



L'alimentation énergisante et le cancer



*guide nutritionnel pour renforcer
le système immunitaire*

*brochure élaborée et rédigée
à la demande de
l'Organisation québécoise des personnes
atteintes de cancer (1984) inc.*

*par Maude Bégin, dt.p.
en collaboration avec Claudie Desrosiers, dt.p.*





L'alimentation énergisante et le cancer

Ce guide nutritionnel vous conseillera sur le choix d'aliments qui maximiseront votre énergie et renforceront votre système immunitaire pendant votre maladie.

Rappelez-vous que bien s'alimenter signifie :

- Une diminution du temps d'hospitalisation (lors d'une chirurgie par exemple);
- Une plus grande résistance aux infections et aux traitements de chimiothérapie et/ou radiothérapie;
- Un meilleur contrôle du poids afin d'éviter une perte pondérale importante lors des traitements;
- Mais surtout une *énergie supplémentaire* pour combattre le cancer !!!





Une alimentation saine et énergisante signifie un choix d'aliments variés et nutritifs. Voici donc un aperçu des sources les plus importantes retrouvées dans chacun des groupes alimentaires.



Les légumes et les fruits

En plus d'augmenter la variété de vos repas et d'enseigner vos assiettes, ces colorés végétaux vous apportent :

- Une quantité importante de vitamines et minéraux antioxydants (vitamines A, C, E, magnésium) qui aident à la prévention et à la lutte contre le cancer;
- De nombreuses fibres alimentaires qui favorisent la régularité et préviennent l'apparition de problèmes intestinaux (diarrhée-constipation-douleurs abdominales).





Favorisez-les vert foncé et orangé pour leur apport plus grand en vitamines et minéraux!

Et n'oubliez pas :

- Les légumes verts ainsi que les fruits séchés (datte - figue - raisin) renferment une bonne quantité de fer qui aide à augmenter l'énergie. En effet, ce minéral favorise la synthèse de l'hémoglobine (protéine qui se lie à l'oxygène de votre sang). Il joue donc un rôle important dans la production d'énergie.
 - Les agrumes (orange, pamplemousse), les fruits des champs (fraise, baie, framboise) et le kiwi contiennent de la vitamine C qui joue un rôle important pour améliorer l'absorption du fer par votre organisme. Cette vitamine est donc très importante pour aider à diminuer la fatigue.
- ★ *Mangez-en, donc, souvent. Choisissez-les frais et croquants si votre situation le permet.*

Portions recommandées quotidiennement :

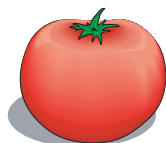
5 à 10 légumes et fruits

1 portion = 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)





Un mot sur la tomate



Des études ont démontré que la quantité de lycopène contenue dans cet aliment pourrait jouer un rôle prépondérant contre le cancer. De plus, la quantité de cette substance augmenterait lorsque la tomate est cuite ou transformée. Finalement, la vitamine C (antioxydant) est présente dans ce fruit coloré.

★ *Arrosez vos pâtes de blé avec de la sauce tomate ou buvez un grand verre de jus de tomates comme entrée ou en collation !*



Les produits céréaliers



Cet immense groupe de féculents vous aidera sans aucun doute à combattre la fatigue. En effet, les produits de céréales renferment une grande quantité de vitamines du complexe B qui sont impliquées dans les mécanismes de production d'énergie par l'organisme.

★ *Offrez-vous donc une panoplie de ces produits à grains entiers pour maximiser votre énergie corporelle à chaque repas, par exemple :*

- Céréales de son d'avoine
- Galette de sarrasin
- Soupe à l'orge mondé
- Riz basmati (riz sauvage) aux légumes comme mets principal ou d'accompagnement

N'oubliez pas :

- Tout comme les légumes et fruits, les produits céréaliers complets sont très riches en fibres alimentaires qui favorisent une meilleure santé intestinale.
- Les pains et céréales à grains entiers renferment une quantité non négligeable de fer, source d'énergie!

