



NUTRI-MOIS MARS 2023

Edition Mars Bleu | 8 Mars 2023

MARS BLEU


Le mois de mars est un mois important pour la sensibilisation au cancer colorectal, également connu sous le nom de cancer du côlon ou cancer de l'intestin. Cette maladie est la deuxième cause de décès par cancer chez les hommes et les femmes combinés, mais elle est évitable et traitable lorsqu'elle est détectée tôt. C'est pourquoi il est important de prendre des mesures préventives et de se faire dépister régulièrement.



TRUCS ET ASTUCES

Prenez le temps de manger des légumes crucifères tels que le brocoli, le chou-fleur, le chou et le chou frisé qui sont riches en composés anticancéreux appelés glucosinolates. Ces composés ont été associés à une réduction du risque de cancer colorectal.

Buvez du thé vert, ce dernier contient des composés appelés catéchines, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Il a été révélé que consommer du thé vert peut réduire le risque de cancer colorectal.



**PARLEZ EN À VOTRE
DIÉTÉTICIENNE**

LES BENEFCES DE LA DIETETIQUE SUR LE CANCER COLORECTAL



Mes conseils diététiques

De la part de Wendy LE REST

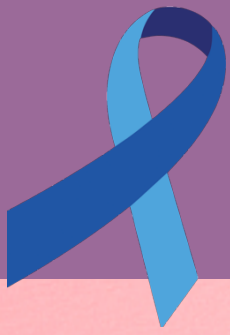
Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents dans le monde. Selon les estimations, environ 1,8 million de nouveaux cas de cancer colorectal ont été diagnostiqués en 2018. Bien que les causes exactes du cancer colorectal ne soient pas encore connues, des recherches ont montré que certaines habitudes alimentaires peuvent avoir un impact significatif sur le risque de développer ce type de cancer.

La diététique est une approche qui consiste à utiliser l'alimentation pour prévenir et traiter les maladies. Lorsqu'il s'agit de cancer colorectal, la diététique peut jouer un rôle important en réduisant le risque de développer cette maladie et en aidant les patients à mieux gérer les symptômes.

Les principaux avantages de la diététique dans la prévention et le traitement du cancer colorectal

- Réduction du risque de cancer colorectal : Des études ont montré que certains aliments et nutriments peuvent réduire le risque de cancer colorectal. Par exemple, une alimentation riche en fibres, en légumes, en fruits et en grains entiers peut aider à prévenir le cancer colorectal en réduisant l'inflammation et en améliorant le transit intestinal.
- Amélioration de la santé digestive : Une alimentation saine peut aider à maintenir une flore intestinale saine, ce qui peut réduire le risque de développer une inflammation chronique de l'intestin et d'autres problèmes digestifs qui peuvent augmenter le risque de cancer colorectal.
- Amélioration de la qualité de vie : Pour les patients atteints de cancer colorectal, une alimentation saine peut aider à réduire les symptômes, tels que la diarrhée, la constipation et les nausées. De plus, une alimentation saine peut aider à améliorer l'énergie et la qualité de vie globale des patients atteints de cancer colorectal.
- Réduction du risque de récurrence : Pour les patients atteints de cancer colorectal, une alimentation saine peut aider à réduire le risque de récurrence de la maladie. Des études ont montré que certains nutriments, tels que les acides gras oméga-3, peuvent réduire le risque de récurrence du cancer colorectal.





