



# *Alimentation et études de médecine*

---

**Pré- rentrée 2024-2025**

1

# Les problématiques rencontrées pendant les études de médecine



Un temps limité



Un budget limité



Stress et anxiété



Recherche de performance

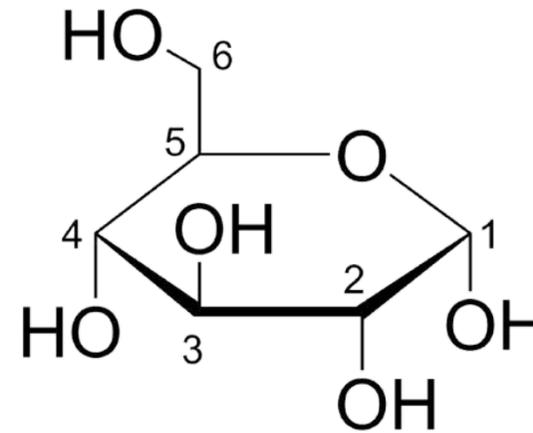
Quels liens avec l'alimentation ?

# 2

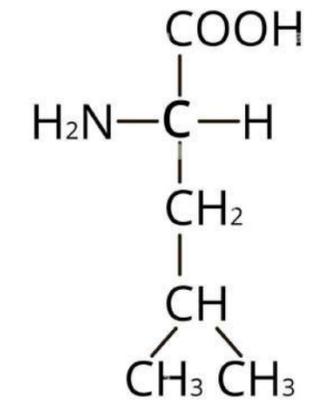
## Les bases de l'alimentation - Comprendre les nutriments



Lipides



Glucides



Protéines

Est-ce qu'ils servent juste pour les QCM ? Evidemment que non, les nutriments jouent de nombreux rôles indispensables dans l'organisme !

## 2

# Les bases de l'alimentation - Comprendre les nutriments

Pas besoin de prot' je  
ne fais pas de muscu

## Les protéines

- Matrice osseuse (collagène)
- Maintien de la masse musculaire
- Système immunitaire (immunoglobulines)
- Transporteur sanguin
- Catalyseur biochimique
- Médiateur chimique (hormones peptidiques)

Manger du gras ? A  
quoi bon ?

## Les lipides

- Structure des membranes cellulaires (phospholipides)
- Source et stockage d'énergie
- Médiateur chimique (hormones stéroïdes)
- Absorption des vitamines liposolubles
- Isolation thermique et protection mécanique

## Les glucides

- Source et stockage d'énergie (les neurones sont glucodépendants non-stricts)
- Sources de prébiotiques (fibres)
- Structure des acides nucléiques
- Structure des membranes cellulaires (glycoprotéines et glycolipides)

Les glucides ?  
C'est du sucre non ?