Portions recommandées quotidiennes :

5 à 12 produits céréaliers complets

1 portion = 1/2 tasse de riz ou de pâtes

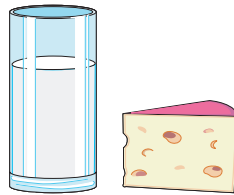
1 tranche de pain

1/2 bagel ou 1/2 muffin anglais

1/2 tasse de céréales



Les produits laitiers



Ces produits délicieux, complets et nutritifs, devraient être présents à chacun de vos repas et à chacune de vos collations.

En plus d'être riches en calcium (minéral qui renforce vos os et vos dents), ces produits sont à favoriser en raison des protéines qu'ils contiennent. Ces protéines (matériaux de construction des cellules de votre corps) nourrissent tous vos muscles et renforcent votre système immunitaire.

★ *Augmentez votre consommation de lait, yogourt et fromage maigre (< 15 % de matières grasses) pour améliorer votre énergie, spécialement durant vos traitements.*

Portions recommandées quotidiennement :
2 à 4 produits laitiers

*1 portion = 1 tasse ou 250 ml de lait
 ³/₄ tasse ou 175 g de yogourt
 2 tranches de fromage (~ 50 g)*



Un mot sur le yogourt

Riche en bactéries lactiques qui renforcent votre flore intestinale, ce produit laitier joue un grand rôle dans la régulation du fonctionnement intestinal, surtout en cas de diarrhée.

Les viandes et substituts

Dans ce groupe alimentaire très énergisant, on distingue :

Les protéines animales, dites complètes

Comme pour les produits laitiers, les protéines contenues dans les viandes (bœuf, porc, agneau, poisson, œuf, etc.) sont indispensables pour nourrir vos muscles et combattre votre maladie. Mais en plus, on y retrouve une grande quantité de fer (surtout dans les viandes rouges) qui nourrit votre sang pouvant alors aider à un meilleur maintien de votre hémoglobine. Cette protéine sanguine diminue beaucoup lors des traitements de radiothérapie ou chimiothérapie entraînant alors une grande fatigue.

Donc, si vous vous sentez fatigué(e), il se peut que votre taux d'hémoglobine soit bas. Pour connaître votre taux d'hémoglobine, demandez à votre médecin

Petit rappel: on doit favoriser la prise d'une source de vitamine C pour augmenter l'absorption du fer.





Retenez bien :

- Favorisez des coupes de viandes maigres;
- Enlevez tout gras visible avant la cuisson;
- Utilisez un mode de cuisson sans gras ou avec de l'huile d'olive ou de canola.

Les protéines végétales, dites incomplètes

En consommant des noix, des graines et des légumineuses, vous augmenterez la variété dans votre assiette et irez puiser une bonne source de protéines, de fer et de fibres alimentaires.

Rappelez-vous ceci : on doit les consommer avec une protéine animale pour qu'elles apportent le maximum d'énergie (avec un produit laitier ou une viande); ou consommer les légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves rouges) avec un produit céréalier ou encore, les accompagner de noix et de graines.

Portions recommandées quotidiennement :
2 à 3 portions de viande et substituts

1 portion : 50 à 100 g de viande/volaille/poisson
1-2 œufs
2 c. à table ou 30 ml beurre d'arachides
125 à 250 ml de légumineuses
1/3 tasse de tofu





Un mot sur le soya

- La consommation de produits de soya (tel que le tofu) semble sans danger mais on doit en parler à son médecin ou sa nutritionniste avant d'en consommer en grande quantité.
- Les capsules (suppléments) de concentré de soya ne sont pas conseillées.
- Ajoutez, donc, le tofu à vos recettes! Cet aliment, plutôt fade si consommé seul, prend le goût des aliments avec lesquels on le mijote. Cuisinez-le, alors, avec vos aliments préférés.





