



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Conseils pour prendre soin de son alimentation pendant et après la maladie

Service de Diététique



Conseils pour prendre soin de son alimentation pendant et après la maladie

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
HYDRATATION	4
FRUITS ET LÉGUMES	6
FÉCULENTS	8
VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES	10
LÉGUMINEUSES	14
ALTERNATIVES VÉGÉTALES	15
PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM	17
MATIÈRES GRASSES	19
ALIMENTS NON INDISPENSABLES	22
10 CONSEILS ALIMENTAIRES À RETENIR	25



INTRODUCTION

Le cancer est l'une des maladies les plus répandues dans le monde. En dehors de causes génétiques, de nombreux facteurs environnementaux peuvent augmenter le risque de développer un cancer. Parmi ceux-ci l'alimentation peut jouer un rôle aussi bien dans la prévention qu'en cours de traitement et après la maladie.

Les recommandations concernant l'alimentation et le cancer sont multiples, souvent divergentes et parfois non fondées sur des preuves scientifiques. Attention, ces informations ne remplacent pas le conseil individuel qui doit être donné par un(e) diététicien(ne) ou un médecin spécialisé en nutrition.





HYDRATATION

L'eau représente jusqu'à 60% de la composition corporelle chez l'adulte et 50-55% chez les seniors. L'eau alimente nos cellules, évacue les déchets par les organes émonctoires (reins, peau, ...) et assure de nombreux échanges chimiques.

Nous éliminons chaque jour une quantité importante d'eau par le biais de divers mécanismes. Afin de maintenir un bon équilibre, les besoins hydriques sont estimés entre 2 et 3 litres par jour. Cependant, une partie va être apportée par notre alimentation +/- 1 litre et 1,5 litre par les boissons.

QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE D'UNE DÉSHYDRATATION ?

Un apport insuffisant en eau se traduit par une déshydratation qui peut se manifester par de la fatigue, des maux de tête, une baisse de la vigilance, des nausées et dans les situations les plus sévères, cela peut mener à un état de confusion. La couleur de vos urines est également un bon signal pour savoir si vous êtes bien hydraté. Plus les urines sont foncées, plus vous devez boire.

La sensation de soif est déjà un signe de déshydratation, n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.

QUELLES BOISSONS CHOISIR ?

Le thé et le café ont des propriétés diurétiques liées à la teneur en caféine et théine, ce qui va nous déshydrater encore un peu plus.

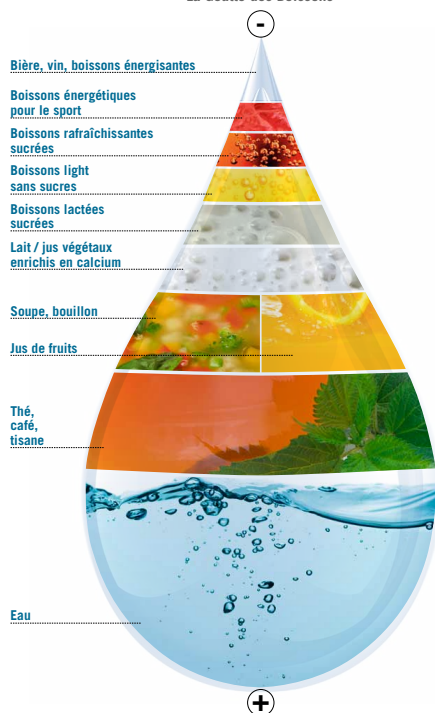
Avec leurs teneurs élevées en sucres, les jus de fruits, smoothies et sodas sont à éviter quand on a soif. Ceux-ci vont a posteriori engendrer une chute de la glycémie et amener à un appel de sucre et un état de fatigue. Quant aux boissons light & zéro, celles-ci ne sont également pas une source à préconiser car elles vont entretenir une attirance pour les aliments/boissons sucrées. On les réservera pour des moments occasionnels ou plus festifs. Avec une faible qualité nutritionnelle et leur faible quantité d'eau, les sodas seront plutôt à consommer avec modération.

La boisson par excellence pour hydrater notre corps, est donc sans surprise L'EAU.

La goutte des boissons illustre la place des différentes boissons dans une alimentation équilibrée, en contribuant à notre apport hydrique journalier. Les boissons ont été classées en fonction de leur teneur en eau ainsi que de la teneur en certains nutriments, l'apport énergétique et leur utilité nutritionnelle.

Quelles boissons choisir?

«La Goutte des Boissons»



DE L'EAU OUI, MAIS LAQUELLE ?

L'eau de distribution est très réglementée, mais elle contient malgré tout des traces de résidus. Veillez donc à filtrer votre eau. Si vous consommez de l'eau en bouteille, pensez à varier vos sources.

LA CONSOMMATION DU CAFÉ EST-ELLE NÉFASTE ?

La consommation de café à des doses limitées (< 400 mg caféine/jour soit environ 3 tasses de café) n'est pas néfaste et semble avoir un effet positif de prévention pour des

maladies métaboliques (ex : diabète) ou certains cancers. De fortes doses de café sont à éviter en cas de grossesse ou de pathologies cardiaques.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST-ELLE À PROSCRIRE ?

Une consommation excessive d'alcool peut favoriser la survenue de plusieurs cancers (ORL, vessie, foie, sein, ...).

