

PLUS DE
150 RECETTES
SAINES ET
DÉLICIEUSES

JEAN LAMANTIA R.D.
avec la collaboration
du Dr Neil Berinsein M.D.

MIEUX S'ALIMENTER
pendant et après
un cancer



TRÉCARRÉ

Sommaire

Avant-propos	8
Introduction	10
PREMIÈRE PARTIE	13
Les traitements contre le cancer et leurs effets secondaires	13
CHAPITRE 1	14
Les traitements traditionnels	14
Le cancer, notions de base	14
La chimiothérapie	20
La radiothérapie	26
L'intervention chirurgicale	26
La greffe de cellules souches	27
Les protocoles de traitement	29
CHAPITRE 2	31
Gérer les effets secondaires et les troubles concomitants	31
L'anémie	34
La perte d'appétit, l'anorexie et la cachexie	43
La constipation	51
La dépression	55
Le diabète	58
La diarrhée	61
La sécheresse de la bouche	65
La fatigue	67
Les aversions alimentaires	68
Les brûlures gastriques	69
Les maladies du cœur	69
L'insomnie	72
Les ulcères buccaux	73
La nausée	73
L'acuité gustative	76
Les vomissements	77
Gain de poids et obésité	79
La guérison des plaies	84
CHAPITRE 3	90
Les traitements complémentaires contre le cancer	90
Les catégories de traitements complémentaires	90
Deux traitements complémentaires à envisager	94
L'excès d'information	99
DEUXIÈME PARTIE	101
Tenir le cancer à distance	101
CHAPITRE 4	102
Votre boîte à outils	102
Les aliments bénéfiques	103
Les éléments nutritifs thérapeutiques	116
Les aliments à éviter ou à limiter	127
TROISIÈME PARTIE	135
Menus pour la gestion des effets secondaires	135
Exemples de menus quotidiens	136
Menu 1	136
Menu 2	138
Menu 3	139
Liste d'épicerie	140
Sécurité et entreposage des aliments	141
QUATRIÈME PARTIE	143
Recettes pour le traitement contre le cancer et au-delà	143
Introduction aux recettes	144
À propos des analyses nutritionnelles	145
Déjeuners revigorants	147
Soupes revitalisantes et goûters inspirants	164
Plats de résistance encourageants	197
Légumes régénérateurs et sauces apaisantes	217
Grains et pommes de terre rassurants	233
Collations nourrissantes	249
Desserts stimulants	267
Glaces apaisantes et boissons rafraîchissantes	289
Auteurs collaborateurs	307
Remerciements	308
Ressources	309
Références	310
Index	315

Avant-propos

J'aimerais féliciter Jean LaMantia pour la réalisation de ce livre. Quand elle m'a présenté sa vision pour la première fois, j'ai immédiatement été intéressé à contribuer au projet. La nutrition et la diète sont essentielles à la santé de tous les patients atteints de cancer et les aident à avoir la qualité de vie à laquelle ils aspirent, en plus de leur permettre de mieux supporter les traitements et leurs effets secondaires. Jusqu'à maintenant, les sources d'information basées sur des données probantes quant aux besoins nutritionnels des patients atteints de cancer étaient dispersées. Mais ce livre, fruit d'une recherche exhaustive, rassemble les renseignements les plus sûrs en un même endroit et prodigue de judicieux conseils pour ceux qui sont touchés par le cancer. Jean LaMantia est une diététiste diplômée et se base sur son expérience personnelle; son propre combat contre le cancer et celui de son père.

Ce livre répond à vos questions principales sur votre cancer. Il examine méthodiquement toutes les étapes que les patients traversent au cours de leur traitement, que ce soit l'opération, la radiothérapie ou la chimiothérapie, et cerne les éléments importants dont il faut tenir compte sur le plan nutritif. Jean explique les mécanismes derrière les symptômes associés au cancer et formule des stratégies pour les minimiser. En outre, elle donne des conseils pratiques pour maintenir un bon apport nutritionnel les jours de traitement et d'évaluation et pour savoir comment bénéficier de l'aide de votre famille et de vos amis qui veulent aider. Elle répond à des questions de base comme: qu'est-ce que je peux manger? Qu'est-ce que je ne peux pas manger? Et plus important encore: comment puis-je optimiser mon alimentation pour réduire le risque de récurrence de la maladie?