Comment s'alimenter avant/pendant/après :

**une chirurgie,
un traitement de chimiothérapie
ou de radiothérapie**

pour maximiser sa banque d'énergie!

- ⇒ *Il faut s'alimenter en trois repas par jour et puiser quotidiennement dans chacun des groupes alimentaires. De plus, les conseils suivants vous aideront sans doute à majorer votre potentiel énergétique.*

CHIRURGIE

Avant l'opération de la tumeur cancéreuse:

- Évitez une perte de poids trop importante pour maintenir votre énergie après la chirurgie;
- Maximisez vos réserves protéiniques en consommant, à chaque repas et collation, un produit laitier avec un produit de la viande et ses substituts. Ainsi, vous résisterez mieux à la chirurgie.





Après l'opération:

- Vous devez reprendre une alimentation normale le plus rapidement possible (ou selon la décision de votre médecin) afin d'éviter toute perte de poids importante;
- Choisissez des sources riches en protéines pour favoriser un rétablissement plus efficace et rapide (produits laitiers et viande et substituts aux trois repas et à chaque collation);
- Les analgésiques (médicaments qui diminuent la douleur) donnés après la chirurgie peuvent diminuer l'appétit et, par conséquent, favoriser une perte de poids (entraînant ainsi une perte de protéines par votre corps). Il faudra vous efforcer de consommer trois repas complets ou six petits repas par jour (élevés en protéines et énergie) afin de ne pas affaiblir votre système immunitaire.





RADIOTHÉRAPIE ET CHIMIOTHÉRAPIE

Avant et pendant:

- Tout comme pour la chirurgie, vous devez maximiser la prise de protéines à chaque repas pour vous assurer des réserves qui vous seront très utiles lors de vos traitements. Vous fortifierez votre système de défense, diminuant ainsi les effets secondaires. (Voir les effets secondaires et leurs traitements nutritionnels en page suivante.)

Après:

- Reprenez le plus rapidement votre poids habituel si une diminution de votre masse corporelle a eu lieu durant vos traitements;
 - Continuez de maximiser votre banque de protéines pour diminuer les effets secondaires qui souvent perdurent quelques semaines après la fin des traitements.
- ★ *Notez bien : Vous trouverez à la fin de ce guide des recettes très nutritives (riches en énergie et en protéines) ainsi qu'une liste de collations très nourrissantes pour vous.*





LES EFFETS SECONDAIRES DUS AUX TRAITEMENTS REÇUS

"Comment aider à les diminuer par l'alimentation"

- Les nausées et les vomissements

- Mangez peu à la fois mais plus souvent (ex : six petits repas par jour) pour que votre estomac ne soit jamais vide. Mangez lentement et mastiquez bien;
- Choisissez des aliments froids ou à la température de la pièce pour éviter les odeurs dégagées par les aliments chauds;
- Buvez une demi-heure avant ou après vos repas afin d'éviter une trop grande plénitude de votre estomac;
- Évitez les aliments trop gras ou épicés et ceux dégageant une forte odeur;
- Ne consommez pas vos aliments préférés lors des périodes de nausées car vous risquez de les associer à vos symptômes et de ne plus vouloir en manger.





- La diarrhée

Présente chez certaines personnes lors de la chimiothérapie ou la radiothérapie, mais surtout lors des traitements de radiothérapie pour les gens atteints de cancer au niveau abdominal (intestin, rectum, ovaires).

Aux pages 15 et 16, vous trouverez une liste d'aliments à éviter ainsi qu'une liste d'aliments à choisir lors des périodes diarrhéiques seulement.

Dès la fin des symptômes, vous pouvez les réintégrer à votre alimentation selon votre tolérance.





LORS DES PÉRIODES DIARRHÉIQUES ALIMENTS À ÉVITER

Légumes et fruits

- Tous ceux qui sont frais (surtout s'ils sont élevés en graines ou petits grains)
- Jus de fruits frais

Produits céréaliers

- Tous les produits céréaliers à grains entiers

Viandes et substituts

- Viande grasse, peau de poulet et charcuterie
- Légumineuses

Produits laitiers

- Lait
- La plupart des fromages

Autres

- Pâtisserie ou dessert riche en sucre, boisson gazeuse régulière, jus sucré, bonbons ou chocolat en grande quantité.



