

Alimentation et études de médecine

Esteban Voarino
Diététicien
Pré-rentree 2025

1

Les problématiques rencontrées pendant les études de médecine



Stress et anxiété



Un temps limité



Fatigue et sommeil perturbé



Recherche de performance



Un budget limité

Quels liens avec l'alimentation ?

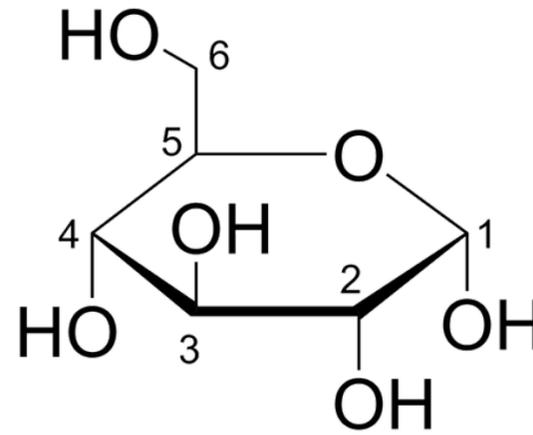


2

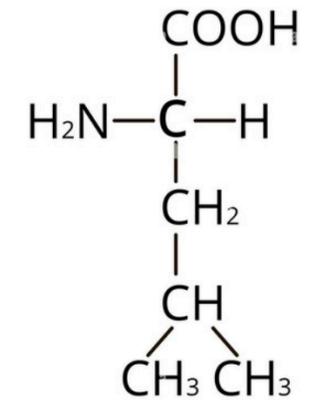
Les bases de l'alimentation -
Comprendre les nutriments



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



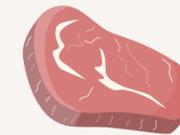
Fromage
27 g



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**



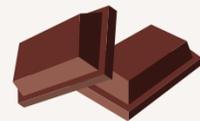
**Miel
82 g**



**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

Les bases de l'alimentation - Composer mon petit-déjeuner

J'ai entendu qu'il
fallait manger
protéiné le matin ?

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



+

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



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



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



+

**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 complet + beurre + bol de fromage blanc + graines de chia + fruit
- Bol de fromage blanc + muesli + fruit + purée d'oléagineux
- Tranches de pain + 1 ou 2 oeufs + 1/2 avocat + 1 fruit
- Omelette sucrée (oeufs, banane, pépites de chocolat, purée d'oléagineux, miel)

3

Les bases de l'alimentation - Composer mon assiette

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

Privilégier les légumes
de saison



Une portion de protéines :

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

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

Riz, quinoa, pommes de
terre, légumineuses, pâtes...

+

**Une source de matières
grasses**



+

Une portion de fruit



+ ou -

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



3

Les bases de l'alimentation - La collation

Une vraie prise alimentaire ou un simple grignotage ?

3

Les bases de l'alimentation - La collation

Une **vraie prise alimentaire** ou un simple grignotage ?

Ai-je tendance à grignoter dans l'après-midi / fin de journée ?

Combien de temps y a-t'il entre mon déjeuner et mon dîner ?

Est-ce que je couvre mes besoins nutritionnels ?

Est-ce que j'aime prendre une collation ?

Comment composer ma collation ? Cela dépend de ma faim, mes goûts, mes envies, mon activité physique, etc. Si je fais du sport, il faut prendre en compte l'heure de ma séance (éviter les troubles digestifs...)

Quelques idées de collations :

- 1 poignée de graines oléagineuses (amandes, noix, etc.) + 1 fruit + 1-2 carrés de chocolat
- 1 part de Banana bread + 1 fruit
- 1 barre de céréales maison ou 2 energy balls + 1 fruit
- Fromage blanc + fruits rouges surgelés + muesli



3

Les bases de l'alimentation - 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 ?