Vous trouverez également des réponses à des questions sur les approches complémentaires et alternatives, y compris comment les produits nutraceutiques, les prébiotiques et les probiotiques fonctionnent,

comment les acides gras oméga-3, les antioxydants, les vitamines et autres nutriments peuvent réduire l'inflammation, stimuler le système immunitaire et même tuer les cellules cancéreuses.

Les oncologues savent malheureusement trop bien qu'il peut arriver que le cancer soit à un stade trop avancé pour les traitements actifs. Mais de nouvelles questions se posent. Il peut arriver que le patient ne puisse manger ou qu'il ne soit pas assez éveillé. Quelles sont les possibilités? Que peut-on faire pour optimiser le confort du patient?

De nombreux patients atteints de cancer ont des limitations ou des maladies préexistantes qui doivent également être gérées. Certaines d'entre elles, y compris le diabète, les maladies du cœur et l'obésité, ont une incidence sur le cancer et vice-versa. En outre, certains traitements peuvent avoir un impact sur ces maladies. Les patients doivent donc être sensibilisés à ce qui peut arriver.

Jean fournit les données les plus récentes sur les façons de modifier favorablement votre diète, et une fois les traitements complétés, d'optimiser la capacité de votre corps à supprimer ou prévenir le développement et la récurrence du cancer. Il faut toutefois être prudent. Lorsqu'il est question de remèdes parallèles dont l'efficacité n'est pas prouvée par des données probantes issues d'essais cliniques, il faut faire preuve de prudence afin de ne pas compromettre les thérapies traditionnelles qui ont fait l'objet de recherches approfondies. Il n'en reste pas moins que les approches complémentaires peuvent jouer un rôle dans certaines situations. Il est toujours préférable de discuter des thérapies parallèles avec votre oncologue avant d'aller plus loin.

Ce livre est également un festin vivant. Les recettes sont des créations succulentes conçues pour optimiser l'alimentation dont vous avez besoin soit pendant, soit après les traitements contre le cancer. Chaque recette comprend une rubrique «recommandé pour» qui facilite le choix de recettes selon

vos symptômes. Les personnes cancéreuses, les survivants du cancer, la famille, les amis et tous ceux qui souhaitent optimiser leur diète afin de réduire le risque de cancer verront ce livre comme une ressource de prédilection.

Je suis ravi d'avoir contribué à ce livre. J'ai apporté mes connaissances sur des questions cliniques courantes, validé les recherches de Jean et aidé à formuler des interprétations de la littérature médicale qu'elle cite. Elle a recueilli, analysé et synthétisé de vastes connaissances, non seulement issues de ses méticuleuses recherches, mais également de sa pratique et, plus émouvant, de son combat personnel et de celui de son

père. Ces expériences l'ont aidée à écrire un livre exceptionnel utile à tous ceux qui luttent contre le cancer.

En tant que médecin spécialiste et chercheur en oncologie, je me réjouis qu'un livre d'une telle qualité soit à la disposition du public et des fournisseurs de soins de santé, y compris les oncologues. Ce livre m'aidera à donner des conseils plus exacts à mes patients et à leurs familles. Je le recommanderai fortement aux patients que j'accueille, aux patients atteints de cancer partout dans le monde et à mes collègues oncologues.

Neil L. Berinstein, MD, FRCPC

Chapitre 4

Votre boîte à outils

Pendant votre traitement, votre priorité devrait être de passer à travers cette étape le mieux possible. Suivez les recommandations fournies au chapitre 2 pour gérer les effets secondaires de votre traitement. Lorsque vous êtes prêt à passer à l'étape suivante de votre rétablissement et que vous mettez en place de bonnes pratiques sur le plan alimentaire, appliquez les recommandations que vous trouverez dans ce chapitre. Si vous avez un bon appétit pendant votre traitement et que vous êtes prêt à introduire de nouveaux aliments ou de nouvelles façons de vous nourrir, n'hésitez pas à le faire. Les stratégies décrites dans ce chapitre sont basées sur les dernières données disponibles sur les aliments et les composants alimentaires qui ont fait leurs preuves pour renforcer le système immunitaire et interférer avec le développement des cellules cancéreuses.

