



Pr Mahasti Saghatichian

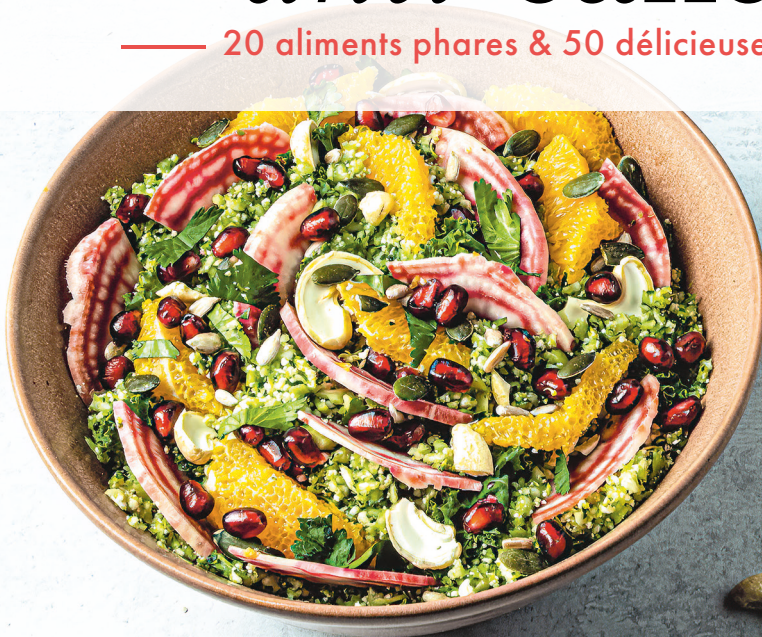
Oncologue

Guillaume Marinette

Chef cuisinier

— **Mes** recettes **SANTÉ**
anti-cancer

— 20 aliments phares & 50 délicieuses recettes —



Des recettes
conçues par
une oncologue pour
prévenir le cancer
et accompagner
les traitements

LEDUC 

Quelle que soit votre problématique, l'alimentation est votre première ordonnance santé !



Mêlant expertise santé et recettes, voici le guide indispensable de l'alimentation anti-cancer ! Découvrez tous les conseils d'une oncologue pour prévenir le cancer ou adopter une alimentation adaptée à votre traitement (chimio-, radiothérapie, etc.), afin d'éviter les nausées et retrouver le goût.

— **AU PROGRAMME** —

- Le point sur l'importance d'une **alimentation spécifique** pour prévenir le cancer, et les aliments à privilégier pour lutter contre les effets secondaires des traitements.
- **20 aliments stars** anti-cancer et leur fiche d'identité.
- **50 recettes gourmandes, simples et illustrées**, de l'entrée au dessert en passant par les en-cas.

**LE LIVRE DE RECETTES SANTÉ
ANTI-CANCER INDISPENSABLE**

Le **Pr Mahasti Saghatchian** est oncologue. Elle a rejoint l'Hôpital Américain de Paris en 2018 pour diriger le Breast Center, où elle a développé des programmes innovants centrés sur le patient, comprenant prévention, détection précoce, soins oncologiques personnalisés et suivi post-cancer. Elle est vice-présidente du conseil médical de l'Hôpital Américain de Paris depuis 2020, et professeure associée de médecine à la faculté Paris-Descartes.

Guillaume Marinette est styliste et photographe culinaire, créateur de la chaîne YouTube « Histoire de se régaler » et l'auteur de nombreux livres de cuisine à succès.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2961-1



9 791028 529611

editionsleduc.com

LEDUC 



Royons
Santé, cuisine

— Mes
recettes **SANTÉ**
anti-cancer

DANS LA MÊME COLLECTION

Mes recettes santé : cerveau tonique, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Céline Haimé

Relecture : Pascale Braud

Design couverture : Laurence Maillet

Photographie de couverture : Guillaume Marinette

Photographies des auteurs : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies intérieures et stylisme culinaire : Guillaume Marinette

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2961-1

Pr Mahasti Saghatchian
Guillaume Marinette

— Mes **SANTÉ**
recettes **SANTÉ**
anti-cancer

— 20 aliments phares & 50 délicieuses recettes —

Sommaire

Introduction	7
1. Cancer et alimentation	13
2. Les 20 ingrédients phares pour prévenir le cancer et accompagner les traitements	39
3. Nos 50 recettes anti-cancer	69
Remerciements	176
Table des matières	178

Introduction

Vade retro carcinus !