LORS DES PÉRIODES DIARRHÉIQUES ALIMENTS À CHOISIR

Légumes et fruits

- Cuits ou en conserve
- Jus dilué avec de l'eau ($\frac{1}{2}$ jus - $\frac{1}{2}$ eau)

Produits céréaliers

- Pain blanc (bagel, muffin anglais, riz blanc) ou tout produit fait d'avoine (ex: gruau) ou de psyllium (céréales)

Viandes et substituts

- Viande tendre et maigre (poisson, poulet sans la peau, œufs, tofu)

Produits laitiers

- Lait sans lactose (Lactaid, Lacteeze)
- Fromage dur (Mozzarella, Cheddar) réduit en matières grasses (< 15% m.g.)
- Yogourt faible en gras (~ 1 tasse par jour, < 2% m.g.)

Autres

- Dessert faible en sucre (jello, fruits en compote, muffin à l'avoine, jus sans sucre dilué avec de l'eau, liqueur diète, yogourt à boire)



-La constipation

Souvent présente lors de la radiothérapie et/ou la chimiothérapie en raison de la prise de médicaments analgésiques pour diminuer les douleurs, ou d'une diminution des activités physiques, ou d'un manque d'hydratation ou d'un changement dans vos habitudes alimentaires.

Quoi faire:

- Buvez beaucoup de liquide (~ 1.5 l / jour: eau, jus, bouillon, tisane, yogourt à boire, thé, lait) pour éviter par le fait même la déshydratation qui diminue l'état général et qui accentue le mauvais goût des aliments (effet secondaire parfois présent);
- Augmentez les fibres à chaque repas (fruit et légume, produit à grains entiers, légumineuses);
- Ajoutez du son de blé ou de la graine de lin à vos aliments ou vos recettes (30 ml par jour);
- Consommez des pruneaux de façon régulière (frais, en jus ou en purée).





-Les douleurs buccales

En général, elles sont ressenties lors de la radiothérapie au niveau de la bouche ou du cou.

- Évitez les aliments trop chauds afin de protéger vos muqueuses fragiles; les aliments froids sont généralement bien tolérés lors des traitements sauf s'ils augmentent la douleur.
- Bannissez : épices fortes, chili et piments forts. Choisissez plutôt des fines herbes, du sel et du poivre selon votre tolérance.

-La dysphagie

Survenant surtout lors de la radiothérapie au niveau bouche/gorge/œsophage, la dysphagie se présente comme une difficulté à avaler (diminution du réflexe de déglutition).

Dysphagie aux liquides (clairs) :

Il se peut que la prise de liquides provoque des étouffements :

- Évitez de boire de l'eau, jus clair, thé, café, bouillon (soupe);
- Favorisez les soupes-crèmes et les céréales plus épaisses (gruau, crème de blé).





- ★ Un truc pour épaissir les liquides: diluez 10 ml de fécule de maïs avec de l'eau froide et ajoutez à 125 ml de liquide (ex : jus de fruits).

Dysphagie aux solides :

Dans un premier temps, pour avaler plus facilement, choisissez des aliments à consistance molle :

- Viandes : tendres ou hachées, bien humectées avec de la sauce;
- Fruits et légumes : cuits ou écrasés à la fourchette;
- Pains et céréales : céréale cuite ou trempée dans le lait, muffin, biscuit ou pain humecté dans un liquide (jus, lait), pâtes alimentaires servies avec beaucoup de sauce;
- Produits laitiers : fromage mou, fondu ou râpé, lait et yogourt sont en général faciles à avaler.





