



# Croquer la vie 03 *dans son assiette*



**AIDER À REDUIRE LE RISQUE DE CANCER :  
LES ALIMENTS À SAVOURER SANS MODÉRATION !**



# Édito



Léa a accouché : une petite fille, Lou, qui donne déjà de la voix ! Pour ses grands-parents, elle est une motivation supplémentaire pour rester en pleine forme le plus longtemps possible.

D'ailleurs, pour garder leur énergie et leur santé, Camille et Jeanne comptent beaucoup sur leurs habitudes alimentaires et sur leur promenade quotidienne : deux atouts clés qui sont aujourd'hui reconnus pour aider à réduire le risque de cancer.

En effet, les travaux récents des scientifiques (le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer\* en tête) ont mis en évidence le rôle que peut jouer l'alimentation dans le développement du cancer. Ce n'est pas parce que l'on mange mal qu'on attrape le cancer. Mais la façon dont nous nous nourrissons peut créer un terrain propice à son apparition.

A l'avant-garde des armes culinaires à notre disposition : les aliments d'origine végétale qui regorgent de composés protecteurs.

Lesquels privilégier ? Jeanne vous guide et vous montre toutes les saveurs et toutes les couleurs d'une cuisine santé au travers d'un menu qu'elle vous a concocté tout spécialement !

Bonne lecture... et régalez-vous !

\* *Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer  
Rapport Alimentation, Nutrition, Activité physique  
et Prévention du Cancer : une perspective mondiale. [www.fmrc.fr](http://www.fmrc.fr)*

**Didier Chos**  
PRÉSIDENT DE L'IEDM



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

*Croquer la vie dans son assiette est un document réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682*

# C'est quoi le cancer ?

Des cellules qui se multiplient, de façon anarchique, suite à un dérèglement du mécanisme de contrôle de la croissance et de la multiplication cellulaire. Les raisons sont multiples : prédispositions génétiques, faiblesse du système immunitaire, expositions à des substances cancérigènes, amiante, tabac... et alimentation déséquilibrée !

D'après l'OMS (l'Organisation mondiale pour la Santé) une mauvaise alimentation est responsable de 30 % des cancers en Occident.

**Bonne nouvelle :** en mangeant mieux, nous allons donc pouvoir contribuer à réduire les risques.

Dans son panier santé, Jeanne privilégie les fruits, les légumes mais aussi les épices, les aromates, les poissons gras..., de quoi concilier aisément plaisir et santé.

Au fil de ses voyages et de ses lectures, Jeanne a enrichi sa palette de nouvelles saveurs. Elle nous fait partager sa passion pour une cuisine haute en couleurs au travers d'un menu simple avec des aliments reconnus pour leur action protectrice. A vos fourneaux !

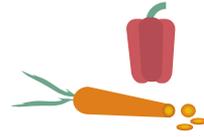


## **l'exercice, c'est bon pour le moral et pour la santé !**

L'activité physique au quotidien fait partie des 10 recommandations du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer. Virée à vélo, balade en famille, gym douce, natation, yoga... n'hésitez pas à saisir toutes les occasions de prendre l'air et de bouger !

**Le saviez-vous ?** La réduction des risques apparaît aussi chez les personnes minces qui font de l'exercice.

# En entrée, de la fraîcheur et des couleurs



L'entrée, généralement, c'est une spécialité de Camille. Sous la baguette de Jeanne, il s'est décidé pour une terrine de lentilles aux poivrons rouges et chèvre frais.

## Les 3 points forts de ce plat :

- 1 **Les lentilles** : elles apportent à la fois des **protéines végétales** et des **fibres** qui en accélérant le transit intestinal, favorisent l'élimination des toxiques. Elles contiennent également des minéraux, en particulier du magnésium et du fer.
- 2 **Le poivron, les carottes** contiennent de la **vitamine C** et du **bêta-carotène**, des **composés antioxydants** qui piègent les radicaux libres, sources d'inflammation et d'oxydation.
- 3 **Le bouquet d'herbes de Provence** : thym, laurier, romarin, origan contiennent des molécules qui contribueraient à protéger notre organisme (études *in vitro* ou chez l'animal).

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Pour profiter totalement des vertus de l'oignon et de l'ail, il est préférable d'écraser les gousses d'ail ou de hacher les oignons menus.

En voilà une idée reçue ! Cuisinées à ma façon, tu m'en diras des nouvelles !