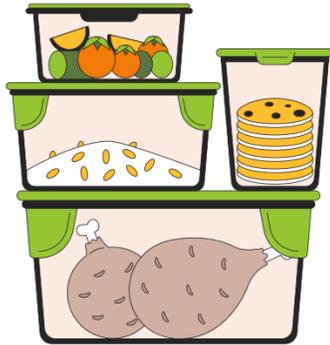
L'alimentation et le stress

- 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.)



4

Cuisiner simplement et rapidement - Quelques astuces



“Je m’organise et je planifie”

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) !

Je vous encourage à prévoir vos menus (au moins quelques idées de repas) à l’avance pour réduire la charge mentale liée à la préparation des repas.

“Je construis ma base de données de recettes”

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

Enregistrez vos recettes préférées !

“La liste de courses sera ma meilleure amie”

Comment construire ma liste de courses pour ne rien oublier ?

- Protéines : filets de poulet, conserves de lentilles, oeufs, fromage blanc, tofu/tempeh prêt à l’emploi...
- Féculents : riz, pommes de terre, galettes de maïs (wrap), mélange multicéréales, crêpe de blé noir, pain complet, etc.
- Fruits et Légumes : carottes, betteraves cuites, légumes surgelée, bananes, pommes, compotes, etc.

4

Cuisiner simplement et rapidement - Quelques astuces

“Ce soir, je ne veux pas cuisiner et j’ai aucun plat de prêt dans le frigo”

Les repas d’assemblage

Je construis un repas avec ce que j’ai dans mes placards/frigo : lentilles en conserve + tranche de jambon blanc + fêta + quelques noix + vinaigrette + 1-2 tranches de pain

Me voilà avec un repas complet, équilibré et gourmand !



Les plats préparés, une bonne option ?

Si ça permet de manger un repas complet sans se prendre la tête **occasionnellement**, alors oui !

Mais voici quelques conseils pour bien les choisir, essayez de privilégier :

- Les plats surgelés (exemple : Picard)
- Les listes de d’ingrédients avec principalement des aliments bruts
- Les plats avec un Nutriscore A ou B



5

Petit budget = moins bien manger ?

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

Courses : je privilégie le **vrac** et je regarde dans le rayon **“anti-gaspi”**

Protéines : je pense aux oeufs, légumineuses, produits laitiers (fromage blanc, petits-suisse...), poissons en conserves (moins cher que le frais)

Fruits et légumes : je privilégie ceux de **saison** et le **circuit court** et je pense aux **conserves, surgelés**

Je **cuisine** moi-même la majorité du temps et je privilégie les **aliments bruts**

Je limite les commandes **Uber Eats**, snacks au **distributeur...**

J'utilise certaines applications comme **Too Good To Go / Phenix** pour limiter le gaspillage et bénéficier de prix plus intéressants

5

Petit budget = moins bien manger ?

Manger des fruits et légumes avec un petit budget

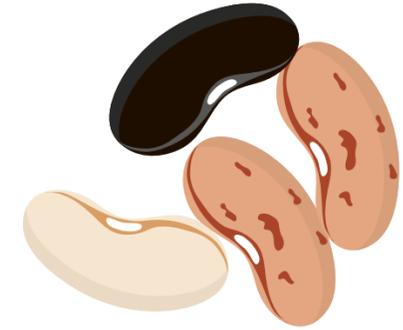
Même avec un petit budget, il existe plusieurs astuces pour en intégrer davantage au quotidien :

- **Privilégier les fruits/légumes de saison** : plus abordables, plus savoureux et riches en nutriments.
- **Choisir des fruits/légumes simples et économiques** : pommes, bananes, poires, courgettes, carottes, courgettes...
- **Opter pour les fruits/légumes surgelés** : pratiques, riches en vitamines car récoltés à maturité et de saison
- **Intégrer des compotes sans sucre ajouté** : une bonne alternative quand les fruits frais sont moins accessibles
- **Acheter en vrac, en fin de marché ou des fruits "moches / abîmés"** : cela permet de faire des économies



5

Petit budget = moins bien manger ?