Dans un deuxième temps,
l'alimentation en purée :

- Il est possible qu'après une vingtaine de traitements de radiothérapie reçus au niveau bouche/gorge/œsophage, vous deviez passer tous vos aliments au mélangeur électrique ou au robot culinaire jusqu'à consistance tolérée. Assaisonnez-les ensuite à votre goût.

Finalemment, l'alimentation liquide totale : (si avaler des aliments en purée est trop difficile). Car il se peut que vous ne tolériez que des liquides clairs ou épaissis: breuvage, bouillon, soupe, soupe-crème, gruau ou crème de blé coulée.

Il vous sera alors difficile de combler vos besoins énergétiques et protéiniques par ce type d'alimentation. Vous devrez donc consommer des suppléments nutritifs (maison ou commerciaux). Une diététiste professionnelle pourra à ce moment vous indiquer les quantités requises pour combler vos besoins et maximiser votre énergie.

Reprise de l'alimentation normale

Le retour à l'alimentation normale se produit habituellement dans les quatre à huit semaines suivant la fin des traitements de radiothérapie. Cependant, vous serez le meilleur guide pour décider de votre tolérance alimentaire en faisant des essais à chaque repas.





LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Vendus en pharmacie, ces breuvages nutritifs sont une belle alternative si cuisiner vous demande trop d'énergie, ou lorsque vous ne tolérez que des aliments liquides. En général, ces produits sont très riches en énergie, protéines, vitamines et minéraux essentiels et peuvent vous aider à majorer vos apports alimentaires.

★ Retenez bien :

- Une boîte de supplément nutritif ne remplace pas un repas complet. On doit le consommer avec d'autres aliments;
- Il existe une panoplie de ces produits en pharmacie qui sont adaptés pour différents besoins nutritionnels. Fiez-vous alors aux conseils d'une professionnelle en nutrition qui vous guidera sur vos choix et sur la quantité requise pour couvrir vos besoins énergétiques et éviter une diminution de poids trop importante.





Collations énergisantes

- Lait fouetté *
- Lait de poule *
- Yogourt ou boisson au yogourt *
- Sorbet ou crème glacée
- Crème de blé ou gruau et lait enrichi *
- Craquelins à grains entiers et fromage
- Noix et graines
- Fruits séchés
- Fromage cottage avec fruits ou légumes
- Barre granola
- Biscuit d'avoine et jus de fruits
- Galette de sarrasin et lait
- Muffin à la farine complète *
- Bagel multigrains et fromage à la crème
- Rôtie de beurre d'arachides
- Tartinade de tofu *
- Sandwich au jambon / fromage / œuf / poulet / thon
- Œuf à la coque
- Soupe-crème enrichie *

* voir recettes jointes à la fin du document





VITAMINES ET MINÉRAUX

Pour vous aider dans vos choix nutritionnels, voici un aperçu des fonctions de certaines vitamines et minéraux ainsi que leurs principales sources alimentaires.

Vitamine A

- Antioxydant (antagoniste du cancer)
- Tolérance aux infections ORL (bouche -gorge -œsophage)
- Meilleure vision nocturne
- Santé de la peau

Sources :

Carotte, tomate, épinard, brocoli, laitue romaine, citrouille, patate douce, melon, foie, huile de foie de poisson, œuf, lait

Vitamines du complexe B

B1 (Thiamine)

- Oxydation du glucose et *libération d'énergie*
- Transmission de l'influx nerveux
- Respiration des tissus corporels

Sources :

Pain et céréales de grains entiers, germe de blé, légumineuses, noix, porc



B2 (Riboflavine)

- Implication dans les réactions de l'organisme qui transforment les acides gras et les protéines en *énergie*.

Sources :

Lait, yogourt, fromage cottage, pain et céréales à grains entiers, viande, légume vert

B3 (Niacine)

- Implication dans la production de l'énergie corporelle et de la mise en réserve de cette énergie.