Une abstinence totale serait souhaitable. Néanmoins les sociétés scientifiques tolèrent la consommation de maximum 10 unités par semaine en ne buvant pas d'alcool 2 jours consécutifs par semaine.

VIN	CHAMPAGNE VIN PÉTILLANT	BIÈRE	LIQUEURS	SPIRITUEUX
100 ml à 12% vol	100 ml à 12% vol	250 ml à 5% vol	60 ml à 20% vol	30 ml à 40% vol



FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes sont des aliments riches en **eau, minéraux, oligoéléments, vitamines (antioxydants) et fibres alimentaires**. Ces aliments sont indispensables au maintien d'un bon état nutritionnel. Leur consommation régulière en quantité suffisante permet de prévenir la survenue de certaines maladies comme le cancer, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et le diabète de type II.

Il est conseillé de manger tous les jours 5 portions de fruits et/ou légumes ce qui correspond à un minimum de 300g légumes et jusqu'à 250g de fruits.

1 portion = 80g soit ...	
1 carotte moyenne	1 pomme ou 1 poire
1/3 de courgette	2 abricots cru
½ aubergine	3 petites prunes
5 asperges	1 mandarine ou 1 clémentine (moyenne)
1 betterave rouge	1/2 orange
3 gros champignons	1/3 pamplemousse
1 chicon moyen	3 grosses fraises
6 bouquets de brocolis	20 framboises
6 choux de Bruxelles	10 raisins
16 feuilles d'épinards	1 kiwi (moyen)
11 haricots	7 litchis
13 radis	5 fruits de la passion
1 petite tomate ou 7 tomates cerises	1 tranche d'ananas
1/10 de potiron	½ banane moyenne
½ poivron	1/3 de grenade
1 petit poireau	1/3 de mangue
3 càs de petits pois	1/6 de melon





QUE SONT LES FIBRES ? A QUOI SERVENT-ELLES ?

Contrairement aux protéines, lipides et glucides qui sont absorbés dans l'intestin grêle, les fibres alimentaires ne sont pas digérées au niveau du côlon.

Toutefois, elles jouent un rôle important dans la régularisation du transit et flore intestinal. De plus, en réduisant la vitesse de digestion, elles permettent une diminution de la glycémie et du taux sanguin de cholestérol. Les fibres sont également favorisées pour la gestion du poids car elles aident à mieux contrôler l'appétit en optimisant la sensation de rassasiement.

On distingue deux types de fibres : certaines fibres sont dites solubles et d'autres insolubles.

- ◆ **Les fibres solubles** : solubles dans l'eau, elles forment un gel visqueux et facilitent le glissement des selles. De plus, elles diminuent l'absorption des graisses et des glucides. Elles sont présentes dans les légumes comme la carotte, courgette, asperge, les fruits surtout les pommes et les agrumes, légumineuses, algues, avoine.
- ◆ **Les fibres insolubles** : contrairement aux fibres solubles, elles absorbent l'eau. Elles augmentent le volume des selles et stimulent ainsi les contractions intestinales. Les fibres insolubles permettent de lutter contre la **constipation**. Elles sont présentes dans les céréales complètes, son, légumineuses, fruits oléagineux, graines, légumes (brocolis, petits pois, épinards etc.).

Afin de bénéficier de leurs bienfaits, il est important de vous hydrater suffisamment (1.5L d'eau/j).

Les recommandations sont d'atteindre 30 g/j de fibres dont 15g sont apportés par les 5 portions de fruits et/ou légumes. On veillera donc à consommer suffisamment de fruits, légumes et de compléter l'apport en fibres grâce aux céréales complètes et aux légumineuses.

SOUS QUELLE FORME DEVONS-NOUS LES CONSOMMER ?

- ◆ **À privilégier** : frais - surgelés non préparés
- ◆ **À modérer** : compotes - fruits au jus - conserves/bocaux - jus de fruits frais
- ◆ **À limiter** : jus de fruits concentré - fruits au sirop - confitures - pâte de fruits - fruits séchés





FÉCULENTS

Les glucides sont principalement apportés par la famille alimentaire des féculents, qui constituent la majeure source d'énergie de l'organisme. Les féculents sont composés de glucides complexes, c'est-à-dire lentement digestibles, qui permettent de libérer de l'énergie progressive. Ils sont divisés en plusieurs groupes :

- Céréales et produits dérivés (pain, pâtes, riz, quinoa, boulgour, etc.),
- Tubercules (pomme de terre, patate douce),
- Racines (ex : manioc)

D'autres aliments sont sources de glucides, mais ne rentrent pas dans la famille des féculents, comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.), la banane plantain, les châtaignes, etc.

Outre leur richesse en glucides, et surtout s'ils sont complets, les féculents sont également source de fibres, de protéines, de vitamines du groupe B et de minéraux, et sont pauvres en lipides. Ces qualités leur confèrent un effet rassasiant important et permettent de réguler les prises alimentaires.

Voici quelques exemples de céréales complètes :

- Le blé complet
- Le sarrasin
- Le millet
- Le boulgour
- Les flocons d'avoine
- Le quinoa
- Le riz sauvage, complet, brun et autres riz colorés
- Le seigle
- L'épeautre
- Le maïs
- Le sorgho
- Le teff
- L'amaranthe
- etc.

