



## JOURNÉES DE TRANSITION

Nutrition

# SOMMAIRE

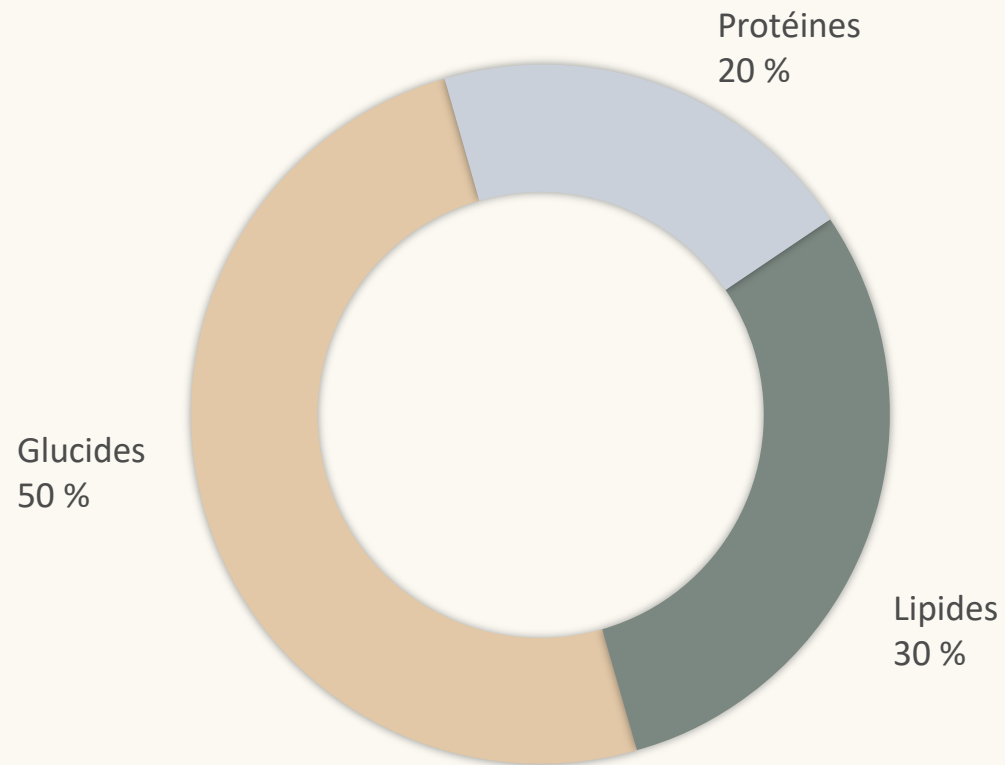
1. **Informations scientifiques et définitions**
2. Nutrition après le cancer
3. Questions fréquentes