Sources :

Pain et céréales à grains entiers, foie de bœuf, œuf, viande, volaille, poisson, noix, arachides

B6 (Pyridoxine)

- Production d'énergie
- Fabrication d'anticorps

Sources:

Foie, bœuf, porc, banane, crustacés, légumineuses, céréales à grains entiers, germe de blé





B9 (Acide folique)

- Renouvellement des globules rouges
- Prévention de l'anémie (faiblesse)
- Diminution des risques de complication congénitale durant la grossesse

Sources:

Légume vert, légumineuses, graines, foie

B12

- Formation des globules rouges
- Production des protéines

Sources:

Foie, huître, œuf, fromage, lait, viande, volaille, poisson

Vitamine C

- Formation et maintien de nombreuses structures (os, dent, gencive, peau, tendon)
- Antioxydant (antagoniste du cancer)
- Absorption du fer

Sources:

Orange, pamplemousse, kiwi, tomate, légume vert, fraise, framboise, baie, pomme de terre, foie





Vitamine D

- Prévention de l'ostéoporose en favorisant l'absorption du calcium dans les os

Sources:

Lait, foie, œuf, saumon, "le soleil"

Vitamine E

- Antioxydant (antagoniste du cancer)
- Diminution du vieillissement cutané

Sources:

Huile végétale, graines, noix, pain à grains entiers, germe de blé, œuf, foie

Fer

- Prévention de l'anémie (pâleur, faiblesse physique)
- Indispensable dans le processus de production d'énergie par les cellules du corps.

Sources:

Viande rouge, volaille, crustacés, foie, légume vert, fruits séchés, légumineuses, amandes, graines, pain et céréales à grains entiers





Magnésium

- Antioxydant (antagoniste du cancer)
- Production de protéines
- Contraction musculaire

Sources:

Noix, légumineuses, légume vert, cacao, céréales à grains entiers

Sélénium

- Antioxydant (antagoniste du cancer)

Sources:

Céréales à grains entiers, poisson, fruits de mer, viande





RECETTES

Crème de blé/gruau aux fruits (Donne 1 portion)

Ingrédients : 1 sachet de crème de blé/gruau prêt à servir
125 ml de lait enrichi
125 ml d'un fruit cuit ou en conserve
(cubes)

Préparation : Préparer la crème de blé ou le gruau selon les instructions sur le sachet et ajouter le fruit. Passer au mélangeur 30 secondes.

Omelette rapide

Ingrédients : 2 œufs
2 c. à table de lait enrichi
 $\frac{1}{4}$ de tasse de fromage râpé, jambon ou poulet en cubes
poivron vert et échalotes hachées

Préparation : Battre tous les ingrédients ensemble. Cuire micro-ondes 1 minute $\frac{1}{2}$ à intensité mi-élevée, puis remuer. Remettre au micro-ondes environ 30 secondes. Couvrir et laisser reposer environ 1 minute.





Muffins aux dattes vite faits

Ingrédients : 1 tasse de All Bran
1 tasse de lait
1 œuf
1 tasse de farine de blé tamisée
 $\frac{3}{4}$ tasse de dattes coupées
 $2 \frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel
 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
 $\frac{1}{4}$ tasse de margarine molle non-hydrogénée

Préparation : Mélanger le All Bran et le lait, puis laisser reposer jusqu'à ce que la plus grande partie du liquide soit absorbée. Ajouter l'œuf et la margarine molle à ce mélange. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre. Les ajouter au premier mélange ainsi que les dattes et bien remuer. Emplir au $\frac{2}{3}$ les moules à muffins graissés. Faire cuire à 400°F environ 20 à 25 minutes.





Tartinade de tofu (Donne 4 portions)

Ingrédients : 225g (1/2 lb) de tofu égoutté, émietté
125 ml (1/2 tasse) de carottes râpées
80 ml (1/3 tasse) échalote française hachée
finement
45 ml (3 c. à table) mayonnaise légère
sel et poivre au goût
1 pincée curcuma

Préparation : Mélanger tous les ingrédients jusqu'à
consistance homogène. Servir sur du pain à
grains entiers ou un craquelin de blé.

