



# MYRTILLES Sauvages du Canada



En pleine forme  
avec le régime

## Low Carb & les myrtilles sauvages du Canada

Dans certains cas, un régime alimentaire pauvre en glucides peut être la bonne solution : Pour atteindre plus rapidement la silhouette idéale, pour se nourrir bien quand on a le diabète ou encore pour stimuler le métabolisme. Nous expliquons ce principe nutritionnel et présentons de délicieuses recettes « Low Carb » qui ont été spécialement développées.



# Peu de glucides et beaucoup d'énergie

## se nourrir sainement avec les myrtilles sauvages



### “ Les glucides, qu'est-ce que c'est ?

A côté des lipides et des protéines, les glucides fournissent une importante partie de l'énergie contenue dans la nourriture. Il existe d'une part les glucides simples, comme par ex. le glucose et le fructose (sucre contenu dans les fruits), qui sont des sucres dits « rapides » puis-qu'ils passent assez rapidement dans le sang. D'autre part il y a des glucides composés de plusieurs sortes de molécules comme par exemple l'amidon. Nos enzymes digestifs doivent découper cette structure complexe en molécules de sucre simples pour pouvoir les transformer en énergie. Les molécules de sucre passent dans le sang et sont transportées grâce à l'insuline (une hormone produite par le pancréas) dans les cellules corporelles.

### Pourquoi le moins vaut le mieux ?

Une alimentation riche en glucides fait fluctuer le taux de sucre sanguin de façon extrême. Il monte et rechute rapidement. Cet effet provoque des crises de faim aiguë et peut, à la longue, même favoriser l'apparition d'un diabète. Un régime alimentaire misant sur une réduction de glucides (« Low Carb ») peut au contraire stabiliser le taux de glycémie et forcer le corps à tirer son énergie de ses réserves de graisse.



### Low Carb ne signifie pas No Carb !

Faudrait-il renoncer complètement aux glucides ? Sûrement pas puisqu'ils sont une des principales sources d'énergie pour notre corps. En plus, ils sont contenus dans la plupart des aliments. On en trouve même des traces dans la viande et le poisson. Une nutrition qui réduit l'apport en glucides peut stimuler très efficacement notre métabolisme et faire fondre des kilos superflus. Il est très important de faire le bon choix d'aliments et d'intégrer suffisamment d'activités physiques dans notre quotidien !

### Les myrtilles sauvages sont du bon côté

Low Carb ne signifie pas se nourrir uniquement à base d'aliments riches en graisses et en protéines. Les myrtilles sauvages du Canada sont par exemple un ingrédient idéal pour la cuisine Low Carb, puisqu'elles ont une influence positive sur le contrôle du taux de glycémie. Elles apportent des vitamines essentielles, des métabolites secondaires des plantes et avant tout : beaucoup de goût !

“ Les myrtilles sauvages poussent dans les vastes paysages du Canada Atlantique. Elles ne se laissent pas planter. C'est seulement là où les conditions leur conviennent qu'elles prospèrent de façon sauvage. La nature les a dotées de précieuses substances antioxydantes. Elles contiennent des fibres alimentaires et des vitamines. Et par dessus tout: Surgelées ou en bocal, elles sont disponibles chez nous tout au long de l'année.



# Guide pratique pour un régime Low Carb

Les bons aliments  
et ceux à éviter :

“ **\*Attention :** Les myrtilles sauvages du Canada surgelées sont disponibles sans addition de sucre.

## Aliments conseillés

- › Viandes rouges et viande de volailles
- › Poissons et fruits de mer
- › Oeufs
- › Produits laitiers nature comme le yaourt, les fromages, le fromage blanc frais, le lait et le petit lait
- › Légumes pauvres en amidons et en sucres comme la salade, le chou, les asperges, les champignons, les haricots verts, les épinards et les blettes
- › Fruits avec un indice glycémique favorable comme les **myrtilles sauvages\***, les pamplemousses, les cerises



## Aliments plutôt déconseillés

- › Charcuterie (elle peut contenir des sucres)
- › Produits laitiers contenant des préparations de fruits sucrés ou des céréales
- › Pain
- › Muesli
- › Pâtes
- › Riz
- › Légumes riches en amidons ou en sucres comme les pommes de terre, le maïs, les betteraves
- › Fruits avec un indice glycémique élevé comme les bananes mûres, les mangues, les figues, l'ananas et le melon
- › Sucrieries de tous genres



Nous vous recommandons :

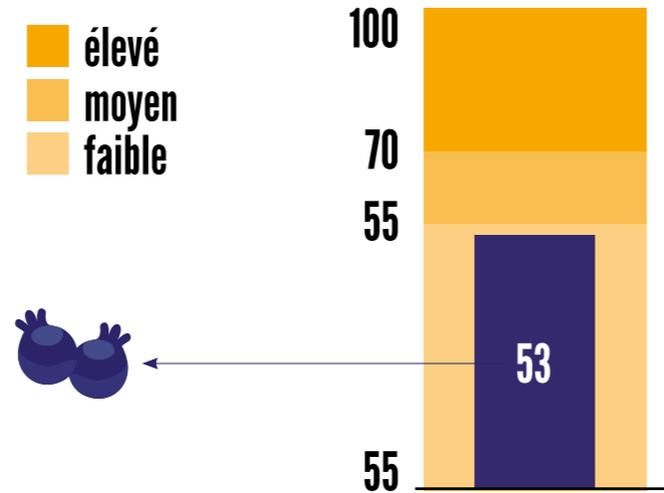
### Saltimbocca d'agneau aux myrtilles avec des légumes grillés

De la viande bien tendre fourrée de myrtilles pleines d'arômes – une alliance bien raffinée !

