



JOURNÉES DE TRANSITION

Nutrition

SOMMAIRE

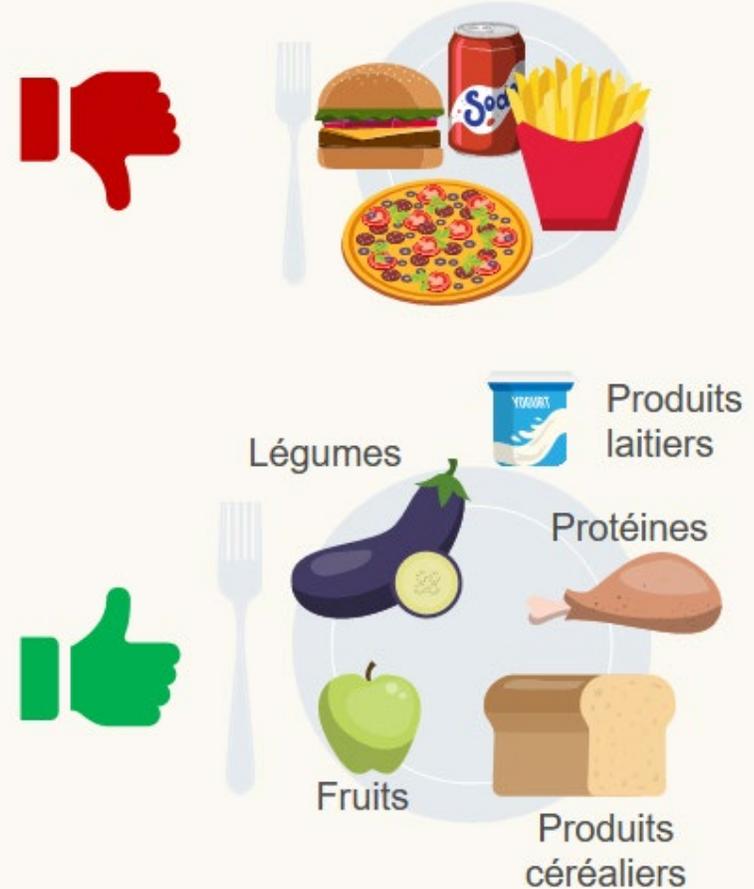
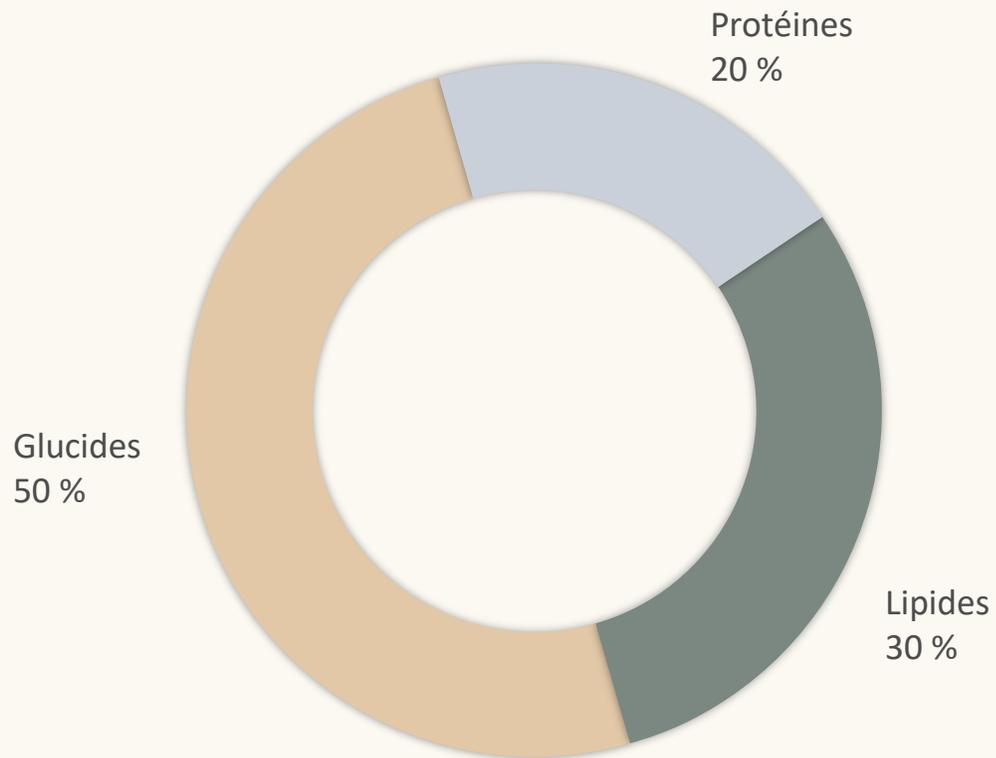
1. **Informations scientifiques et définitions**
2. Nutrition après le cancer
3. Questions fréquentes