# 2

## Les bases de l'alimentation - Où trouver les nutriments ?

### Où trouver les protéines ?

*Pour 100 g  
d'aliment cuit*

  
Filet de poulet  
30 g

  
Saumon  
25 g

  
Steak haché  
24 g

  
Cabillaud  
23 g

  
Fromage  
21 g

  
Jambon  
20 g

  
Crevette  
19 g

  
Moules  
17 g

  
Oeuf  
13,5 g

  
Fromage blanc  
7 g

  
Amandes  
22 g

  
Tofu  
15 g

  
Lentilles  
10 g

  
Haricots rouges  
10 g

#### Protéines d'origine animale

Viandes, poissons, oeufs,  
fruits de mer



Produits laitiers



#### Protéines d'origine végétale

Légumineuses  
et certaines céréales



Soja et dérivés



# 2

## Les bases de l'alimentation - Où trouver les nutriments ?

Origine animale  
**Origine végétale**

### Où trouver les lipides ?



Beurre  
83 g



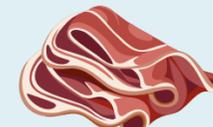
Saucisson  
35 g



Fromage  
27 g



Crème fraîche 18 %  
18 g



Jambon cru  
13 g



Viande rouge  
10 g



Sardine  
10 g



Oeuf  
10 g



Lait de vache entier  
4 g



**Huile d'olive**  
100 g



**Margarine 70 %**  
70 g



**Oléagineux**  
60 g



**Noix de coco fraîche**  
34 g



**Avocat**  
20 g



**Olive**  
16 g

# 2

## Les bases de l'alimentation - Où trouver les nutriments ?

Glucides complexes  
**Glucides simples**

### Où trouver les glucides ?

*Pour 100 g  
d'aliment cuit*



Farine de blé  
70 g



Flocons d'avoine  
58 g



Pain  
55 g



Riz  
32 g



Quinoa  
28 g



Pâtes  
25 g



Pomme de terre  
17 g



Légumineuses  
12 g



Patate douce  
12 g



**Sucre en poudre**  
100 g



**Bonbons**  
87 g



**Miel**  
82 g



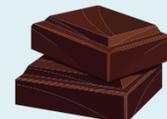
**Fruits secs**  
50-75 g



**Confiture**  
60 g



**Chocolat au lait**  
55 g



**Chocolat noir 70%**  
27 g



**Compote**  
12-25 g



**Fruit cru**  
12 g

3

## Composer mes repas - Le petit-déjeuner

Pourquoi dit-on “Mangez  
varié et équilibré” ?

**Un produit céréalier :**  
Pain, flocons d'avoine,  
muesli maison, etc.



**Un fruit :** 1 pomme, 1  
banane, 2 kiwis, 2  
clémentines, etc.



**Et éventuellement un produit  
sucré :** confiture, chocolat, miel,  
etc.



**Une source de  
protéines :** Produit laitier  
(fromage blanc, yaourt,  
petit-suisse, skyr,  
fromage) ou 1-2 tranches  
de jambon / blanc de  
poulet ou oeufs



**Une source de  
matières grasses :** 1  
poignée de graines  
oléagineuses (ou sous  
forme de purée  
d'oléagineux) (amandes,  
noix, noisettes, etc.) ou  
du beurre cru ou de  
l'avocat ou du fromage



**Quelques idées de petits-déjeuners :**

- Tranches de pain (au choix) + beurre + confiture + fromage blanc + 1 fruit
- Fromage blanc + 1 barre de céréales maison\* + 1 fruit
- Tranches de pain (au choix) + 1 oeuf au plat + 1/2 avocat + 1 fruit
- Porridge (lait + flocons d'avoine) + 1 fruit + quelques amandes + 1 carré de chocolat noir

3

## Composer mes repas - Déjeuner et dîner

**Une portion de légumes  
(crus ou cuits) :**

Privilégier les légumes  
de saison



**Une portion de protéines :**

Viande, poisson, oeufs,  
tofu, légumineuses, etc.

**Une portion de féculents  
(glucides) :**

Riz, pâtes, pommes de terre,  
légumineuses, semoule, etc.

+

**Une source de matières  
grasses**



+

**Un produit laitier :** yaourt,  
fromage, petit-suisse, etc.



+

**Une portion de fruit (ou une  
compote\*)**



# 3

## Composer mes repas - Adieu les aliments “plaisirs” ?

Et les produits sucrés ?  
Ils sont où ?



### Produits sucrés : Interdit ou pas interdit ?

Il n’y a évidemment **AUCUN** aliment interdit. Les produits sucrés n’ont pas de rôle nutritionnel à proprement parler, mais ont un autre rôle essentiel : **le plaisir**. Ils peuvent donc être apportés en quantité modérée et être intégrés à une alimentation variée et équilibrée.

La restriction et la privation vont simplement renforcer le désir envers un aliment et favoriser les compulsions alimentaires par la suite.

### Des aliments réconforts et anti-stress ?

Ils sont souvent considérés comme tels mais qu’en est-il vraiment ?

### L’alimentation et le stress

- Une alimentation équilibrée avec suffisamment de magnésium et d’oméga 3
- Je n’oublie pas les 2 autres piliers que sont le sommeil et l’activité physique ainsi que les outils proposés par le Tutorat et l’UBO (sophrologue, SUAPS, etc.)



# 3

## Composer mes repas - La collation

Le goûter, c'est juste pour les enfants ?

