

SWITCH TO  HOPE

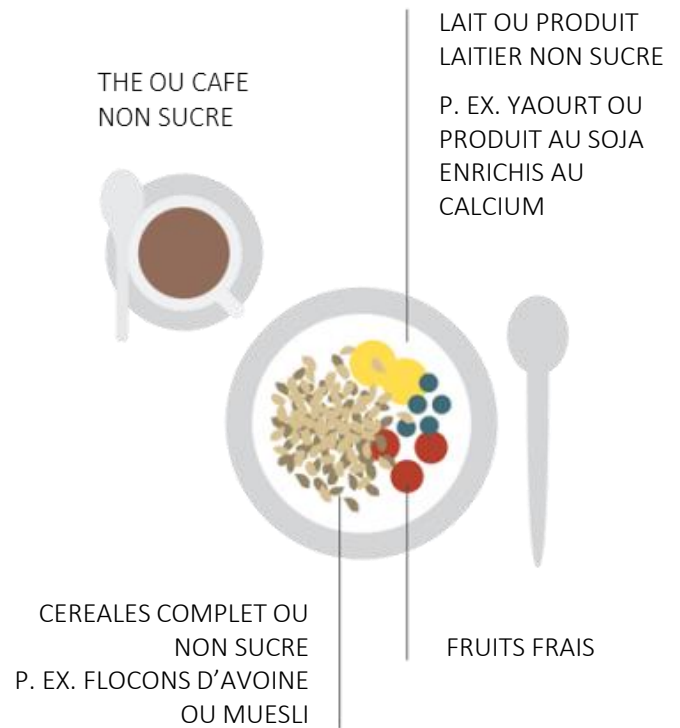
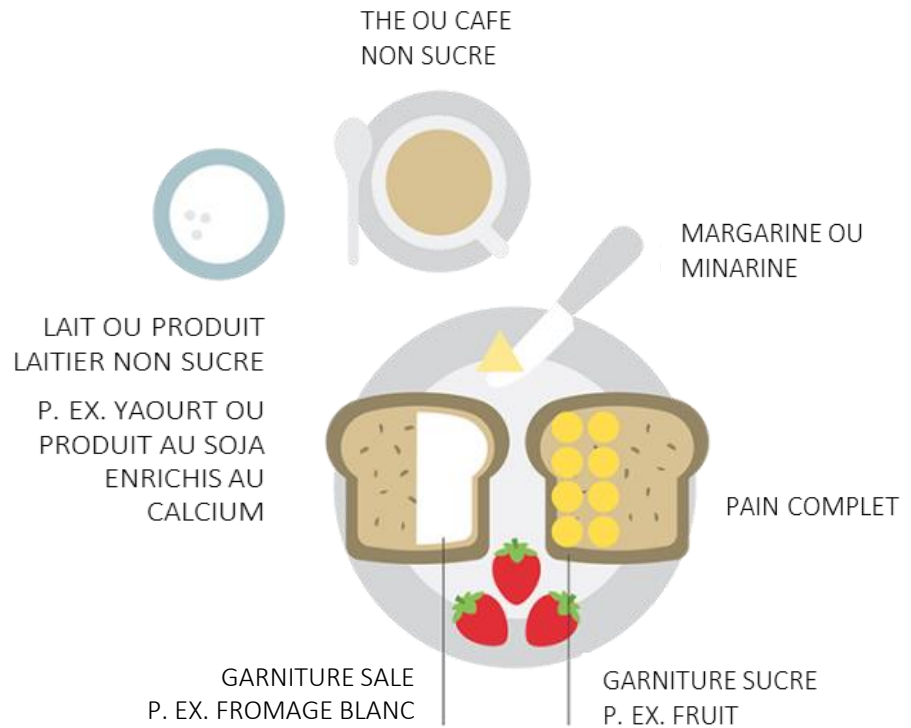
Frédéric
Van Grembergen

Nutrition et cancer



- Comment composer un petit déjeuner?
- Puis-je consommer de l'alcool?
- Activité physique
- Mythe ou réalité: l'huile de coco et plus sain que l'huile d'olive?