Composition des aliments



L'apport énergétique journalier

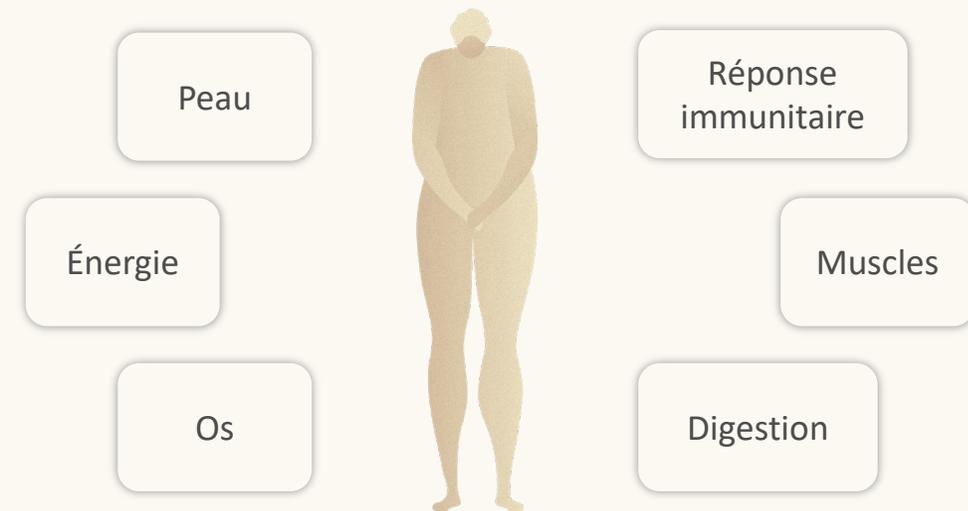
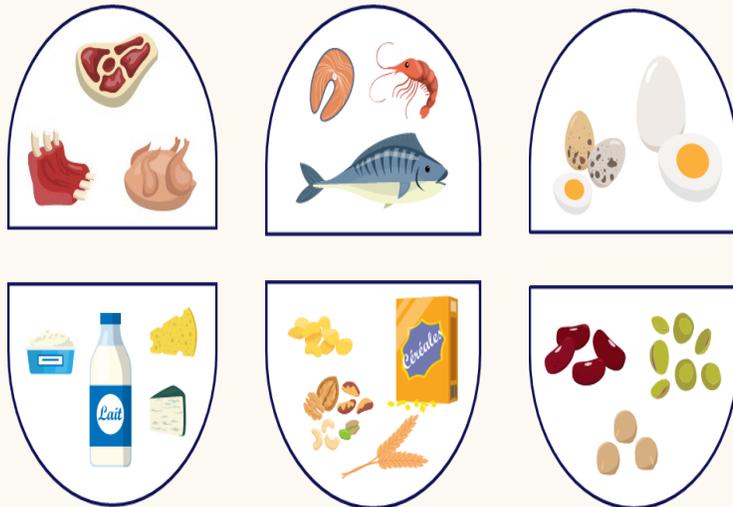
La part souhaitable de chacun des nutriments dans l'apport énergétique journalier :



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 ?

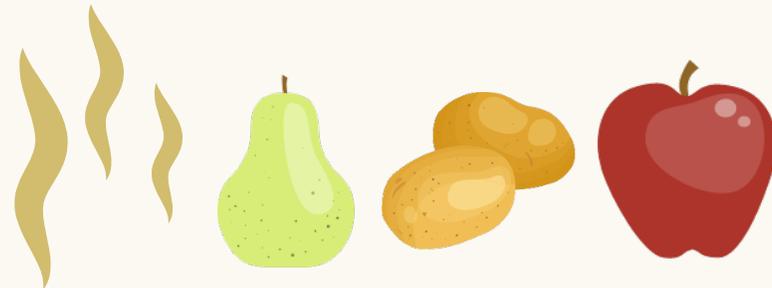
Il est préférable de ne pas cuire à haute température trop longtemps.

