentation a un impact également sur notre santé mentale

Mais si nous y pensons de manière moins spontanée de plus en plus d'études mettent en avant l'impact de l'alimentation sur les émotions :

- **Nutriments et neurotransmetteurs** : Certains nutriments, comme les acides gras oméga-3, les vitamines B et le magnésium, jouent un rôle dans la régulation de l'humeur et des émotions
- **Microbiote intestinal** : De plus en plus de recherches suggèrent que le microbiote intestinal, l'ensemble des bactéries présentes dans notre intestin, peut influencer notre santé mentale et nos émotions. Une alimentation riche en fibres et en aliments fermentés peut favoriser un microbiote sain.
- **Aliments et bien-être** : Certains aliments, comme le chocolat noir ou les fruits, peuvent avoir un effet positif sur notre humeur grâce à la libération de neurotransmetteurs tels que la sérotonine ou la dopamine

Quelques pistes pour tendre vers une relation équilibrée entre nos émotions et notre alimentation:

- **Être à l'écoute de ses émotions**

Apprendre à identifier et à comprendre ses émotions peut aider à éviter de les utiliser comme une béquille émotionnelle.

- **Manger en pleine conscience**

Prendre le temps de savourer chaque bouchée, sans distractions, peut favoriser une meilleure connexion avec ses sensations alimentaires et émotionnelles .

- **Adopter une alimentation équilibrée**

Privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et bonnes graisses peut contribuer à un meilleur équilibre émotionnel.

- **Consulter un professionnel**

Si vous pensez avoir une relation difficile avec la nourriture ou si vous souffrez de troubles du comportement alimentaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé (diététicien, psychologue, psychiatre).



En conclusion, l'alimentation et les émotions sont étroitement liées. Une alimentation saine et équilibrée, associée à une bonne gestion des émotions, peut contribuer à un bien-être physique et mental optimal.

- Références:
- <https://www.psychom.org/sinformer/la-sante-mentale/les-troubles-psy/troubles-des-conduites-alimentaires-tca/>
 - https://shs.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2016-10-page-815?lang=fr&from=ajoutBiblio&id=INPSY_9210_0815&type=biblio

ALIMENTATION : 10 idées reçues

Les féculents font grossir, il faut les éviter ? FAUX

Sauf s'ils sont consommés en excès, mais c'est valable pour tous les aliments ! Le mode de préparation a un rôle essentiel et l'ajout de sauces, crème fraîche, fromage, lardons, etc. peut faire toute la différence dans l'apport calorique.



Il faut consommer des protéines d'origine animale midi et soir ? FAUX

Il n'est pas utile de consommer de la viande ou du poisson à tous les repas et il est recommandé de réduire la consommation de viandes grasses et de charcuteries. Il existe aussi des protéines d'origine végétale et les légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots, fèves) et céréales complètes (quinoa, sarrasin, riz, blé, avoine) en sont de bonnes sources.

Je suis intolérant au lactose, je peux consommer du lait de brebis qui n'en contient pas ? FAUX

Il en contient même davantage, environ 50 g/l contre 47 pour le lait de vache ! Il est également plus calorique et plus de deux fois plus riche en matières grasses.

Les sodas aux fruits peuvent m'apporter ma ration de fruits ? FAUX

Les sodas ne présentent aucun intérêt nutritionnel. Quant aux jus de fruits, ils contiennent moins de vitamines, de fibres et de protéines qu'un fruit cru et sont donc beaucoup moins intéressants. Seuls les jus pressés frais préservent les vitamines, à condition d'être consommés immédiatement.

Le sucre roux est préférable au sucre blanc ? FAUX

Tous les deux sont composés à 99 % de saccharose et possèdent donc la même valeur énergétique : 1 pierre de sucre = 5 g = 20 kcal. Le sucre roux contient davantage de magnésium, de potassium, de phosphore... mais à l'échelle d'une ration journalière normale, cela ne présente pas d'intérêt.

L'huile d'olive est la meilleure pour la santé ? FAUX

L'huile d'olive est très riche en oméga 9 et oméga 6 mais elle ne contient pas d'oméga 3, essentiels dans la prévention des risques cardio-vasculaires. C'est pourquoi il est recommandé de varier les huiles : lin, colza, noix (riches en oméga 3), pépins de raisin (riche en oméga 6). À éviter : l'huile de coco qui contient uniquement des acides gras saturés.