Aujourd'hui encore, le cancer est une maladie qui fait peur. Et pour cause, il représente, en France, la 1^{re} cause de décès chez l'homme et la 2^e chez la femme. Heureusement, les progrès de la médecine, aussi bien dans le dépistage que dans les soins, ont permis une baisse du taux de mortalité, tous cancers confondus entre 2010 et 2018.

En 2018, le nombre total de nouveaux cas de cancer est estimé à 382 000 dont 54 % chez l'homme. Le cancer de la prostate est le plus fréquent, suivi des cancers du poumon et colorectal.

Chez la femme, le cancer du sein reste le plus répandu (58 000 nouveaux cas en 2018), viennent ensuite les cancers colorectal et du poumon.

L'estimation du nombre total de décès par cancer s'élève en 2018 à 157 000 dont 57 % chez l'homme ; les responsables sont le cancer du poumon (23 000) puis les cancers colorectal et de la prostate (respectivement 9 000 et 8 000). Chez la femme, trois cancers sont responsables du plus grand nombre de décès par cancer : sein (12 000), poumon (10 000) et colorectal (8 000).

Ces chiffres peuvent faire peur, bien sûr, mais rassurez-vous, nous vivons une ère extraordinaire de progrès dans la compréhension de cette maladie, dans les méthodes de prévention et de diagnostic, et bien sûr dans les traitements qui permettent d'en guérir.

L'origine de la maladie pose toujours question ; les patients me demandent très souvent la raison de la survenue de leur cancer. Une hérédité ? Un traumatisme physique ou psychologique ? Le stress ? Leurs habitudes alimentaires ?

En réalité, le cancer n'est pas lié à une cause unique. Il résulte d'un ensemble de facteurs internes ou externes qui vont interagir entre eux.

Les facteurs de risque internes sont liés à l'âge ou à l'histoire familiale. En effet, même si des cancers peuvent apparaître à tout âge, ils deviennent de plus en plus fréquents au fil des années, notamment après l'âge de 60 ans.

Les facteurs de risque externes peuvent être liés à l'environnement, comme les agressions répétées de l'ADN des cellules par des rayonnements (d'origine nucléaire ou solaire), ou par des produits industriels et chimiques qui favorisent l'apparition de cellules cancéreuses. L'origine de certains cancers peut même provenir de virus ou de bactéries : comme les papillomavirus pour le cancer du col de l'utérus et *Helicobacter pylori* pour le cancer de l'estomac.

Le tabagisme et la consommation d'alcool accentuent également drastiquement le risque de cancers les plus importants.

Enfin, les cancers sont liés au mode de vie : mauvaise alimentation, exposition au soleil, sédentarité, surpoids, etc.

Ces causes externes sont maintenant bien connues et prouvées. Rassurez-vous, il existe plusieurs façons de prévenir la survenue d'un cancer.

Qu'est-ce que la prévention... ?

De manière générale, la prévention est l'acte d'entraver ou d'empêcher quelque chose de se produire. Mais en médecine, c'est un ensemble de mesures prises pour réduire le risque de contracter une maladie ou un problème de santé.

En agissant sur les facteurs externes, environ 40 % des cancers pourraient être évités. Même si le « risque zéro » n'existe pas, il est possible de mettre en place des actions au quotidien pour préserver sa santé.

Il est important de comprendre ce que cela signifie et on peut illustrer cela par un parallèle avec la sécurité routière : les ceintures de sécurité sauvent bien

sûr des vies, cela est prouvé. Mais elles n'empêchent pas les accidents, ni de nombreux décès : la ceinture n'est parfois pas suffisante pour éviter le pire.

