DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Octobre 2026

Le légume du mois : le potimarron

Le potimarron est un aliment santé idéal grâce à sa richesse en vitamines A – excellente pour la vision et l'éclat de la peau, en fibres douces qui améliorent la digestion et procurent une bonne satiété sans irriter l'intestin ainsi qu'en Bêta-carotène, puissant antioxydant qui combat le vieillissement cellulaire.



Gratin de potimarron

Pour 4 personnes

- 1 potimarron
- 100 g de comté râpé
- 1 œuf
- 3 cuil. à s. de crème fraîche
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Noix de muscade

Couper le potimarron en petits cubes, cuire 20 min dans une casserole avec un fond d'eau et le bouillon de volaille.
Écraser à la fourchette le potimarron cuit. Mélanger avec l'œuf battu, la crème fraîche et la moitié du fromage râpé.
Assaisonner et déposer dans un plat à gratin.
Parsemer du reste de comté.
Enfourner 30 min à 180 °C.

Astuce :

La peau du potimarron est comestible et devient tendre à la cuisson.

DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

Le défi du mois

Bouger plus sans se prendre la tête



On entend souvent parler des fameux 10 000 pas par jour mais il s'agit en réalité d'un slogan marketing inventé en 1964 pour vendre un podomètre japonais, et non une recommandation scientifique !
Les bénéfices sur la santé démarrent dès 2 500 à 3 000 pas par jour et atteignent un bon plateau autour de 7 500 pas.
Alors comment s'y mettre sans que ça devienne une corvée ?

- Planifiez votre marche comme un rendez-vous ou collez des post-it comme des rappels visuels
- Commencez petit : 10 mn, c'est déjà une belle habitude. Puis augmentez à votre rythme
- Une marche digestive de 15 mn après le repas, c'est déjà environ 1 500 pas et un vrai coup de pouce pour la digestion.
- D'autres alternatives : se garer plus loin, prendre les escaliers, se déplacer plutôt que d'envoyer un mail,...

L'information surprenante du mois

Le fromage apporte plus de bonheur que le chocolat

Le chocolat contient en effet une substance appelée phényléthylamine (PEA), qui stimule les nerfs pour libérer des endorphines, des analgésiques naturels qui induisent un sentiment d'euphorie légère. Il contient également des théobromines, qui sont un stimulant doux et bénéfique pour l'humeur. Le fromage contient en réalité dix fois plus de PEA et de théobromine que le chocolat, ce qui explique probablement pourquoi beaucoup de personnes ont des envies de fromage.