L'orange est l'aliment le plus riche en vitamine C ? FAUX

Le poivron jaune est l'aliment le plus riche en vitamine C, il en contient près de quatre fois plus que l'orange. Le kiwi en contient deux fois plus, il est donc à privilégier en saison ainsi que les fruits rouges (cassis, fraise, etc.).

Les boissons végétales peuvent remplacer le lait de vache ? FAUX

Les jus végétaux (soja, amande, avoine, riz, coco, etc.) n'ont pas la même valeur nutritive que le lait de vache. Ils sont naturellement pauvres en protéines (à l'exception de la boisson au soja), généralement enrichis en sucre simple voire en huile, ne contiennent pas de calcium et très peu de vitamines (l'usage de la dénomination « lait » est interdite pour ces produits).

Le miel est un sucre naturel donc je peux en manger autant que je veux ? FAUX

Le miel reste du sucre à 80 % ! Par contre, son pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre blanc donc cela permet d'en consommer en plus faible quantité tout en ayant le goût sucré. Le miel contient aussi des minéraux et vitamines (en quantités infimes) et un index glycémique plus intéressant que le sucre blanc.

Seul le lait contient du calcium ? FAUX

On en trouve également dans les fromages, les sardines, ainsi que dans de nombreux végétaux comme les graines de pavot, le persil frais, les figues, le cresson et les algues. L'eau minérale en contient également et peut contribuer à couvrir les besoins journaliers en calcium.

ZOOM sur la Mission « Retrouve Ton Cap »



La mission « Retrouve ton cap » est un dispositif de prévention de l'obésité infantile. Ce programme permet aux enfants de 3 à 12 ans révolus en surpoids ou à risque d'obésité de bénéficier d'une prise en charge précoce et pluridisciplinaire (diététique, psychologique, activité physique). Cette prise en charge est remboursée à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais par la famille.

En quoi consiste la mission « Retrouve ton cap » ?

Entre 3 et 12 ans révolus, l'enfant peut bénéficier, sur une prescription médicale et sur une période de 2 ans, des soins suivants :

- 3 bilans : diététique (bilan systématique), activité physique et psychologique.
- 6 séances de suivi nutritionnel et/ou psychologique renouvelables deux fois si besoin.

Vous pensez que votre enfant peut être concerné ? Parlez-en à votre médecin.

Le médecin de l'enfant est le point d'entrée dans le dispositif. Il peut être médecin généraliste, pédiatre, médecin de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) ou scolaire. Il identifie le(s) facteur(s) de risque en évaluant notamment l'indice de masse corporelle (IMC) sur les courbes de corpulence que vous pouvez retrouver dans le carnet de santé de votre enfant.

Il propose ensuite à la famille une prise en charge pluridisciplinaire selon les besoins de l'enfant et oriente vers l'une des structures référencées. Le médecin coordonne également le suivi à l'aide des comptes rendus adressés par les professionnels réalisant les séances et les bilans et il peut renouveler la prise en charge si besoin.

Où est réalisé le parcours ?

Le suivi de l'enfant est assuré par des professionnels de santé exerçant au sein de centres de santé et de maisons de santé pluriprofessionnelles. La structure doit être référencée au préalable auprès de la CPAM de rattachement. La maison de santé d'Amikuze fait partie des structures pouvant réaliser la prise en charge prescrite par le médecin de l'enfant (la liste des structures est disponible sur le site ameli.fr).

Sucre et dentition

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé dentaire. Les aliments riches en sucres et en acides, comme les bonbons et les boissons gazeuses, peuvent entraîner la formation de caries dentaires en favorisant la croissance de bactéries nuisibles dans la bouche. Ces bactéries produisent des acides qui déminéralisent l'émail des dents, les rendant vulnérables à la dégradation. En revanche, une alimentation équilibrée, riche en calcium, en vitamines A, C et D, ainsi qu'en phosphore, aide à renforcer les dents et à prévenir leur déminéralisation. Les produits laitiers, comme le fromage et le yaourt, sont particulièrement bénéfiques car ils favorisent la reminéralisation de l'émail.



