

Newsletter #38



Cher(e)s ami(e)s, membres de NMS.

Dear friends NMS members

Le printemps étant là et l'assemblée générale étant (très bien) passée, voici donc le 2^{ème} n° de 2026 de la Newsletter NMS.

I hope you are well. I have the pleasure to send you the second 2026 issue Newsletter #38, which, hopefully it maintain a link.. Please enjoy.

De nouveaux adhérents nous ont rejoint en 2026 :

Mr Pascal Durand

Mme Mr Sylvie et Michel Prendleloup

Mr Philippe Sauret

Dr Christian Sicard

Mr André Valogne

Nous sommes heureux et fiers de les accueillir. Bienvenue.

Retour sur l'assemblée générale NMS 2026 et lancement d'un atelier culinaire, Dijon 2026. Vendredi 10 avril 2026



Remerciements Henri Mazué, Président de la MAH de nous avoir accueilli dans ses locaux,

L'association NMS (Nutrition Méditerranéenne et Santé) à fêté son 11^{ème} anniversaire avec pour la première fois l'organisation d'un atelier culinaire où

les membres, cuisiniers stagiaires d'un jour ont été suivi par le Chef Roland Surdol compagnon de cuisines du Chef Jean-Pierre Billoux depuis 1979, bien connu sur la place.

Une trentaine de bénévoles se sont initiés à la cuisine méditerranéenne, cuisine des centenaires, et reconnue par l'UNESCO depuis 2010 comme une des plus diététique.

Après le rapport d'activité de l'année écoulée et un débat fourni sur l'avenir de l'alimentation ; la préparation du repas à commencé vers 11:00; repas pris en commun vers 12:45; puis s'est terminé par la remise de la bourse de mobilité doctorale et la présentation de ses projets en cours. Enfin une exposition de livres des auteurs.



La bourse NMS de mobilité doctorale 2026, sponsorisée par Province de Liège a été attribuée à Tatiana Landré. Tatiana est doctorante 2^e année dans l'équipe Neurofeed du CSGA (UMR UBE, CNRS, INRAE, Institut Agro) de Dijon, sous la direction Alexandre Benani sur le sujet "*Exploration du lien entre la réponse microgliale postprandiale et la prise alimentaire : étude chez la souris au cours du vieillissement*". Un jury international de 5 personnes a départagé 4 candidat(e)s.

Tatiana a reçu un chèque de 500€ pour réaliser un stage de recherche à Lille, INSERM UMR-S 1172 en Neuroendocrinology, Equipe Development and Plasticity of the Neuroendocrine Brain, ainsi qu'à Nice.

L'innovation 2026: l'atelier culinaire

Un petit détour sur la préparation du repas en commun

L'intérêt de la MAH est de disposer d'un ensemble de facilités pour stocker les ingrédients, cuisiner, accueillir les convives ainsi qu'une salle de conférences. Ceci nous permettant la préparation d'un repas diététique et santé d'inspiration **régime méditerranéen**.

Apéritif au Crémant de Bourgogne (BIVB) et gougères (Maison Roger)

Repas. Préparé par nous-mêmes participants sous le coaching du Chef Roland Surdol sur une idée du Chef Jean-Pierre Billoux.

Entrée. Asperges rôties, sauce crevettes grises (**peu calorique, bourré de vitamines, sels minéraux et fibres, iode de la mer**)

Plat chaud. Mignon de veau poêlé. Polenta crémeuse aux olives noires. Sauce aux anchois (**olives du sud, petits poissons de la méditerranée**)

Dessert. Brioche perdue aux fruits confits et crème de citron (**agrumes du midi**)

Boissons. Bourgognes blanc et rouge (BIVB), eau plate, eau minérale (**polyphénols anti-oxydants, eau hydratante**)

Café (**acide chlorogénique, anti-oxydants**)



Partager la préparation d'un repas, la dégustation des plats ou une bouteille, rien de pareil pour renforcer le lien social. C'est précisément ce que l'on rencontre dans les populations adeptes de ce régime et là où l'on trouve le plus grand nombre de centenaires (à bon entendre ...).

