GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

Journée de Transition

Nutrition

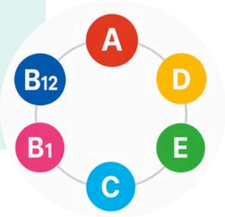
INTER VAL
by Gustave Roussy

Composition des aliments

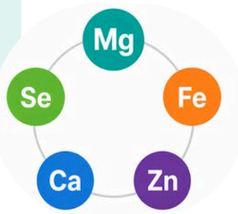
Eau



Vitamines



Minéraux
Oligoéléments



Lipides



Protéines



Glucides



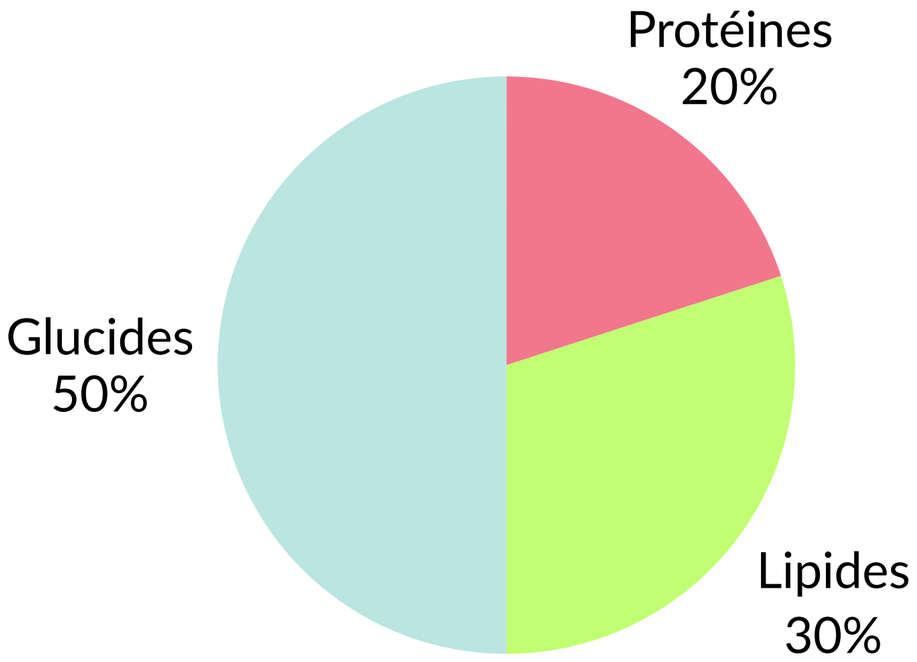
Fibres



INTER VAL
by Gustave Roussy

L'apport énergétique journalier

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



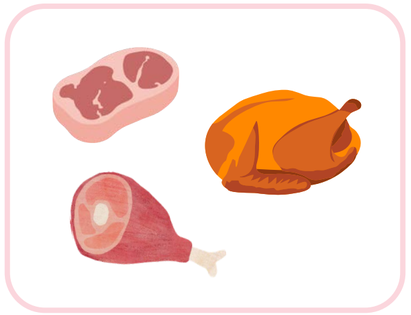


INTER VAL
by Gustave Roussy

Les protéines

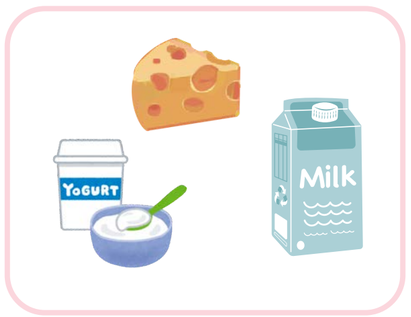
Rôle essentiel !

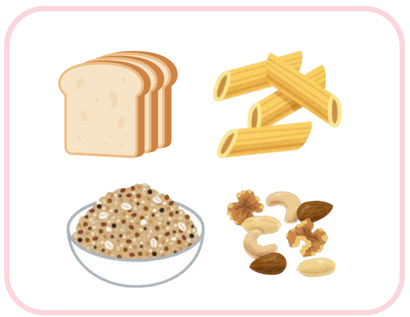
Les protéines sont les briques de l'organisme.
Elles forment une source énergétique et sont impliquées dans de nombreuses fonctions physiologiques.
Elles contribuent à maintenir la masse musculaire.