Prendre soin de ses dents:

PRENDRE SOIN DE SES DENTS

5 conseils

-  Au moins 2 brossages / jour pendant 2 minutes
-  Utiliser un dentifrice fluoré
-  Au moins 1 fois / an une visite chez le dentiste
-  Une alimentation variée et équilibrée
-  Consommer moins de sucre, tabac et alcool



Source: assurance maladie Paris

Lien utile: <https://santebd.org>

Prendre soin de ses dents 

1. Pourquoi et comment prendre soin de mes dents?



SANTÉ
BD
3 ans

Activité physique

RECOMMANDATIONS

2

ACTIVITÉ PHYSIQUE

0 S'il ne se déplace pas, 30 minutes/jour en position ventrale¹

1 AN S'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois/jour¹

2 ANS 180 minutes/jour d'activités physiques variées à différentes intensités¹

Développer les habiletés motrices de base : la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre,....²

Intégrer des activités d'endurance d'intensité élevée, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois/semaine³

5 ANS Au moins 60 minutes/jour d'activités principalement d'endurance à intensité modérée à élevée³

18 ANS Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente³

Pour plus d'impacts sur la santé :

- #1** Renforcement musculaire d'intensité modérée à élevée 2 jours non consécutifs/semaine³
- #2** + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente³
- #3** Étirements 2 à 3 fois/semaine²

+ DE 65 ANS Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive³

SÉDENTARITÉ

Pas d'immobilisation de plus d'une heure d'affilée (hors temps de sommeil)¹

Pas d'écrans avant 2 ans¹

Entre 2 et 6 ans maximum une heure d'écrans/jour^{1,3}






1H MAX

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps d'écrans, principalement pendant les loisirs³
- ✓ Entre 7 et 11 ans : maximum 2 heures d'écrans/jour²
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :


- ✓ Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère³
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴

en plus
CHAQUE MINUTE COMPTE


en moins
CHAQUE MINUTE COMPTE

Soutenu par



Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Soutenu par



Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques

2024

1:OMS, 2020 ; 2:ANSES, 2016 ; 3:Pinto et al., 2014 ; 4:OMS, 2016 ; 5:OMS, 2021 ; 6:Pinto et al., 2014

Idées recettes

CHOU-FLEUR A LA BOLOGNAISE



INGREDIENTS	1 PERSONNE	4 PERSONNES
Chou-fleur (frais ou surgelé)	200 g	800 g
Oignon	1/4	1
Viande hachée de bœuf (5% de MG de préférence)	100 g	400 g
Tomate fraîche ou en conserves	200 g	800 g
Chapelure	1 c à café	4 c à café
Gousse d'ail	1/4	1
Sel, poivre du moulin, thym et laurier	Selon vos goûts	

PRÉPARATION :

- Faire cuire le chou-fleur à la vapeur ou à l'eau bouillante salée ;
- Dans une poêle anti-adhésive, faire cuire la viande hachée puis la garder de côté ;
- Couper finement l'oignon et l'ail et les faire dorer dans la même poêle ;
- Pendant ce temps, peler les tomates (utiliser des tomates en conserve l'hiver). Pour faciliter l'opération, les plonger une minute dans de l'eau bouillante ;
- Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter les tomates, la viande et les herbes ; saler et poivrer ;
- Egoutter le chou-fleur et le mettre dans un plat allant au four, recouvrir de la préparation « bolognaise », saupoudrer de chapelure et faire gratiner légèrement au four.

CRUMBLE POIRES AUX PEPITES DE CHOCOLAT

INGREDIENTS	1 PERSONNE	6 PERSONNES
Poire	100 g	600 g
Farine	20 g	120 g
Beurre à 41 % de MG	10 g	60 g
Sucre cassonade	10 g	60 g
Poudre de noisette	10 g	60 g
Chocolat	10 g	60 g
Sel	Une pincée	
Extrait de vanille	1 pointe	1 c à café



PRÉPARATION :

- Peser, éplucher les poires et les couper en lamelles (pas trop fines) ;
- Préchauffer le four à 200 ° C (thermostats 6-7) ;
- Faire précuire les poires dans une poêle chaude et les disposer harmonieusement dans un moule allant au four ;
- Mettre l'extrait de vanille sur les poires et y ajouter les pépites de chocolats.
- Pour la pâte, mélanger rapidement du bout des doigts dans un saladier, la farine, le beurre, le sucre, la pincée de sel et la poudre de noisettes. Ne pas trop travailler la pâte car la pâte du crumble doit avoir l'aspect « granulé » (miettes) ;
- Répartir le mélange sur les pommes, enfourner 30 minutes environ ;
- Servir tiède.