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 :

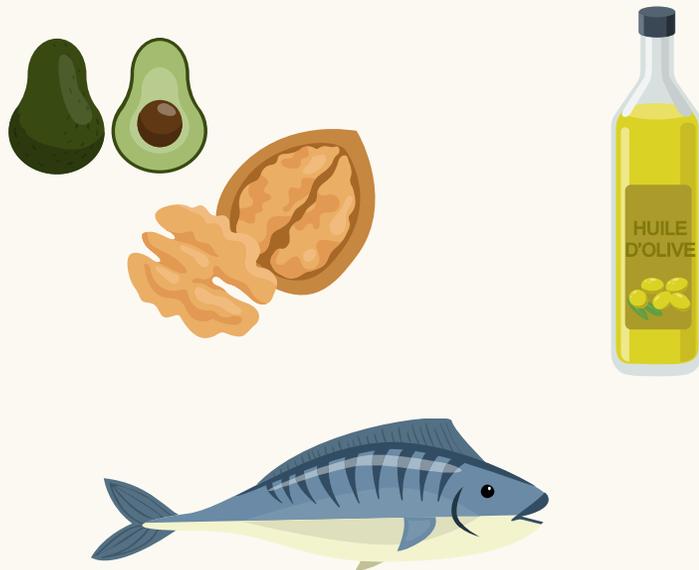
- Des acides gras insaturés → oméga-3, 6 et 9
- Des acides gras saturés et Trans

Les lipides sont les nutriments les plus denses en énergie :

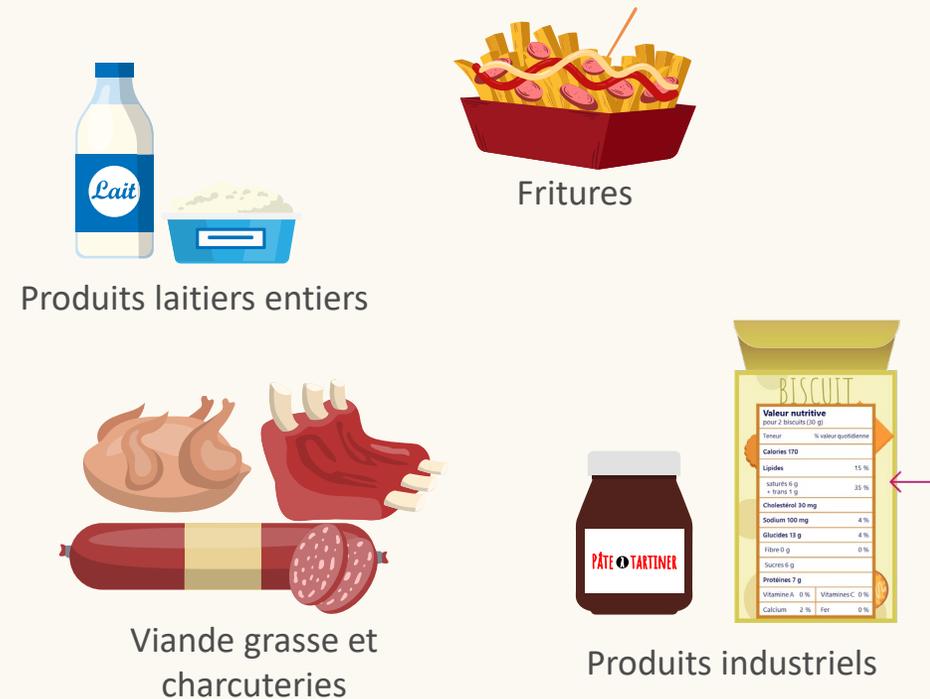
Protéine	4 kcal/g
Glucides	4 kcal/g
Lipides	9 kcal/g

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 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 Fonctionnement du système nerveux
Vitamine C	Agrumes · Brocolis · Légumes à feuilles vertes	Défense contre les infections Assimilation du fer 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 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 Le cacao · Fruits secs	Contraction musculaire Fonctionnement du système nerveux Développement osseux

