



Voix
des patients

Pour mieux vivre la maladie chronique

Ma maladie (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique>)



Mes soins (<http://www.voixdespatients.fr/traitement>)

Accueil (<http://www.voixdespatients.fr>)

Ma vie quotidienne (<http://www.voixdespatients.fr/vivre-avec-la-maladie>)

Ma maladie chronique (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique>)

Cancers (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique/cancer>)

Mon travail (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique-et-travail>)

Mes droits (<http://www.voixdespatients.fr/droits-patients-maladie-chronique>)

« Tous les aliments que nous ingérons ont une conséquence sur notre corps »

Dossiers spéciaux (</dossiers-maladie-chronique?PHPSESSID=fke2cc59pivij5lhcdrrs2gum4>)

Cancers (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique/cancer>) 25/01/2016

Tags : Astuces (<http://www.voixdespatients.fr/?s=Astuces&filter=tag>), Paroles d'expert (<http://www.voixdespatients.fr/?s=Paroles d'expert&filter=tag>)



Chef cuisinier, Olivier Chaput s'investit beaucoup auprès des patients. Porte parole du « bon et bien manger », il livre à Voix des Patients quelques conseils de nutrition.

Quel est le type de recettes auriez-vous tendance à privilégier dans un contexte « post fêtes », après une période généralement caractérisée par des excès?

La période des fêtes est généralement synonyme d'excès de sucre et de gras. Certes, nous en avons tous besoin, mais leur consommation excessive peut être inquiétante. Alors après le régime festif, je conseille de privilégier des recettes légères, comme des consommés, des bouillons, des plats vapeur, des viandes maigres ou des poissons. Tout en jouant avec les épices pour rehausser le goût!

Pouvez-vous nous parler de votre investissement auprès des patients?

Depuis 2010, je me suis engagé auprès des femmes atteintes de cancers.

Plusieurs femmes de mon entourage étaient touchées par le cancer du sein, et je me suis demandé ce que je pouvais faire pour elles. Rapidement, en tant que chef cuisinier et porte parole du « bon et bien manger », je me suis dit que j'avais un rôle à jouer.

J'ai alors décidé de créer L'Agenda Rose, un livret qui réunissait douze de mes recettes. Le projet a continué, année après année, et s'est développé, avec la collaboration d'autres chefs cuisiniers. C'est une vraie fierté de réussir à fédérer tant de chefs autour de cette cause. En 2013, L'Agenda Rose est alors devenu **L'Agenda des Chefs** (<http://www.agendadeschefs.com/commander>), réunissant douze recettes et incluant une mine de conseils et d'astuces que nous voulions partager avec ces femmes.

Dans cette aventure, je dois reconnaître que le fait d'être un homme qui prend la parole sur un sujet typiquement féminin a donné du poids à mes propos : j'étais écouté, mon impact était fort.

Je trouve cela fou que je sois plus écouté qu'une femme ne l'aurait été sur ce sujet, mais j'espère au moins que cela permet de casser les derniers tabous qui existent autour de ces cancers.

En quoi le fait de manger sainement est-il indispensable pour prévenir des maladies chroniques? Ou, pour les personnes concernées par la maladie, pour éviter qu'elles ne s'aggravent?

N'ayant aucune compétence médicale, et restant dans mon rôle de chef cuisinier et porte parole du « bon et bien manger », voilà ce que je peux partager avec vous : une bonne alimentation est une clé essentielle pour une bonne santé. Que ce soit pour rester en forme, prévenir des maladies chroniques ou lutter contre elles.

Tous les « médicaments » de base sont dans la nourriture: vitamines, antioxydants etc... La nourriture et une activité physique régulière (rien que le fait de marcher est important),

sont essentiels lorsqu'on lutte contre une maladie, ou que l'on redoute une rechute.

Tous les aliments que nous ingérons ont une conséquence sur notre corps, il ne faut pas l'oublier.

Quel type d'aliments recommandez-vous en particulier?

La variété des aliments est primordiale. Tous ont leur place et leur rôle. Par exemple, je préfère avoir plusieurs petits flacons d'huiles différentes (huile noix, huile d'olive, huile de noisette...) qu'un seul bidon d'une seule huile. Je recommande aussi de consommer des produits de saison et locaux, de bonne qualité. Allez les choisir, demandez au vendeur d'où ils viennent, comment ils ont poussés... Oui, les bons produits sont souvent plus chers, mais s'il y a un budget à privilégier, c'est bien celui de la nourriture.

Et pour conclure, n'oubliez pas la notion de plaisir!

Plaisir dans le choix des aliments, dans la façon de les cuisiner, plaisir aussi dans le moment du repas... Une lumière tamisée, un peu de musique, ce moment doit être un moment agréable!

Vos commentaires

0 Commentaires

Voix des patients

 S'identifier ▾

 Recommend

 Partager

Les meilleurs ▾



Commencer la discussion...

Soyez le premier à commenter.

 S'abonner

 Ajoutez Disqus à votre site web ! Add Disqus Add

 Vie Privée