✓ Tiré du livre "Qu'est-ce qu'on mange"
Les cercles de Fermières du Québec.

Soupe-crème en conserve (Donne 1 portion)

Ingrédients : 125 ml de soupe-crème en conserve
125 ml de lait enrichi
50 ml de viande (maison en purée ou pot
de bébé)

Préparation : Mélanger la soupe-crème avec le lait.
Amener à ébullition et ajouter la viande.
Brasser et passer au mélangeur 30 secondes.





Soupe aux fèves rouges

Ingrédients : 1 oignon haché
1 c. à table d'huile d'olive
1 boîte (10 oz) de crème de champignons
1 boîte de fèves rouges
lait enrichi
1 pincée de muscade
sel et poivre au goût

Préparation : Dorer les oignons dans l'huile d'olive.
Ajouter la crème de champignons et les
fèves rouges, puis du lait jusqu'à
consistance désirée. Assaisonner au goût.

* On peut y ajouter des légumes congelés ou en conserve.





Sauce lentilles et tomates

Ingrédients : 1 c. à table d'huile d'olive
1/2 navet coupé en dés
1 oignon espagnol coupé en dés
1 piment vert coupé en dés
6 branches de céleri coupées en morceaux
1 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de graines de céleri
1/2 c. à thé d'origan séché
3 gousses d'ail séchées
2 tasses de lentilles en conserve
1 boîte de tomates 19 oz
2 tasses de jus de tomates
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de poivre
1 feuille de laurier
1/4 c. à thé poivre de Cayenne (facultatif)

Préparation : Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter le navet, le céleri, l'oignon et l'ail. Cuire en remuant, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les lentilles, les tomates, le jus de tomates ainsi que les épices. Faire cuire le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les lentilles aient bien absorbé la sauce. Servir sur des pâtes au choix.





Pâté esäü (Donne 6 portions)

Ingrédients : 125 ml ($1/2$ tasse) de lentilles vertes non-cuites ($1/2$ tasse cuite)
250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf* (pour la cuisson des lentilles)
125 ml ($1/2$ tasse) d'oignon haché
45 ml (3 c. table) d'huile d'olive
125 ml ($1/2$ tasse) de chapelure
125 ml ($1/2$ tasse) de graines de sésame émiettées, ou noix hachées ou graines de tournesol hachées
30 ml (2 c. table) de persil haché finement
2 œufs
125 ml ($1/2$ tasse) de bouillon de bœuf
sel et poivre au goût

Préparation : Cuire les lentilles dans le bouillon* pendant 30 minutes. Mélanger le reste des ingrédients. Ajouter les lentilles égouttées. Mélanger. Verser le tout dans un moule à pain graissé. Cuire au four à 375°F pendant 30 minutes. Servir chaud ou froid avec les légumes de votre choix.

✓ Tiré du livre "Bouffe santé rapide" Les Impressions T.L. inc. (CLSC Orléans)





Poulet et épinard à la bénédictine (Donne 3 portions)

Ingrédients : 90 ml (6 c. à table) de margarine non-hydrogénée
90 ml (6 c. à table) de farine
500 ml (2 tasses) de lait
375 ml (1^{1/2} tasse) de poulet cuit
375 ml (1^{1/2} tasse) de champignons frais lavés et émincés, ou en conserve
190 g (6^{1/2} oz) d'épinards frais (2/3 paquet), lavés et hachés
125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpé
1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
sel et poivre au goût
4 muffins anglais ouverts en deux

Préparation : Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre la margarine à feu moyen. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporer le lait et remuer constamment jusqu'à épaississement de la sauce. Éteindre le feu. Ajouter les champignons, les épinards, le poulet, le fromage, la muscade, le sel et le poivre. Remuer. Verser la sauce sur les demi- muffins anglais placés sur une lèchefrite, le côté coupé vers le haut. Couvrir d'un papier d'aluminium et faire cuire au four à 180°C (350°F) durant environ 25 minutes.