# Les bonnes mesures pour les glucides : GI + GL

## L'index glycémique (IG)

Il indique l'effet d'un aliment sur le taux de sucre sanguin. La valeur de référence est le pouvoir glycémiant du glucose pur qui a été fixé au chiffre 100. Aucun glucide n'entre plus rapidement dans le sang. Le pain, les pâtes, les sucreries et les pommes de terres atteignent un index glycémique élevé de plus de 70. Ce genre d'aliments provoque des fringales et une perte de contrôle : on mange plus et le corps stocke plus de graisse. Les **myrtilles sauvages** du Canada ont par contre un indice glycémique faible de 53 et conviennent donc particulièrement à un régime Low Carb.



## La charge glycémique (CG)

La charge glycémique permet une évaluation encore plus précise des glucides. Tandis que l'index glycémique n'indique que la rapidité avec laquelle un glucide alimentaire fait monter le taux de sucre sanguin, la charge glycémique considère également la quantité réelle de ces glucides dans une portion d'un aliment donné. Une CG de plus de 20 est élevée, de 11 à 19, on la considère comme moyenne et tout ce qui est plus bas que 10 a un indice faible. Là encore, les myrtilles sauvages sont très bien classées : Leur charge glycémique se situe à 6,5.



Nous vous recommandons :

### Gnocchi de tofu aux épinards sur sauce tomates aux myrtilles.

*La base des gnocchi, c'est du tofu riche en protéines. La sauce fruitée s'accorde à merveille.*



## L'importance essentielle des fibres alimentaires

” Pour maintenir autant que possible la stabilité du taux de sucre dans le sang, il faut veiller à une haute teneur en fibres alimentaires dans la nourriture. Ces fibres ralentissent l'absorption des glucides dans le sang. Certaines fibres ont même le pouvoir de protéger contre les troubles du métabolisme. L'association allemande pour la nutrition conseille de consommer quotidiennement au moins 30 g de ces fibres saines

+30 g  DAY

Malheureusement, en Allemagne, 75 % des femmes et 68 % des hommes n'atteignent pas cette dose.



Les myrtilles sauvages peuvent jouer un rôle important dans l'apport de fibres alimentaires. Une portion de 150 g de myrtilles sauvages couvre déjà 20 % des besoins journaliers.

150 g  = +20 %



Nous vous recommandons :

### Poivrons aux myrtilles à la méditerranéenne

Beaucoup de légumes et les myrtilles sauvages transforment ce poivron farci en une bombe vitaminée.

# Les Dos & Don'ts dans le Low Carb »

Le régime Low Carb est relativement facile à vivre au quotidien si on suit les conseils suivants :



## Do (Les choses à faire)

### 1. Prévoyance et planification

C'est très important, surtout quand on ne mange pas à la maison. Hélas, les boulangeries/pâtisseries, les cantines et les restaurants n'offrent qu'un choix très réduit en snacks pauvres en glucides. Mieux vaut prévoir un en cas fait maison et l'emporter.

### 2. Boire suffisamment

Boire de l'eau provoque une augmentation de la dépense énergétique. Un adulte doit boire au moins 1,5 litre par jour.

### 3. La pratique régulière d'une activité physique

Le sport stimule le métabolisme et fait brûler les graisses. Combiné avec un régime Low Carb les résultats seront d'autant plus efficaces.

## Don't (Les choses à ne pas faire)

### 1. Renoncer aux fruits et aux légumes

Certaines interprétations extrêmes du concept Low Carb mettent trop d'aliments d'origine animale sur les plats. Un choix qui peut entraîner à la longue une hausse du taux de cholestérol et ainsi nuire aux artères. Il est beaucoup plus intelligent de manger beaucoup de légumes et des fruits appropriés.

### 2. Abandonner trop vite

Nombreux sont ceux qui au début ont du mal à renoncer au pain, aux pâtes et aux pommes de terre. Il s'agit de tenir le coup. On a besoin d'un peu de patience pour changer les vieilles habitudes !

### 3. Faire les achats sans planification

Faires les achats de manière spontanée peut inciter à acheter des aliments, qu'on n'avait nulle intention de mettre dans le panier. Il est préférable de faire une liste d'achat et de s'y tenir rigoureusement. Ainsi, il sera plus facile de laisser de côté les sucreries et les autres pêchés mignons.



Nous vous recommandons :

## Salade aux noix et aux myrtilles

*Croquante et saine en même temps : Une salade pour rester en forme avec une vinaigrette bien crémeuse.*

Retrouvez ces recettes avec des myrtilles sauvages du Canada et bien d'autres encore, ainsi que les valeurs nutritionnelles correspondantes et des photos en qualité imprimable à télécharger sur notre site internet.

[www.myrtillessauvages.fr](http://www.myrtillessauvages.fr)

Canada



## Contact :

Service de presse de la  
Wild Blueberry Association of North America  
C'est dit, c'est écrit !

Nadya Yazzaoui

5 rue Laugier – 75017 Paris

Tél. 01 58 56 66 75 - 06 82 48 19 20

[nyazzaoui@cditcecrit.com](mailto:nyazzaoui@cditcecrit.com)

[www.cditcecrit.com](http://www.cditcecrit.com) & [www.unpeudair.fr](http://www.unpeudair.fr)