Remarque : Le crumble peut se faire avec tous les fruits de saison.

PNNS: Programme National Nutrition Santé

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

QUIZZ Alimentation...



1. Combien de fruits et de légumes sommes nous censés manger tous les jours ?

- a. 3
- b. 4
- c. 5

2. Parmi ces quatre aliments, lequel fait partie des produits laitiers ?

- a. Les oeufs
- b. Les pâtes
- c. Le poisson
- d. Les yaourts



3. Parmi les quatre propositions, quel est le petit-déjeuner le plus équilibré pour être en forme toute la journée ?

- a. Un croissant, une barre de chocolat, un verre de jus d'orange.
- b. Un bol de chocolat chaud et des céréales.
- c. Du pain, un verre de lait, une orange.
- d. Peu importe, le petit-déjeuner n'est pas important

4. À quel groupe alimentaire les lentilles appartiennent elles ?

- a. Aux fruits
- b. Aux légumineuses
- c. Aux légumes



QUIZZ Alimentation... Suite...

5. Parmi ces quatre aliments, lesquels apportent des protéines animales ?

- a. Le fromage
- b. Le riz
- c. La viande
- d. La pomme



6. Combien de litres d'eau doit-on boire par jour ?

- a. Entre 1,5 et 2 litres
- b. Entre 0 et 1 litre
- c. Plus de 6 litres

7. Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?

- a. Le poisson
- b. Les légumes
- c. Les bonbons
- d. Les pâtes

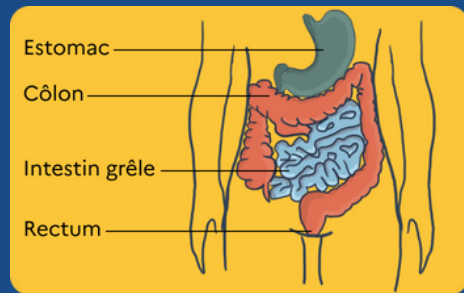


8. Quels sont les fruits et légumes de saison en avril ?

- a. Des carottes et une banane
- b. Des fraises et des asperges
- c. Des tomates et une pêche
- d. Les poires et les brocolis

LE DEPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Je m'informe



- **Le cancer colorectal, c'est quoi ?**
Aussi appelé cancer de l'intestin, c'est la 2^e cause de décès par cancer en France. Il se développe lentement à l'intérieur du côlon ou du rectum, le plus souvent à partir de petites lésions appelées polypes.

Ce cancer est l'un des plus fréquents : il touche 4 hommes sur 100 et 2 femmes sur 100, généralement après 50 ans.

C'est pour cette raison que le test de dépistage est proposé aux personnes de 50 à 74 ans.

- **Quels sont les symptômes ?**
Consultez votre médecin si des douleurs abdominales ou des troubles digestifs inhabituels et persistants apparaissent ou en cas de présence de sang dans les selles.

- **Le dépistage, à quoi ça sert ?**
À repérer un polype avant qu'il n'évolue en cancer.
À détecter un cancer à un stade très précoce pour augmenter les chances de guérison.
En effet, détecté tôt, un cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10.

- **Le dépistage, comment ça fonctionne ?**
En grossissant, certains polypes saignent. Le dépistage consiste à repérer, dans les selles, des traces de sang qui ne sont pas visibles à l'œil nu.

**VOUS AVEZ
ENTRE 50 ET 74 ANS ?**

Faites-vous dépister contre le

cancer colorectal !



- 1 Je commande le test sur le site monkit.depistage-colorectal.fr**
Pour y accéder, utilisez le numéro d'invitation qui figure sur votre courrier. Vos réponses au questionnaire détermineront si ce test est approprié **en fonction de votre histoire personnelle et familiale**. Si c'est le cas, le test vous sera envoyé.

ou

- Je retire le test chez mon médecin ou mon pharmacien**

Celui-ci peut vous le remettre directement à l'occasion d'une consultation. Il déterminera si ce test est approprié **en fonction de votre histoire personnelle et familiale**. Si c'est le cas, il vous expliquera plus en détail comment utiliser le test.

