



L'alimentation pour la prévention de la *maladie d'Alzheimer*

Au Canada, chaque année, 25 000 personnes sont diagnostiquées d'une maladie cognitive... Et les chiffres ne cessent d'augmenter! De ces 25 000 nouveaux cas, plusieurs se développeront en maladie d'Alzheimer. Malheureusement, la médecine ne comprend pas encore à 100% le développement de cette maladie ni la façon de la guérir ou même de ralentir sa progression.

Par contre, des études récentes ont démontré que le fait d'augmenter sa consommation de certains aliments et de réduire sa consommation d'autres aurait un rôle majeur par rapport à la prévention de la maladie d'Alzheimer. Ces recommandations peuvent facilement être adaptées au régime sans gluten strict.

ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR PRÉVENIR L'ALZHEIMER

- Légumes verts feuillus (brocoli, kale, chou, etc.)
- Légumes, en général
- Baies (bleuets, framboises, mûres, fraises, etc.)
- Céréales à grains entiers (quinoa, riz brun, millet, etc.)
- Noix et graines (amandes, noix de Grenoble, etc.)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.)
- Poissons gras
- Huile d'olive, comme principale huile utilisée en cuisine

ALIMENTS DONT IL FAUT RÉDUIRE SA CONSOMMATION POUR PRÉVENIR L'ALZHEIMER

- Fromage
- Viandes rouges
- Aliments frits et restauration rapide
- Pâtisseries et sucreries
- Beurre et margarine

Le meilleur moment pour faire ces changements alimentaires? Dès maintenant! Puisque la maladie d'Alzheimer s'installe progressivement dans le cerveau – 10 ou 20 ans

avant sa détection – il vaut mieux commencer le plus tôt possible à adopter de bonnes habitudes alimentaires! Il va sans dire que l'exercice (physique et mental) est aussi recommandé. En effet, pour garder son cerveau jeune, on doit faire travailler nos muscles et nos méninges!

Il est aussi intéressant de se rappeler que bien manger pour son cerveau veut aussi dire bien manger pour son cœur, ses artères, ses os, et tout le reste de son corps!

Dans leur livre *Mieux manger pour prévenir l'Alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives*, Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de SOS Cuisine.com vous expliquent le rôle des bons nutriments en matière de prévention et vous proposent 80 recettes simples et délicieuses susceptibles de réduire considérablement votre risque d'être touché par ces maladies. Pour plus d'informations sur le livre et les menus pour la prévention, visitez www.soscuisine.com/menus/alzheimer. Les menus pour la prévention de la maladie d'Alzheimer peuvent, comme la plupart des menus SOS Cuisine, être personnalisés sans gluten.



Salade génoise aux sardines

Rendement: 4 portions
 Temps de préparation: 10 minutes
 Temps de cuisson: 15 minutes
 Temps de repos: 10 minutes

Ingrédients

3 pommes de terre (600 g),
 coupées en moitiés
 2 carottes (200 g), en gros morceaux
 2 courgettes zucchini (260 g), entières
 2 tomates (240 g), en dés
 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
 2 c. à soupe (30 ml) citron pressé en jus
 1/3 tasse (85 ml) mayonnaise SG
 2 œufs, calibre gros
 10 sardines (200 g) en conserve
 Sel et poivre, au goût

Tableau de Valeur Nutritive

pour 1 portion (400g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	490
Lipides	31 g 48 %
Saturés	5 g 10 %
Trans	0.1 g 0.2 %
Cholestérol	190 mg 38 %
Sodium	440 mg 18 %
Glucides	35 g 12 %
Fibres	5 g 19 %
Sucres	6 g 12 %
Protéines	19 g 38 %
Vitamine A	132 %
Vitamine C	41 %
Calcium	22 %
Fer	20 %

Méthode

1. Selon la technique de cuisson préférée, placer tous les légumes soit dans un panier perforé pour les cuire à la vapeur, soit dans une marmite d'eau salée afin de bouillir pendant environ 15 minutes.
2. Laisser tiédir une dizaine de minutes pour faciliter la manipulation. Couper ensuite tous les légumes en dés d'environ 1 cm de côté et les placer dans un bol. Couper les tomates en dés et les ajouter dans le bol.
3. Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le jus de citron et la mayonnaise. Saler et poivrer, puis verser ce mélange sur les légumes. Touiller, et transférer dans une assiette de service.
4. Pendant la cuisson des légumes, faire bouillir les œufs pendant environ 10 minutes, les refroidir aussitôt sous l'eau froide et couper en petits morceaux.
5. Bien égoutter les sardines et les placer sur les légumes. Servir.



**PARTENAIRE DE LA FQMC DEPUIS 2015,
 SOSCUISINE.COM OFFRE DES RABAIS EXCLUSIFS
 AUX MEMBRES DE LA FQMC :**

- 20 % de rabais sur l'abonnement à tous nos menus PREMIUM
- 10 % de rabais sur le service de VIP Cuisinier à domicile (disponible dans la grande région de Montréal seulement).

Pour profiter de cette offre, utilisez votre code-privilège

FQMC1215

Pour voir tous nos menus, rendez-vous sur :

www.soscuisine.com/menus

Si vous avez des questions par rapport à nos services, n'hésitez pas à nous contacter au :

support@soscuisine.com

ou par téléphone au **(514) 564-0971**