# Composition des aliments



# L'apport énergétique journalier

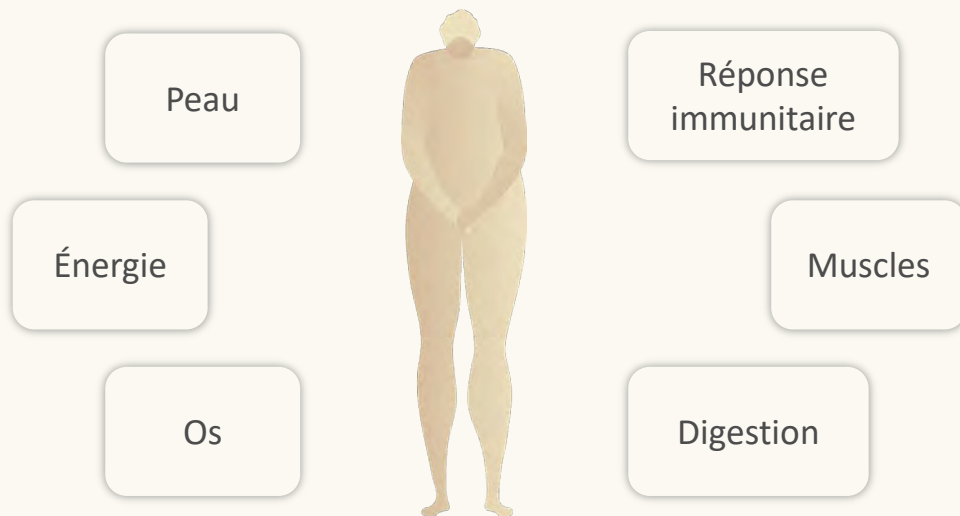
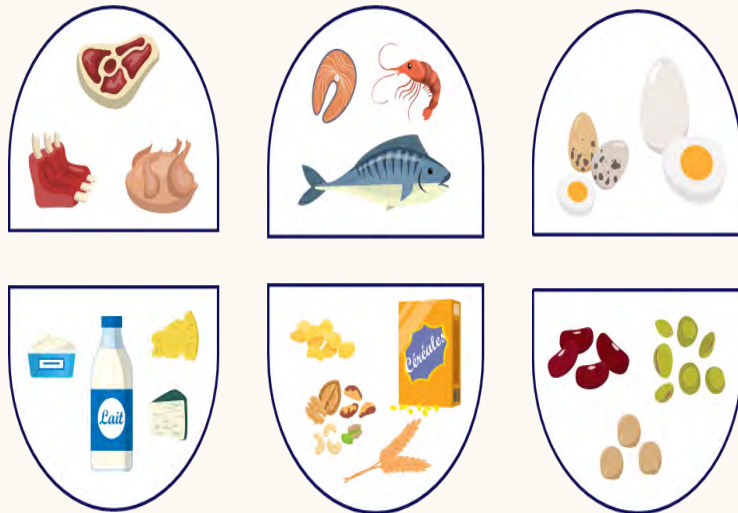
La part souhaitable de chacun des nutriments dans l'apport énergétique journalier :



Protéines, glucides, lipides

# Les protéines ont un rôle essentiel

Les protéines sont les briques de l'organisme. Elles forment une source énergétique et sont impliquées dans de nombreuses fonctions physiologiques.



# Les glucides sont une source d'énergie importante



**Glucides simples**  
Sucres rapides

Digestion et absorption rapide

Augmentation rapide du sucre dans le sang  
suivie par une augmentation de la sécrétion de  
l'insuline par le pancréas

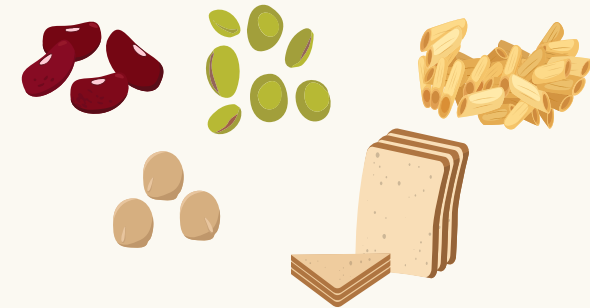
Consommation continue →  
élévation brutale et répétée de l'insuline

Obésité, diabète, cancer

**Glucides complexes**  
Sucres lents

Digestion et absorption lente

Favorise la sensation de rassasiement sur  
une plus longue durée  
Favorise le transit intestinal et préserve la  
flore intestinale



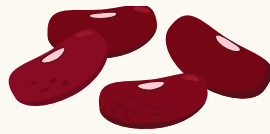
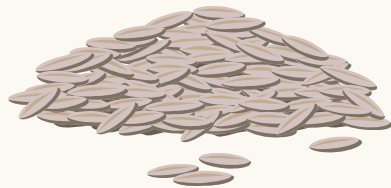
# Les glucides

Dans une alimentation équilibrée, le sucre lent est à privilégier et le sucre rapide devrait être limité.



Pâtes complètes

Riz complet



Haricots

Pain complet



Lentilles

Pommes de terre





# Le saviez-vous ?

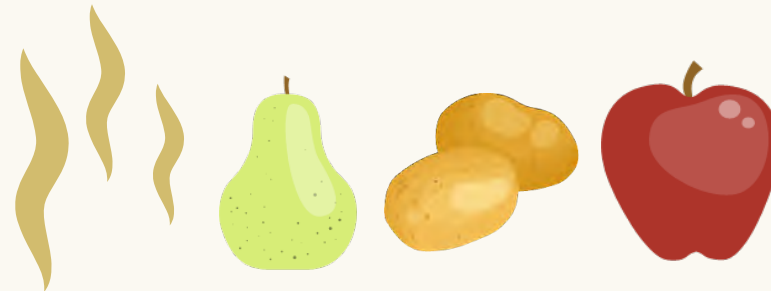
Il est préférable de ne pas cuire à haute température trop longtemps.