- 2 Je fais le test chez moi**
Ce test est fiable, simple et rapide. Il est à faire chez vous. Il permet de prélever de manière très hygiénique un échantillon de vos selles.



Consultez le mode d'emploi en vidéo, en flashant ce code, ou connectez-vous sur videotestcolorectal.fr

- 3 Je renvoie mon test gratuitement**

- 4 Je reçois les résultats chez moi environ 15 jours après ou je les consulte sur internet, en m'inscrivant sur www.resultat-depistage.fr**

Votre médecin les reçoit également.

Dans 96% des cas, le test ne révèle rien d'anormal.

Dans 4% des cas, le test détecte du sang dans vos selles.

Cela ne signifie pas que vous avez un cancer. Votre médecin vous adressera à un gastro-entérologue afin qu'il réalise une coloscopie. **Dans plus de la moitié des cas, malgré la présence de sang, la coloscopie ne décèle aucune anomalie.** Pour en savoir plus sur la coloscopie, rendez-vous sur e-cancer.fr

43 000

NOUVEAUX CAS
diagnostiqués par an



2^eme
cancer le plus meurtrier

17 000 décès par an

**UN TEST SIMPLE
ET RAPIDE
QUI PEUT VOUS
SAUVER LA VIE.**



**maison
de santé**
amikuze oztibarre

COMMISSION DES USAGERS

Dans le cadre de notre engagement pour une meilleure prise en compte des besoins des patients, nous avons créé une Commission des Usagers en décembre 2024. Cette commission a pour objectif de favoriser le dialogue entre les usagers et les professionnels de santé, d'améliorer la qualité des soins et de veiller au respect des droits des patients."

Quel est le rôle de la Commission des usagers ?

- Représenter les patients et leur famille, faciliter leurs démarches
- Examiner les réclamations, observations et plaintes des usagers
- Veiller au respect des droits des usagers et si besoin informer sur les voies de conciliation et recours
- Collaborer à l'amélioration de la qualité de la prise en charge des soins



Comment ça marche ?

QU'EST-CE QUE LA COMMISSION DES USAGERS ?

C'est un comité composé de patients volontaires et de quelques professionnels. Au travers de réunions (3 à 4 fois an), les patients participent à la vie de la MSP et peuvent faire remonter des questions, observations et propositions d'amélioration afin d'optimiser la prise en charge des patients.

A QUI S'ADRESSE CETTE COMMISSION ?

La commission s'adresse à tous les patients de la Maison de Santé Pluridisciplinaire d'Amikuze Oztibarre

Qui compose la CDU ?