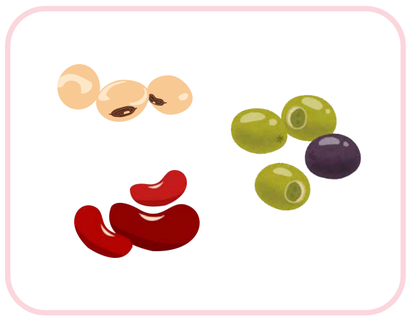


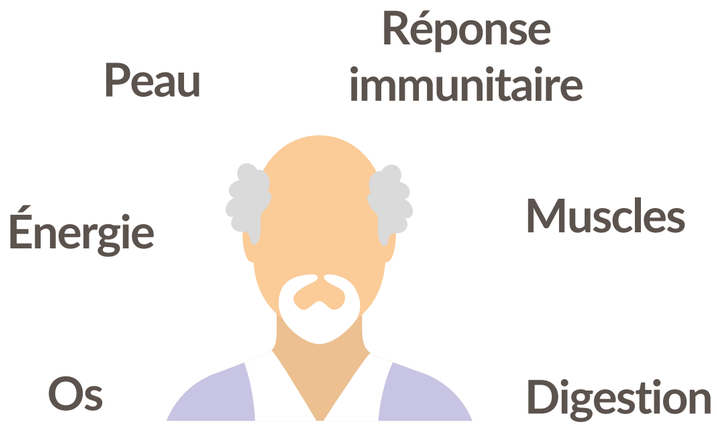












INTER VAL
by Gustave Roussy

Les protéines

Animales

Viandes rouges et charcuterie

Volailles, poissons, œufs

Produits laitiers

Végétales

Légumineuses, céréales

Produits dérivés du Soja : Tofu, Tempeh , edamame, boisson végétale, crème dessert…

à réduire

Limiter la viande rouge (bœuf, veau, agneau, porc) et la charcuterie

à favoriser

Favoriser les poissons, œufs et volaille

- 2-3 Produits Laitiers
- Légumineuses en association avec les céréales

à limiter

À consommer avec modération et **pas tous les jours**

- < 1-2 portions/j d'aliments à base de soja.
- 1 portion = ½ tasse d'edamame, 1 tasse de boisson 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.

INTERVAL by Gustave Roussy

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 haché pèse entre 100 et 150 g).
- Charcuterie **:** essayez d'en consommer très peu (**moins de 150 g par semaine**, 1 tranche de jambon pèse environ 40 g).

INTERVAL by Gustave Roussy

Les glucides sont une source d'énergie importante

Glucides simples
Sucres rapides
Source de Plaisir



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**

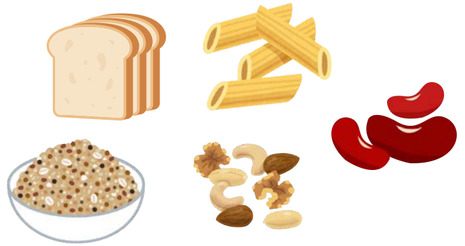
Obésité, diabète, cancer

Glucides complexes
Sucres lents
Source d'énergie

Digestion et absorption **lente**

↓

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



INTER VAL by Gustave Roussy

Les féculents

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



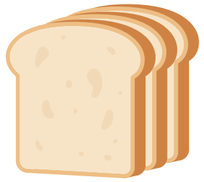
Pâtes complètes



Ris complet



Haricots



Pain complet



Lentilles



Pommes de terre

Il est recommandé de **répartir les féculents sur les 3 repas** dont 1 complet = pain complet, riz complet, pâtes complètes

INTER VAL by Gustave Roussy

Les lipides

Origine animale

Viandes, produits laitiers entier, beurre

Poissons et fruits de mer

Principalement des acides gras **saturés**

à réduire

Origine végétale

Huiles: olive, colza, noix
Oléagineux (noix, noisettes, amandes…)
Avocats

Principalement des acides gras **insaturés** dont **oméga-3**

à favoriser

Elles contribuent à apporter de l'énergie, au bon fonctionnement du cerveau, du système nerveux et des hormones et à l'absorption des vitamines liposolubles.