Une cuisson à haute température pendant une longue durée rend l'amidon plus digeste ce qui entraîne une élévation rapide de la glycémie.

Il vaut mieux consommer les fruits et les légumes avec la peau.

C'est en effet une bonne source de fibres.

Il est recommandé de répartir les calories et les glucides sur les 3 repas et de manger très peu de féculents le soir.



# Les lipides



## Les lipides contiennent :

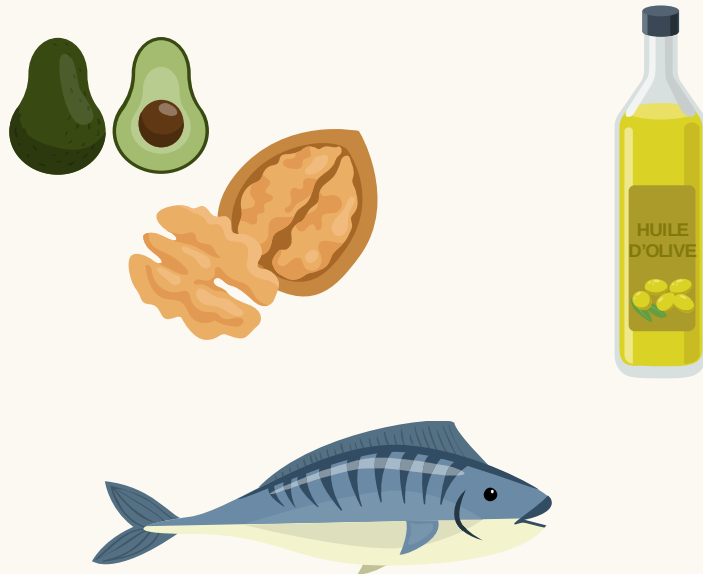
- Des acides gras insaturés → oméga-3, 6 et 9
- Des acides gras saturés et Trans

## Les lipides sont les nutriments les plus denses en énergie :

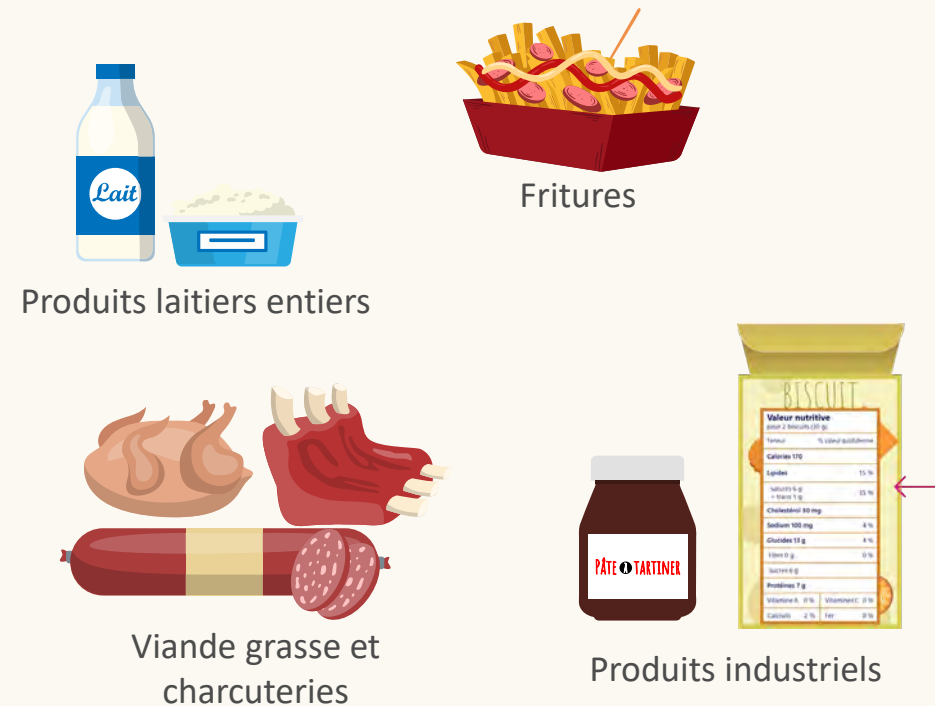
|          |          |
|----------|----------|
| Protéine | 4 kcal/g |
| Glucides | 4 kcal/g |
| Lipides  | 9 kcal/g |

