

## Cancer : Conseils nutritionnels généraux et prévention des récidives

*En cas de surpoids, il est nécessaire de perdre du poids en limitant la consommation des produits les plus caloriques dans le respect des règles de l'équilibre nutritionnel. Voici quelques conseils généraux pour vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires.*

*Certains traitements (hormonothérapie, corticothérapie) peuvent également induire une prise de poids excessive.*

*Si vous avez un poids médicalement défini comme bon (indice de masse corporelle entre 18,5 et 25), ne pas chercher à en perdre et, en cas de perte de poids sans avoir modifié votre alimentation, prévenez votre médecin.*

### À favoriser :

#### 🕒 Les fruits et légumes :

Privilégier la consommation des produits bio, car ils contiennent moins de produits chimiques de synthèse. Mais de nombreux produits « conventionnels » en sont également exempts. Parlez-en à vos marchands de fruits et légumes (commerce de proximité). Toujours choisir les aliments de saison ; les fruits et légumes frais : 1 à 2 à chaque repas, car riches fibres, en vitamines et minéraux et en polyphénols protecteurs.

🕒 Boire du thé vert : idéalement 1 bol/j, le matin sans sucre.

🕒 Utiliser le curry comme condiment, qui est réputé participer à un certain degré de protection grâce au curcuma qu'il contient. Assaisonner d'1 à 2 pincées par jour les viandes, purées...

### À éviter :

#### 🕒 Les produits alimentaires contenant des acides gras trans sont à éviter.

Il s'agit de corps gras dont la présence – mais non la concentration – est mentionnée généralement sur l'étiquette sous l'appellation : huile végétale « partiellement hydrogénée ». On trouve le plus souvent ces graisses dans des produits industriels, comme certains biscuits, viennoiseries, gâteaux, pains de mie ou petits pains, pâtes à tarte, certaines pâtes à tartiner au chocolat, confiseries diverses..., mais aussi chips... Bien lire les étiquettes (tous les produits mentionnés n'en contiennent pas nécessairement et, pour ceux qui en contiennent, les concentrations sont variables).

🕒 **L'excès de consommation de viande rouge et des corps gras, dits « saturés », n'est pas recommandé.** S'il faut éviter les aliments contenant des acides gras trans, il est également utile de :

- choisir les viandes les moins grasses : lapin, cheval ; pour le bœuf : tendre de tranche, rumsteak, steak haché pauvre en matière grasse inférieure à 5 % ; pour l'agneau : gigot ; blanc de poulet sans la

peau ;

- éviter les charcuteries, sauf le jambon auquel on enlève le gras ;
- choisir les fromages secs à 20 % de matière grasse, idéalement, consommer les fromages blancs, yaourts... ;
- contrôler la consommation de beurre et de crème ; beurre : 10 g/j (équivalent moyen d'une cuillère à soupe de crème ; d'une plaquette de beurre type restaurant) ;
- éviter les biscuits, gâteaux, viennoiseries diverses, souvent fort grasses. En dehors des acides gras trans, ils peuvent contenir des corps saturés à type d'huile de coprah, de palme, du beurre dont la consommation doit être limitée.

🕒 **Les huiles riches en acides gras oméga 6** : les huiles de tournesol, maïs, pépin de raisin ne doivent pas être surconsommées ; préférer pour l'assaisonnement les huiles de colza, de noix ou d'olive.

🕒 **Le sucre** : éviter les produits avec sucres ajoutés (confiseries, gâteaux, différentes préparations culinaires et plats industriels ou traiteurs avec sucres ajoutés).

🕒 **Cuissons et emballages inadaptés** .

- Ne pas brûler les aliments lors de la cuisson.
- Certains emballages en plastiques et revêtement de boîtes de conserves peuvent larguer dans les aliments des substances dont des « perturbateurs endocriniens ». Même si les plastiques ne sont pas à considérer de la même manière, éviter de les chauffer (ceux pouvant contenir du bisphénol A ont les chiffres 3, 6 ou 7).

## Hygiène de vie

- 🕒 Pas de tabac. Il s'agit d'une mesure de base tant les effets du tabac sont délétères sur l'organisme et ne concernent pas que le poumon. De plus, le tabac modifie le goût et la perception des aliments.
- 🕒 Pratiquer une activité physique. Il est clairement identifié qu'une activité physique quotidienne (équivalent d'1/2 heure de marche rapide/j) a un effet protecteur.

## Corticothérapie

Si vous suivez un traitement prolongé par des dérivés de la cortisone réduisez votre consommation de sel (sel de table et aliments salés) et de sucre et produits sucrés.

- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour
- Assaisonnez vos plats avec des herbes, des aromates, du coulis de tomate sans sel.
- Si possible prenez vos comprimés au moment des repas

(voir aussi fiche «comment manger moins salé »)

## Stomie

Un régime sans résidu (suppression du pain, des légumes à grosses fibres, des crudités) n'est utile que le premier mois suivant l'intervention. A part problème particulier, ne vous restreignez pas inutilement.