

Accueil > Ma maladie chronique > Cancers

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

Cancers • 25/01/2016 Tags : Astuces, Paroles d'expert



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, 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!

Abonnez-vous

Newsletter
Tous les mois, recevez le meilleur de l'actualité pour mieux vivre avec la maladie chronique

Les articles avec le tag Prévention

Cancers • 12/10/2016
Savez-vous que le tabac est aussi responsable des cancers de la vessie?

Beauté • 04/10/2016
Sels d'aluminium dans les déodorants : un lien avec le cancer du sein?

Autres maladies • 20/09/2016
Cancer de l'endomètre et de l'utérus, comment les dépister ?

Plus d'articles de prévention

SUIVEZ-NOUS

Voix des patients

52 K personnes aiment ça. Inscription pour voir ce que vos amis aiment.

Tweets de @voixdespatients

Voix des Patients @voixdespatients
Un projet photo pour nous laisser imaginer le vécu des personnes "autistes" au quotidien >>> 0mJyMAu303TRvE

Il établit un dialogue av...
A l'âge de 5 ans, Fil est

Intégrer Voir sur Twitter

La question du mois

Quel dispositif vous semble prioritaire pour soutenir les aidants en activité professionnelle ?

- Un aménagement du temps de travail
- Un service d'écoute et d'information
- Un droit à une formation de l'aidant
- Une plateforme de discussion entre aidant

Results Vote

Dossier spécial



Aidants : qui sont ces héros du quotidien?

Témoignage


Vivre avec un cancer du sein



Vos commentaires

0 Commentaires Voix des patients [S'identifier](#)

[Recommander](#) [Partager](#) [Les meilleurs](#)

 Commencer la discussion...

Soyez le premier à commenter.

[S'abonner](#) [Ajoutez Disqus à votre site web!](#) [Vie Privée](#) **DISQUS**

Les articles sur le même thème



Alzheimer • 24/10/2016

Aides et droits des malades et des aidants : suivez le guide !



Vie sociale • 14/10/2016

Un peu d'humour en guise d'antalgique ?



Pour mieux vivre la maladie chronique

Voix des Patients est un média à l'initiative de la Fondation Roche pour partager l'actualité des personnes atteintes d'une maladie chronique.



Ma maladie

Alzheimer
Cancers
Diabète
Hépatites
Sida
Maladies rares
Prévention et dépistage
Autres maladies
Maladies psychiatriques et neurologiques

Mes soins

Accès aux soins
Domicile
Hôpital
Soins de support

Ma vie quotidienne

Famille & Aidants
Nutrition & activité physique
Vie sociale
Beauté
Vie amoureuse

Mes droits

Système de santé
Associations
Emprunts et assurances
Droits des patients
Dossiers spéciaux

Mon travail

La vie au travail
Droit du travail
Retour au travail