



L'alimentation au cœur de la prévention



Santra Plus

Prévention • Santé • Travail

Recommandations de prévention nutritionnelle des cancers

Augmenter



Les fruits et légumes

- 3 portions de légumes / j
- 2 portions de fruits / j
(80 à 100g par portion)

Frais, surgelés ou en conserve
De saison de préférence



Les fruits à coques

- une poignée / j pour leur richesse en Oméga 3



Le légumes secs

- 2 fois par semaine

Lentilles, pois chiches,
haricots rouges...



Le fait maison



Aller vers

Les huiles de colza, noix et olive

Les matières grasses ajoutées, huiles, beurre, margarine peuvent être consommées tous les jours en petites quantités



2 produits laitiers par jour

Alterner entre lait, yaourt, fromage blanc et fromages sauf crème dessert, crème fraîche et beurre



Du poisson 2 fois par semaine dont 1 gras

(saumon, truite, maquereau, sardine, thon)



Frais ou en conserve
Varier les espèces

Un féculent complet par jour pour leur richesse en fibres et protéines



Réduire

La viande

→ Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g par semaine

Alterner dans la semaine entre la volaille, les œufs, le poisson et les légumes secs



L'alcool

- maximum 2 verres par jour et pas tous les jours



Le sel ajouté

Limiter la charcuterie à 150g par semaine

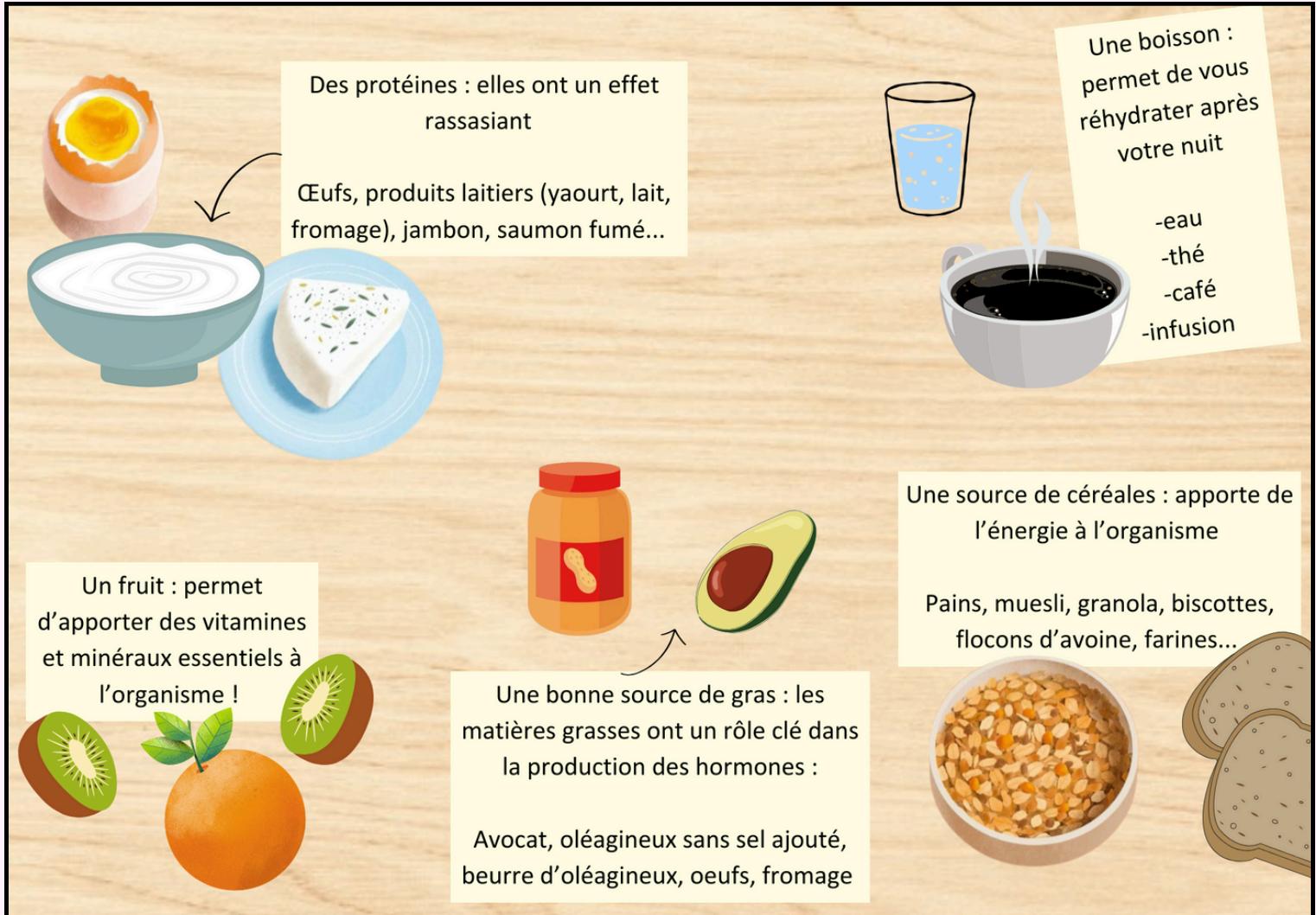


Les aliments industriels :

Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, salés, sucrés et ultra-transformés



L'équilibre alimentaire : comment composer mon petit-déjeuner ou ma collation ?