Malheureusement, les grandes surfaces regorgent de céréales raffinées et ultra-transformées, telles que les céréales petit déjeuner. C'est pourquoi l'Association Belge du Diabète a établi des critères de choix de ces céréales, sur base de leur teneur en lipides, en sucres et en fibres :





	Céréales petit déjeuner	Granolas, muesli, muesli croustillants
Matières grasses	Max 5g/100g	Max 12g/100g
Sucres	Max 30g/100g	Max 15g/100g
Fibres	Min 6g/100g	Min 6g/100g

Par ailleurs, les céréales complètes, qui gardent leurs 3 couches externes (endosperme, germe, son), ont dès lors une teneur en pesticides plus élevée que les céréales raffinées. Afin de limiter la teneur en pesticides des céréales, il est donc préférable de se diriger vers des produits issus de l'agriculture biologique.

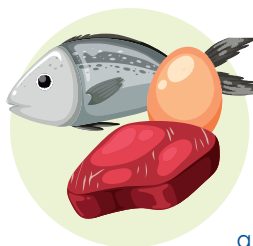
Recommandation : consommer des féculents à chaque repas, avec un minimum 125g de produits céréaliers complets par jour (poids comestible).

125 g de produits céréaliers par jour représente :	
2 grandes tranches de pain complet/multicéréales	3 pommes de terre (taille d'un œuf)
6 biscottes aux céréales complètes	3 pistolets gris
1 sachet de quinoa cuit	5 cuillères à soupe de riz cuit
6 cuillères à soupe de pâtes	2 tasses de flocons d'avoine

SOUS QUELLE FORME DEVONS-NOUS LES CONSOMMER ?

- ◆ **À privilégier :** sous forme entière, issues de l'agriculture biologique
- ◆ **À modérer :** céréales raffinées (ex : pain blanc, riz blanc, baguette blanche, etc.)
- ◆ **À limiter :** céréales ultra transformées (ex : biscuits, céréales petit déjeuner, viennoiseries, etc.)





VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Les protéines de notre alimentation sont principalement apportées par la famille alimentaire des Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses et Alternatives Végétales (VVPO-LAV). Composées d'un ensemble d'acides aminés, celles-ci sont essentielles au bon fonctionnement de notre organisme car elles participent à la construction et à la réparation de nos muscles, à la production d'énergie et à la protection générale de nos organes.

Il existe deux types de protéines : animales et végétales. Les VVPO sont des sources de protéines animales aussi appelées protéines de haute valeur biologique. Cela signifie qu'elles sont constituées d'acides aminés essentiels (AAE), des éléments que notre organisme ne peut pas fabriquer et qui sont dès lors indispensables dans notre alimentation.

A l'inverse, les légumineuses et les alternatives végétales ont un AAE manquant, dit limitant. Dans le cadre d'un régime végétarien ou végétalien il est important de veiller à l'association de céréales complètes qui possède cet AAE limitant.

En les associant avec des céréales complètes, qui possèdent cet AAE limitant à défaut d'en avoir d'autres, cela augmente leur valeur biologique. Ce concept est appelé « complémentarité des protéines ».

Parmi les associations les plus courantes :

- Pois chiches et semoule (ex : couscous berbère)
- Lentilles et riz (ex : mujaddara libanais)
- Haricots rouges et maïs (ex : chili mexicain)

Dans l'assiette, les protéines représentent qu'un ¼ de celle-ci.

Idéalement, il ne faut en consommer qu'une à deux fois par jour et il est conseillé de varier ces sources de protéines comme suit :

- Viande : 1x/semaine
- Volaille : 2x/semaine
- Poisson : 2x/semaine (1x poisson gras et 1x poisson maigre)
- Œuf : 1x/semaine
- Légumineuses et alternatives végétales : min. 1x/semaine





Les VVPO se distinguent les uns des autres par leur composition en lipides dont notamment les acides gras saturés qui, lorsque consommés en trop grande quantités augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

Concernant les viandes, les volailles et les préparations à base de celles-ci, il est privilégié de consommer des viandes maigres ou dites de 1^{ère} catégorie. Les viandes mi-grasses et grasses sont à consommées en plus petites quantités et moins régulièrement.

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de limiter sa consommation de **viande rouge** à 300g/semaine dont maximum 30g/semaine en ce qui concerne les charcuteries et viandes transformées (fumées, séchées et salées).

On entend par « viande rouge » la viande de bœuf, de porc, de veau, de chèvre, de mouton et de cheval. La volaille (poulet, dinde, canard, oie), la viande de lapin, le poisson et les œufs ne sont pas concernés par cette recommandation. Les volailles sont exclues du groupe des viandes rouges.

Concernant les **poissons gras**, il est conseillé d'en consommer une fois par semaine et pas d'avantage afin de modérer leur consommation pour des raisons touchant à la protection de l'environnement et à la présence de possible contaminants dans leur chair (métaux lourds, polluants organiques, etc.).

Les viandes, les volailles et les œufs sont des sources intéressantes de fer et de vitamine B12, des micronutriments essentiels à la santé de nos cellules. Un déficit en ces éléments augmente le risque d'une anémie qui peut dès lors majorer votre fatigue, diminuer votre résistance aux infections ainsi que vos performances intellectuelles.