SARIE Aurélie, COMETS Anne / Orthophonistes

LANDEMAINE Arnaud, BISCAY Mireille / Coordinateurs MSP

**Représentants des usagers / Jérémie A., Jacques C.,
Jacqueline M., Patrick D.**



Annuaire des professionnels de santé

NOM - PRENOM	PROFESSION	FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	LIEU D'EXERCICE	NUMERO DE TELEPHONE
ARBITRE VINCENT	MÉDECIN GÉNÉRALISTE	Maître de stage	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
SOUSA BARBOSA JOEL FILIPE	MEDECIN GENERALISTE		Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
BOUYSSOU PATRICK	MEDECIN GENERALISTE	Maître de Stage	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
CADENNE JEAN FRANCOIS	MEDECIN GENERALISTE	Orientation homéopathie Dépistage Apnée Du Sommeil Médecine Manuelle Ostéopathique	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.62.00
CURUTCHAGUE JEAN JACQUES			Cabinet Artaxoko	05.59.09.31.11
PRIBAT JOHANNA	MEDECIN GENERALISTE		Cabinet Artaxoko	05.59.09.11.10
SARRAUDE STEPHANIE	MEDECIN GENERALISTE		Cabinet Ataxoko	05.59.09.31.11
LABRUNE CHARLOTTE	MEDECIN GENERALISTE	DU Médecine Générale De L'enfant Maître de stage interne et externe	Cabinet Artaxoko	05.59.09.11.10
MINVIOLE THIERRY	CARDIOLOGUE	DIU échographie cardiaque DIU stimulation cardiaque	Cabinet Artaxoko	05.59.09.31.11
TARRIDE GRACIANNE	PHARMACIENNE	DU Orthopédie	Pharmacie de Basse Navarre	05.59.65.70.54
LARTIGAU LUCIE	PHARMACIENNE		Pharmacie de basse Navarre	05.59.65.70.54
LARRALDE BEATRICE GALLOT ANNE MARIE	PHARMACIEN PHARMACIEN	Aroma, Nutri & Phyto, Homéopathie DU Homéopathie Nutrithérapie Maintien À Domicile	Pharmacie de l'Hôtel de ville	05.59.65.95.27
GOUX JEAN BAPTISTE	PHARMACIEN	DU Suivi Du Patient En Cancérologie DU Orthopédie DU Maintien Au Domicile DU Physionutrition Clinique Et Biologique (Non Finalisé Pour Cause De Covid)	Pharmacie Goux	05 59 65 73 08
AUCHOBERRY AXELLE	PHARMACIENNE		Pharmacie Goux	05 59 65 73 08
GAINZA AMAYA	PHARMACIEN	DU Aromathérapie	Pharmacie de Larceveau	05.59.37.82.76
ETCHEPAREBORDE ARNAUD	OSTHEOPATHE	Ostéopathe D.O. M SC STAPS APAS Ingénierie De La Rééducation, Du Handicap Et De La Performance Motrice (IRHPM) DU Anatomie De L'appareil Locomoteur DU Méthodologie De Recherche Clinique DU Posturologie Clinique	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
ARASPIN ANTONN	KINESITHEPEUTE	Diplômé En Thérapie Manuelle, Praticien Méthode Dry- Needling/Ponction Sèche, Cursus Epaulé (Méthode C.G.E.), D.U. Management Ergonomique Des Postes De Travail Pelvi-	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
CABIECES MURIEL	KINESITHEPEUTE	Perinéologie Femmes, Hommes, Enfants Kiné Du Sport CGE Neuroméningé Jones	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
DOMANGE LUDOVIC	KINESITHEPEUTE	CGE Kinesport Neuroméningé	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48

MARTIN NUERO MARINE	KINESITHEREPEUTE	DU Kinésithérapie Cranio-Maxillo-Faciale : de l'Anatomie à la Physiothérapie	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
PREUX HUGO	KINESITHEREPEUTE	Séances De Balnéothérapie	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
POCHELU LAURENT	KINESITHEREPEUTE	Taping Neuromusculaire Trigger Points Kinesport Formation	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
FONTAINE ANNE	KINESITHEREPEUTE	DU kinésithérapie pédiatrique Torticolis et déformations crâniennes et positionnelles du nourisson	Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
AROTCE LUCIE	KINESITHEREPEUTE		Maison de santé d'Amikuze	05.59.65.76.48
CAMY PIERRE	KINESITHEREPEUTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.85.31
LASCOR EZTITXU	KINESITHEREPEUTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.85.31
LASSALLE LAURENCE	KINESITHEREPEUTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.85.31
HERRERRA UGARTE ERIK	KINESITHEREPEUTE		Maison médicale de Larceveau	05.59.37.50.47
MARTIN PACHECO DEBORAH	KINESITHEREPEUTE	D.U Nutrition Et Maladies Metaboliques Et Micronutriti D.U Homéopathie Chaines Physiologiques De Busque Formation Mc Kenzie Conseil En Nutrition Et Micronutrition	Centre Xibiouz la Grotte	07.69.60.22.80
EZTITXU DUFAU	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
MINGO STEPHANIE	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
URRUTY JOELLE	IDE		Cabinet d'Amorots	06.30.04.93.22
SARRAUDE SANDRINE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
AUGELET JULIE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
JAUREGUY MARIE LAURE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
LESPADE AMELIE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
LACOSTE CLAIRE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
JAUREGUY MARIE LAURE	IDE		Cabinet Artaxoko	06.75.31.81.90
EYHERABIDE MARIE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
DEPORCQ CHANTAL	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
CHOURROUT ISABELLE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
ARASPIN FRANCOISE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
UHALDE CAROLE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
SERRES LAURIE	IDE		Maison de santé d'Amikuze	06.31.59.41.60
SAINT LAURENT LAURENCE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
AGUERRE MARIE EVELYNE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
OLHARAN CATHERINE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
REY STEPHANIE	IDE		Maison médicale de Larceveau	06.81.68.49.57
CHAMBRES VALERIE	IPA		Cabinet Artaxoko	06.03.85.40.08
BISCAY XANTIANA	ORTHOPHONISTE		Maison médicale de Larceveau	07.71.70.69.87
CAZENAVE DANIELLE	ORTHOPHONISTE		Cabinet orthophoniste	05.59.65.77.83

