TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°5 · JUILLET 2026

Un mois de mises en ligne

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

Juillet a été un mois de mises en ligne : la bibliothèque alimentaire, la page pour devenir membre, puis celle du Pôle Sport, Alimentation et Méditation. Le Comité a aussi fixé la cotisation annuelle. Le levier du mois revient à la chronobiologie : à repas identiques, l'heure à laquelle on mange change-t-elle quelque chose ?

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

5 juillet **La bibliothèque alimentaire en ligne.** Le site présente 5'000 aliments dans une bibliothèque consultable par tous.

19 et 20 juillet **Devenir membre, et un premier pôle.** La page « Devenir membre » est en ligne, puis celle du Pôle Sport, Alimentation et Méditation.

27 juillet **La cotisation fixée.** Le Comité fixe la cotisation annuelle des membres actifs à 25 CHF.

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

LE LEVIER DU MOIS · CHRONOBIOLOGIE ALIMENTAIRE

Manger plus tard, à repas identiques : ce que change l'horaire

Des chercheurs du Brigham and Women's Hospital (Boston) ont accueilli en laboratoire 16 adultes en surpoids ou obèses, âgés en moyenne de 37 ans. Chacun a suivi deux programmes, dans un ordre tiré au sort : les mêmes repas, servis soit tôt, soit environ 4 heures plus tard. Le sommeil, l'activité physique et la lumière étaient strictement contrôlés.

Manger tard a augmenté la faim et modifié les hormones de l'appétit (rapport entre ghréline et leptine plus élevé sur 24 heures). La dépense d'énergie pendant l'éveil a baissé, ainsi que la température du corps, et l'activité de certains gènes du tissu adipeux a évolué dans un sens qui favorise le stockage des graisses.

Ce que cela change au quotidien. Sans bouleverser ses habitudes, éviter de reporter le repas principal tard dans la soirée est une piste simple. 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 groupe et des séjours courts en laboratoire : l'étude décrit des mécanismes, pas une prise de poids mesurée sur la durée.
Source : Vujović N, Piron MJ, Qian J, Chellappa SL, Nedeltcheva A, Barr D, et al. Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metabolism* 2022 ; 34(10) : 1486-1498. DOI 10.1016/j.cmet.2022.09.007 · PMID 36198293.

L'ASSIETTE DU MOIS · JUILLET

Gaspacho de tomates et poivron

Pour 4 personnes · 15 minutes, 2 heures au frais

- 1 kg de tomates mûres
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- basilic, sel, poivre

1. Laver et couper en morceaux les tomates, le concombre et le poivron.
2. Mixer finement avec l'ail, l'huile et le vinaigre.
3. Saler, poivrer et placer 2 heures au réfrigérateur.
4. Servir bien frais, parsemé de basilic.

Le principe. Un dîner d'été frais et léger, servi tôt dans la soirée.

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.