Le poisson est une source importante d'iode et d'oméga 3. Un manque d'iode peut engendrer des problèmes d'hypothyroïdie menant à une perte d'appétit et un ralentissement du transit. Un déficit en oméga 3 peut quant à lui impacter notre fonctionnement cérébral et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.





	À privilégier	À modérer	À limiter
BŒUF	Bavette, faux-filet, tournedos, filet, poitrine, contre-filet, rumsteak, américain nature, beefsteak, carbonnade, basses côtes et côte à l'os, Blanc-Bleu-Belge (BBB)	Entrecôte et côte à l'os, Angus, langue, steak, haché BBB	Filet américain préparé, merguez
PORC	Filet mignon, rôti au carré, jambon, côte au filet, carré dégraissé	Côtelette, plat de côte, rôti au jambon, travers, épaule	Jarret échine, spiringue, chipolata, hachis, saucisse, lard
AGNEAU	Selle	Côtes, gigot, collier	Épaule, poitrine, merguez
VEAU	Escalope, jarret, osso-bucco, foie	Côte, épaule, quasi, collier	
VOLAILLE	Poulet sans peau, dindonneau, lapin, autruche	Canard rôti sans peau, pigeon sans peau	Canard rôti avec peau, foie gras, poule, pigeon avec peau
CHARCUTERIE	Jambon cuit, bacon fumé, filet d'Anvers, filet de dinde, filet de poulet	Jambon sec, jambon cru fumé, tête pressée	Saucisson sec, pâté de campagne, rillettes, lardons, andouillette, boudin, cervelas, pâté de foie, salami



POISSONS	Cabillaud, sole, lotte, perche, lieu, merlu Frais, surgelés ou en conserve nature : maquereau, hareng, sardine	Saumon, dorade, bar, thon En conserve, à l'huile/ au vinaigre ou fumés : maquereau, hareng, sardine	Thon rouge, requin, baleine
MOLLUSQUES ET FRUITS DE MER	Nature ou grillés : moules, huîtres, calmars, crevettes, palourdes, poulpe, coquilles Saint-Jacques	A l'huile ou en sauce	Frits (beignets, accras, boulettes, ...)
ŒUFS	Œuf à la coque, dur, poché, omelette nature, œufs brouillés natures	Omelette et œufs brouillés améliorés (beurre, fromage, jambon, etc ...)	Œufs frits, œufs mimosa, frittata, œufs Bénédicte





LÉGUMINEUSES

Les légumineuses, ou « légumes secs », sont des plantes dont le fruit est une gousse. Les plus connus sont les haricots (rouges, blancs), les pois chiches, les lentilles (vertes, corail, etc.), les pois cassés et les fèves.

Tout comme les céréales complètes, les légumineuses sont riches en glucides complexes, en protéines, en fibres, en vitamines et minéraux.

SOUS QUELLE FORME DEVONS-NOUS LES CONSOMMER ?

- ◆ **À privilégier** : forme entière, en potage
- ◆ **À modérer** : houmous, conserves
- ◆ **À limiter** : en friture

COMMENT LES CUISINER ET AUGMENTER NOTRE CONSOMMATION ?

Sous forme brute, les légumineuses nécessitent un trempage dans de l'eau claire durant minimum 12h. Ensuite, le temps de cuisson varie en fonction de la légumineuse (de 10 minutes à 1h30), qui peut être accéléré grâce à l'ajout d'algue Kombu lors de la cuisson à l'eau bouillante.

En magasin, on les retrouve au rayon des fruits et légumes (en vrac ou en sachet), au rayon des conserves (en bocal, en conserve), au rayon bio (parfois sous forme de farine) ou encore au rayon surgelé.

Ensuite, elles se consomment de diverses manières : en salade, en purée, en potage, sous forme de pâtes, ou associées à des céréales. Certaines préparations peuvent facilement les dissimuler, comme mixées dans un potage ou mélangées à de la viande (boulettes, steak haché). Plus surprenant, vous pouvez les associer dans des préparations sucrées : un gâteau au chocolat-haricots rouges, des biscuits avoine-pois chiches, ...

Vous pouvez remplacer une fois par semaine votre morceau de viande par des légumineuses, ou en faisant varier leur place au sein du repas.





ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Les alternatives végétales, souvent peu consommées par la population, appartiennent également à la famille alimentaire des VVPOLAV. Elles représentent une source importante de protéines et sont également une source non négligeable de vitamines et minéraux (fer, zinc, vitamines du groupe B).

Parmi les alternatives végétales, nous retrouvons comme base principale :

le tofu (protéine de soja)	le seitan (protéine de blé)	le quorn (protéine de champignon)	le tempeh (protéine de soja)
			

Il existe également des mélanges d'œuf, de fromage et/ou céréales associés à l'une de ces principales bases que vous trouverez souvent dans le commerce sous la forme de burgers et autres préparations. Cependant, la qualité de ces alternatives est assez variable. En effet, ces dernières peuvent être pauvres en protéines, riches en graisses et riches en sel.

EN QUELLE QUANTITÉ DOIVENT-ELLES ÊTRE CONSOMMÉES ?

Les recommandations actuelles encouragent une consommation d'au minimum 1 portion par semaine.