Quoi, des oh non, ça craint



FACILE

## TERRINE DE LENTILLES VERTES AU CHÈVRE FRAIS ET POIVRONS ROUGES

Pour 8 personnes

• 300 g de lentilles vertes • 1 oignon épluché et haché menu • 1 à 2 carottes • Un bouquet d'herbes de Provence • 6 cuillères à soupe d'agar-agar ou de gelée pour 1 litre de cuisson • 2 poivrons rouges • 1 chèvre frais en faisselle ou 2 selon la taille



### Le plat

- Dans une casserole, mettez les lentilles, les carottes, l'oignon et le bouquet d'herbes de Provence. Salez, poivrez et recouvrez d'eau bien au-dessus du niveau des lentilles.
- Mettez à cuire à petite ébullition pendant 35 mn.
- Pendant ce temps, lavez les poivrons rouges et allumez votre four à 180°C ou le grill.
- Passez les poivrons au four 10 minutes côté peau pour qu'ils soient colorés et que la peau soit élatée. A la sortie du four, passez-les sous l'eau froide puis laissez-les refroidir complètement.
- Coupez le chèvre en rondelles.
- Une fois les lentilles cuites, égouttez-les et récupérez 1 litre de jus de cuisson.
- Mettez à bouillir le jus en incorporant la gelée d'agar-agar préalablement diluée dans un peu d'eau chaude. Portez à ébullition en remuant sans cesse.
- Tapissez le fond de la terrine de papier film.
- Puis, montez la terrine avec une couche de lentilles, un peu de gelée, une couche de poivrons rouges grillés, une couche de lentilles, un peu de gelée, une couche de chèvre, une couche de lentilles, un peu de gelée.
- Placez la terrine au réfrigérateur au moins 4 heures avant de servir.

# Le plat de résistance :

## acides gras essentiels et épices à l'honneur

Pour le plat de résistance, Jeanne a opté pour les sardines, un poisson dont elle connaît la forte teneur en acides gras essentiels oméga 3. Avec son goût pour les épices venus d'ailleurs, elle mitonne une marinade.

### Les 3 points forts de ce plat :

- 1 **Les oméga 3 des sardines** : il existe deux grandes classes d'acides gras polyinsaturés, les oméga 3 et les oméga 6. Ils sont "essentiels" car ils sont indispensables à l'organisme et nous sommes incapables de les fabriquer. Nous devons les puiser dans notre alimentation. Globalement, nous consommons 25 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3. Un déséquilibre en oméga 3 et 6 crée un environnement favorable au cancer d'où l'importance que la balance penche vers les oméga 3.

**DANS VOTRE ASSIETTE**, nous vous conseillons de consommer **deux à trois fois par semaine du poisson gras** et au moins **deux cuillères à soupe d'huile colza-noix ou colza-olive par jour**.

- 2 **Le lycopène de la tomate** : Oh la belle rouge ! Le lycopène, en plus de donner cette jolie couleur à nos tomates, est une molécule qui participe à limiter le risque de cancer, en particulier celui de la prostate (de 35 à 52%) *Health Professionals Follow-up Study*.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Pour atteindre un taux de lycopène satisfaisant, les tomates doivent être cuites dans un corps gras, idéalement l'huile d'olive, qui rend le lycopène assimilable par les cellules.

**DANS VOTRE ASSIETTE**, la consommation de **2 tomates moyennes par jour** ou d'un **jus de tomates deux fois par semaine** vous assure un taux de lycopène suffisamment protecteur.

- 3 **Le curcuma** : un épice à adopter pour ses vertus anti-inflammatoires.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Le curcuma a besoin d'être mélangé avec l'huile pour être absorbé par l'organisme.

lentilles ?  
ité papi,

Dis donc mamie, c'est pas trop gras les sardines ?

Tu ne vas pas me croire mais les graisses des sardines sont particulièrement bonnes pour la santé !



# Votre recette :

## marinade de sardines à la plancha sur un lit de tomates provençales



FACILE

### MARINADE DE SARDINES À LA PLANCHA

Pour 6 personnes

*Marinade aux épices douces – à préparer quelques heures avant le repas*

• 8 g de coriandre moulue • 5 g de curcuma moulu • 10 g d'ail écrasé • 25 g d'échalote hachée • 20 g ou une belle botte de basilic haché • 20 cl d'huile d'olive vierge biologique • 50 g de jus de citron • 5 g de fleur de thym • 5 g de fleur de Sel de Guérande + 18 belles sardines

• Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un blender. Mixez le tout finement. Ecaillez les sardines, videz-les, lavez-les et essuyez-les. Appliquez généreusement la marinade sur vos poissons au pinceau. Laissez reposer au frais dans un plat filmé et sortez-les une heure avant la cuisson.

