TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°1 · MARS 2026

Une association naît à Genève

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

Le 21 mars 2026, l'Association ORIM est née à Genève avec une conviction : le contenu de l'assiette, l'heure des repas, le sommeil et le mouvement sont des leviers de santé à la portée de chacun. Notre lettre mensuelle naît en novembre. Pour que nos lecteurs disposent de toute l'histoire, nous retraçons d'abord nos premiers mois, un numéro par mois, à partir de faits vérifiés.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

21 mars **Constitution à Genève.** L'Association adopte ses statuts : association de droit suisse (art. 60 CC), sans but lucratif, consacrée à la promotion de la santé et à la prévention nutritionnelle. Elle n'exerce aucune activité médicale : son action relève de l'éducation en santé préventive, en complément des professionnels de santé.

21 mars **Ouverture du site orimnutrition.org.** Le site de l'Association est ouvert au public le jour même.

27 mars **Une identité visuelle.** L'Association se dote de sa charte graphique : logo, couleurs teal et or, typographie.

Chronobiologie alimentaire	Alimentation anti-inflammatoire	Sommeil et gestion du stress	Mouvement régulier

LE LEVIER DU MOIS · CHRONOBIOLOGIE ALIMENTAIRE

Manger tôt dans la journée : ce que montre un essai contrôlé

Notre métabolisme suit une horloge : chez l'être humain, la sensibilité à l'insuline est plus élevée le matin que le soir. En 2018, une équipe du Pennington Biomedical Research Center (États-Unis) a testé cette idée auprès de 8 hommes en surpoids et en prédiabète. Pendant 5 semaines, ils ont pris tous leurs repas sur 6 heures, le dernier avant 15 h ; pendant 5 autres semaines, sur 12 heures. Les repas étaient fournis, identiques et calculés pour que le poids ne change pas.

Avec les repas pris tôt, leur taux d'insuline a baissé et leur sensibilité à l'insuline s'est améliorée. Leur tension artérielle du matin a reculé de 11 mm Hg pour la systolique et de 10 mm Hg pour la diastolique, et l'envie de manger le soir a diminué. Leur glycémie, elle, n'a pas changé, et leurs triglycérides à jeun ont augmenté, un effet que les auteurs expliquent probablement par un jeûne plus long avant la prise de sang.

Ce que cela change au quotidien. Sans viser un horaire aussi strict, avancer le repas du soir et éviter de manger tard sont des gestes simples. Toute modification importante de l'alimentation, en particulier en cas de diabète ou de traitement, se discute d'abord avec votre médecin, qui la valide.

Limites : un petit essai, mené sur des hommes seulement ; ses résultats demandent à être confirmés sur des groupes plus larges.
Source : Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism* 2018 ; 27(6) : 1212-1221. DOI 10.1016/j.cmet.2018.04.010 · PMID 29754952.

L'ASSIETTE DU MOIS · MARS

Poêlée de lentilles vertes, poireaux et carottes

Pour 4 personnes · 35 minutes

- 250 g de lentilles vertes
- 2 poireaux
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- 1 citron, persil plat, sel, poivre

1. Rincer les lentilles et les cuire 20 à 25 minutes dans l'eau frémissante, sans sel.
2. Émincer les poireaux et l'oignon, couper les carottes en dés.
3. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les légumes et le cumin, cuire 10 minutes à feu moyen.
4. Égoutter les lentilles, les mêler aux légumes, saler, poivrer, arroser de jus de citron et parsemer de persil.

Le principe. Les légumes de garde de fin d'hiver et une légumineuse riche en fibres composent un déjeuner complet ; le repas du soir peut alors rester plus léger et être pris plus tôt.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.