La nutrition et l'immunologie se sont unies, dans les années 1970, pour créer une nouvelle discipline, l'immunonutrition. La recherche dans cette discipline aide à comprendre le rôle que joue une saine alimentation dans le maintien des cellules du système immunitaire. Renforcer le système immunitaire et réduire l'inflammation sont deux objectifs qui devraient être prioritaires pour les patients souffrant de cancer.

En présence d'une inflammation aiguë dans le corps, le système immunitaire réagit rapidement et efficacement à la blessure

pour la guérir et la réparer. Mais dans le cas d'une inflammation chronique – qui peut être causée par le stress, la fumée de cigarette, des contaminants environnementaux, un virus, une bactérie ou un excès de poids –, la réponse immunitaire est un processus long, laborieux et dégénératif qui modifie le type de cellules immunitaires présentes dans une région précise du corps.

Ce nouveau microenvironnement permet aux cellules cancéreuses de survivre, de

L'alimentation contre le cancer

Les recommandations contenues dans ce chapitre peuvent être résumées comme suit :

1. Suivez un régime à base de végétaux avec beaucoup de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines, de légumineuses, d'herbes et d'épices.
2. Consommez des aliments qui sont de bonnes sources d'acide gras oméga-3 et réduisez votre consommation d'aliments contenant des oméga-6.
3. Limitez votre apport en sucres raffinés et en viandes rouges et évitez les viandes transformées et l'alcool.

FAQ

Q : Est-ce qu'il existe un aliment en particulier pour lutter contre le cancer ?

R : Même si certains aliments contiennent davantage de composants naturels pour lutter contre la maladie, il n'existe pas d'aliment miracle dont les résultats sont garantis. Mais le fait de manger des aliments anti-inflammatoires, riches en fibres et dont l'indice glycémique est faible peut vous aider à mener un bon combat. Recherchez également les aliments dont la valeur nutraceutique est élevée et qui contiennent des phytonutriments et des antioxydants. Ces nutriments sont présents dans un régime à base de végétaux qui comprend des fruits, des légumes, des grains entiers, des noix, des graines, des légumineuses séchées, des herbes et des épices.

Les vingt meilleurs aliments anti-inflammatoires

Des chercheurs ont répertorié et classé le potentiel anti-inflammatoire de plusieurs composants alimentaires. Le tableau suivant est une version simplifiée des vingt meilleurs, en ordre décroissant.

Aliment ou nutriment	Description	Source alimentaire
Acides gras oméga-3	Acide gras essentiel	Poissons d'eaux froides, noix de Grenoble, graines de lin
Safran des Indes ou curcuma	Polyphénol	Racines séchées utilisées comme épice dans le cari et la poudre de cari
Thé	Polyphénol (catéchines)	Thé vert, thé noir
Fibres	Glucides non digestibles	Grains entiers, légumineuses séchées, fruits, légumes, noix, graines
Ail (allicine)	Phytochimique	Racine crue ou cuite utilisée comme aliment ou comme épice
Gingembre	Phénol	Racine crue, cuite ou séchée utilisée comme épice
Safran	Glycoside	Épice séchée d'une espèce de crocus
Protéines	Acides aminés	Viande, volaille, produits laitiers, légumineuses séchées
Caféine	Alcaloïde	Café, thé, cacao
Magnésium	Minéraux	Flétan, amandes, noix de cajou, soya, épinards
Génistéine	Isoflavone	Soya et produits à base de soya
Quercétine	Flavonol	Agrumes, pommes, oignons, persil, thé, vin rouge
Lutéoline	Flavonol	Céleri, poivrons verts, thym, pérille, tisane à la camomille, carottes, huile d'olive, menthe poivrée, romarin, orange navel, origan
Vitamine E	Vitamine liposoluble	Germe de blé, huiles végétales, noix, graines
Vitamine C	Vitamine hydrosoluble	Agrumes, poivrons rouges, poivrons verts, kiwis, brocoli, fraises
Zinc	Minéraux	Huîtres, bœuf, poulet, céréales enrichies, haricots Great Northern, noix de cajou
Vitamine B ₆	Vitamine hydrosoluble	Pois chiches, foie de bœuf, thon albacore, saumon, poulet, céréales enrichies
Niacine	Vitamine hydrosoluble (B ₃)	Produits laitiers, œufs, céréales et pains enrichis, viandes maigres, légumineuses séchées, noix, volaille
Daidzéine	Isoflavone	Soya et produits à base de soya
Riboflavine	Vitamine hydrosoluble (B ₂)	Lait, fromage, légumes verts feuillus, légumineuses

