

BIEN MANGER PENDANT UN CANCER

Marie-Chantal Canivenc-Lavier & Emeline Lavier

Bien s'alimenter pendant un traitement contre le cancer permet de mieux le supporter, de renforcer son immunité et de préserver son moral et sa sociabilité.

Mais comment faire lorsque la fatigue et les effets secondaires des traitements vont à l'encontre du plaisir de manger ?

Les auteurs, une chercheuse en Toxicologie nutritionnelle et sensorielle et une ingénieure en Alimentation & Santé, vous éclairent sur les bouleversements physiologiques induits par les traitements anticancéreux.

Elles vous donnent des astuces pour réorganiser (ou adapter) votre quotidien, des repères sur les aliments à privilégier et les précautions à prendre pour préserver leurs propriétés nutritionnelles et gustatives.

40 recettes simples, rapides et adaptées à vos besoins serviront de modèles pour créer des plats gourmands et bienfaisants.

Un guide destiné aux malades comme aux accompagnants pour mieux comprendre le cancer et les traitements associés, prendre en considération leurs effets secondaires et retrouver le plaisir de la table et de la convivialité.



Couverture non définitive

PARUTION LE 01/09/2017
PRIX TTC FRANCE : 19,95 €

BIO EXPRESS

Marie-Chantal Canivenc-Lavier, physiologiste et toxicologue, est docteur en Sciences et développe depuis près de 30 ans des recherches en nutrition portant sur les effets des microconstituants alimentaires (polyphénols végétaux, contaminants, perturbateurs endocriniens) sur la santé. Elle a publié des travaux mettant en évidence leurs effets physiologiques, notamment sur la formation de cancers, mais aussi sur les préférences gustatives et sur la santé buccale. Elle participe à des expertises scientifiques auprès d'instances réglementaires ou consultatives, notamment sur les effets de perturbateurs endocriniens, et intervient dans des enseignements en Nutrition-Santé ou en Toxicologie alimentaire auprès d'étudiants ou de professionnels.

Émeline Lavier, ingénieure en Alimentation et Santé, est spécialisée en Prévention alimentation & Bénéfices santé. Elle conçoit des repas personnalisés, en tenant compte non seulement de la valeur nutritionnelle des aliments, mais aussi des pratiques culinaires adaptées aux particularités physiologiques des patients (fatigue, appétit, etc.).

CONTACT

Responsable de la communication : Johanna Rodrigue Tél : 01 43 92 32 46 / Courriel : jrodrigue@hachette-livre.fr
Site : www.hachette-pratique.com

Merci de noter que tous les éléments de ce communiqué ne sont pas définitifs. Merci de revenir vers nous pour toute demande.

BIEN MANGER PENDANT UN CANCER

Marie-Chantal Canivenc-Lavier & Emeline Lavier



Sommaire

PARTIE I Comprendre son cancer, son traitement et le lien avec l'alimentation 13

CHIFFRE 1 | **Facteurs anticarcinogènes : un comportement fondé** 15

- ⇒ **CANCER ET THÉRAPIE : QUE SE PASSE-T-IL ?** 15
 - La fatigue, un état général propre au cancer 15
 - Le cancer, des cellules qu'il faut maîtriser 16
 - La thérapie : du principe aux effets 19
- ⇒ **LA BOUCHE : LIEU DE PERCEPTION SENSORIELLE** 24
 - La place au service de la santé bucco-dentaire 24
 - Perceptions gustatives et récepteurs 28
 - Thérapies de cancer et déviances affecto-gustatives 30
- ⇒ **TROUBLES DIGESTIFS ET RISQUES NUTRITIONNELS** 33
 - Nausées et vomissements 33
 - Troubles du transit 35
 - Altération du microbiote et troubles alimentaires 37
- ⇒ **AUTRES EFFETS SECONDAIRES** 38
 - Modification de la formulation sanguine 38
 - Pertes des cheveux, des ongles et troubles cutanés 38
 - Chimémentation : un soin de support 39

EXTRAITS

Bien manger pendant un cancer

Je retourne à la maison : un nouveau mode de vie

Bien organiser son réfrigérateur

AU CONGÉLATEUR

- Desserts et produits surgelés
- Légumes surgelés
- Glaces et glaces
- Boîtes surgelées dans des boîtes

AU RÉFÉRIÉRATEUR

- Fromages
- Produits laitiers
- Produits prêts à consommer
- Produits surgelés
- Produits surgelés en réfrigération
- Boissons fraîches

AU CONGÉLATEUR

- Des fruits et légumes surgelés pour préparer des repas sans se fatiguer
- Un peu de viande et de poisson pour les jours de frigo vide
- Glaces et glaces pour soulager les muscles
- Boîtes hermétiques pour congeler vos restes

AU RÉFÉRIÉRATEUR

- Produits prêts à consommer
- Produits surgelés
- Produits surgelés en réfrigération
- Boissons fraîches