Prenons l'exemple du cancer du poumon : une grande proportion survient chez les fumeurs. Éviter le tabac réduit considérablement le risque de survenue du cancer du poumon. Cependant, il survient malheureusement aussi chez les personnes qui ne fument pas. Il n'y a donc aucune garantie qu'une personne qui fume n'aurait pas eu un cancer du poumon si elle n'avait pas fumé. Et inversement.

Grâce aux médias et à une meilleure communication des organismes de santé, le grand public est de plus en plus sensibilisé aux facteurs de risque de cancer. Ces derniers sont maintenant bien établis, et on sait, par exemple et entre autres, que les modes de vie sédentaires, l'excès de graisse corporelle, et les régimes alimentaires de mauvaise qualité sont déterminants dans le déclenchement de la maladie.

C'est pour cela qu'il est clairement recommandé de ne pas fumer ou d'arrêter le tabac, de modérer sa consommation d'alcool, d'adopter une alimentation diversifiée et équilibrée, de surveiller son poids, de pratiquer une activité physique régulière, et de ne pas s'exposer au soleil afin d'éviter les rayons ultraviolets (UV).

Même si nous ne pouvons pas empêcher tous les cancers de se produire, nous avons aujourd'hui les moyens d'agir, individuellement, pour éviter de nombreux cas.

Cependant, l'hérédité, les inégalités dans l'accès aux soins médicaux, et l'exposition à des conditions de vie et de travail dangereuses nous rendent inégaux face au risque de cancer.

Les mutations génétiques héréditaires jouent un rôle important dans environ 5 à 10 % de tous les cancers. Les facteurs liés au mode de vie et les risques environnementaux peuvent encore influencer sur le développement du cancer, mais certaines personnes peuvent être plus sensibles que d'autres à ces facteurs de risque.

La science progresse, mais il reste encore beaucoup à apprendre sur la façon dont le cancer se développe et les nombreux facteurs qui influencent ce processus. Par exemple, certains cancers peuvent se développer spontanément à partir de dommages cellulaires (surtout à mesure que nous vieillissons) qui ne sont pas détectés et qui ne sont pas réparés ou éliminés par notre système immunitaire.

Pourquoi parler de recommandations pour réduire le risque de cancer ?

Grâce aux nombreuses études réalisées depuis des décennies pour comprendre les facteurs de risque de survenue d'un cancer, des différences ont été mises en évidence entre les personnes atteintes et celles non atteintes impliquant leurs habitudes de vie.

En France, nous avons beaucoup appris grâce aux études NutriNet-Santé qui évaluent les relations entre la santé et la nutrition. Les données obtenues lors de ces différentes études permettent d'édicter quelques règles et principes de base que nous développerons dans la partie Questions/Réponses dans laquelle nous reviendrons sur les interrogations les plus fréquentes et quelques idées reçues.

Puis nous évoquerons 20 ingrédients incontournables pouvant tout simplement être incorporés à notre alimentation au quotidien grâce à des recettes faciles, savoureuses et gourmandes que nous allons découvrir ensemble dans la 3^e partie de cet ouvrage ! Vous verrez, ce livre regorge d'idées pour que votre santé soit améliorée par des gestes simples à adopter dans votre alimentation.

1

Cancer et alimentation

Comment sont élaborées les recommandations pour réduire le risque de cancer ?

De nombreuses études ont été réalisées depuis des dizaines d'années pour comprendre les facteurs de risque de survenue d'un cancer. C'est ainsi qu'on a pu mettre en évidence l'importance des habitudes de vie entre les personnes atteintes et celles non atteintes.

Les facteurs de risque liés au mode de vie sont ensuite testés et validés par la recherche en laboratoire, les essais cliniques et les études dites « observationnelles » qui suivent de larges groupes d'individus sur de nombreuses années. C'est ainsi que des recommandations de prévention fondées sur des données validées sont élaborées.