Adapté de Cavicchia PP, Steck S.E., Hurley T.G. *et al.*, « A new dietary inflammatory index predicts interval changes in serum high-sensitivity C-Reactive protein », *J Nutr*, 2009 Déc; 139(12): 2365-72, avec la permission de l'Office of Dietary Supplements.

Exemples de menus quotidiens

Il n'existe pas de régime unique pour les patients souffrant de cancer. L'approche nutritionnelle a plutôt pour but de minimiser les effets secondaires. Les plans de menus qui ont été sélectionnés pour ce livre sont basés sur les commentaires les plus courants des patients à ce propos. Ces menus sont des exemples, vous n'avez donc pas besoin de les suivre à la lettre. Vous pouvez leur apporter des changements, du moment qu'ils ne contredisent pas les recommandations qui concernent vos symptômes. Des recettes pour certaines propositions de repas et de collations sont incluses dans ce livre. Vous les trouverez en utilisant la section des références.

Parole de survivante

Demandez à un parent de communiquer avec les autres membres de votre famille et vos amis à propos des aliments qu'il est préférable de vous apporter. De cette façon, vous ne recevrez pas tout le même jour, et ce ne sera pas toujours les mêmes aliments.

Parole de survivante

Je conseillerais aux gens qui subissent des traitements de radiothérapie de veiller à rester bien hydratés.

Menu 1

Plan de repas pour contrer la diarrhée

Quelle que soit la cause de la diarrhée, les recommandations pour aider à la gérer sont les mêmes. Puisque ce plan de repas met de côté plusieurs aliments bénéfiques pour la santé (les grains entiers ainsi qu'un bon nombre de fruits et de légumes), suivez-le de façon temporaire, jusqu'à ce que vos selles reviennent à la normale. Il n'est pas recommandé de suivre ce plan une fois la situation rétablie. Si vous avez perdu du poids, votre priorité sera de maîtriser la situation, puis d'opter pour des aliments qui vous aideront à retrouver votre poids.

Directives générales

- Consommez des fibres solubles.
- Évitez les fibres insolubles.
- Évitez les fruits et les légumes crus (sauf les bananes).
- Évitez les aliments gras ou épicés.
- Consommez des aliments qui aideront à solidifier l'excès de fluides et à donner des selles formées.
- Évitez de consommer du lait ou des aliments contenant du lactose si vous pensez souffrir d'une intolérance temporaire au lactose.
- Optez pour des aliments riches en sodium et en potassium pour favoriser le remplacement électrolytique.
- Essayez de boire assez de liquides pour rester hydraté.
- Évitez le café, les sucreries et le sorbitol (présent dans les aliments sans sucre).

Liste d'épicerie

Pendant votre traitement contre le cancer, vous n'aurez probablement pas envie de cuisiner. Certains jours, vous serez tellement occupé par les rendez-vous médicaux que vous n'aurez même pas le temps de préparer des repas simples. La liste suivante a pour but de vous donner des idées de repas

rapides, simples et nourrissants à avoir sous la main lorsque vous n'aurez pas le temps, l'énergie ou tout simplement l'envie de cuisiner. Vous voudrez probablement emporter certains de ces articles avec vous lors de vos rendez-vous, qui auront invariablement lieu à l'heure d'un de vos repas ou collations.