Comment intégrer les légumineuses à mon alimentation ?

Voici quelques astuces pour intégrer les légumineuses à votre alimentation facilement et avec gourmandise :

- **Dans les salades composées** : ajoutez par exemple des pois chiches ou des lentilles à vos salades avec des crudités, des herbes fraîches, un peu de fromage ou du thon. Simple, rassasiant et savoureux ! (Astuce : pensez aux boîtes de conserve pour des repas prêts en 2 minutes).
- **En soupe ou velouté** : mixées avec des légumes (carottes, courgettes, tomates, etc.), les légumineuses apportent de l'onctuosité et de la consistance aux soupes (Bonus : un apport en protéines supplémentaire).
- **En tartinades** : comme le houmous (pois chiches ou lentilles par exemple), à tartiner sur du pain ou à déguster avec des bâtonnets de légumes.
- **En remplacement (partiel ou total) de la viande** : dans un hachis, un chili, des lasagnes, curry... vous pouvez remplacer la viande par des lentilles, des haricots rouges... Cela permet d'augmenter les fibres et de varier les sources de protéines.

6

Quiz

1) Parmi ces repas “express”, lequel est le plus équilibré ?

- A) Pizza industrielle + soda
- B) Semoule + pois chiches en conserve + légumes surgelés
- C) Pain de mie + fromage + soupe en brique
- D) Pâtes au beurre + ketchup

Quiz

6

Quiz

1) Parmi ces repas “express”, lequel est le plus équilibré ?

- A) Pizza industrielle + soda
- B) Semoule + pois chiches en conserve + légumes surgelés
- C) Pain de mie + fromage + soupe en brique
- D) Pâtes au beurre + ketchup

Quiz



Réponse correcte : B) Semoule + pois chiches en conserve + légumes surgelés

6

Quiz

2) Quel aliment est particulièrement riche en oméga 3 ?

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

Quiz

6

Quiz

2) Quel aliment est particulièrement riche en oméga 3 ?

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

Quiz



Réponse correcte : A) Sardines

6

Quiz

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

- A) Biscuits + jus de fruit
- B) Banane + amandes + 1-2 carrés de chocolat
- C) Yaourt + jus de fruit
- D) Pas de collation car c'est du grignotage

Quiz

6

Quiz

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

- A) Biscuits + jus de fruit
- B) Banane + amandes + 1-2 carrés de chocolat
- C) Yaourt + jus de fruit
- D) Pas de collation car c'est du grignotage

Quiz



Réponse correcte : B) Banane + amandes + 1-2 carrés de chocolat

6

Quiz

4) Quelle est la principale limite des plats préparés ?

- A) Ils ne se conservent pas longtemps
- B) Ils contiennent souvent trop de sel et de graisses saturées
- C) Ils n'apportent jamais de protéines
- D) Ils sont toujours mauvais pour la santé

Quiz

6

Quiz

4) Quelle est la principale limite des plats préparés ?

- A) Ils ne se conservent pas longtemps
- B) Ils n'apportent jamais de protéines
- C) Ils sont toujours mauvais pour la santé
- D) Ils contiennent souvent trop de sel et de graisses saturées

Quiz



Réponse correcte : D) Ils contiennent souvent trop de sel et de graisses saturées

6

Quiz

5) Quel est l'impact du manque de sommeil sur l'alimentation ?

- A) Aucun
- B) Il réduit l'appétit
- C) Il augmente l'envie d'aliments gras et sucrés
- D) Il diminue les besoins énergétiques

Quiz

6

Quiz

5) Quel est l'impact du manque de sommeil sur l'alimentation ?