De nombreux organismes de recherche nationaux et internationaux travaillent sur cette thématique majeure de santé publique. Citons entre autres le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), qui est une agence intergouvernementale faisant partie de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le Fonds mondial de recherche contre le cancer (WCRF), ou l'American Institute for Cancer Research (AICR), organisme à but non lucratif qui se concentre sur la prévention du cancer par la recherche sur le lien entre la nutrition, l'activité physique et la gestion du poids. D'ailleurs, les données fournies par le site internet de l'AICR, en particulier, ont été très utiles pour l'élaboration de ce livre.

En France, les études NutriNet-Santé nous ont permis de beaucoup progresser dans ce domaine. Il s'agit d'une étude de cohorte lancée en 2009 qui a pour objectif de mieux évaluer les relations entre la santé et la nutrition en visant la participation de 500 000 internautes. L'étude NutriNet-Santé est coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) (U1153 Inserm/U1125 Inra/Cnam, université Paris-13, Centre de recherche en épidémiologie et statistiques Université de Paris).

Plusieurs conclusions intéressantes ont été tirées de cette étude. Par exemple, une étude menée dans le cadre du projet BioNutriNet a montré que les régimes des grands consommateurs de produits bio étaient globalement caractérisés par des bénéfices nutritionnels et environnementaux élevés. On a pu mettre en corrélation des habitudes alimentaires liées : de manière générale, les consommateurs de produits bio sont aussi parmi ceux qui limitent leur consommation d'aliments d'origine animale. Ces habitudes permettent de constater une exposition beaucoup plus réduite aux pesticides trouvés dans l'alimentation.

Une autre étude récente menée par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris-Nord et du Cnam, au sein de l'Eren, a analysé les données de santé et de consommation d'édulcorants de 102 865 Français et Françaises adultes participant à l'étude NutriNet-Santé. Les résultats suggèrent une association entre la consommation d'édulcorants (des substituts au sucre tels que l'aspartame, par exemple) et un risque accru de cancer.

L'étude NutriNet-Santé a également examiné les associations entre la consommation d'aliments ultratransformés et le risque de cancer, et a montré qu'une augmentation de 10 % de la proportion d'aliments ultratransformés dans le régime alimentaire était associée à une augmentation significative de plus de 10 % des risques de développer un cancer au global et un cancer du sein en particulier.

En effet, les aliments ultratransformés se caractérisent souvent par une qualité nutritionnelle plus faible : ils sont, en général, plus riches en sel, sucre et acides gras saturés, et plus pauvres en fibres et vitamines. Par ailleurs, ces aliments contiennent souvent des additifs alimentaires, ainsi que des substances provenant des emballages et autres matériaux au contact des aliments, et sont susceptibles de véhiculer certains composés néoformés créés lors des processus de transformation.

À la lumière de toutes ces données, on peut édicter quelques règles et principes de base :

- Maintenez un poids de forme tout au long de votre vie : lorsque vous êtes en surpoids ou obèse, vous augmentez votre risque d'un certain nombre de pathologies cardiovasculaires, de diabète. Vous augmentez également votre risque de cancer. Une alimentation saine contribue au maintien du poids, avec deux principes de base : respecter les portions et les proportions ! L'objectif est que les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses représentent les 2/3 (ou plus) de chaque repas, et les protéines animales 1/3 (ou moins).
- Soyez physiquement actif dans le cadre de la vie quotidienne. Marcher plus et rester moins assis est un excellent moyen de réduire le risque de cancer. Plus vous êtes actif, plus cela est bénéfique !
- Ayez une alimentation riche en grains entiers, légumes, fruits et légumineuses au quotidien !
- Limitez la consommation d'aliments transformés, type « fast-food » ou plats préparés, riches en graisses, amidons ou sucres, pour contrôler votre apport calorique et maintenir un poids de forme. Des régimes riches en ces aliments entraînent une accumulation de gras. L'excès de graisse corporelle peut causer 12 types de cancer.
- Limitez la consommation de viande rouge et transformée. Mangez des quantités modérées de viande comme le bœuf, le porc et l'agneau. Mangez peu, voire pas du tout, de viande transformée. Les études montrent clairement que la consommation de viande rouge ou transformée en excès sont toutes deux des causes du cancer colorectal.
- Limitez la consommation de boissons sucrées : buvez principalement de l'eau et des boissons non sucrées. L'apport calorique et en sucre de ces boissons entraîne directement surpoids, graisse corporelle et risque de cancer.
- Limitez la consommation d'alcool : les preuves du lien entre alcool et au moins six types de cancer est maintenant établie.
- Pour les mamans : allaitez votre bébé si vous le pouvez ! L'allaitement maternel est bon pour la mère et le bébé. Il comporte de nombreux avantages pour la santé, y compris la capacité de réduire vos risques de développer un cancer du sein.
- Ne pas fumer et éviter toute autre exposition au tabac et à l'excès de soleil sont bien sûr également importants pour réduire le risque de cancer.

