

# NUTRITION



## La santé par les aliments

Par Caroline Allen  
Coordonatrice en nutrition  
Nautilus Plus

Bien manger n'est pas important seulement pour éviter des carences en nutriments, pour maintenir un poids santé et pour garder un bon niveau d'énergie... Les études démontrent aussi l'étroite association entre nos habitudes alimentaires et le risque de développer un cancer. Hippocrate, médecin grec du siècle de Périclès, avait déjà partagé cette conviction : « Que l'aliment soit ton premier médicament ». Voici quelques faits saisissants sur le cancer et des suggestions délicieuses pour intégrer les aliments anticancéreux au menu quotidien!

### STATISTIQUES SUR LE CANCER



On estime à plus de 170 000 les nouveaux cas de cancer en 2009. Les cancers les plus courants chez les hommes au Canada sont ceux de la prostate, du poumon, du côlon et du rectum. Les principaux cancers touchant les femmes sont ceux du sein, du poumon et du côlon (Source : Société canadienne du cancer). D'après le Fonds Mondial de la Recherche contre le Cancer (FMRC), au moins 30 % des cancers seraient reliés à l'alimentation. Selon de nombreuses études, les personnes qui boudent les fruits et les légumes, et donc qui n'en mangent pas ou très peu, seraient deux fois plus à risque de développer certains cancers que celles qui en mangent plus.

### LA PRÉVENTION DANS VOTRE ASSIETTE

Si l'on prenait le temps de décortiquer les aliments dans notre assiette, on se rendrait compte du mélange complexe de saveurs et de molécules qu'ils offrent! Il est important de prendre goût à bien se nourrir, surtout considérant que nombreux végétaux et certaines boissons contiennent des composés phytochimiques qui freineraient le développement du cancer.



#### Les indispensables à avoir en tout temps dans votre garde-manger sont :

ail algues déshydratées canneberges séchées champignons déshydratés chilis chocolat noir 70% clous de girofle curcuma et poivre noir graines de lin moulues graines de soya rôties huile d'olive légumineuses pâte de tomate probiotiques



#### Les aliments frais à favoriser et à acheter chaque semaine à l'épicerie comprennent :

algues basilic bleuets brocoli canneberges céleri champignons chou choux de Bruxelles chou-fleur citrons et limes cresson épinards fenouil fraises framboises gingembre menthe mûres navet yogourt et kéfir oignons oranges origan pamplemousses persil poireaux raisins thym tofu tomates



#### Les boissons essentielles à siroter au quotidien incluent :

Jus de citron et lime jus d'orange jus de pamplemousse thé vert vin rouge



Pour plus d'informations sur les aliments anticancéreux et sur la prévention du cancer, consultez le site internet du docteur Richard Béliveau à : [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org). En attendant, je vous offre 3 des 84 recettes spécialement conçues pour notre nouveau programme 10-4, comment perdre 10 livres en 4 semaines, sainement. Les aliments anticancéreux sont identifiés en vert. Bon appétit!



Perdez 10 lb en 4 semaines | sainement.



## Pain aux dattes

**Valeur nutritive (par portion) :** 201 cal, 34 g glucides, 3 g protéines, 7 g lipides

**Temps de préparation :** moins de 30 minutes

**Temps de cuisson :** environ 45 minutes

**Portions :** 12 tranches (1 tranche par personne)

### Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de dattes séchées
- ½ tasse (125 ml) de jus d'orange sans sucre ajouté**
- ½ tasse (125 ml) d'eau froide
- 1 œuf
- ½ tasse (125 ml) de sucre brun
- 1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive**
- 1 ½ tasse (375 ml) de farine de blé
- 1 cuillerée à table (15 ml) de graines de lin moulues**
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de poudre à pâte

### Préparation

Dans une petite casserole, combiner les dattes, le jus d'orange et l'eau. Porter à ébullition, réduire à feu moyen-doux et cuire pendant 5 minutes en brassant de temps en temps.

Dans un moyen bol, battre l'œuf avec le sucre et l'huile puis mettre de côté. Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin moulues, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.

Ajouter les dattes et les ingrédients secs au mélange d'œuf en alternant et bien mélanger. Transférer dans un moule à pain légèrement huilé et cuire au four à 350°F pendant environ 40 minutes.



## Potage aux carottes

**Valeur nutritive (par portion) :** 234 cal, 35 g glucides, 8 g protéines, 7 g lipides

**Temps de préparation :** moins de 30 minutes

**Temps de cuisson :** moins de 25 minutes

**Portions :** pour 2 personnes

### Ingrédients

- 1 cuillerée à table (15 ml) d'huile d'olive**
- ½ petit oignon coupé en dés**
- 1 ½ tasse (375 ml) de carottes pelées et coupées en rondelles
- 1 ½ tasse (375 ml) de patates douces pelées et coupées en dés
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de curcuma moulu**
- Persil frais**
- Poivre noir au goût**

### Préparation

Dans une casserole, chauffer l'huile et faire cuire l'oignon et le curcuma pendant environ 2 minutes. Ajouter les carottes, les patates douces et le bouillon de poulet. Couvrir et mijoter à feu moyen-doux environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Passer le potage au malaxeur ou au robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Garnir de persil frais et assaisonner de poivre noir puis servir.



Perdez 10 lb en 4 semaines | sainement.



## Poulet farci au Brie

**Valeur nutritive (par portion)** : 303 cal, 8 g glucides, 29 g protéines, 16 g lipides

**Temps de préparation** : moins de 30 minutes

**Temps de cuisson** : moins de 25 minutes

**Portions** : pour 2 personnes

### Ingrédients

2 poitrines de poulet de 90 grammes (3 onces) désossées et sans la peau

90 grammes (3 onces) de fromage Brie fondu au micro-onde

**2 cuillerées à table (30 ml) de canneberges séchées**

**2 oignons verts hachés**

**Poivre noir au goût**

Ficelle pour les poitrines de poulet

**1 cuillerée à thé (5 ml) d'huile d'olive**

### Préparation

Sur une planche à couper, marteler les poitrines de poulet pour les aplatir. Faire fondre le fromage Brie au micro-onde à intensité faible. Dans un bol, mélanger le fromage fondu, les canneberges séchées, les oignons verts et le poivre noir. Ajouter la moitié du mélange sur chaque poitrine de poulet et enrouler bien serré. Attacher une ficelle autour de chaque roulade de poulet pour tenir la farce.

Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile et faire saisir chaque roulade de poulet environ 2 minutes sur chaque côté. Déposer dans un plat de cuisson pour le four légèrement huilé et cuire au four à 425° F pendant environ 20 minutes.



On entraîne des résultats