✓ Tiré du livre "Être mieux en mangeant mieux"





Tourte méditerranéenne (Donne 4 portions)

Ingrédients : 1 oignon
1 gousse d'ail émincée
1 c. à table d'huile d'olive
10 oz (300 ml) d'épinards lavés et équeutés
8 oz (240 ml) de jambon en tranches
8 oz de mozzarella en tranches ou 1 tasse de fromage râpé
1 poivron rouge découpé en lanières
4 œufs battus

Préparation : Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils soient ramollis; bien égoutter et les ajouter à l'oignon frit. Cuire au micro-ondes 4 à 5 minutes dans un plat recouvert de papier transparent (scellant). Disposer les tranches de jambon dans le fond d'une assiette à tarte. Recouvrir avec le fromage, le mélange d'épinards et le poivron rouge. Verser les œufs battus. Cuire à 400°F pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré.





Super pouding (Donne 1 portion)

Ingrédients : 1 paquet de pouding instantané
500 ml de lait
30 ml d'huile (olive ou canola)
200 ml de poudre de lait écrémé

Préparation : Bien mélanger tous les ingrédients.

Yogourt frappé (Donne 1 portion)

Ingrédients : 200 ml de yogourt nature
50 ml de poudre de lait
125 ml de jus de pomme
15 ml de sucre ou miel

Préparation : Bien mélanger tous les ingrédients.





Lait de poule

Ingrédients *de base* :

125 ml ou $\frac{1}{2}$ tasse de lait enrichi

1 œuf

5 ml ou 1 c. à thé de sucre

Variantes *à ajouter au mélange de base* :

a) 1 petite banane

b) 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de pomme

c) 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachides ou d'amandes

d) $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cantaloup

e) 15 ml (1 c. à table) de poudre de chocolat

f) 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt et un fruit au choix

g) 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème glacée

h) 60 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de fromage cottage





Lait fouetté (Donne 1 portion)

Ingrédients : 125 ml de crème glacée (saveur au choix)
125 ml de lait enrichi
5 ml de cacao ou vanille

Préparation : Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Lait enrichi

Ingrédients : 1 litre de lait entier
250 ml de lait en poudre

Préparation : Passer le tout au mélangeur





L'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (1984) inc. est un regroupement de personnes qui veulent s'entraider et se reconforter, quelle que soit l'étape de la maladie. Au cours des années, elle a su redonner espoir et pouvoir à un grand nombre.

Services et activités de l'OQPAC

SERVICES DE BASE : accueil et écoute; visite à domicile ou à l'hôpital; rencontre individuelle, familiale ou de groupe; dépannage financier; partage de repas; rencontre thématique; ateliers variés; traitement énergétique et massothérapie;

SENSIBILISATION PUBLIQUE : animation avec témoignage de personnes atteintes de cancer, dans les écoles ou auprès de groupes cibles;

BATEAU-DRAGON VISE-À-VIE : groupe de femmes de la région de Québec, qui ont vaincu le cancer du sein, désireuses de sensibiliser la population aux bienfaits de l'activité physique, de promouvoir la recherche et l'éducation;

INFOPAC : bulletin d'informations publié trois fois par année (en partenariat avec Ortho Biotech inc.);

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT : souper bénéfice; loterie; vente de brioches et autres;

VIE DÉMOCRATIQUE ET ASSOCIATIVE : conseil d'administration; consultation des membres; assemblée générale annuelle; activités sociales, etc.;

AUTRE SERVICE ESSENTIEL : recrutement, formation et encadrement des bénévoles.





**Organisation québécoise des personnes
atteintes de cancer (1984) inc.**

956, 1^{ère} Avenue

Québec, Qc G1L 3K4

Téléphone : (418) 529-1425

Télécopieur : (418) 529-9714

Courriel : oqpac@globetrotter.net

Page web : <http://pages.globetrotter.net/oqpac>

© OQPAC, 2001

Cette publication a été subventionnée par ORTHO BIOTECH



