



MODE D'EMPLOI IMPRIMABLE

Graines de chia au quotidien : le kit pratique pour bien les utiliser

Ce livrable rassemble l'essentiel pour intégrer les graines de chia sans tâtonner : les bons usages, une progression simple et les précautions à garder en tête. À garder sous la main avant de préparer un yaourt, un pudding ou un smoothie.

Au sommaire

- 1 L'essentiel à retenir
- 2 Mode d'emploi simple
- 3 Quelle forme privilégier selon l'usage ?
- 4 Avant d'augmenter la quantité, vérifiez ces points

L'essentiel à retenir

Les graines de chia sont surtout intéressantes pour leurs fibres, leur texture gélifiante et leur facilité d'emploi en cuisine.

La bonne approche est progressive : mieux vaut commencer petit et observer la tolérance digestive.

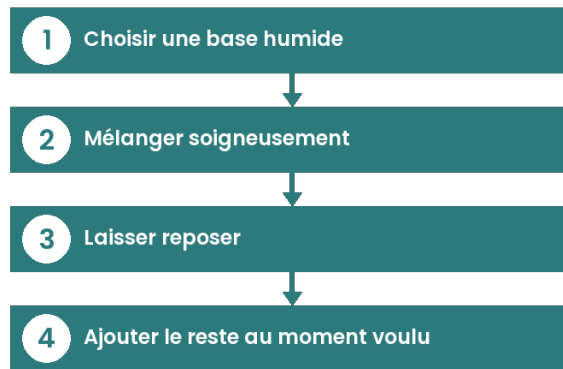
Le trempage change tout : dans une base humide, elles épaississent la préparation et deviennent plus faciles à utiliser.

Leur intérêt vient de leur place dans un repas équilibré, pas d'un effet miracle sur le poids ou la santé.



INFOGRAPHIE Infographie en français sur la composition nutritionnelle des graines de chia et leurs usages au quotidien

Mode d'emploi simple



1 Choisir une base humide

Mettez les graines de chia dans un yaourt, une compote, une boisson végétale, un smoothie ou une autre préparation déjà humide.

2 Mélanger soigneusement

Remuez bien pour éviter les paquets et répartir les graines de façon homogène dans la préparation.

3 Laisser reposer

Attendez le temps nécessaire pour que les graines absorbent le liquide et prennent une texture plus douce et plus épaisse.

4 Ajouter le reste au moment voulu

Complétez ensuite avec des fruits, des flocons d'avoine, des oléagineux ou des épices selon vos habitudes.

Quelle forme privilégier selon l'usage ?

Usage	Forme la plus simple	Intérêt pratique
Petit déjeuner rapide	Yaourt, compote ou pudding	Préparation facile à anticiper et texture agréable
Collation à préparer à l'avance	Mélange laissé à reposer	Consistance homogène et prête au moment voulu
Boisson ou smoothie	Petite quantité dans une base humide	Épaissit sans modifier fortement le goût
Recherche de confort digestif	Introduction progressive	Meilleure tolérance que si l'on va trop vite

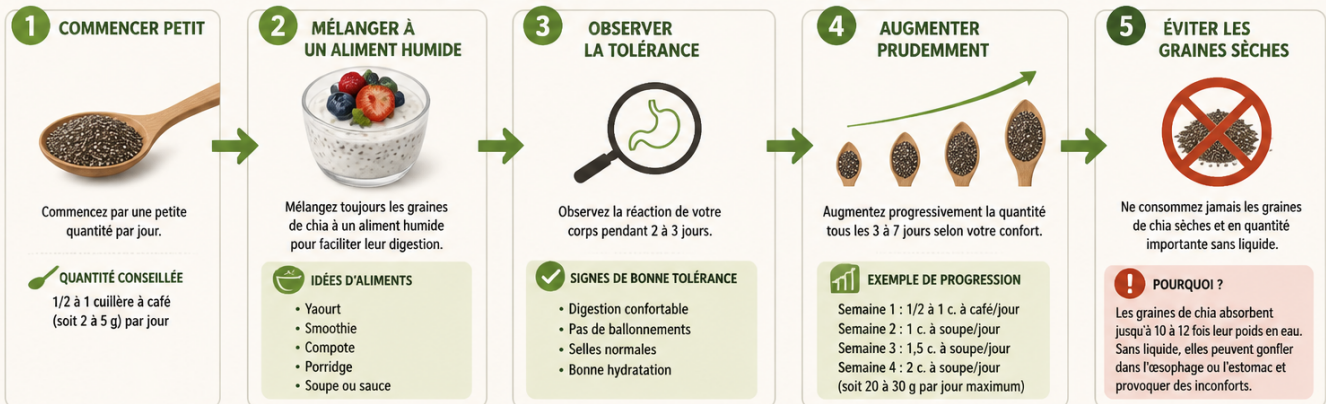


LA QUANTITÉ PROGRESSIVE DE GRAINES DE CHIA

• Introduire les graines de chia progressivement pour respecter votre digestion •



5 ÉTAPES SIMPLES ET PROGRESSIVES



VIGILANCE : DIGESTION ET HYDRATATION

Les graines de chia sont riches en fibres et très absorbantes. Une bonne hydratation est essentielle !



Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.



Adaptez la quantité de chia à votre consommation d'eau.



En cas de ballonnements ou d'inconfort, réduisez la quantité et réessayez plus tard.



En cas de problème digestif chronique ou de traitement médicamenteux, demandez conseil à un professionnel de santé.



LES BÉNÉFICES DES GRAINES DE CHIA



RICHE EN FIBRES
Favorisent le transit et la satiété



SOURCE D'OMÉGA-3
Bon pour le cœur et le cerveau



RICHE EN PROTÉINES
Soutiennent la masse musculaire



SOURCE DE MINÉRAUX
Calcium, magnésium, phosphore



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, ALLEZ-Y PROGRESSIVEMENT ET RESTEZ BIEN HYDRATÉ(E) POUR PROFITER PLEINEMENT DES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA.



SCHEMA Progression simple des graines de chia et repères de tolérance digestive.

Avant d'augmenter la quantité, vérifiez ces points



Commencer par une petite portion

Observer la digestion avant d'en ajouter davantage.



Toujours les associer à suffisamment de liquide

Éviter la prise sèche ou trop rapide.



Les intégrer dans une base humide

Yaourt, compote, smoothie ou pudding conviennent bien.



Rester attentif à la tolérance

Ballonnements, inconfort ou sensation de lourdeur sont des signaux à respecter.



Boire suffisamment dans la journée

Particulièrement si votre alimentation est déjà riche en fibres.



Demander un avis en cas de doute

Surtout si vous avez une difficulté à avaler ou un traitement régulier.

! À ne pas oublier

Les graines de chia ne remplacent pas un repas équilibré et ne doivent pas être présentées comme une solution minceur ou santé miracle. Leur intérêt est surtout pratique : enrichir un repas, varier les textures et soutenir une routine alimentaire simple.

En cas de trouble digestif déjà connu, de difficulté à avaler ou de traitement régulier, demandez conseil à un professionnel de santé avant d'augmenter votre consommation.