# Les lipides

**Privilégier** les lipides constitués d'acides gras monoinsaturés et les omega-3.



**Réduire** l'apport en matières grasses, surtout celles qui sont constituées d'acides gras saturés et trans.



Quelques vitamines, minéraux et oligoéléments

| Vitamines et minéraux | Sources                                                                                                | RÔLES                                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vitamine A            | Lait et produits laitiers · Œufs · Patate douce · Carotte · Potiron · Légumes à feuilles vertes        | Fonction immunitaire<br>Rôle dans la vision                                                                |
| Vitamines B9          | Légumes à feuilles vertes (variétés de choux) · Pois chiche, haricots · Céréales entières ou enrichies | Formation des globules rouges                                                                              |
| Vitamine B12          | Viande · Poisson · Lait et produits · laitiers · Œufs                                                  | Formation des globules rouges<br>Fonctionnement du système nerveux                                         |
| Vitamine C            | Agrumes · Brocolis · Légumes à feuilles vertes                                                         | Défense contre les infections<br>Assimilation du fer<br>Action anti-oxydante                               |
| Vitamine D            | Poissons gras · Céréales enrichies                                                                     | Développement osseux                                                                                       |
| Fer                   | Viande rouge · Légumes secs · Céréales entières ou enrichies · Légumes à feuilles vertes               | Rôle dans le transport de l'oxygène des poumons vers les tissus<br>Constituant de la myoglobine qui stocke |
| Zinc                  | Huitres · Viande · Lait et produits laitiers · Céréales entières ou enrichies                          |                                                                                                            |
| Calcium               | Lait et produits laitiers · Légumes à feuilles vertes (variétés de choux) · Fruits secs et oléagineux  |                                                                                                            |
| Magnésium             | Légumes à feuilles vertes · Germe de blé<br>Le cacao · Fruits secs                                     | Contraction musculaire<br>Fonctionnement du système nerveux<br>Développement osseux                        |

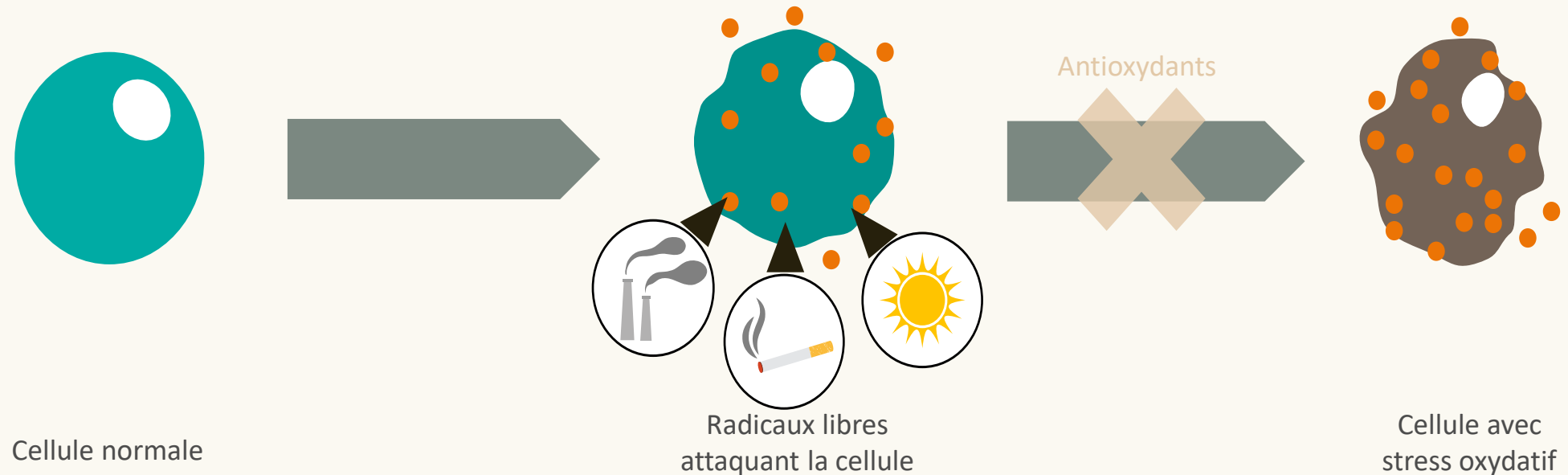
“

*Carence exceptionnelle avec une  
**alimentation équilibrée et variée et un  
apport calorique suffisant***