Et si je n'ai pas faim le matin ?

Vous n'êtes pas obligés de manger mais pensez à vous hydrater.

Emportez toujours quelque chose à manger en cas de fringale dans la matinée : barres de céréales, fruits, compotes sans sucres ajoutés, biscuits, oléagineux sans sel ajouté, yaourt...

Mes exemples de petits-déjeuners et collations

Omelette sucrée chocolat banane



2 oeufs bio

1 banane

1 petite poignée de pépites de chocolat

Toppings (facultatif) : noix de coco râpée, purée d'oléagineux (cacahuètes, noisettes...)

Préparation :

Battre les œufs et les faire cuire dans une poêle.

Durant la cuisson, déposer les rondelles de banane et les pépites de chocolat sur les œufs et laisser cuire 2 min.

Ajouter les toppings de votre choix



Crêpe protéinée aux fruits de saison

2 oeufs bio

100 ml de lait végétal

50g de farine d'avoine ou de flocons d'avoine mixés

Toppings de votre choix : beurre d'oléagineux, fruit frais, miel, sirop d'agave, pâte à tartiner, noix de coco râpée, confiture...



Bowl cake façon brunch

30g de flocons d'avoine (ou autres céréales)

½ càc de levure chimique ou de bicarbonate de soude

1 càs bombée de gruyère râpé

1 tranche de jambon émietté

100g de fromage blanc

1 œuf bio

Sel, poivre et herbes aromatiques (facultatif)

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients

Faire cuire 2 à 3 minutes au four micro-ondes sur la puissance max

Démouler sur une assiette

L'équilibre alimentaire : comment composer mes assiettes ?



Légumes

Apportent des fibres, minéraux et vitamines

Quantité : à volonté

Ils peuvent aussi bien être frais, en conserve ou surgelés !

Matières grasses

Privilégier les huiles végétales (colza et olive) pour leur richesse en

Omega 3 qui sont cardioprotecteurs

Quantité : 1 càs / repas

Protéines

Viandes, poissons, œufs, légumineuses

Quantité : 1 paume de main

Féculents

Pâtes, riz, pain, avoine, quinoa...

Privilégiez-les complets pour leurs fibres et donc éviter les pics de glycémie

Quantité : 1 poing de la main

Par quoi terminer son repas ?

Produits laitiers

Le plus brut possible et à agrémenter avec :

1 càc de confiture, miel, pépites de chocolat, fruits...

ET / OU

Fruits

2 portions / jour

Les compotes doivent être sans sucres ajoutés



Comment faire si je manque d'appétit ?

Pour couvrir vos besoins énergétiques, si vous manquez d'appétit ou que vous êtes rapidement rassasié, vous pouvez fractionner ou enrichir votre alimentation

Fractionnement

Le fractionnement permet de répartir la prise alimentaire journalière sur plusieurs repas et collations de petites tailles :

7h : Petit-déjeuner : 1 tranche de pain complet + beurre + confiture + 1 fruit

10h : Collation 1 : 1 yaourt nature + 1 poignée d'oléagineux

12h : Déjeuner : pâtes bolognaises : carottes + sauce tomate + pâtes complètes + viande hachée 5% de matière grasse

15h : Collation 2 : smoothie aux fraises : lait + 1 banane + 1 poignée de fraises + 1 càs de beurre de cacahuète

19h : Diner : riz + cabillaud + fondue de poireaux à la crème

21h : Collation 3 : 1 yaourt nature + 1 fruit

Enrichissement

L'enrichissement consiste à augmenter le nombre de calories d'un repas sans augmenter son volume.

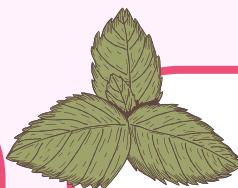
- Consommez des produits laitiers au lait entier qui sont plus riches en énergie
- Ajoutez du lait en poudre ou du lait concentré dans vos yaourts, soupes, purées...
- Cassez un œuf dans vos purées, pâtes et riz chauds...
- Saupoudrez vos plats de levure maltée et de bière
- Saupoudrez vos plats de graines oléagineuses : graines de courges, de tournesol, de chia...
- Ajoutez des beurres d'oléagineux et flocons d'avoine dans vos smoothies
- Ajoutez 1-2 belles cuillères à soupe d'huile végétale (olive, noix, lin, colza) sur vos plats

Que faire lors de perte de goût, nausées ou sécheresses buccales ?