BAC À FRUITS

- Légumes surgelés

BAC À LÉGUMES

- Produits surgelés
- Produits surgelés en réfrigération

Plus de conseils :

- Plus corps est fragile, plus éviter tout risque de contamination alimentaire
- Lavez les suremballages
- Ne placez les dates courtes devant
- Ne surchargez pas votre réfrigérateur pour laisser l'air circuler et le refroidir régulièrement
- Je conserve mes aliments entamés (bonbon, fromage) dans des boîtes hermétiques

Pour bien utiliser mes ingrédients, je consomme :

- 10 produits frais
- 30 jours les produits surgelés
- 30 jours les produits surgelés
- 30 jours les produits surgelés
- 30 jours les produits surgelés

CHIFFRE 2 | **Alimentation et cancer : des bénéfices et des risques** 41

⇒ **L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ** 41

- Bénéfice de l'apport en eau 41
- Classification des boissons 41
- Rôle des nutriments 42
 - Les glucides 42
 - Les lipides 46
 - Les protéines 46
 - Les micronutriments : vitamines et minéraux 47
 - Les microconstituants végétaux 54
 - L'eau 55
- Apports alimentaires 58
 - Les familles d'aliments 58
 - Les sources de glucides 58
 - Les sources de protéines 59
 - Les sources de lipides 59
 - Les sources de micronutriments : vitamines et minéraux 60
 - Les sources de microconstituants végétaux 60
- Les additifs et contaminants 68
- Pathogènes liés à l'alimentation 69
 - Les risques d'une alimentation déséquilibrée 69
 - Les dangers d'une alimentation monotone ou excessive 69
 - Les effets d'une alimentation variée 70
 - Bénéfices nutritionnels et santé 70
 - Pendant le cancer : comment éviter la dénutrition et optimiser les traitements ? 70
 - Après le cancer : équilibrer son alimentation pour prévenir des récurrences 71

⇒ **ALIMENTS À VALEUR SANTÉ ET NUTRITHÉRAPIE** 73

- Qualités éditoriales pour y voir plus clair 73
- Cuisson et conservation : des paramètres sous-estimés 74
- Les modes de cuisson : des soupes aux grillades 74
- Les modes de conservation : des produits prêts à consommer 75
- Les associations à ne pas manquer 78
- Les compléments alimentaires : quels risques ? 80
- Un principe de base : le respect des apports recommandés 80
- Pour une bonne assimilation du calcium 80
- Les acides gras saturés (AGS) 81
- Les acides gras insaturés 81
- Les anti-inflammatoires 83
- Phyto-estrogènes et homonothérapie 83
- Phytonutriments et bon être 84
- Les probiotiques et prébiotiques 85
- À chaque type de cancer ses exigences 85

⇒ **RÉGIMES PRO OU ANTI-CANCÉRIGÈNES : QUE PENSEZ-VOUS ?** 86

- Les régimes restrictifs 86
- Les régimes type restauration rapide 88
- La diète méditerranéenne 89
- Les produits bios : quels atouts ? 90
- Les régimes carnés et les régimes végétariens 91
- Focus sur les « sales végétaux » 92
- Les plats allégés et les produits light 94

⇒ **CONCLUSION : ADOPTEZ LES QUATRE PRINCIPES DU PÉPÉ** 94

Le retour à la maison : un nouveau mode de vie 97

CHIFFRE 1 | **Adaptez son environnement** 99

⇒ **LA CUISINE : UN ESPACE BIEN-ÊTRE** 100

- Du matériel léger ou mieux adapté à ses repas 100
- Étiqueter pour faciliter la préparation et le cuisson des plats 104
- Des outils pour des cocktails bien-être 106

⇒ **LES REPAS : DES CHANGEMENTS À APPROFITER** 106

- Comment stimuler l'appétit ? 106
- Mangez ce que vous pouvez, quand vous voulez 106
- Fractionnez les repas 106
- Réajustez des petits plats, bons à toutes températures 107
- Soignez le contexte de votre repas 107
- Jouez sur les couleurs et les présentations pour donner envie 107
- Maitriez vos toujours d'un bon 107
- Supportez la sécheresse buccale et le mauvais goût dans la bouche 108
 - Buvez régulièrement 108
 - Brossez-vous les dents très fréquemment 109
 - Stimulez la sécrétion de salive 109
 - Hydratitez les aliments refroidissants 109
 - Succe des glaçons ou des bonbons menthols 110
- Apptez et inflammations des muqueuses 110
 - Privilégiez des plats bien équilibrés 111
 - Évitez les aliments trop oxydants 111
 - Préférez les fruits et les légumes crus 111
 - Privilégiez des plats plats réchauffés et chauds 112
 - Limitez les aliments secs ou friables 112
- Soutenez vos nouveaux goûts 112
 - En cas de goût métallique 112
 - Évitez le glutamate de sodium 113
 - Renforcez les saveurs de vos plats 113
 - Évitez-les ? 113