**Juste avant de passer à table :**

• Saisissez rapidement sur la plancha chauffée à 270°C et légèrement huilée avec de l'huile d'olive vos sardines : 5 minutes environ par côté.



photo non contractuelle

### En accompagnement :



FACILE

### TOMATES PROVENÇALES

Pour 6 personnes

• tomates • ail écrasé • persil frais ou sec • sel • poivre • herbes de Provence • huile d'olive • chapelure  
(les quantités ne sont pas précisées, vous pouvez utiliser autant de tomates que vous le désirez)

• Protégez la plaque de votre four avec une feuille d'aluminium, et disposez-y les demi-tomates. Préchauffez votre four thermostat 8 (180°C).  
• Salez et poivrez les tomates puis recouvrez-les d'ail râpé.  
• Saupoudrez les tomates avec les herbes et recouvrez-les d'un filet d'huile d'olive.  
• Pour terminer, déposez une couche de chapelure sur vos tomates assaisonnées et enfournez-les pendant 45 minutes. Plus vos tomates seront "confites", plus elles seront savoureuses.



photo non contractuelle

# Le dessert Vive les fruits rouges !



Jeanne, attentive à sa ligne, nous propose un dessert coloré, gai et léger. D'ailleurs, maintenir un poids optimal est un facteur pour réduire le risque de cancer\*.

## Les 3 points forts de ce plat :

- 1 **Les myrtilles** : elles contiennent des **proanthocyanidines** au pouvoir **antioxydant**. Les framboises et les fraises sont également intéressantes pour leur apport en **acide ellagique**.
- 2 **Le vin rouge** : il contient de nombreux **polyphénols** (dont le **resveratrol** présent dans la peau des raisins. En plus de ses effets protecteurs pour le cœur, le resveratrol protège les cellules du vieillissement et, selon une étude en 2008, inhibe les cellules cancéreuses. A boire toutefois avec modération).
- 3 **Les raisins secs** participent à la neutralisation de l'acidité de l'organisme. Les liens entre **équilibre acido-basique** et cancer sont particulièrement étudiés par la recherche scientifique.



FACILE

## MÉLI-MÉLO DE FRUITS ROUGES AU VIN ROUGE ET À LA CANNELLE

Pour 6 personnes

- 150 g de miel • 200 ml de vin rouge (Pinot noir, Merlot\*\*)
- 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille • 150 g de myrtilles • 150 g de framboises • 150 g de fraises
- 150 g de mûres • 1 poignée de raisins secs
- quelques feuilles de menthe



photo non contractuelle

- Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines
- Faites bouillir le miel pendant 8 mn.
- Ajouter le vin, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue.
- Portez à ébullition faites frémir pendant 5 minutes et laissez refroidir.
- Otez le bâton de cannelle et la gousse de vanille
- Rincez, égouttez et équeutez les fraises, myrtilles, framboises et mûres
- Mélangez tous les fruits et placez-les dans des coupelles.
- Arrosez-les du sirop de vin rouge et mettez au moins une heure au réfrigérateur.
- Saupoudrez de raisins secs et décorez avec quelques feuilles de menthe.



Pourquoi ne pas terminer le repas par une tasse de thé vert, accompagnée pour les gourmands d'un carré de chocolat noir ?

Le thé vert contient en grande quantité des catéchines et le chocolat noir des polyphénols deux ingrédients qui participent à la protection de l'organisme.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Choisissez un thé vert de qualité que vous laisserez infuser au moins 5 minutes.

\* Recommandation n°1 du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer

\*\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

# Le top 10 des aliments protecteurs dans le panier de Jeanne

- 1 Des choux, des brocolis
- 2 Des tomates
- 3 Des agrumes
- 4 Des fruits rouges
- 5 Une bouteille d'huile colza-olive biologique première pression à froid
- 6 Du poisson gras : sardines, maquereaux, thon, saumon
- 7 Un paquet de thé vert
- 8 Du chocolat noir
- 9 Du gingembre
- 10 Un petit sachet de curcuma



**EN SOMME :** de la couleur et des saveurs pour croquer la vie dans son assiette !



POUR EN SAVOIR PLUS ET POUR BÉNÉFICIER D'UN ACCOMPAGNEMENT MICRONUTRITIONNEL, N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'IEDM POUR CONNAÎTRE LE NOM D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS AU 08 10 00 43 36.



**ALLER PLUS LOIN :** nous vous conseillons vivement la lecture de "Cuisiner avec les aliments contre le cancer" des Dr Richard Bélieu et Dr Denis Gingras - Editions Robert Laffont – février 2008.