1 portion d'alternatives végétales représente 100 g de VVPO, soit 20 g de protéines





1 portion = 20 g de protéines, soit...	
100 g de seitan	150 g de tofu
100 g de protéines de soja texturées	125 g de quorn
100 g de tempeh	1 burger végétal à base de protéines de soja et/ou de blé(+ 150g)

SOUS QUELLE FORME DEVONS-NOUS LES CONSOMMER ?

À privilégier	À modérer	À limiter
Alternatives végétales sous leur forme brut (non préparées) et non panées (entier, haché, en dés).	Burgers et autres préparations panées à base de quorn ou de soja	Burgers et autres préparations à base de légumes et/ou au fromage
Critères de choix		
Protéines : min 8% Acides gras saturés : max 5% Sel : max 0.75g/100g	Acides gras saturés : 5-10% ET lipides totaux < 40% ET sel < 2.25g/100g	Acides gras saturés : 10-15%

Pour votre information, les critères ci-dessus permettent de mieux affiner votre choix parmi l'offre sur le marché.

COMMENT LES CUISINER/PRÉPARER ?

Les protéines végétales ne possédant pas un goût très prononcé, il est indispensable de les intégrer dans diverses préparations afin qu'elles absorbent le goût des aliments qui les accompagnent : sauce bolognaise, curry et autres préparations mijotées ou encore de les faire mariner au préalable (soja, gingembre, huile d'olive, ail).

Les alternatives végétales constituent donc une option intéressante pour diminuer votre consommation quotidienne de viande, volaille, poisson et/ou œufs à condition de bien les choisir.



PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et en rémission d'un cancer, les produits laitiers peuvent jouer un rôle important en fournissant des nutriments essentiels. Les produits laitiers comprennent le lait, le fromage, le yaourt et les alternatives végétales enrichies en calcium.

Les produits laitiers sont une excellente source de calcium, un minéral essentiel pour la santé des os et des dents. Le calcium joue un rôle crucial dans la formation osseuse, la densité osseuse et la prévention de l'ostéoporose. Il est particulièrement important pour les personnes en rémission d'un cancer, car certains traitements peuvent affecter la densité osseuse. Les produits laitiers sont également une source importante de protéines, nécessaires au maintien de la masse musculaire.

Cependant, certaines personnes peuvent être intolérantes au lactose. Dans de tels cas, il existe heureusement de nombreuses alternatives végétales enrichies en calcium qui peuvent être intégrées à une alimentation équilibrée. Les alternatives végétales au lait, comme le lait d'amande, de soja, de noix de coco et d'avoine, sont souvent enrichies en calcium pour compenser leur teneur naturellement plus faible. Ces boissons végétales peuvent être utilisés de la même manière que le lait de vache, que ce soit dans les céréales, les smoothies ou les recettes de cuisine. Attention cependant à leur plus faible teneur en protéines par rapport au lait de vache et de soja (<0.5g de protéines par 100g VS 3.3g de protéines). Néanmoins, il convient de noter que certains produits laitiers peuvent contenir une teneur en graisses et en sel plus élevés.

Recommandation : entre 1 à 3 portions de produits laitiers par jour.



1 portion =	
250ml de lait	1 pot de yaourt de 125g
250ml de lait végétale	1 pot de yaourt végétale de 125g
200g de fromage blanc (5 càs)	Une petite poignée de fromage râpé
200g de yaourt grec (5 càs)	100g de fromage à tartiner
1 tranche de fromage à pâte dur ou à pâte molle	

SOUS QUELLE FORME DEVONS-NOUS LES CONSOMMER ?

- ◆ **À privilégier :** Produits laitiers faibles en matières grasses et riche en calcium :
Lait demi écrémé ou lait végétal, yaourt nature ou au fruit demi écrémé, fromage blanc, cottage cheese, mozzarella, feta, fromage de chèvre frais,...
- ◆ **À modérer :** Produits laitiers moyennement gras et/ou légèrement salé :
Gouda, Emmental, Cantal, Edam, Mimolette, fromage à tartiner,...
- ◆ **À limiter :** Produits laitiers riches en matières grasses et/ou salés :
Roquefort, Camembert, Brie, Parmesan, ...



MATIÈRES GRASSES

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est essentiel de comprendre les différentes sources de matières grasses et leur impact sur la santé. Cependant, il est important de choisir les bonnes sources de matières grasses et de les consommer avec modération.

1. HUILES

Les huiles telles que l'huile d'olive, de tournesol sont riches en acides gras monoinsaturés et peuvent donc être utilisées pour la cuisson. L'huile de colza, de noix, de noisette et de lin sont riches en acides gras polyinsaturés, ne peuvent donc pas être chauffées mais à utiliser dans les vinaigrettes et salades. Ces acides gras sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et peuvent aider à réduire le taux de cholestérol sanguin.

**Recommandation de matières grasses ajoutées :
10g/personne/repas = 1 càs d'huile**

2. BEURRE

Le beurre est une matière grasse d'origine animale qui est riche en graisses saturées. Les graisses saturées peuvent augmenter le taux de cholestérol sanguin et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Il est donc recommandé de limiter la consommation de beurre et de choisir des alternatives plus saines comme les huiles.