Non

### La collation permet notamment de :

- Diminuer les fringales (rien de pire pour la concentration)
- Apporter des aliments riches en magnésium et en oméga 3 (cf alimentation et stress)
- Diminuer les envies grignotages

### Quelques idées de collations :

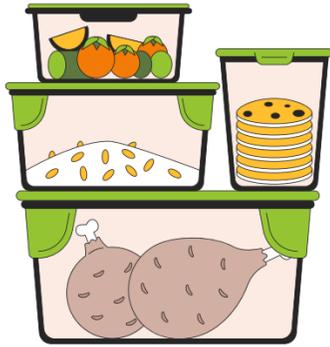
- 1 poignée de graines oléagineuses (amandes, noix, etc.) + 1 fruit (ou une compote) + 1 yaourt (selon la faim)
- 1 part de Banana bread + 1 fruit (ou 1 une compote)
- 1 barre de céréales maison\* + 1 fruit (ou 1 compote)



Bon appétit !

# 4

## Cuisiner simplement et rapidement - Quelques astuces



### Organisation en cuisine

Batchcooking, meal prep, assemblage, etc. Il existe plusieurs méthodes pour gagner du temps en cuisine. A vous de trouver celle qui vous convient (vous pouvez aussi toutes les utiliser) !

### Menus et recettes

Plusieurs applications / sites permettent d'avoir accès à des recettes rapides et faciles : Jow, Fabrique à menus de Mangerbouger, Frigo Magic, etc.

### Petit budget = moins bien manger ?

Non ! Voici plusieurs choses à prendre en compte pour dépenser moins tout en mangeant varié et équilibré

- Je cuisine moi-même la majorité du temps et je privilégie les aliments bruts
- Protéines : je pense aux oeufs, légumineuses, produits laitiers (fromage blanc, petits-suisse, etc.), poissons en conserves (moins cher que le frais)
- Courses : je privilégie le vrac et je regarde dans le rayon "anti-gaspi"
- Fruits et légumes : je privilégie ceux de saison et le circuit court et je pense aux conserves, surgelés (naturels)
- Je pense à certaines applications comme Too Good To Go pour limiter le gaspillage et bénéficier de prix plus intéressants
- Je limite les commandes Uber Eats

# 5

## Quizz

**1) Quel rôle principal jouent les glucides dans l'organisme**

- A) Cofacteur
- B) Transport des vitamines liposolubles
- C) Source et stockage d'énergie
- D) Structure de la membrane cellulaire



# 5 Quizz

**1) Quel rôle principal jouent les glucides dans l'organisme**

- A) Cofacteur
- B) Transport des vitamines liposolubles
- C) Source et stockage d'énergie
- D) Structure de la membrane cellulaire

Quizz



**Réponse correcte :** C) Source et stockage d'énergie

5

## Quizz

**2) Quel aliment est particulièrement riche en oméga 3 ?**

- A) Sardines
- B) Lentilles
- C) Huile d'olive
- D) Avocat

The word 'QUIZ' is written in a playful, rounded font. The letters are colored as follows: 'Q' is purple, 'U' is orange, 'I' is light blue, and 'Z' is red. The letters are slightly overlapping and have a soft, hand-drawn appearance.

# 5 Quizz

**2) Quel aliment est particulièrement riche en oméga 3 ?**

- A) Sardines
- B) Lentilles
- C) Huile d'olive
- D) Avocat



**Réponse correcte : A) Sardines**



# 5 Quizz

## 3) Pour diminuer mon stress et améliorer ma concentration :

- A) Je révise 1h par jour et je profite du temps restant pour dormir
- B) Je veille à couvrir mes besoins nutritionnels, à dormir suffisamment et à prendre du temps pour moi
- C) Café ! Café ! Café !



## 5 Quizz

### 3) Pour diminuer mon stress et améliorer ma concentration :

- A) Je révise 1h par jour et je profite du temps restant pour dormir
- B) Je veille à couvrir mes besoins nutritionnels, à dormir suffisamment et à prendre du temps pour moi
- C) Café ! Café ! Café !