Activités prévues en 2026/2027

- 10 avril, AG, atelier culinaire. Remise du prix NMS
- 9 juin, Conférence d'Alexandre Bénani (CSGA/UBE-CNRS-INRAE-Institut Agro) « Circuits neuronaux et prise alimentaire ». Bâtiment Latitude 21. à 18 :00
- 19-20 novembre, la nutrition des sportifs. Colloque Les journées internationales d'Asclépios (montage en cours). Lyon. À confirmer.
- 20 janvier 2027. Bourses de mobilité 2027. Sponsor Dr Jean Garnier 500 €
- Projet de sortie culturelle à l'Abbaye cistercienne de Saint Vivant (Vergy) guidée par André Valogne?
- Autres animations suggérées



Forecome colloquium on optimal nutrition for sporty in Lyon 19-20 november 2026. NMS is partner for this event (to be confirmed).

Très amicalement

Pour le président Jean-Piere Rifler, Norbert Latruffe, secrétaire de NMS,
Dijon 21 avril 2026

We count on you to disseminate NMS.

Thanks in advance

Best regards. See you asap

Norbert, NMS secretary, Dijon 21 april 2026.

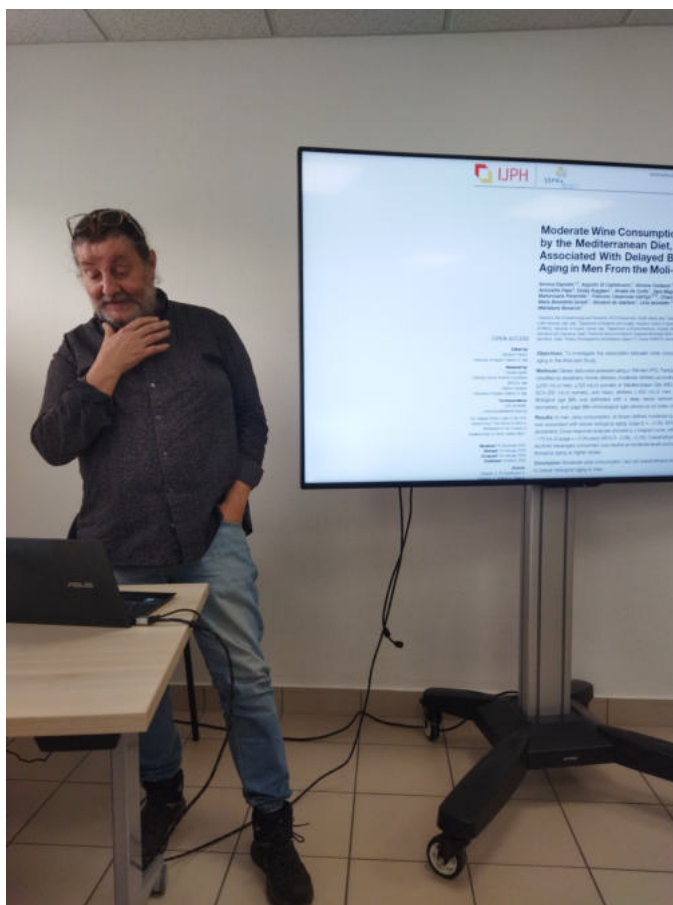
<norbert.latruffe@ube.fr>

Dernière publication sur vin et santé

Vin et diète méditerranéenne

Les espagnols des Universités de Navarre et de Barcelone viennent de publier une intéressante étude sur les effets bénéfiques du vin (partie inférieure de la courbe en J) dans le cadre d'une alimentation méditerranéenne diminuant de 33% la mortalité alors que sans vin elle n'est que de 23%.

Cf. Miguel A Martinez-Gonzalez *et al.*, *Eur Heart J* 2026 Feb 11;ehaf 108



Nos amis espagnols ont mis en lumière l'association bénéfique de la cuisine méditerranéenne avec le vin qui l'accompagne. On peut regretter que de telles études ne sont plus possibles en France faute de financements, conséquence de la politique opposées aux recherches sur Vin et santé