- N'utilisez pas de suppléments ou compléments alimentaires pour la prévention du cancer. Vos besoins nutritionnels peuvent être largement couverts par l'alimentation seule. Aucun supplément, complément ou vitamine n'a fait la preuve de son efficacité pour la prévention du cancer, et certains d'entre eux s'avèrent même éventuellement nocifs ! Les vitamines ou nutriments utiles pour la prévention du cancer sont présents dans de très nombreux aliments de notre quotidien !

Alcool et cancer : c'est comme au volant !

Le lien entre la consommation d'alcool et le risque de cancer est maintenant établi pour de nombreux types de cancer. Ce risque est corrélé à la quantité et à la fréquence de consommation, que ce soit de la bière, du vin ou des alcools distillés.

Bien entendu, même si le vin rouge contient des composés protecteurs, les fameux tanins, ou le resvératrol, issus du raisin, ceux-ci n'empêchent pas la présence de l'alcool (éthanol). Et c'est ce dernier qui est responsable des cancers. Malheureusement, il ne sera pas contrecarré par les substances bénéfiques du vin rouge. Et sachez que le risque de cancer ne varie pas que l'on boive du vin rouge ou du blanc...

1 VERRE PAR JOUR,

C'EST DÉJÀ TROP !

L'augmentation du risque de cancers du sein et de l'œsophage commence à moins d'un verre par jour. Plus la consommation d'alcool est importante, plus le risque de cancer est élevé.

Pour certains cancers, comme les cancers colorectaux, du foie et ORL (bouche, pharynx, larynx), et de l'estomac, le risque apparaît principalement avec des quantités un peu plus élevées : supérieures à 1 verre par jour pour les femmes et 2 verres par jour pour les hommes.

On retrouve à peu près la même quantité d'alcool pur dans 10 cl de vin ou de champagne, 3 cl de pastis ou de whisky, 7 cl de vin pour apéritif ou encore 25 cl de bière, même si certaines marques sont plus concentrées en alcool. Il n'y a donc pas d'alcool à privilégier par rapport à un autre pour limiter les risques. Aucun ne vous sera bénéfique.

Pourquoi l'alcool est-il un facteur aggravant les risques de cancer ?

Les études ont mis en évidence différents mécanismes pouvant expliquer le lien entre l'alcool et le risque accru de cancer.

L'alcool a un impact direct sur la partie supérieure du tube digestif car il est irritant et entre en contact avec les tissus de la bouche et de la gorge.

Une fois ingéré, il est métabolisé en un composé appelé « acétaldéhyde », qui est un cancérigène humain reconnu. Le métabolisme de l'alcool produit également des radicaux libres qui peuvent endommager l'ADN. L'alcool peut aussi potentialiser les effets carcinogènes du tabac ou des autres polluants : l'éthanol est un solvant, ce qui signifie qu'il peut aider d'autres substances cancérigènes, comme celles du tabac, à pénétrer dans les cellules et à causer des dommages à l'ADN et favoriser l'apparition de cellules cancéreuses. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles les personnes qui boivent de l'alcool et consomment du tabac sont plus à risque de développer des cancers de la bouche et de la gorge.

Chez les femmes, la consommation d'alcool est corrélée à des taux circulants plus élevés d'œstrogène, ce qui peut expliquer en partie l'augmentation du risque de toutes les formes de cancer du sein, et en particulier du cancer du sein à récepteurs hormonaux positifs (RH+), qui est le type de cancer du sein le plus répandu.