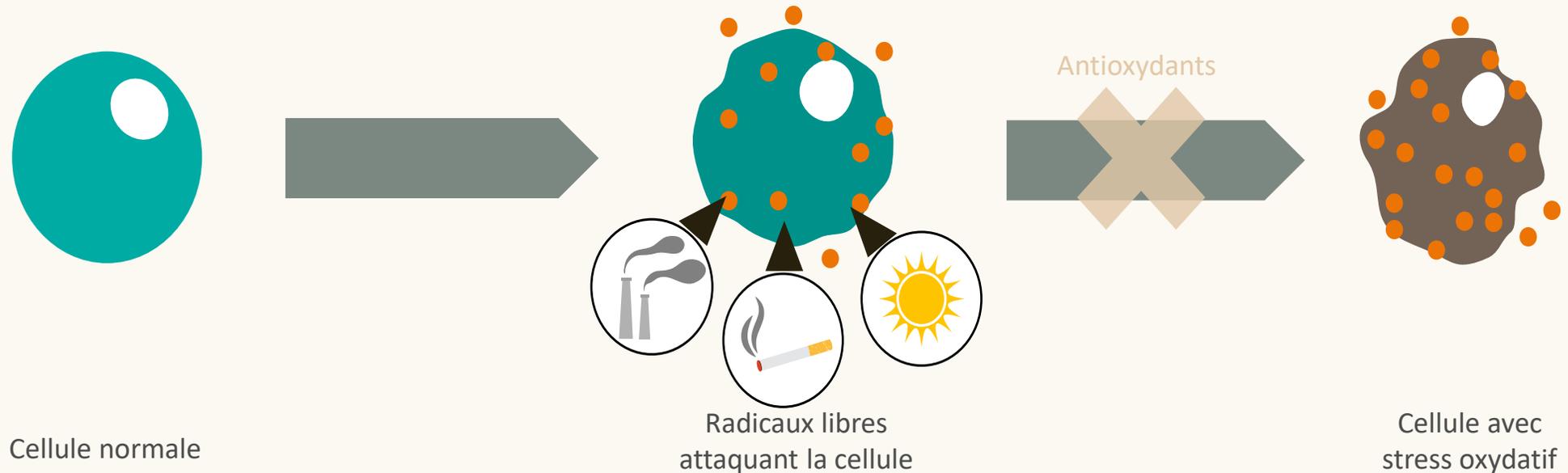


*Carence exceptionnelle avec une
alimentation équilibrée et variée et un
apport calorique suffisant*

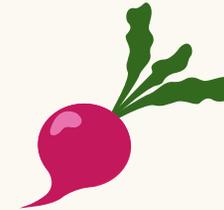
Les substances phytochimiques

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).