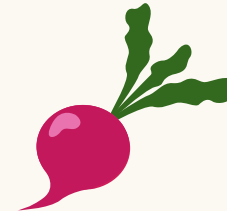
# Les substances phytochimiques

# Polyphénol, les flavonoïdes et les caroténoïdes

Les antioxydants à eux seuls ne peuvent pas réduire le risque de maladies, dont le cancer (manque de données scientifiques).



# Les antioxydants

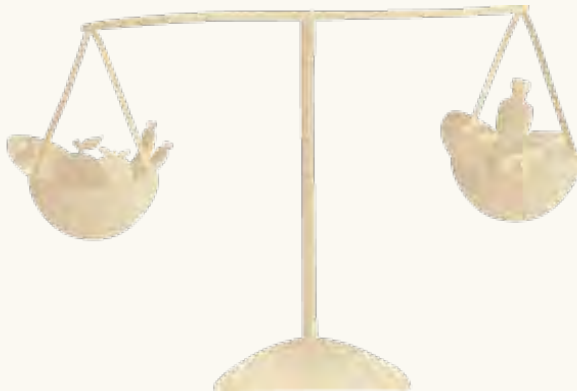




# Conclusion

Une alimentation saine, variée et équilibrée (équilibrée en protéines, glucides et lipides et adéquate en vitamines et minéraux) aide à :

Maintenir un bon état de santé  
Améliorer le pronostic de la maladie  
Réduire le risque d'apparition d'un second cancer/ mortalité



Minéraux

Glucides

Lipides

Protéines

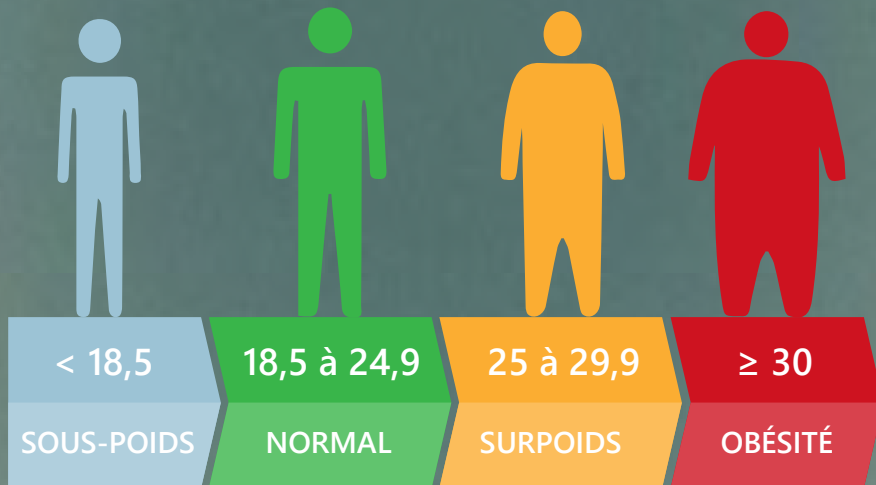
Vitamines

# SOMMAIRE

1. Informations scientifiques et définitions
2. **Nutrition après le cancer**
3. Questions fréquentes

## IMC

(Indice de Masse Corporelle)



Le risque d'avoir un cancer augmente progressivement dès que l'IMC dépasse 25 kg/m<sup>2</sup> (surpoids).

## Maintenez un poids sain

**IMC = Indice de Masse Corporelle**

Faites attention aux apports énergétiques

- Privilégiez les aliments à faible densité énergétique (ex. fruits et légumes).
- Réduisez les aliments denses en énergie riches en graisses et/ou en sucre (ex. les fast-foods, les produits sucrés, les boissons sucrées...).