**Réponse correcte :** B) Je veille à couvrir mes besoins nutritionnels, à dormir suffisamment et à prendre du temps pour moi

5

## Quizz

### 4) Quel repas est le plus complet ?

- A) Pâtes bolognaises + pain + pomme
- B) Omelette aux lardons + salade de tomates et concombres + fromage blanc
- C) Sandwich thon-mayonnaise + cookie
- D) Dahl de lentilles corails + riz + carottes + kiwi



# 5 Quizz

## 4) Quel repas est le plus complet ?

- A) Pâtes bolognaises + pain + pomme
- B) Omelette aux lardons + salade de tomates et concombres + fromage blanc
- C) Sandwich thon-mayonnaise + cookie
- D) Dahl de lentilles corails + riz + carottes + kiwi



**Réponse correcte :** D) Dahl de lentilles corails + riz + carottes + kiwi

5

## Quizz

**5) Quelle collation est la plus adaptée pour maintenir un bon niveau d'énergie pendant les révisions ?**

- A) Biscuits + jus de fruit
- B) Banane + chocolat noir + amandes
- C) Yaourt + jus de fruit
- D) Pas de collation car c'est du grignotage



## 5 Quizz

**5) Quelle collation est la plus adaptée pour maintenir un bon niveau d'énergie pendant les révisions ?**

- A) Biscuits + jus de fruit
- B) Banane + chocolat noir + amandes
- C) Yaourt + jus de fruit
- D) Pas de collation car c'est du grignotage



**Réponse correcte :** B) Banane + chocolat noir + amandes

5

## Quizz

### 6) La viande est riche en :

- A) Protéines, fer, vitamine D
- B) Protéines, calcium, oméga 3
- C) Protéines, fer, zinc, vitamine B12
- D) Protéines, fer, antioxydants



5

## Quizz

**6) La viande est riche en :**

- A) Protéines, fer, vitamine D
- B) Protéines, calcium, oméga 3
- C) Protéines, fer, zinc, vitamine B12
- D) Protéines, fer, antioxydants

Quizz



**Réponse correcte :** C) Protéines, fer, zinc, vitamine B12

## 6

# Quelques idées de recettes - Petit-déjeuner

## Bowlcake (1 personne)

-  1 oeuf
-  100 g de fromage blanc
-  50 g de farine d'avoine (ou flocons d'avoine mixés ou farine de blé)
-  1 càc de levure chimique
-  Topping au choix: carré de chocolat noir, fruits rouges, miel, purée d'oléagineux, etc.

### **Etapas :**

- Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un bol allant au micro-onde puis mettre le bol 3 minutes au micro-onde (selon la puissance du micro-onde).
- Démouler le bowlcake dans une assiette et y rajouter le topping.
- Consommer le bowlcake avec une portion de fruit pour un petit-déjeuner complet

## Omelette sucrée (1 personne)

-  2 oeufs
-  30 mL de lait ou boisson végétale
-  1 càs de farine (ou flocons d'avoine mixés)
-  1 pomme
-  1 càc de cannelle en poudre

### **Etapas :**

- Mélanger les oeufs avec le lait (ou boisson végétale), la farine (ou flocons d'avoine) et la cannelle.
- Eplucher la pomme et la couper en dés (ou la râper)
- Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile, disposer les pommes et les recouvrir de l'omelette
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes environ
- Ajouter un topping selon vos goûts (miel, sirop d'érable, purée d'oléagineux, etc.)

# 6

## Quelques idées de recettes - Petit-déjeuner

### pudding de chia au cacao (1 personne)

-  2 càs de graines de chia
-  1 càs de miel (ou sirop d'érable)
-  150-200 mL de lait ou boisson végétale
-  1 càs de cacao non sucré
-  Topping : fruits et amandes

#### **Etapas :**

- La veille, dans un pot, mélanger le lait (ou boisson végétale) avec les graines de chia, le cacao non sucré et le miel. Laisser reposer au frigo la nuit.
- Le matin, ajouter le topping de votre choix (exemple : banane coupée en rondelle et quelques amandes)

C'est un petit déjeuner adapté si vous avez une petite faim le matin !