Les boissons alcoolisées sont aussi une source importante de calories qui peuvent contribuer à la prise de poids. L'excès et la prise de poids augmentent le risque d'au moins 12 formes de cancer.

Tout verre d'alcool en moins est donc bénéfique ! Il ne faut pas hésiter à alterner un verre de boisson alcoolisée et un verre d'eau lors des moments festifs ou des dîners, changer progressivement ses habitudes quotidiennes, remplacer l'alcool antistress par du sport ou de la méditation, et adopter ces bonnes résolutions à deux ou en famille ! On le sait, l'alcool est souvent associé à des moments sociaux ou festifs : le fait de ne pas boire peut être un facteur excluant. Pensez donc aux alternatives, sans sucres, d'imitations d'alcools qui permettent de célébrer les instants sans danger pour votre santé.

Probiotiques, microbiote et cancer : quel rapport ?

Le terme « probiotique » (du grec pour « pro-vie ») est apparu dans les années 1960 et désigne les micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantités adéquates, sont bons pour la santé de l'hôte qu'ils colonisent. La plupart des probiotiques sont constitués de bactéries non virulentes productrices d'acide lactique, telles que *Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Bifidobacterium*, *Propionibacterium* et *Enterococcus* ou de levures non pathogènes telles que *Saccharomyces boulardii*.

Les probiotiques ont acquis une immense popularité au cours des deux dernières décennies pour leurs bienfaits, notamment l'amélioration de la digestion, de la fonction immunitaire, et de l'absorption des nutriments. Mais l'effet le plus important semble être l'inversion de la dysbiose (changements dans la fonction ou la composition des microbes intestinaux ou « microbiote ») qui est supposée jouer un rôle dans le développement de nombreuses maladies chroniques et dégénératives.

Bien que le microbiote intestinal se développe à la naissance, la nutrition, le mode de vie et les changements dans le génome de l'hôte tout au long de la vie peuvent modifier sa composition et son activité, ce qui influence à son tour la santé de l'hôte et le risque de développer une maladie. L'utilisation d'antibiotiques a également été associée à une perturbation du microbiote intestinal, augmentant ainsi le risque de maladie chronique. En outre, les antibiotiques inhibent les effets de l'immunothérapie chez les patients atteints de cancer en cours de traitement par ces médicaments, et entraînent une moins bonne réponse au traitement et une survie globale moins bonne. Des recherches sont en cours pour déterminer des stratégies de modulation du microbiote intestinal afin d'améliorer la réponse immunitaire dans le cancer.

La supplémentation en probiotiques est actuellement promue pour la prévention et le traitement des maladies inflammatoires de l'intestin, de la gastro-entérite, du syndrome du côlon irritable, des allergies, des caries dentaires, et pour la prise en charge de la diarrhée induite par les antibiotiques ou la chimiothérapie. Cependant, le type de probiotique et leurs modalités d'utilisation optimale ne sont pas bien établies actuellement.

Comme de plus en plus de preuves indiquent que les bactéries intestinales sont des déterminants importants des troubles métaboliques, les probiotiques sont à l'étude comme une option thérapeutique possible. Jusqu'à présent, des effets bénéfiques ont été rapportés contre l'obésité et le diabète chez la souris et chez l'homme.

Des études préliminaires indiquent que les probiotiques peuvent également avoir un potentiel anticancérigène. Une vaste étude épidémiologique a fait état d'une association entre la consommation de produits laitiers non pasteurisés et une incidence plus faible de cancer colorectal. Les probiotiques pourraient également aider à prévenir les troubles cognitifs liés à la chimiothérapie chez les patientes atteintes d'un cancer du sein, et diminuer la gravité de la mucite buccale induite par chimiothérapie et radiothérapie chez les patients atteints d'un carcinome nasopharyngé.