Bougez plus

Essayez de pratiquer une activité physique régulière, adaptée si besoin.

*Consultez un professionnel de santé pour obtenir des conseils sur les types d'activités adaptées à vos besoins.*

# L'après cancer : une nouvelle étape...

Réduisez la consommation de la viande rouge et de la charcuterie



- Excès du fer héminique
- Ingestion de sels nitrés
- Production de composés cancérogènes lors de la cuisson et la transformation des viandes

- **Grillades & barbecue** : les cuissons à haute température (>200°C) augmentent le risque de cancer de l'estomac. Privilégiez les modes de cuisson doux.
- **Viande rouge** : limitez votre consommation à environ 500 grammes de viande rouge par semaine (1 steak pèse entre 100 et 150 g).
- **Charcuterie** : essayez d'en consommer très peu (moins de 150 g par semaine, 1 tranche pèse environ 40 g).



## Augmentez votre apport en aliments d'origine végétale

Une alimentation riche en fibres diminue le risque du cancer du colon et du rectum.

5 fruits et légumes par  
jour

Légumineuses  $\geq 2$  fois  
par semaine

Céréales complètes tous  
les jours



## Quid des produits bio ?

- Aliments dont leur production exclut le recours aux produits non naturels.
- Manque de données scientifiques.

**Consommez des céréales complètes, des légumes, fruits et légumineuses quotidiennement, qu'ils soient bio ou pas.**

**N'oubliez pas d'intégrer les 5 fruits et légumes par jour à votre alimentation**

**Privilégiez les productions locales et les aliments de saison**

# Avoir une alimentation saine, variée et équilibrée

Réduisez la consommation des aliments ultra-transformés :



- Aliments industrialisés
- Chauffés à très haute température
- Contenant des substances non utilisées en cuisine domestique

# Les boissons alcoolisées

En plus d'être caloriques, elles contiennent des substances cancérigènes

- Elles sont un facteur de risque majeur de premier cancer. Elles sont aussi un facteur de risque de second cancer.



Ballon de vin 12° (10 cl) = Verre de whisky 40° (2,5 cl) = Coupe de champagne 12° (10 cl) = Verre d'apéritif 18° (7 cl) = 1/2 de bière 5° (25 cl)

- Il est important de limiter la consommation de boissons alcoolisées.
- Ne pas dépasser 1 verre par jour et pas tous les jours.



# SOMMAIRE

1. Informations scientifiques et définitions
2. Nutrition après le cancer
3. **Questions fréquentes**

# Est-ce que la supplémentation en vitamines, minéraux ou antioxydants réduit le risque d'un second cancer ?

Un régime alimentaire, sain, équilibré, et diversifié suffit pour satisfaire les besoins nutritionnels.



Ne consommez pas de compléments alimentaires, sauf en cas d'insuffisance d'apport ou d'absorption de certains nutriments et sous le contrôle d'un médecin.

# La consommation de soja est-elle autorisée après un cancer hormono dépendant ?

- Les aliments à base de soja peuvent être consommés en modération et pas tous les jours < 2 portions/j d'aliments à base de soja.
- 1 portion = une demi-tasse d'edamame, 1 tasse du lait de de soja, 120 g de tofu, 85 g substitut de viande.
- Attention aux produits industriels qui contiennent du soja sans que cela soit mentionné sur l'étiquetage.

# Le jeûne et les régimes restrictifs permettent-ils de réduire le risque de cancer ?



Aucune recommandation de régime particulier pour réduire les risques de cancer au-delà d'une alimentation équilibrée.

# Le régime végétarien protège-t-il du cancer ?

Peut-être.



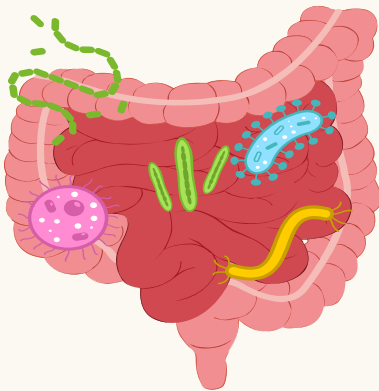
Attention aux carences.