3. MARGARINE

La margarine est une alternative au beurre qui est souvent fabriquée à partir d'huiles végétales. Certaines margarines sont enrichies en stérols végétaux, qui peuvent aider à réduire le taux de cholestérol sanguin. Lors du choix d'une margarine, il est important de lire les étiquettes nutritionnelles et d'opter pour des options non hydrogénées, faibles en gras saturés et sans acides gras trans. Cependant, il est préférable de limiter la consommation de margarine, car elle peut également contenir des additifs et des ingrédients transformés.

LES OMÉGA-3 ET OMÉGA-6

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont des types d'acides gras polyinsaturés. Les oméga-3 aident à réduire l'inflammation, à maintenir un bon taux de cholestérol. Les oméga-6 sont également importants pour la santé, mais en excès, ils peuvent favoriser l'inflammation. Il est recommandé de maintenir un équilibre entre les oméga-3 et les oméga-6 dans notre alimentation.

Où trouvez les oméga-3 ?

Dans certaines huiles (colza, noix, soja, lin ou mélanges d'huiles), dans les graines de lin et de chia, dans les poissons gras (sardine, hareng, saumon, maquereau, etc.) et dans les œufs.

Où trouvez les oméga-6 ?

Dans presque toutes les huiles végétales (dont maïs, tournesol, soja, etc.), dans les graines et les fruits à coque et les viandes.

En pratique rapport oméga-3 / oméga-6

En général, nous consommons trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3. Il est donc conseillé de réduire sa consommation de viande au profit du poisson, d'introduire les oléagineux dans votre alimentation ou encore de consommer des œufs enrichis en oméga-3.

4. FRUITS À COQUE

Les fruits à coque tels que les amandes, les noix de cajou, les noix, les noisettes et les pistaches sont riches en matières grasses, mais ce sont des acides gras insaturés qui sont bénéfiques pour la santé. Ils fournissent également des protéines végétales, des fibres, des vitamines et des minéraux. Les fruits à coque peuvent être une excellente collation saine et constituent une alternative nutritive aux collations « ultra-transformées ».

Ces fruits à coque peuvent être très différents dans leur composition nutritionnelle. Il est donc important de varier tout en faisant attention à la quantité et à la qualité.



Recommandations : 15 à 25g/jour	
Aliments	Quantités
Noix	3 à 4 pièce entières
Pistaches	30 à 50 pièces
Amandes	10 à 16 pièces
Cacahuètes décortiquées	15 à 25 pièces
Graines de chia	1 à 2 c.à.s.
Graines de tournesol	1 à 2 c.à.s.

Pris en collation ou lors d'un repas, il est préférable de les associer avec d'autres aliments comme des produits laitiers, des fruits ou des légumes. Cela permet d'ajouter du croquant, du goût et d'augmenter l'effet satiétogène.

Les fruits à coque aident également à réguler le transit intestinal.

Afin de les rendre plus digestes, il est préférable de les faire tremper la veille dans un liquide que ce soit de l'eau ou directement dans votre préparation type yaourt, lait pour accompagner votre repas.

Attention tout de même à leur apport énergétique. En effet, en moyenne, 100g d'oléagineux apportent entre 500 et 700 calories.

SOUS QUELLE FORME DEVONS-NOUS LES CONSOMMER ?

- ◆ **À privilégier :** Fruits à coque et graines non préparées ou simplement transformées : noisette, amande, noix de Grenoble, du Brésil, de cajou, de pécan, de macadamia, pignon de pin, pistaches, etc. Graines : tournesol, sésame, potiron, chia, lin
- ◆ **À modérer :** Pâtes de ces noix ou graines (par ex. beurre d'arachides 100% arachides)
- ◆ **À limiter :** Noix sucrées, salées ou enrobées (chocolat, pâte, sucre)





ALIMENTS NON INDISPENSABLES

On retrouve dans cette catégorie d'aliments tous les produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées.

Ces aliments n'ont pas d'intérêt nutritionnel mais sont tolérés car ils apportent tout de même du plaisir gustatif. Vous pouvez donc en consommer modérément et de manière occasionnelle.

Le Conseil Supérieur de la Santé conseille un apport maximal en sucres ajoutés de 10% de vos besoins énergétiques quotidiens ce qui représente pour une personne moyenne 50g par jour.

A titre d'exemple, voici l'apport en sucres ajoutés de différentes portions d'aliments :		
Portion	Quantité de sucres ajoutés (g)	Equivalent en carré de sucre
1 verre de soda (200ml)	20g	
3 biscuits petits beurre = 25g	6g	
1 pot de yaourt sucré (125g)	6g	
1 bâtonnet glacé (85g)	18g	
1 barre de chocolat de 45g	22.5g	
2 tr de pain d'épices (45g)	19g	
1 pot de mousse au chocolat (60g)	12g	
1 croissant (60g)	6g	
Un bol de céréales petit-déjeuner 30g	6g	1g
Attention à la quantité réellement consommée		



Exemple d'une journée contenant 50g de sucres ajoutés :



1 verre de soda
+ 2 tr de pain d'épices
+ 1 yaourt sucré



1 croissant
+ 1 barre de chocolat

ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Nous pouvons définir les aliments ultra-transformés par le fait qu'ils contiennent au moins un de ces ingrédients : additifs, colorants, conservateurs, exhausteur de goût, édulcorants, sucres, des matières grasses hydrogénées, agents texturants etc.