En plus des probiotiques, d'autres stratégies peuvent être utilisées pour moduler le microbiote intestinal : les « prébiotiques » et la « transplantation de microbiote fécal » (TMF). Les prébiotiques, également connus sous le nom d'« aliments fonctionnels », sont des ingrédients alimentaires non digestibles qui profitent à l'hôte en favorisant sélectivement la croissance ou l'activité de bactéries intestinales utiles. Les prébiotiques actuellement utilisés en recherche clinique comprennent les fructanes inuline et fructo-oligosaccharides, galacto-oligosaccharides et lactulose. Parce que les probiotiques ont une courte durée de vie, les prébiotiques sont coadministrés pour maintenir leurs niveaux dans l'intestin. Cette combinaison de pro- et de prébiotiques est appelée « thérapie symbiotique ». De façon plus simple, on peut les obtenir par notre alimentation au quotidien !

La transplantation de microbiote fécal (TMF) consiste à administrer des matières fécales d'un donneur sain à un receveur par lavement, coloscopie ou sous forme de capsules orales, par sonde nasogastrique, ou par endoscopie, pour restaurer la flore intestinale du receveur. Les études sont en cours pour évaluer l'intérêt de cette stratégie pour les troubles métaboliques ou l'obésité.

Sucre et cancer :

entre mythes et réalités

L'une des questions que l'on me pose le plus souvent en consultation concerne la consommation de sucre et la façon dont le sucre pourrait « nourrir » le cancer.

Mais la réalité est comme toujours plus complexe que cela.

Les glucides complexes et les sucres simples sont tous deux des types de glucides. Les glucides complexes sont apportés par les féculents tels que les pommes de terre, le riz ou les pâtes sous forme d'amidon. Les sucres simples sont naturellement présents dans certains aliments comme les fruits (fructose) et les produits laitiers (lactose, galactose), ou peuvent être ajoutés sous forme de saccharose.

Ce qui est certain, c'est que nous consommons beaucoup trop de sucre, au moins deux fois plus que ce qui est recommandé par les organismes de santé, et cela essentiellement en raison du sucre ajouté dans nos aliments.

Il est avéré que consommer trop de sucre peut avoir des effets néfastes sur la santé. L'excès de sucre peut augmenter le risque de carie dentaire, de surpoids et d'obésité, ainsi que le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

Il est démontré que le sucre ajouté va faire pencher la balance du mauvais côté. Le lien entre la consommation de sucre et l'accumulation de graisse dans les tissus corporels où elle ne devrait pas être présente (comme dans le foie et les muscles) est bien établi. Une consommation élevée de boissons sucrées (comme les sodas) est liée à un poids corporel plus élevé, à un risque accru d'obésité et de prise de poids, de diabète de type 2 et de syndrome métabolique.

Qu'en est-il du risque de cancer ? Les études portant sur un lien entre les sucres ajoutés et le cancer se sont largement concentrées sur les boissons sucrées, en partie parce qu'elles sont l'une des principales sources de sucres ajoutés pour la plupart des gens. Et ces études confirment l'association entre la consommation de boissons sucrées et un risque global de cancer. Cependant, cette augmentation de risque de cancer n'est pas liée directement aux boissons sucrées mais au fait que ces boissons favorisent la prise de poids et l'excès de graisse corporelle qui sont les facteurs de risque directs de cancer.

Que pourriez-vous faire pour réduire votre consommation de sucre ?

Les régimes conçus pour abaisser les niveaux d'insuline – que ce soit par un régime cétogène ou faible en glucides, ou par une diminution des calories ou un jeûne intermittent – n'ont pas encore démontré d'amélioration de l'efficacité des traitements en cancérologie, ni de bénéfice pour lutter contre la maladie plus généralement.

Donc il va falloir changer un peu nos habitudes alimentaires en particulier par rapport à la consommation de sucre, et cela n'est jamais facile et il faut toujours un peu de temps avant que de nouvelles habitudes s'installent. Visez les changements d'habitudes les plus bénéfiques pour la santé avec le moins de complications et de frustration au

UN RÉGIME RICHE EN SUCRE

POURRAIT-IL AUGMENTER

PLUS DIRECTEMENT LE RISQUE

DE CANCER ?