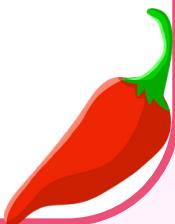
Lors de nausées ou de dégoûts, il est conseillé de :

- Eviter les aliments trop chauds et privilégier les repas froids
- Eviter les aliments trop épicés ou à fortes odeurs
- Fractionner son alimentation
- Eviter les positions allongées après un repas ou de se pencher en avant



Lors de perte de goût, il est conseillé de :

- Donner des saveurs aux aliments avec du sel, du sucre, du citron, des épices et des aromates en fonction des saveurs préservées.



Lors de sécheresses buccales, il est conseillé de :

- Sucer des bonbons mentholés ou de se rincer la bouche avec de l'eau citronnée
- Mâcher des chewing-gums ou des carrés d'ananas
- Se rincer la bouche avec des tablettes d'acide citrique pour la nettoyer
- S'humidifier la bouche fréquemment et de boire régulièrement



Lors de goût amer ou métallique dans la bouche, il est conseillé de :

- Eviter les viandes rouges, le chocolat et le café
- Commencer les repas par des boissons acidulées, mentholées ou de l'ananas
- Consommer des légumes verts avec une sauce blanche ou béchamel pour neutraliser l'amertume



Mes exemples de déjeuners et diners



Fondue de poireaux à la crème + Purée + Œuf cassé dans la purée + Lieu noir pané (œuf + chapelure) + Jus de citron



Tagliatelles de carottes + Nouilles chinoises + Poulet + Sauce soja + Gingembre + Menthe + Coriandre + Cacahuètes non salées



Dahl : Champignons + Riz + Lentille corail + Lait de coco + Concentré de tomate + Epices (curcuma, cumin) + Huile d'olive



Soupe : Butternut + Pomme de terre + Lentille + Croûton de pain + Huile de noisette + Lait en poudre + Gruyère râpé



Salade froide : Tomate + Concombre + Poivron + Quinoa + Œufs durs + Avocat + Olives + Graines de courge + Vinaigrette (huile de lin + vinaigre)



Bagel : Choux rouge, Carotte rappée + Pain Bagel + Fromage Frais + Avocat + Saumon fumé

L'activité physique



La pratique régulière d'exercice physique apporte de nombreux avantages tels que :

- **Contrôler le poids** en favorisant la réduction de la graisse corporelle et le maintien de la masse musculaire
- **Améliorer la santé cardiovasculaire** en renforçant le muscle cardiaque et en optimisant la circulation sanguine
- **Diminuer le stress, l'anxiété et la dépression**, grâce à la libération d'endorphines, également appelées hormones du bonheur
- **Se sentir moins fatigué** et mieux dormir
- **Avoir plus d'appétit**
- **Diminuer les effets secondaires des traitements**



Les recommandations suggèrent de pratiquer **au moins 30 minutes par jour**. Les activités les plus bénéfiques sont celles que vous appréciez et que vous êtes donc en mesure de maintenir sur le long terme.

Quelques astuces pour bouger plus au quotidien :



Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur



Faire les petits trajets à pied ou à vélo



Intégrer une marche de 10-15 min avant de rentrer chez soi



Au travail, faire une pause marche ou étirements



Se garer loin sur les parkings pour marcher



Descendre ou monter un arrêt de bus / métro avant



Jardiner



Téléphoner et travailler debout plutôt qu'assis



Le sommeil

Un sommeil de qualité favorise la récupération physique, psychologique et intellectuelle.

Un sommeil insuffisant peut entraîner divers effets indésirables tels que :

- L'apparition d'anxiété et de stress
- Des troubles de l'humeur
- Une fatigue chronique
- Une baisse de la vigilance
- Une prise de poids

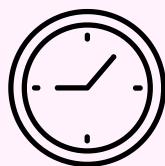
Quelques astuces pour favoriser un bon sommeil :



Eviter les excitants au moins 4h avant le coucher : café, thé, cola, boissons énergisantes



Utiliser des bouchons d'oreilles / masque de nuit si nécessaire



Se lever et coucher aux mêmes heures chaque jour



Pratiquer une activité physique régulière



Eviter les écrans avant le coucher



Modérer la température de la pièce



Méditer / Faire de la cohérence cardiaque



Faire des siestes dans la journée si besoin