Ces produits ultra-transformés ont de nombreux désavantages :

- ◆ **Les produits édulcorés** : peuvent être moins caloriques, mais leur teneur en graisse est souvent plus importante et de mauvaise qualité. De plus, ils entretiennent l'accoutumance au goût sucré.
- ◆ **Plats préparés** : riches en sel, en graisses de mauvaise qualité et souvent peu rassasians.
- ◆ **Céréales petit-déjeuner** : la majorité est peu rassasiante et contient un taux élevé en sucres et faible en fibres.
- ◆ **Boissons sucrées** : très caloriques. Ces boissons riches en sucres ajoutés n'apportent aucune valeur nutritive pour notre organisme. Celles-ci sont à consommer occasionnellement.

Cette famille est donc à limiter car une consommation trop importante favorise le développement du diabète et des maladies cardiovasculaires.



Il est donc important de prendre le temps de cuisiner, d'utiliser des ingrédients naturels en contrôlant la quantité de sucre et de graisse. En outre, il existe de nombreuses recettes de pâtisseries dans lesquelles le beurre et le sucre peuvent par exemple être remplacés par de la courgette, du yaourt, de la compote.

Voici quelques critères de choix pour certains aliments* :

- ◆ Les glaces :
 - Maximum 10g de matières grasses/100g
 - Maximum 25g de glucides/100g.
 - ◆ Maximum 2 boules de glaces ou 125ml ou 60g.
- ◆ Les compotes :
 - Zéro sucres ajoutés.
- ◆ Les pâtes à tartiner :
 - Moins de 15g de matières grasses/100g
 - Moins de 45g de glucides pour 100g
- ◆ Les biscuits :
 - Minimum 50% de glucides dont maximum la moitié sous forme de sucre.
 - Max 17g de matières grasses/100g
 - Riches en fibres (min 6g/100g)
 - Max 25g la portion

* Association du Diabète.



10 CONSEILS ALIMENTAIRES À RETENIR

Hydratation	Veillez à bien vous hydrater tout au long de la journée (1,5l d'eau). L'eau étant le premier choix, évitez les boissons sucrées (sodas et jus de fruits). Limitez également votre consommation d'alcool à max 1-2 verres/ jour ; max 10 verres /semaine et en ne buvant pas d'alcool 2 pendant jours.
Fruits et légumes	Mangez tous les jours jusqu'à 250g de fruits et minimum 300g de légumes, en diversifiant vos choix et respectant l'offre de la saisonnalité.
Céréales complètes	Consommez des céréales complètes (riches en fibres et micronutriments) au moins 125g/jour.
Légumineuses	Consommez des légumineuses au moins 1 fois par semaine comme alternative à la viande/volaille ou poisson. Les légumineuses (pois chiches, soja, haricots rouges, ...) sont une source de protéines et sont riches en fibres.
Viandes Rouges	Limitez votre consommation de viande rouge (bœuf, porc, veau, agneau, mouton, ...) à < 300g/sem et < 30g/sem de viandes transformées
Poisson	Le poisson est riche en oméga- 3. Mangez du poisson 1 à 2x/semaine en alternant avec du poisson maigre (cabillaud, colin, merlan, sole, ...) et gras (hareng, saumon, sardine, ...).
Produits laitiers	Consommez 1 à 3 portions de produits laitiers par jours (soit 250 ml lait, 125g yaourt, 30g fromage). En cas de consommation inférieure à 250 ml/j, soyez attentifs aux autres sources de protéines et de calcium (légumes verts, fruits oléagineux,...).
Matières grasses	Variez vos matières grasses de cuissons et d'assaisonnement et veillez à la quantité que vous utilisez en limitant les excès.
Fruits oléagineux	Mangez 15 à 25g de fruits à coques (non salé ou sucré). Contenant des graisses de bonnes qualités, attention à ne pas en abuser car ils sont une source importante d'énergie.
Sel	Réduisez la consommation de sel et favorisez les épices et herbes aromatiques pour donner du goût à vos aliments.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors d'un cancer, est-ce recommandé de suivre certaines diètes (la restriction calorique, des périodes de jeûne , un régime dit « cétogène »,...)?

De manière simplifiée le concept de ces régimes consiste à rendre les cellules cancéreuses plus sensibles à la chimiothérapie en les « affamant ». Comme toutes les cellules de l'organisme, les cellules tumorales se nourrissent de sucre (glucose) et en sont même très avides. Des travaux ont montré que la cellule cancéreuse utilise le sucre de manière différente de la cellule normale.

Malheureusement, pour fonctionner correctement, notre corps ne peut pas se passer d'une source de sucre. Si vous tentez « d'affaiblir » les cellules cancéreuses, vous affaiblissez en même temps les cellules saines de votre organisme et vous serez moins en mesure de supporter un traitement.

Il n'est donc pas recommandé de suivre ce type de régime pendant un traitement oncologique ou après la guérison d'un cancer. Cependant, il est plus intéressant de surveiller la qualité et la quantité de son alimentation en ayant une alimentation équilibrée.

En cas de cancer, faut-il prendre des compléments alimentaires (vitamines, oligoéléments, probiotiques, protéines,...) ?

Des compléments spécifiques sont indispensables en cas de déficit provoqué par une prise de sang (ex : vitamine B12, fer, magnésium,...)

Vu un déficit fréquent en vitamine D, des suppléments sont indiqués et pourraient contribuer à éviter une récurrence, notamment en cas de cancer du sein.