Certaines études montrent que le sucre ajouté peut entraîner une inflammation et des niveaux élevés d'insuline circulante, en particulier pour les individus les plus sensibles à l'effet du sucre. Et l'insuline est susceptible de stimuler la croissance des cellules cancéreuses. Mais pour l'instant, un lien direct avec le risque de cancer n'a jamais été prouvé.

Une consommation élevée de sucres ajoutés peut également être un marqueur d'une alimentation pauvre en aliments sains protecteurs contre le cancer. Si vous consommez souvent des aliments riches en sucre comme des biscuits, des bonbons et de la crème glacée, vous les mangez probablement à des moments où vous auriez autrement pu inclure des fruits, une céréale ou des légumes !

quotidien ! Il faut que ces changements soient réalisables et préservent le plaisir de manger !

L'ennemi numéro 1 à éliminer le plus rapidement de votre liste de courses : la boisson sucrée !

Elle favorise la prise de poids encore plus que les autres aliments riches en sucre et ne rassasie pas comme les aliments solides. Faites de l'eau votre boisson « par défaut », et faites-vous plaisir avec de l'eau pétillante non sucrée aromatisée aux arômes naturels, ou en ajoutant quelques herbes ou un peu de fruits dans un pichet d'eau que vous gardez à portée de main au réfrigérateur.

Le thé ou le café ordinaire ou décaféiné sont également d'excellents choix, tant que vous maintenez la caféine dans des limites appropriées.

Jus de fruits, boissons énergisantes et boissons pour sportifs, thé glacé du commerce sont également à éviter car ils sont très sucrés.

Diminuez progressivement !

Que ce soit pour le sucre dans le café, ou pour les boissons sucrées, baissez petit à petit votre consommation sur plusieurs semaines. De cette manière, il sera plus facile de parvenir à des résultats pérennes plutôt que de tout couper rapidement et de replonger tout aussi vite. Faites des paliers réguliers, et plus ou moins longs selon la difficulté pour réussir sur le long terme.

Choisissez exclusivement les sucreries qui vous procurent le plus de joie et abandonnez le reste. Un plat de bonbons sur un bureau, une boîte à biscuits sur le comptoir de la cuisine, et la commande automatique d'un dessert lorsque vous mangez au restaurant peuvent vous inciter à manger des sucreries que vous n'appréciez pas vraiment. Posez-vous la question avant chaque prise de sucre : en ai-je vraiment envie ? En ai-je vraiment besoin ?

Vérifiez aussi vos portions. Choisissez petit et savourez chaque bouchée. Ce n'est pas tout ou rien ! Il est donc important de manger en pleine conscience : concentrez-vous sur le plaisir et les sensations que vous ressentez, et vous verrez que vous n'aurez pas besoin d'en manger davantage pour obtenir une grande satisfaction.

Et puis, pas de culpabilité ni d'attachement excessif ! Ne considérez pas les aliments sucrés comme de « mauvais » aliments ou des aliments « réconfortants », tout simplement comme des aliments savoureux à manger en quantité limitée.

QUELLE PLACE POUR LE « FAUX SUCRE » ?

Les édulcorants artificiels (comme l'aspartame) sont des substances chimiques qui remplacent le sucre dans certains aliments et boissons.

Les édulcorants non sucrés les plus courants sont : l'acésulfame K, l'aspartame, l'advantame, le cyclamate, le néotame, la saccharine, le sucralose, la stévia et les dérivés de la stévia.

Ils ont un pouvoir sucrant plus élevé que le saccharose, mais apportent moins ou pas de calories. Certains édulcorants artificiels sont fabriqués à partir de composés naturels, comme les acides aminés ou le sucre lui-même, tandis que d'autres sont entièrement synthétiques. Les édulcorants artificiels sont autorisés par les autorités de santé, mais leur consommation n'est pas sans risque.

Plusieurs études ont montré une association entre les édulcorants artificiels et le diabète, le cancer ou les troubles cardiovasculaires, et qu'ils seraient toxiques pour le microbiote. De plus, les édulcorants artificiels ne permettent pas de réduire l'attirance pour le goût sucré, ce qui peut favoriser le surpoids et le diabète. Il est donc préférable de limiter leur consommation aussi !