# Que sont les probiotiques et aident-ils à prévenir le cancer ?



Un déséquilibre du microbiote pourrait favoriser l'apparition de certaines maladies.

Les laitages et produits fermentés contiennent des probiotiques de façon naturelle, en quantité suffisante.



Notre tube digestif contient plus de mille milliards de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes qui jouent un rôle dans la digestion et l'immunité.

**Probiotiques:** Bactéries et des levures non pathogènes qui modulent la prolifération bactérienne de l'intestin qui :

- Préservent la flore intestinale ;
- Renforcent le système immunitaire ;
- Contribuent à la production de substances anti-cancérigènes et anti-inflammatoires.

Ils contribuent à la réduction du risque de cancer colorectal.

# Qu'en est-il des huiles essentielles ?



Manque de preuves scientifiques  
concernant les effets des huiles  
essentielles pour prévenir ou traiter le  
cancer

Pour aller plus loin



# Information sur la qualité nutritionnelle des produits.



# Quelques sites internet

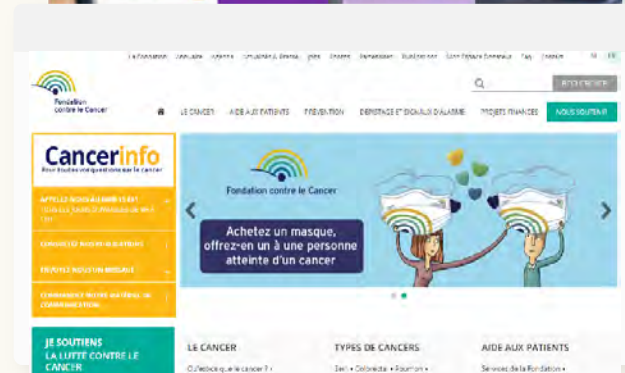
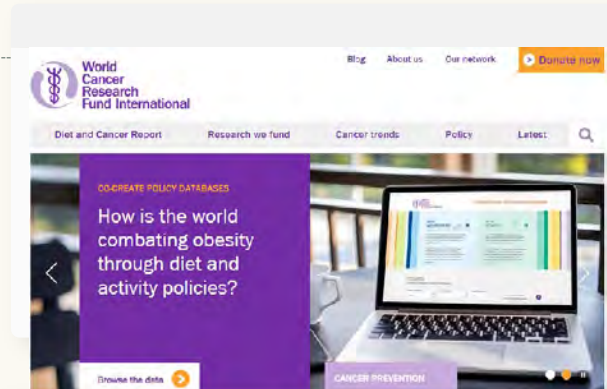
Pour avoir plus d'informations et piocher des idées de recettes

[www6.inrae.fr/nacre](http://www6.inrae.fr/nacre) | Réseau National  
Alimentation  
Cancer Recherche



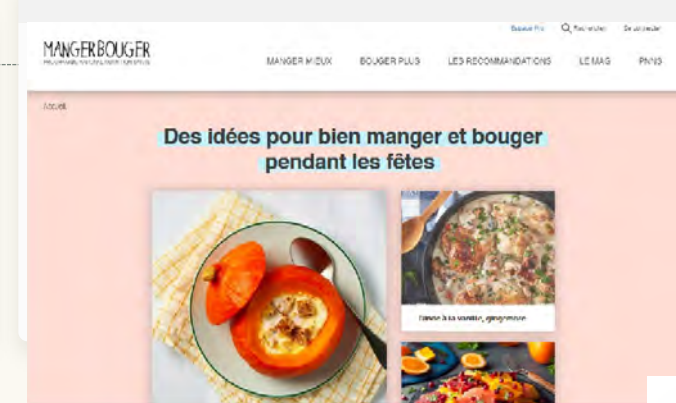
[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) | Site de l'Institut  
National du cancer

[www.wcrf.org](http://www.wcrf.org) | en anglais, World Cancer  
Research Fund International



[www.cancer.be](http://www.cancer.be) | Site belge de la Fondation  
contre le cancer

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) | Programme National  
Nutrition Santé, idées  
de recettes



Réseau Oncodiet | Réseau de  
diététiciens libéraux  
en cancérologie



Vite-fait-bienfaits.fr : idées  
de recettes