COMETS ANNE	ORTHOPHONISTE		Cabinet orthophoniste	05.59.65.77.83
SARI AURELIE	ORTHOPHONISTE		Cabinet orthophoniste	05.59.65.77.83
MIRAMON LAURENCE	ORTHOPHONISTE	Certificat de Capacité en Orthophonie en 2000 Formation en surdité (implant cochléaire, prise en charge enfant et adulte sourd) Formation en déglutition (enfant et adulte)	Cabinet orthophoniste	05.59.65.72.61
PETRISSANS AUDREY	ORTHOPTISTE	Formation Basse Vision Formation Bilan et rééducation neurovisuelle Formation Troubles vestibulaires	Cabinet Artaxoko	06.64.99.63.84
POYDESSUS MARINA	PODOLOGUE PEDICURE	Formation À La Méthode Des Chaînes Musculaires Et Articulaires G.D.S. Formation Orthoplasties Formation Réflexologie Plantaire	Maison médicale de Larceveau	07.50.38.92.38
OTTAVI MARIE	PODOLOGUE PEDICURE		Maison de santé d'Amikuze	05.54.60.01.40
AMAYA PEYRELONGUE	PODOLOGUE PEDICURE		Maison de santé d'Amikuze	05.54.60.01.40
THICOIPE MAITENA	PSYCHOLOGUE	Master II de Psychologie du travail et de la vie sociale: Conseil et études appliquées DU de Psychologie clinique Interculturelle	Maison de santé d'Amikuze	06.49.86.66.48
GARAT OURTHIAGUE SABINE	ERGOTHERAPEUTE	Formations : " éducation thérapeutique du patient", "toucher massage" "Fonctionnement et développement de l'enfant" "Motricité fine en pédiatrie"	Saint Palais	06.78.31.57.89
PARIS NICOLAS	Enseignant APA et MNS	Master STAPS « Expert En Préparation Physique Et Mentale »	Centre Aqua santé	06.78.31.57.89
PEREZ LAURE	PSYCHOMOTRICIENNE		Cabinet de Saint Palais	05 47 06 08 33
SAUBUSSE MONIQUE	PSYCHOMOTRICIENNE	DU Formation Européenne TED Autisme	Cabinet de Saint Palais	05 47 06 08 33
ETCHEGORRY NICOLE	BIOLOGISTE		Laboratoire Saint Palais	05.59.65.70.60
ETCHEGOIN AUDREY	DIÉTÉTICIENNE	Formations ETP, Alimentation et cancers, ACT et comportement alimentaire ; Membre du RéPPOP, de la Ligue contre le Cancer et du Réseau Oncodiets	Maison de santé d'Amikuze	06.70.56.98.49
THIELE CHRISTOPHE	DENTISTE	Endodontie Omnipratique	Cabinet Thiele Mendizabal	05.59.65.70.85
UTHURRISQ MATHILDE	ORTHODONTISTE	Orthodontie De L'adulte Et De L'enfant	Cabinet Saint Palais	05.59.65.59.43
WISLER GILLES	DENTISTE	Omnipratique Implantologie Aligneurs	Cabinet Saint Palais	05.59.65.73.26
NOVENTA CHLOE	DENTISTE	Omnipratique Implantologie	Cabinet Saint Palais	05.59.65.73.26
GOUFFRANT CORINNE	DENTISTE		Cabinet Saint Palais	05.59.65.73.26
DESAUNAY MAITE	SAGE FEMME	DU De Prévention En Gynécologie Et Contraception	Maison de santé d'Amikuze	06.95.38.18.50
HAMON FREDERIC	OPHTALMOLOGUE		Centre Ophtalmologique Amikuze	09.79.99.87.00
PINEL ALEXIS	OPHTALMOLOGUE		Centre Ophtalmologique Amikuze	09.79.99.87.00
SOYEUR RITA	OPHTALMOLOGUE		Centre Ophtalmologique Amikuze	09.79.99.87.00