

[Voir la version en ligne](#)



Cabinet de Diététique – Paris 14ème

## *Actualités de l'automne 2017*



La rentrée est déjà derrière nous  
et cette saison nous permet d'entrer en douceur dans l'hiver.

Pour cette fin d'année, nous organisons  
une nouvelle session d'ateliers dégustation chocolat,  
et vous retrouverez comme dans les précédentes newsletters,  
[un zoom nutrition](#) sur un thème spécifique.

Delphine Trujillo ~~ Sophie-Laure Eid

## Ateliers "Dégustation Chocolat"

Venez échanger et découvrir à plusieurs, une façon nouvelle de consommer un aliment plaisir autour des 5 sens, pour apprendre à le déguster, savoir se contenter d'une quantité satisfaisante ou encore ne plus avoir peur d'en consommer.



**Samedi 9 décembre 2017 à 16H**

Renseignements et Inscriptions par mail  
[contact@diet-fine.fr](mailto:contact@diet-fine.fr)



*Extrait de l'article "La dégustation, un outil pour les diététiciens"  
Pratiques en nutrition • n° 49 • janvier-mars 2017*

Les substances psychoactives que le chocolat contient (tryptophane, magnésium, caféine, théobromine et phényléthylamine) s'y trouvent en trop petites quantités pour agir sur le psychisme.

C'est le plaisir du chocolat en bouche qui induit la sensation de bien-être liée à la stimulation du circuit de récompense (via la sécrétion de dopamine), ainsi qu'à la sécrétion d'endorphines, neurotransmetteurs provoquant le plaisir et diminuant l'anxiété.

Un carré bien savouré, en pleine conscience, provoque le même niveau de réconfort et d'euphorie que plusieurs carrés avalés sans y penser.

~~ Sophie-Laure EID ~~

Pour consulter l'article dans son intégralité, [cliquer ici](#)

## *Zoom sur "La cuisine nordique"*

*Extrait de l'article "La cuisine nordique: que du bon"  
VitalFood - Automne 2017*



Ce régime joue dans la cour des grands,  
à l'image de celui d'Okinawa ou du régime crétois.

Il est très intéressant et répond aux récentes préconisations  
des organismes de santé qui sont :  
plus d'oméga 3, d'anti-oxydants, de fibres et de vitamine D dans l'alimentation!

En France, nous sommes bien en-dessous des taux recommandés:  
nous consommons moins de 30g de fibres préconisés par jour.

On sait aussi que les gros consommateurs de fruits rouges  
ont de meilleures capacités vasculaires.

Quant aux oméga 3 (DHA, EPA) ils sont cardio-protecteurs, d'où leur intérêt.

Le point fort de ce régime nordique,  
c'est d'éliminer les aliments insipides et "pauvres"  
(sucres raffinés, pâtes et pain très blancs)  
pour en proposer d'autres beaucoup plus riches nutritionnellement.

~~ Sophie-Laure EID ~~

## *Les Diététiciennes*



**Sophie-Laure Eid**

Collaboratrice

[oxydiet@gmail.com](mailto:oxydiet@gmail.com)

Jours de consultations:

mercredi – vendredi – samedi



**Delphine Trujillo**

Fondatrice du cabinet

[delphine@diet-fine.fr](mailto:delphine@diet-fine.fr)

Jours de consultations:

lundi – mardi – jeudi – samedi

## *Pour nous contacter*

**Tel: 01.43.22.14.51**

[contact@diet-fine.fr](mailto:contact@diet-fine.fr)

Prendre RDV par internet

Retrouvez toute l'actualité du cabinet sur la page Facebook