Des compléments en antioxydants (vitamines E, A, C, sélénium,...) sont non seulement inefficaces et peuvent même être contraindiqués.

Une alimentation variée et équilibrée suffit à elle seule à couvrir les besoins en vitamines, oligoéléments et minéraux.

Il n'y a aucune évidence que les probiotiques diminuent le risque de cancer. Pour les traitements neutropénisants (diminution des globules blancs) ou lors de la présence d'un dispositif d'accès veineux implantable (en cas de chimiothérapie), veuillez demander l'avis de votre oncologue avant de prendre des probiotiques.

La consommation de soja augmente-t-elle le risque de cancer du sein ?

La consommation de soja n'augmente pas le risque de cancer du sein. Bien au contraire, une consommation de soja sous forme entière telle que les fèves nature (edamame) ou le tofu à raison de 50g/jour est recommandée afin de prévenir l'apparition de cancer du sein. De plus, elle ne constitue aucun problème durant ou après un cancer du sein. Le soja





constitue une source de protéines végétales de bonne qualité et peut s'inscrire dans une alimentation équilibrée et diversifiée.

Une nuance est tout de même à apporter concernant les compléments alimentaires à base de soja. Ceux-ci peuvent être présentés comme une alternative naturelle à l'hormonothérapie substitutive contre les symptômes de la ménopause. Mais, leur effet potentiel sur le développement du cancer du sein est assez controversé. En effet, les compléments à base de soja peuvent comporter une forte concentration de phyto-œstrogènes. Cette concentration pourrait influencer et, ainsi augmenter le risque de cancer du sein hormono-dépendant. Les compléments alimentaires à base de soja sont donc déconseillés.

Les « super aliments » sont-ils anti-cancer ?

Les « super aliments » sont des aliments qui sont réputés pour leur teneur élevée en nutriments, vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, acides gras essentiels, acides aminés essentiels ou antioxydants, considéré positif en termes de santé et bien-être.

Il n'existe pas d'aliment miracle qui puisse prévenir ou guérir du cancer, ou se substituer aux traitements anticancéreux.

Une alimentation équilibrée et variée permet de satisfaire tous les besoins en nutriments, vitamines et minéraux de l'organisme, contribuant ainsi à réduire le risque de certains cancers.

Une alimentation méditerranéenne est-elle recommandée en cas de cancer du sein ?

L'alimentation méditerranéenne contribue à diminuer le taux de lipides sanguin (cholestérol, triglycérides), protège contre le stress oxydatif et l'inflammation, modifie les hormones et facteurs de croissance impliqués dans le cancer du sein grâce à sa richesse en légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, poissons, fruits oléagineux et limitée en viande rouge, produits laitiers, produits gras, sucrés, salés. Cette alimentation privilégie également les aliments locaux et les produits de saison.

Retrouvez plus d'infos sur notre site web :
<https://www.bordet.be/fr/nutrition>





QUIZZ CHOIX MULTIPLE :

- ① Combien de portions de fruits et légumes est-il conseillé de manger chaque jour ?
 - a. 2 portions/jour
 - b. 3 portions/jour
 - c. 5 portions/jour
- ② Combien de portions de produits laitiers est-il conseillé de manger chaque jour ?
 - a. 1-2 portions/jour
 - b. 1-3 portions/jour
 - c. 2-3 portions/jour
- ③ Il est conseillé de consommer des oléagineux :
 - a. 3x/semaine
 - b. Quotidiennement
 - c. Le moins souvent possible.
- ④ Combien de fois par semaine est-il recommandé de manger du poisson ?
 - a. 1x/semaine
 - b. 2x/semaine
 - c. 3x/semaine
- ⑤ Quelle est la principale source d'énergie pour le corps ?
 - a. Les féculents
 - b. Les matières grasses
 - c. Les protéines
- ⑥ Quelle forme d'alternatives végétales est à privilégier ?
 - a. Burger à base de fromage et de légumes
 - b. Burger végétale à base de soja
 - c. Seitan haché nature

Réponses :
1C, 2B, 3B, 4B, 5A, 6C



QUIZZ INFO/INTOX

La consommation de café est néfaste ?	INFO - INTOX
L'huile de colza, de noix, de noisette et de lin ne peuvent pas être chauffées mais à utiliser dans les vinaigrettes et salades ?	INFO - INTOX
Les aliments de la pointe de la pyramide sont à bannir.	INFO - INTOX
Les viandes rouges sont à supprimer de notre alimentation.	INFO - INTOX
Les œufs sont des sources de protéines.	INFO - INTOX
Afin de synthétiser tous les acides aminés essentiels, il est nécessaire d'associer une protéine végétale à une céréale.	INFO - INTOX
Les viandes, volailles, poissons et œufs doivent être remplacés par des alternatives végétales ?	INFO - INTOX

Info : 2, 5, 6, 7
Intox : 1, 3, 4



[illegible]



Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pour toute question d'ordre personnel, contactez le service
de diététique de l'Institut Jules Bordet**

 **+32 (0)2 541 38 81**
 **dietetique.bordet@hubruxelles.be**





HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Institut Jules Bordet

Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Service de diététique

T +32 (0)2 541 38 81

M dietetique.bordet@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles - 05/2024