COMMENT COMPOSER UN PETIT DÉJEUNER SAIN?



COMMENT COMPOSER UN PETIT DÉJEUNER SAIN?

- Le petit déjeuner + céréales = booster votre matinée!

- Choisissez des céréales complètes telles que:
 - ✓ Pain complet
 - ✓ Biscottes complète
 - ✓ Avoine
 - ✓ Céréals riches en fibres (non-sucrées)
 - ✓ Muesli of granola (non-sucré)
 - ✓ Lisez l'étiquette sur l'emballage!
 - ↳ l'ordre des ingrédients, prêtez attention au sucre!

LE VÉGÉTAL VOUS VA BIEN

- Pensez aux garnitures végétales pour vos tartines:

Par exemple:

- Fruits (fraise, banane, avocat...)
- Légumes
- Pâte de noisettes
- Spread de légumineuses
- Oeufs
- Cottage cheese, mozzarella, fromage blanc...
- Filet de poulet ou dinde (cuit)

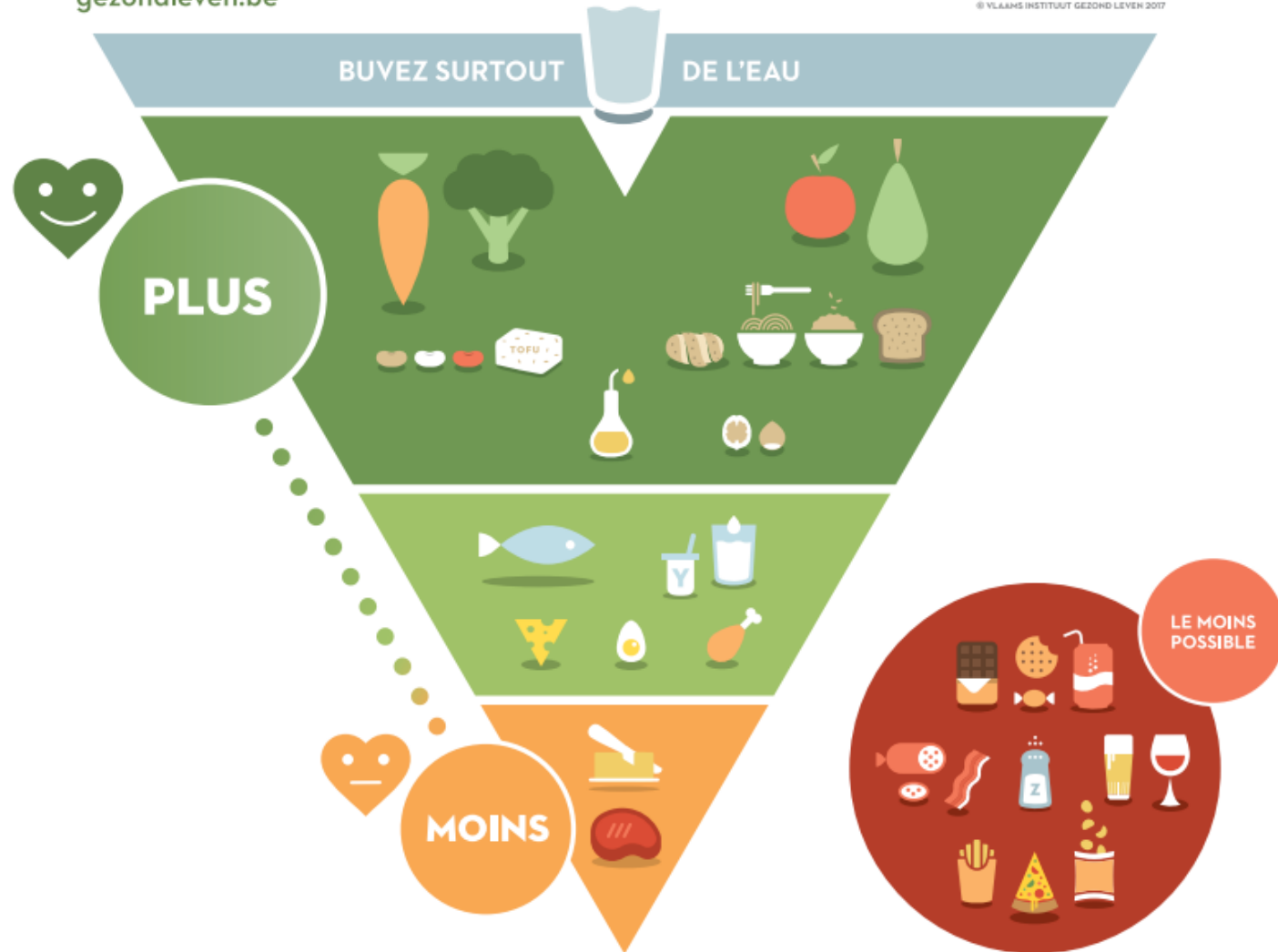
DE L'AVOINE POUR LE PETIT DÉJEUNER

- Pourquoi le bon choix?
 - Riche en fibres (7,5 g/100 g)
 - ✓ Fruits (fraise, banane, avocat...)
 - ✓ Augmente la sentiment de satiété
 - ✓ Benefice pour la glycemie
 - ✓ Diminue le taux de cholestérol
 - Contient des polyphénols
 - ✓ Effect protecteur (cancer du colon)
 - Pratique et rapide
 - Variation en céréales riche en fibres


LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



PUIS-JE CONSOMMER DE L'ALCOOL?

- La consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer
 - Prouvé pour le cancer de la bouche, gorge, oesophage, larynx, intestin, sein, estomac et foie
 - Limite l'absorption de l'acide folique (reparation de l'ADN)
 - Cause une augmentation de certaines hormones
 - Alcool + fumer = combinaison nuisible
- Pas de différence entre la bière, le vin, cocktails, spiritueux
- Autres désavantages:
 - Bombe calorique vide -> poids 
 - Dépendance

PUIS-JE CONSOMMER DE L'ALCOOL?

- Eviter la consommation d'alcool
- Si consommation -> limiter:
 - Femme: max 1 unité/jour
 - Homme: max 2 unités/jour
 - Pas tous les jours
 - Choisissez un % d'alcool bas



QUELQUES ASTUCES POUR MODERER SA CONSOMMATION DE L'ALCOOL?

- Apprendre à dire non
- Tournée Minérale
- Choisissez les alternatives non-alcoolisées
- Boire lentement: une gorgée temps en temps
- Attendez que votre verre soit vide avant de le remplir
- Alternez alcoolisée et non-alcoolisée
- Ajoutez un glaçon, de l'eau ou limonade
- Ne buvez pas de l'alcool pour couper la soif
- Ne mangez pas de snacks salés
- ...