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

Viande grasse et charcuteries



Fritures



Produits industriels

INTER VAL by Gustave Roussy

Les fibres

Fonctions des fibres

Régulent la glycémie et le transit
Baissent le taux de cholestérol
Nourrissent la flore colique et contribuent à un microbiote varié

Il est recommandé de consommer **5 fruits et les légumes par jour**
C'est en effet une bonne **source de fibres** surtout consommés avec la peau.
Pensez à **bien laver** vos légumes et fruits.
Privilégiez le **bio** quand c'est possible et une production **locale** de **saison**.

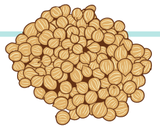
La consommation d'un **féculent complet** est à privilégier chaque jour



Une petite poignée d'**oléagineux** ajoute des fibres au quotidien



Il est préférable de consommer des **légumineuses** au moins **2 fois par semaine** (pois chiches, lentilles, haricots rouges, haricots blancs)



INTER VAL by Gustave Roussy

Avoir une alimentation saine, variée et équilibrée

Réduisez la consommation des **aliments ultra-transformés**, favoriser le **fait maison** en utilisant des aliments bruts.

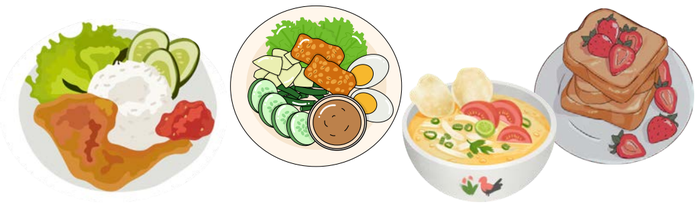
Réduire

- Aliments industriels
- Aliments ultra transformés
- Trop salés, sucrés, gras
- Trop d'additifs artificiels



Aller vers

- Aliments bruts
- Aliments de saison
- Aliments de production locale
- Aliments de culture biologique



INTER VAL
by Gustave Roussy

Les boissons alcoolisées

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



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

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

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 bière 5° (25 cl)

INTER VAL by Gustave Roussy

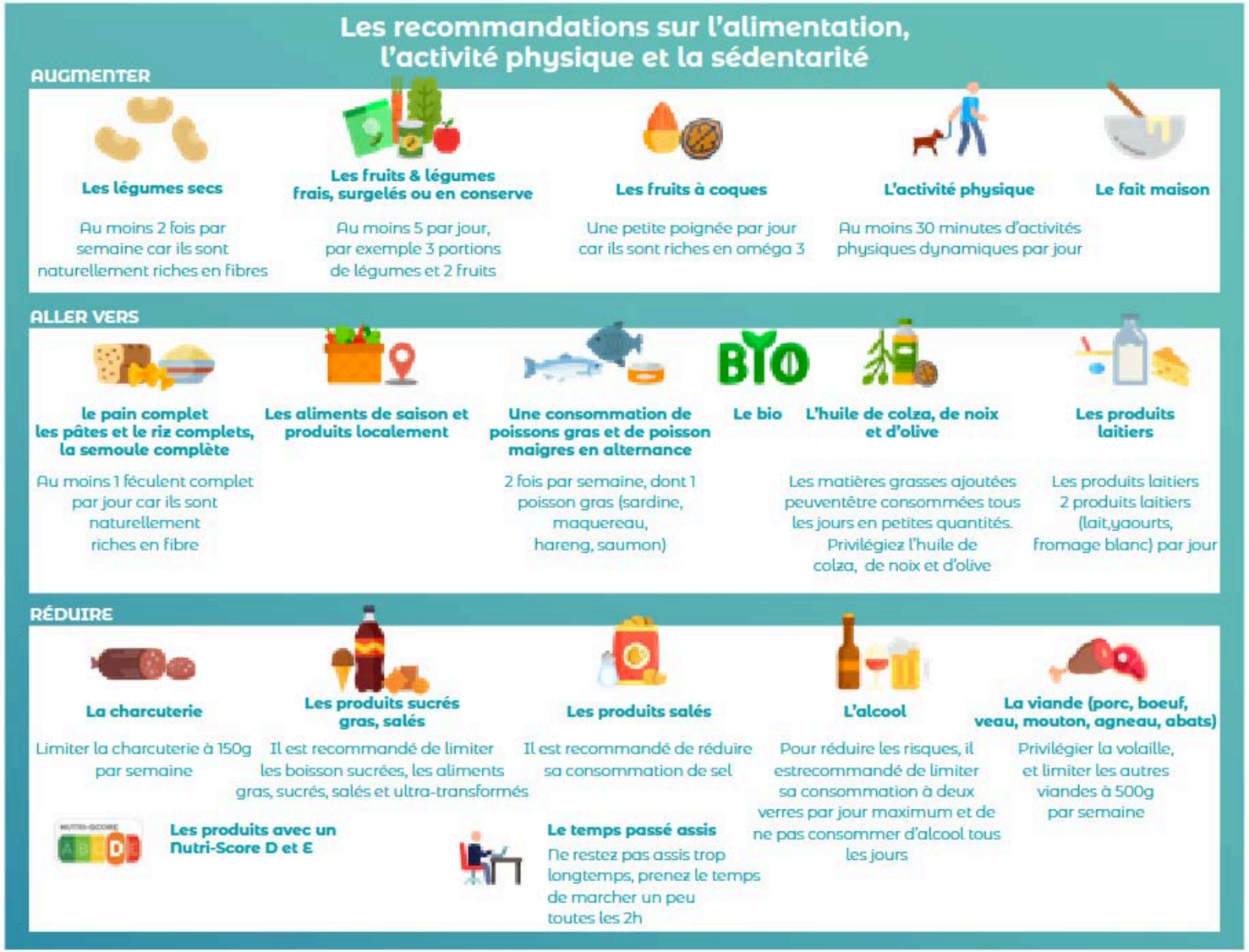
Information sur la qualité nutritionnelle des produits.