### Barres de céréales sans four (10 barres environ)

-  150 g de flocons d'avoine
-  40 g de graines oléagineuses (amandes, noix, etc.)
-  30 g de miel (ou sirop d'érable)
-  1 compote selon vos goûts (ou une petite banane bien mûre : 100 g)
-  50 g de chocolat noir

#### **Etapas :**

- Concasser les oléagineux et les mélanger aux flocons d'avoine
  - Verser la compote et le miel et bien mélanger (la compote sert de liant donc tout le mélange doit être enrobé de compote)
  - Etaler et bien aplatir le mélange dans un moule rectangulaire
  - Faire fondre le chocolat et verser sur les barres puis mettre la préparation au frigo pendant 2h minimum. Découper 10 barres (conserver 4-5 jours au frigo)
- Conseil : également idéal en collation l'après-midi avec un fruit

## 6

## Quelques idées de recettes - Déjeuner et dîner

### Hachis parmentier végétarien sans four (1 personne)

 150-200 g de lentilles cuites en conserve

 200 g de pommes de terre

 100-150 g de purée de tomates nature  
(selon la quantité de lentilles)

 1/2 oignon

 40 g de fromage râpé

 50 mL de lait ou boisson végétale (quantité selon la texture souhaitée de la purée)

 Aromates et épices selon vos goûts (thym, curry, noix de muscade pour la purée, etc.)

#### **Etapes :**

- Laver et éplucher les pommes de terre. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau
- Emincer l'oignon puis les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et ajouter les lentilles cuites préalablement égouttées. Ajouter la purée de tomate ainsi que les aromates et épices (facultatifs) et laisser cuire quelques minutes à feu doux pour réduire la préparation
- Ecraser ou passer à la moulinette les pommes de terre pour obtenir une purée. Ajouter le lait puis mélanger le tout.
- Recouvrir la préparation à base de lentilles avec la purée de pommes de terre en étalant bien (directement dans la poêle) et ajouter l'emmental râpé par-dessus. Faire fondre le fromage râpé dans la poêle à couvert.

Conseil : préparer 3-4 portions et conserver 2-3 jours au frigo

## 6

## Quelques idées de recettes - Déjeuner et dîner

### Wrap au thon (1 personne)

 2 tortillas de blé complet

 1 boîte de thon au naturel

 1/2 concombre

 1 avocat coupé en tranche

 2-3 càs de fromage blanc

 Jus de citron

 1/2 oignon rouge

 Ciboulette

#### **Étapes :**

- Egoutter le thon et le mélanger avec le fromage blanc. Ajouter l'oignon rouge finement émincé, un peu de ciboulette, de jus de citron et de poivre
- Étaler le mélange sur les tortillas
- Eplucher et couper le concombre en rondelles et couper l'avocat en tranches puis les ajouter sur le mélange de thon
- Rouler les tortillas pour former les wraps. Les couper en deux et c'est prêt !

Conseil : N'hésitez pas à varier la garniture (protéines : truite fumée, poulet, soja, etc. / légumes : carottes râpées, tomates, etc.)

## 6

# Quelques idées de recettes - Déjeuner et dîner

## Curry de pois chiches et épinards (1 personne)

 150-200 g de pois chiches cuits en conserve

 60-80 g de riz basmati cru

 100-150 g de pulpe de tomates nature  
(selon la quantité de pois chiches)

 1/2 oignon jaune

 1 gousse d'ail

 2-3 càs de lait de coco

 1 poignée de pousses d'épinard

 Epices selon vos goûts (1 càc de curry, 1 càc de cumin, 1/2 càc de gingembre)

### **Etales :**

- Eplucher et émincer finement l'oignon et l'ail, puis les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
- Rincer le riz et le cuire dans une casserole
- Egoutter et rincer les pois chiches puis les ajouter dans la poêle. Ajouter la pulpe de tomate et le lait de coco (ainsi qu'un peu d'eau si besoin)
- Ajouter les épices et laisser mijoter 10 minutes à couvert et à feux doux
- Ajouter les épinards frais et mélanger
- Servir avec le riz et c'est prêt (facultatif : ajouter des herbes fraîches)

Conseil : préparer 3-4 portions et conserver 2-3 jours au frigo

7

## Questions et fin

Des questions ?

**Je vous souhaite à toutes et tous une  
année pleine de réussite et de bien-être !**



☎ 07 67 88 78 46

✉ [estebanvoarino.diet@gmail.com](mailto:estebanvoarino.diet@gmail.com)

📷 @esteban\_dieteticien

Esteban VOARINO - Diététicien-Nutritionniste