Conseils

- Pour favoriser le gain de poids, optez pour des produits à plus haute teneur en matières grasses et ajoutez du beurre ou de la margarine à vos aliments.
- Recherchez la mention « probiotique » sur les étiquettes.
- Utilisez des tranches de gingembre pour faire du thé au gingembre.
- Coupez un citron frais et placez-le sous votre nez : l'odeur peut aider à soulager la nausée.
- Utilisez du bouillon pour rendre les viandes plus juteuses ou pour ajouter un côté moelleux si vous souffrez de sécheresse de la bouche. Vous pouvez aussi l'utiliser pour réduire les aliments en purée si vous avez de la difficulté à mastiquer, comme liquide hydratant ou comme liquide de cuisson pour le riz.
- Optez pour des céréales riches en fer si votre taux de fer est bas, pour des céréales riches en fibres si vous souffrez de constipation et pour des céréales contenant du psyllium si vous souffrez de diarrhée.
- Optez pour du pain blanc ou du pain à l'avoine si vous avez la diarrhée. Si vous souffrez de constipation, ou si vous voulez augmenter votre apport en éléments nutritifs, optez pour du pain de grains entiers.

Produits laitiers

- Yogourt, yogourt à boire
- Fromage, fromage cottage
- Œufs oméga-3
- Margarine non hydrogénée ou beurre

Fruits et légumes frais

- Gingembre frais
- Agrumes
- Fruits frais coupés
- Jus frais

Dans les allées de l'épicerie

- Bouillons, soupes et ragoûts instantanés
- Saumon et thon (à chair pâle, et non blanc) en conserve
- Beurre d'arachide et autres beurres de noix
- Barres protéinées, boissons nutritives
- Fruits séchés, noix, mélange de fruits séchés et de noix et/ou barres de céréales
- Bretzels, craquelins
- Soda au gingembre, eau aromatisée, boissons pour sportifs
- Bicarbonate de sodium (pour les bains de bouche)
- Céréales, biscuits riches en fibres
- Pain
- Poudre de lait écrémé, lactosérum en poudre
- Poudings prêts à manger
- Mayonnaise

Aliments surgelés

- Popsicles ou autres gâteries glacées
- Crème glacée ou yogourt glacé
- Fruits et légumes surgelés
- Repas surgelés

Donne
2 portions

Ce déjeuner complet est parfait pour les matins où vous avez des rendez-vous, puisqu'il est meilleur lorsqu'il est préparé la veille.

RECOMMANDÉ POUR

- Constipation
- Diarrhée
- Douleurs à la bouche ou à la gorge
- Gain de poids

AVANTAGES SUPPLÉMENTAIRES

- Riche en fibres
- Riche en protéines
- Facile à transporter
- Se prépare à l'avance

CONSEILS

Pour faire changement, servez ce muesli avec différents yogourts et fruits frais, en saison. Si vous utilisez un yogourt à la vanille ou aromatisé aux fruits, vous pouvez vous passer du miel ou en réduire la quantité.

Le sirop d'agave a un indice glycémique entre 10 et 19, le miel, entre 35 et 58, et le sirop d'érable pur a un indice glycémique de 54. L'indice glycémique plus faible du sirop d'agave aide à le rendre populaire comme édulcorant.

VARIANTE

Pour augmenter l'apport en oméga-3 et en fibres, ajoutez ¼ de tasse (60 ml) de noix hachées ou 2 c. à s. de graine de lin moulue.

Nutriments par portion

Calories	416
Lipides	6 g
Sodium	112 mg
Glucides	78 g
Fibres	8 g
Protéines	14 g

Muesli à emporter

Recette offerte par Renée Crompton, diététiste

1 tasse	gros flocons d'avoine à cuisson en 3 minutes (non pas instantanés)	250 ml
1 tasse	yogourt nature faible en matières grasses	250 ml
½ tasse	lait	125 ml
2 c. à s.	miel, sirop d'érable ou sirop d'agave	30 ml
1 tasse	petits fruits assortis (frais ou surgelés)	250 ml
1	grosse banane, en tranches	1

1. Réunir dans un contenant de plastique les flocons d'avoine, le yogourt, le lait et le miel. Incorporer délicatement les petits fruits. Couvrir et réfrigérer au moins 4 heures ou toute la nuit.
2. Servir garni de tranches de banane ou mettre dans un contenant de plastique pour emporter au travail.