« A » pour les produits **les plus favorables** sur le plan nutritionnel



« E » pour les produits **les moins favorables**

INTER VAL by Gustave Roussy



Source *: https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf*

Est-ce que la supplémentation en vitamines, minéraux ou antioxydants est nécesssaire ?

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

Les carences sont exceptionnelles avec une alimentation **équilibrée et variée** et un **apport calorique suffisant**



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.

Concernant la **vitamine D** celle-ci peut vous êtres prescrite en prévention du risque d'ostéoporose

INTERVAL by Gustave Roussy

Conclusion

Pour maintenir un poids sain

Favorisez une alimentation **variée** et **équilibrée** :

- En privilégiant les aliments à **faible densité énergétique** (ex. fruits et légumes) et en augmentant les apports en végétaux
- En réduisant les aliments **denses en énergie** riches en **graisses** et/ou en **sucre** (ex. les fast-foods, les produits sucrés, les boissons sucrées...).

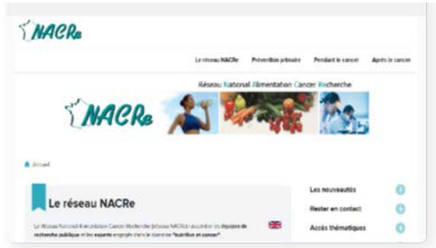
La prise de poids est associée à une augmentation de la mortalité en général et une augmentation du risque de récidive du cancer du sein.



INTERVAL by Gustave Roussy

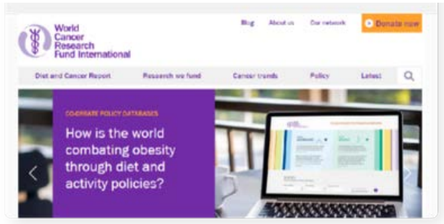
Quelques sites internet

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



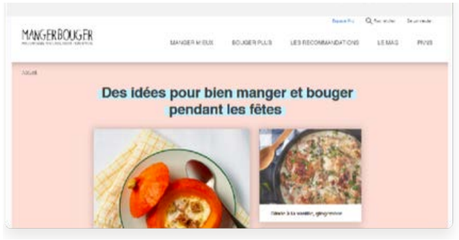
www6.inrae.fr/nacre

Réseau National Alimentation Cancer Recherche



www.wcrf.org

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

Vite-fait-bienfaits.fr

Idées de recettes

Réseau Oncodiet

Réseau de diététiciens libéraux en cancérologie

Merci pour votre attention !

Remerciements

malakoff humanis

GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS
FONDATION

INTERVAL
by Gustave Roussy