⇒ **ALIMENTS À VALEUR SANTÉ ET NUTRITHÉRAPIE** 113

- Qualités éditoriales pour y voir plus clair 113
- Cuisson et conservation : des paramètres sous-estimés 114
- Les modes de cuisson : des soupes aux grillades 114
- Les modes de conservation : des produits prêts à consommer 115
- Les associations à ne pas manquer 118
- Les compléments alimentaires : quels risques ? 120
- Un principe de base : le respect des apports recommandés 120
- Pour une bonne assimilation du calcium 120
- Les acides gras saturés (AGS) 121
- Les acides gras insaturés 121
- Les anti-inflammatoires 123
- Phytonutriments et bon être 123
- Les probiotiques et prébiotiques 124
- À chaque type de cancer ses exigences 124

⇒ **RÉGIMES PRO OU ANTI-CANCÉRIGÈNES : QUE PENSEZ-VOUS ?** 125

- Les régimes restrictifs 125
- Les régimes type restauration rapide 127
- La diète méditerranéenne 128
- Les produits bios : quels atouts ? 129
- Les régimes carnés et les régimes végétariens 130
- Focus sur les « sales végétaux » 131
- Les plats allégés et les produits light 133

⇒ **CONCLUSION : ADOPTEZ LES QUATRE PRINCIPES DU PÉPÉ** 133

CHIFFRE 2 | **Le lait, un plaisir au service de la santé** 135

⇒ **LES ALIMENTS À VALEUR SANTÉ ET NUTRITHÉRAPIE** 135

- Qualités éditoriales pour y voir plus clair 135
- Cuisson et conservation : des paramètres sous-estimés 136
- Les modes de cuisson : des soupes aux grillades 136
- Les modes de conservation : des produits prêts à consommer 137
- Les associations à ne pas manquer 140
- Les compléments alimentaires : quels risques ? 142
- Un principe de base : le respect des apports recommandés 142
- Pour une bonne assimilation du calcium 142
- Les acides gras saturés (AGS) 143
- Les acides gras insaturés 143
- Les anti-inflammatoires 145
- Phytonutriments et bon être 145
- Les probiotiques et prébiotiques 146
- À chaque type de cancer ses exigences 146

⇒ **RÉGIMES PRO OU ANTI-CANCÉRIGÈNES : QUE PENSEZ-VOUS ?** 147

- Les régimes restrictifs 147
- Les régimes type restauration rapide 149
- La diète méditerranéenne 150
- Les produits bios : quels atouts ? 151
- Les régimes carnés et les régimes végétariens 152
- Focus sur les « sales végétaux » 153
- Les plats allégés et les produits light 155

⇒ **CONCLUSION : ADOPTEZ LES QUATRE PRINCIPES DU PÉPÉ** 155

PARTIE 5

Recettes simples et formidables 157

Index des recettes 230

Références bibliographiques 231

Bien manger pendant un cancer

PLAT

Brick de poisson au chèvre et au miel

PRÉPARATION 15 min • **CUISSON** 15-20 min

CONSEILS : digérer sans douleur, sans que la feuille de brick ramolisse.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 gros poisson (200 g) - 1 feuille de brick
- 4 moules de fromage de chèvre - 2 œufs à coque de miel
- quelques grammes de sésame - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

MARCHE À SUIVRE

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez, fendez et émincez finement le poisson. Cubetez-le à la vapeur ou dans une poêle pour qu'il soit tendre.
3. Sur un plan de travail, étalez une feuille de brick. Disposez au centre de chacune, la moitié des pommes. Disposez par-dessus 2 tranches de fromage de chèvre et 1 cuillère à café de miel. Saupoudrez de graines de sésame. Procédez de la même façon pour la feuille de brick restante.
4. Huile la feuille de brick au poisso. Rabattez les parties droite et gauche de la feuille de brick et glissez les deux côtés restant sous le chausson pour former un pain. Huile le dessus du chausson au poisso.
5. Enfournez pour 8 à 10 minutes et servez avec une salade verte.

Le plus de la recette. Les feuilles de brick sont un ingrédient indispensable dans votre cuisine. Elles sont parfaites pour accommoder des restes.

Technique. Le miel a des vertus cicatrisantes qui aident les problèmes de bouche. Il adoucit sans compromettre l'ensemble du fromage de chèvre.

Variante. Ajoutez des graines dans vos préparations enrichies vos plats en fibres, micronutriments et acides gras insaturés... Ajoutez le bon réflexe !

MENU

- Salade aux anchoises
- Brick de poisson-chèvre-miel
- Tartiflette aux pommes

CONTACT

Responsable de la communication : Johanna Rodrigue Tél : 01 43 92 32 46 / Courriel : rodrigue@hachette-livre.fr
Site : www.hachette-pratique.com

Merci de noter que tous les éléments de ce communiqué ne sont pas définitifs. Merci de revenir vers nous pour toute demande.