- A) Aucun
- B) Il réduit l'appétit
- C) Il augmente l'envie d'aliments gras et sucrés
- D) Il diminue les besoins énergétiques

Quiz



Réponse correcte : C) Il augmente l'envie d'aliments gras et sucrés

7

Quelques idées de recettes - Petit-déjeuner et collation

Bowlcake (1 personne)



1 oeuf



80 à 100 g de fromage blanc



40 à 60 g de flocons d'avoine mixés/non mixés (ou farine)



1 càc de levure chimique



Topping au choix : carré de chocolat noir, fruits rouges, miel, purée d'oléagineux, etc.

Etales :

- 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

Voici différentes versions de bowlcake (base commune + ingrédients optionnels)



Bowlcake banane-chocolat :

- + 1/2 banane écrasée
- + 1 carré de chocolat noir 70 % (inséré au centre avant cuisson)
- + Ajouter quelques noix concassées pour une touche croquante



Bowlcake pomme-cannelle :

- + 1/2 pomme râpée ou coupée en petits dés
- + 1 càc de cannelle
- + Topping : 1 filet de miel et des amandes effilées



Bowlcake coco-ramboise (ou autre fruit rouge)

- + 1 càs de noix de coco râpée
- + 5-6 framboises (fraîches ou surgelées)
- + Topping : 1 càs de fromage blanc pour plus de fraîcheur



Bowlcake chocolat-noisette

- + 1 càc de cacao en poudre non sucré
- + 1 càc de purée de noisettes
- + Topping : 1 carré de chocolat noir fondu et quelques noisettes concassées

7

Quelques idées de recettes - Petit-déjeuner et collation

Omelette sucrée (1 personne)



2 oeufs



30 mL de lait ou boisson végétale



1 càs de farine



1 pomme



1 càc de cannelle en poudre

Etapas :

- Mélanger les oeufs avec le lait (ou boisson végétale), la farine 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.)

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 !

7

Quelques idées de recettes - Petit-déjeuner et collation

Les Energy balls



C'est quoi ?

Vous cherchez un encas fait maison, rapide à préparer, que vous pouvez emmener en cours ou au travail, en randonnée, etc. ?

Je vous invite à tester les energy balls ! Déclinables à l'infini, voici quelques idées de recettes d'energy balls (avec et sans mixeur) :

Goût cacahuète

Ingrédients (pour 6 energy balls) :

- 100 g de beurre de cacahuètes bien liquide
- 15 g de sirop d'érable
- 50 g de flocons d'avoine
- 20 g de pépites de chocolat
- Facultatif : un enrobage avec du chocolat fondu, des graines de chia, de la noix de coco râpée, etc.

Ensuite, rien de plus simple, il vous suffit de bien mélanger l'ensemble des ingrédients dans un récipient (le mélange doit être homogène), puis de former des boules avec les mains. Vous pouvez ensuite enrober les energy balls de noix de coco râpée ou de chocolat fondu par exemple.

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique

Goût noix de coco

Ingrédients (pour 8 energy balls) :

- 50 g de noix de coco râpée
- 35 g de purée d'amandes
- 30 g de sirop d'érable (ou d'agave)
- 25 g d'amandes en poudre

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique

Goût banane - chocolat

Ingrédients (pour 10 energy balls) :

- 1 banane mûre écrasée
- 100 g de flocons d'avoine (selon la taille de la banane, la portion de flocons d'avoine est à adapter pour avoir la bonne texture, ni trop collante, ni trop sèche)
- 20 g de pépites de chocolat
- 1 càs de cacao en poudre
- 2 càs de purée de cacahuètes

Conservation: 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique

Goût brownie

Ingrédients (pour 10-12 energy balls) :

- 130 g de dattes dénoyautées
- 125 g de mélange d'oléagineux (amandes, noix, noisettes)
- 25 g de cacao non sucré

Pour cette version avec dattes et oléagineux, il vous faudra un mixeur.

Conservation : 15 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique

Scannez le QR code pour
consulter la fiche



8

Questions et fin

Des questions ?

Merci pour votre attention

**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

 @esteban_dieteticien

 Consultation à distance (visio)

Prise de rendez-vous
sur Alivio

 alivio