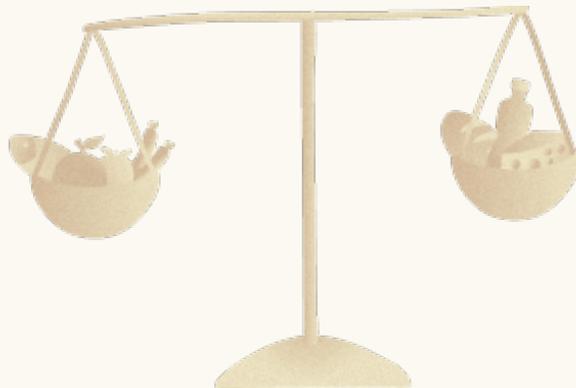
Les antioxydants



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

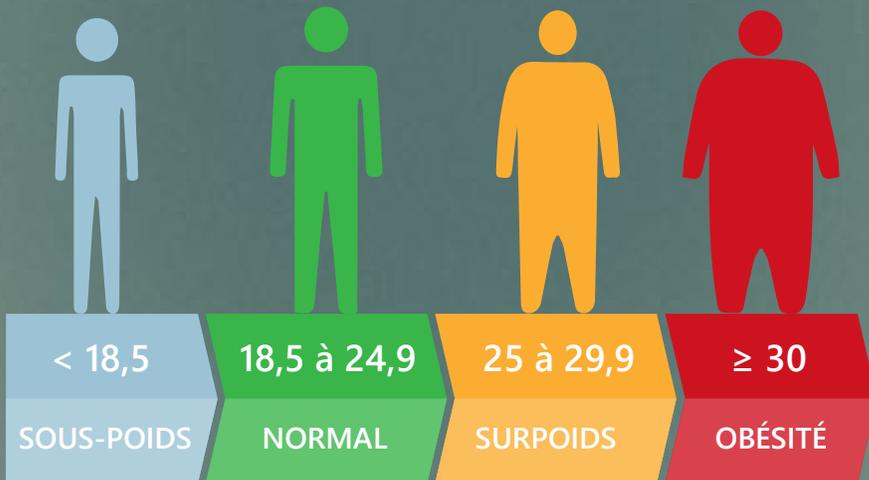
Vitamines

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/m² (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.

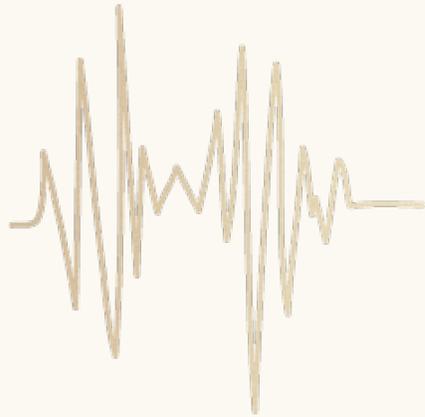
Le régime végétarien protège-t-il du cancer ?

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.

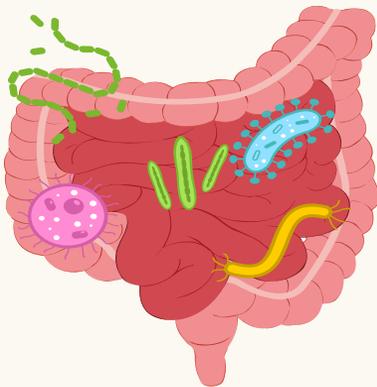
Les laitages et produits fermentés contiennent des probiotiques de façon naturelle, en quantité suffisante.

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
essentiels pour prévenir ou traiter le
cancer

Pour aller plus loin

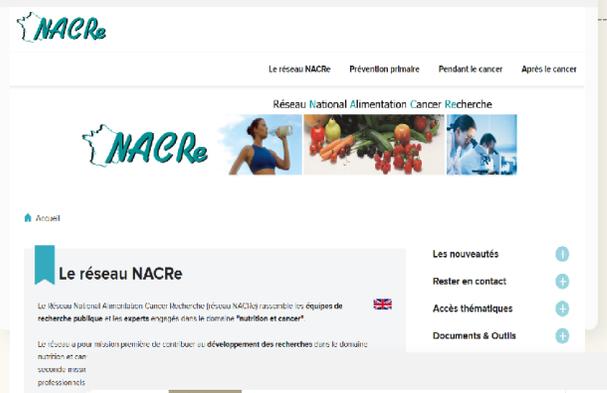
Information sur la qualité nutritionnelle des produits.



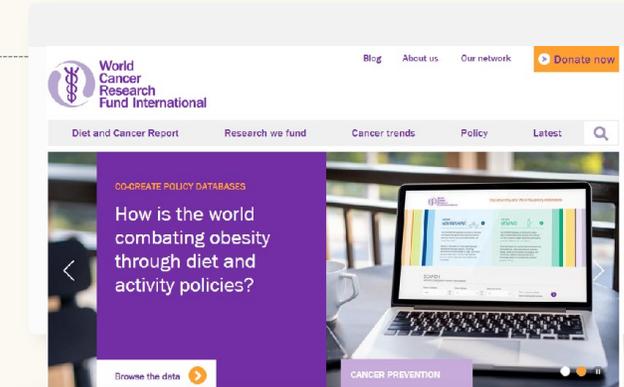
Quelques sites internet

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

www6.inrae.fr/nacre | Réseau National Alimentation Cancer Recherche



www.wcrf.org | en anglais, World Cancer Research Fund International



www.mangerbouger.fr | Programme National Nutrition Santé, idées de recettes



www.e-cancer.fr | Site de l'Institut National du cancer



www.cancer.be | Site belge de la Fondation contre le cancer



Réseau Oncodiet | Réseau de diététiciens libéraux en oncologie



Vite-fait-bienfaits.fr : idées de recettes

Remerciements : Malakoff Humanis