ACTIVITÉ PHYSIQUE

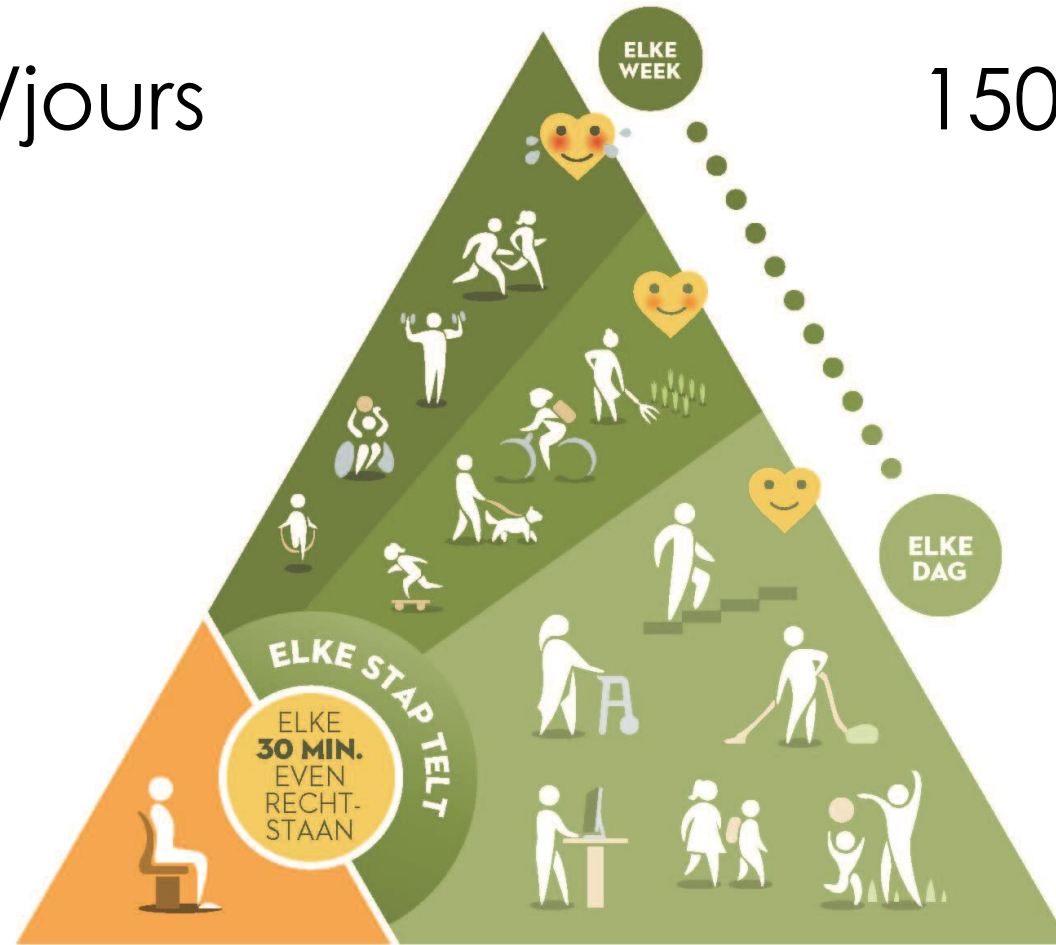
- Bouger min 30 min/jour
 - Bénéfique pour le poids, cholestérol, pression sanguine, muscles, glycémie...
 - Moins de douleurs musculaires et articulaires
 - Réduit le risque de cancer (intestins, seins), ostéoporose, diabète type 2, maladies cardiovasculaires, chutes...

- Bouger = bon pour le corps et l'esprit
 - Plus heureux, d'énergie, résistant au stress, mieux dormir, meilleure capacité de concentration...

- Bouger = bénéfique pour les contacts sociaux

10.000 pas/jours

150 min/semaine



gezondleven.be



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

ACTIVITÉ PHYSIQUE: COMMENT BOUGER PLUS?

- Choisissez une activité qui vous plaît
- Augmentez progressivement l'intensité et la durée
- 30 min/jour -> 3 x 10 min/jour
- Bougez en groupe
- Intégrez le dans votre vie quotidienne
- Soyez prévoyant et planifiez
- Tout aussi important: restez moins longtemps assis



MYTHE OU RÉALITÉ: L'HUILE DE COCO EST PLUS SAIN QUE L'HUILE D'OLIVE?

- L'huile de coco = graisse de coco = graisses saturées
 - Cholestérol 
 - Risque de maladies cardiovasculaires 
- Effect positif pour le cancer?
 - Insuffisamment étudié et prouvé
- Recommendations
 - Min 15 g de matière grasse insaturée
 - Noix de coco et boissons = ok
 - Crème de coco: taux de graisse plus élevé -> ne pas utiliser au quotidien

Merci.

SWITCH TO **HOPE**



Frédéric Van Grembergen

Diététicien clinique @UZ Brussel

frederic.vangrembergen@uzbrussel.be

+32 2 476 34 93

Diététicien sportif @Medisch Centrum Ternat

fvangrembergen@gmail.com

+32 491 33 93 94