Cette recette devrait être ajustée selon vos symptômes. Suivez les recommandations suivantes.

Pour favoriser le gain de poids

- Utilisez un yogourt à plus haute teneur en matières grasses. Lisez les étiquettes et optez pour un yogourt au pourcentage plus élevé de matières grasses du lait; et/ou
- Utilisez du lait entier ou remplacez la moitié de la quantité de lait par de la crème (10 %) au lieu du lait 2 %; et/ou
- Ajoutez ½ tasse (125 ml) de lactosérum en poudre ou de la poudre de lait écrémé avec l'avoine.

Pour alléger la constipation

- Ajoutez ¼ de tasse (60 ml) de son de blé naturel à l'avoine; et/ou
- Après ce repas, buvez une boisson chaude, puis une boisson froide.

Pour la diarrhée

- N'ajoutez pas les fruits frais.

Pour l'intolérance au lactose

- Remplacez le lait par une boisson sans lactose, comme une boisson de soya nature ou du lait réduit en lactose.

Les pâtes aux palourdes sont un classique italien, et pour cause: elles sont aussi délicieuses que bonnes pour la santé. La haute teneur en fer des palourdes fait de cette recette une partie importante d'un processus d'augmentation du taux de fer.

Donne
4 portions

Pâtes avec sauce blanche aux palourdes

Recette offerte par Mary Anne Pucovsky

1 c. à s.	huile d'olive	15 ml
¼ tasse	oignon, haché	60 ml
2 tasses	champignons, tranchés	500 ml
2 c. à t.	farine tout usage	10 ml
⅓ tasse	vin blanc sec	75 ml
2	boîtes (5 oz/142 g) de palourdes rincées, égouttées (¾ de tasse/175 ml de jus de palourde réservé)	2
1 c. à t.	ail, émincé	5 ml
⅔ tasse	lait concentré	150 ml
⅛ c. à t.	muscade moulue	0,5 ml
8 oz	capellini ou vermicelles	250 g
2 c. à s.	persil frais, haché (ou 2 c. à t./10 ml de persil séché)	30 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive. Y faire sauter les oignons et les champignons de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et que le liquide se soit évaporé. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le vin, le jus de palourde réservé et l'ail, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi. Incorporer les palourdes, le lait concentré et la muscade. Laisser mijoter pendant 1 minute ou 2, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
2. Au moment de servir, cuire les pâtes selon les instructions du fabricant ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Laisser égoutter. Incorporer à la sauce. Garnir de persil puis poivrer au goût.

Cette recette devrait être ajustée selon vos symptômes. Suivez la recommandation suivante.

Pour favoriser le gain de poids

- Remplacez le lait concentré par de la crème à fouetter riche en matières grasses (35 %).

RECOMMANDÉ POUR

- Anémie
- Gain de poids

AVANTAGES SUPPLÉMENTAIRES

- Riche en protéines

CONSEILS

Les patients devraient se renseigner auprès de leur médecin avant de consommer de l'alcool. Même si on fait mijoter l'alcool contenu dans cette recette, il peut en rester une certaine quantité. Si vous devez éviter l'alcool, utilisez du vin désalcoolisé ou ajoutez ¼ de tasse (60 ml) de jus de palourde et 1 c. à s. (15 ml) de vinaigre de vin blanc.

Les palourdes fraîches sont superbes dans ce plat; vous pouvez remplacer les palourdes en conserve par 2 tasses (500 ml) de palourdes fraîches décoquillées. Au lieu de réserver du jus de palourde, prenez ¾ de tasse (175 ml) de fumet de poisson ou de bouillon de légumes.

Pour introduire de la variété, préparez ces pâtes avec de la sauce de palourdes rouge. Il suffit d'ajouter 1 tasse (250 ml) de tomates hachées à la sauce à la fin de la première étape.