UNE CONSULTATION DIÉTÉTIQUE APPROPRIÉE

1

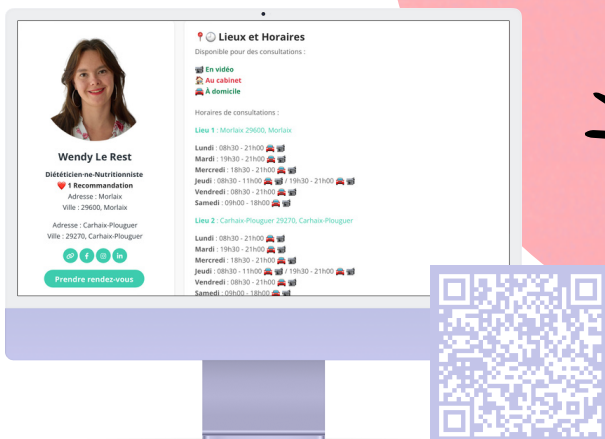
Découvrez comment renforcer la protection apportée par votre régime alimentaire ! Pour cela, identifions les aliments déjà présents dans votre assiette qui ont des vertus protectrices et apprenons à les apprécier davantage en explorant des recettes variées. Je vous donne également des astuces pour trouver ces aliments à moindre coût et de meilleure qualité, afin de préserver votre santé sans vous ruiner.

2

La connaissance de vos risques et de leur localisation est essentielle pour agir rapidement. Bien que les antécédents familiaux nécessitent un suivi régulier, vos habitudes héritées de vos parents peuvent être améliorées. C'est pourquoi je vous aide à détecter vos faiblesses et les rendre moindre.

3

Pour préserver votre plaisir de manger tout en vous protégeant, un rééquilibrage complet de votre alimentation est nécessaire. Cela vous permettra de développer des habitudes de vie plus saines, même après plusieurs années. Cependant, un rappel peut être utile tous les 2 à 5 ans pour vous remémorer les bases.



**PRENEZ RENDEZ VOUS
AVEC VOTRE DIÉTÉTICIENNE
SUR MADIETENLIGNE**





Les Menus Diététiques

Lundi

Petit déjeuner (20min)

Thé

Oeufs au plat

Pain complet

Fromage frais

Avocat, salade et kiwi

Déjeuner (15min)

Salade de poire et roquefort

Pain aux céréales

Dîner (30min)

Croquette de thon

Pâtes

Haricots vert

Yaourt

Clémentine



Mardi

Petit déjeuner (10min)

Smoothie bowl vert

Café

Pain tradition

Beurre

Déjeuner (30min)

Salade de lentilles et edame

Yaourt

Pomme

Dîner (45min)

Papillote de carotte aux

olives, riz, poulet braisé

Fromage blanc

Kiwi

Mercredi

Petit déjeuner (15min)

Pain aux noix express

Kiwi

Chocolat chaud

Déjeuner (30min)

Soupe de petit pois et celeri

rave

Poire

Dîner (45min)

Lapin aux pruneaux

Pomme de terre

Fromage

Compote



Jeudi

Petit déjeuner (10min)

Fromage blanc

Flocon d'avoine en bocal

Thé

Déjeuner (20min)

Curry de dinde

Yaourt

Clémentine

Dîner (20min)

Salade de haricots rouge au

conté

Yaourt

Pomme

Vendredi

Petit déjeuner (10min)

Thé vert

Jambon blanc

Pain complet

Poire

Déjeuner (10min)

Soupe verte aux radis

Fromage

Salade de fruit

Dîner (45min)

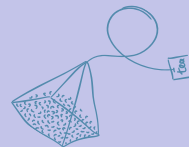
Filet de poireaux farcies à la

St Jacques

Riz

Yaourt

Pomme



Samedi

Petit déjeuner (10min)

Pain de mie complet

Beurre

Yaourt

Poire

Café

Déjeuner (10min)

Avocat toast au saumon

Petit suisses

Clémentine

Dîner (45min)

Tarte aux choux-fleur

Salade

Pomme

Dimanche

Petit déjeuner
(30min)

Pancakes

Bananes

Chocolat chaud

Sirop d'érable

Déjeuner (1h10)

Céleri remoulade

Carotte au quinoa
croquant

Pommes et noix de
pécan en papillotes
croustillantes

Dîner (40min)

Gratin de pâtes
complète aux
fromage

Ratatouilles

Kiwi