Nutriments par portion

Calories	408
Lipides	8 g
Sodium	236 mg
Glucides	57 g
Fibres	3 g
Protéines	24 g

Donne
8 glaces

Voici une façon originale et amusante de profiter des bienfaits du thé vert.

RECOMMANDÉ POUR

- Déshydratation
- Sécheresse de la bouche
- Appétit faible
- Douleurs à la bouche ou à la gorge

AVANTAGES SUPPLÉMENTAIRES

- Se prépare à l'avance
- Réduction des risques

CONSEIL

Le thé vert japonais a tendance à contenir davantage d'ECGC que les autres théés verts. Dans leur livre *Les Aliments contre le cancer*, Richard Béliveau et Denis Gingras ont démontré que le thé qui contient le plus d'ECGC est le Sencha Uchiyama.

Parole de survivante

Avant mes ultrasons, je devais prendre un produit de contraste au goût terrible. Le fait de manger une glace avant m'aidait à engourdir ma bouche de manière à ne pas sentir le produit.

Glaces au thé vert

Petits moules à sucettes

1 c. à s.	feuilles de thé vert (ou 2 sachets de thé)	15 ml
1 tasse	eau bouillante	250 ml
2 c. à s.	nectar d'agave ou miel	30 ml
¾ tasse	jus d'orange	175 ml
2 c. à s.	jus de citron, fraîchement pressé	30 ml

1. Dans une tasse à mesurer ou une théière, combiner le thé vert et l'eau bouillante. Laisser infuser de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit odorant. Passer le mélange dans un tamis fin (ou enlever les sachets de thé) sans écraser les feuilles et verser dans une autre tasse à mesurer ou dans un récipient muni d'un bec verseur.
2. Incorporer le nectar d'agave jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laisser refroidir à la température de la pièce. Ajouter le jus d'orange et le jus de citron.
3. Verser dans les moules et congeler jusqu'à ce que les glaces soient fermes, environ 4 heures ou toute la nuit. Garder congelé jusqu'à 2 semaines.

Nutriments par portion de 1 glace

Calories	28
Lipides	0 g
Sodium	0 mg
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g

Comment s'assurer de bien s'alimenter pendant et après un cancer ?

Une alimentation saine est essentielle à tous les patients qui se remettent d'un cancer, car elle leur permet de mieux supporter les traitements et de jouir d'une meilleure qualité de vie. Cet ouvrage favorisera la réussite du plan thérapeutique en aidant les patients, avec leurs soignants, à comprendre le rôle que joue la nutrition pendant ce processus et en fournissant des stratégies nutritionnelles pour gérer les effets secondaires ainsi que les pathologies concurrentes.

Très bien documenté, présenté dans un style facile d'approche, ce livre répond aux questions de base que se poseront les patients au sujet du cancer, énumère les étapes qu'ils doivent traverser, propose un survol des thérapies complémentaires et recommande des pratiques d'alimentation saines, qui aideront à prévenir les récurrences.



Vous trouverez également dans ce livre :

- plus de 150 recettes délicieuses, accompagnées de variantes ou d'idées d'adaptations selon les symptômes éprouvés ;
- des grilles de menus quotidiens pour parer aux problèmes nutritionnels les plus courants pendant et après le traitement contre le cancer ;
- un index pour repérer la recette appropriée et voir à quels effets secondaires elle est associée.

JEAN LAMANTIA, diététiste agréée, a survécu au lymphome hodgkinien. Passionnée par la nouvelle discipline de l'immunonutrition, elle est directrice de programme chez Wellspring, un réseau de soutien pour les survivantes du cancer, où elle anime des conférences sur la nutrition et cuisine auprès des patients et de leurs soignants. Rédactrice en chef de l'infolettre du réseau en oncologie des Diététistes du Canada, elle propose des conseils et des recettes sur son site : www.jeanlamantia.com.

L'oncologue Dr NEIL BERINSTEIN, MD, est chercheur associé au Sunnybrook Research Institute et professeur aux départements d'immunologie et de biophysique médicale, à la faculté de médecine de l'Université de Toronto.

ISBN 978-2-89568-639-2

Groupe
Livres
Québec Média

