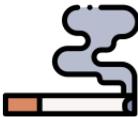


Nutrition & Maladie de Fanconi :

de la prévention à l'action

Edwige SAVES, diététicienne
Webinar du 17/05/2021

Les facteurs favorisant le risque de cancer

	Le tabac <i>Poumons, bouche, pharynx, larynx, oesophage, vessie, etc.</i> Facteur de risque le plus important (environ 20% des cancers)
	L'alcool <i>Sein, colorectal, cavité buccale, pharynx, foie, oesophage, larynx</i> Risque augmenté avec la dose consommée (environ 8% des cancers)
	Le surpoids et l'obésité <i>Sein, colorectal, foie, pancréas, rein, endomètre, etc.</i>
	Les viandes et charcuteries <i>Colorectal</i> Viande rouge : pas plus de 500 g par semaine Charcuteries : pas plus de 150 g par semaine
	Les compléments alimentaires à base de bêta-carotène <i>Poumon</i> Dans le cadre d'une supplémentation à forte dose, notamment chez les fumeurs ou anciens fumeurs

Point sur les aldéhydes :

Ils sont impliqués dans la survenue de leucémies.

On les retrouve notamment dans les rejets industriels, les gaz d'échappement, la combustion du bois, la fumée de cigarette, la colle à bois, la peinture. Au niveau alimentaire, la principale source provient de la consommation de boissons alcoolisées. La meilleure des prévention consiste donc à **ne pas consommer d'alcool du tout**.

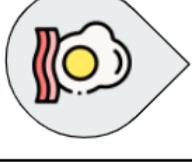
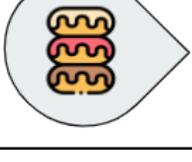
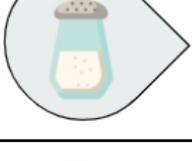
Les facteurs prévenant le risque de cancer

	<p>Les aliments d'origine végétale riches en fibres <i>Colorectal, aérodigestifs</i> Au moins 5 fruits et légumes par jour Au moins 1 produit céréalier complet par jour Au moins 2 fois des légumes secs par semaine</p>
	<p>L'activité physique <i>Côlon, sein, endomètre</i> Au moins 30 minutes (adultes) ou 1h (enfants) d'activité physique dynamique par jour et limiter la sédentarité</p>
	<p>Les produits laitiers <i>Colorectal</i> Consommer 2 (adulte) à 3 (enfant) produits laitiers par jour</p>
	<p>L'allaitement maternel <i>Sein</i> Avoir allaité au moins 6 mois dans sa vie</p>

Les facteurs discutés

	<p>Les produits issus de l'agriculture biologique Il n'est pas reconnu de danger à ne pas consommer d'aliments bio, mais par principe de précaution, on recommande de privilégier le bio, laver les fruits et légumes et peler ceux qui s'y prêtent.</p>
	<p>Le bisphénol A Reconnu comme perturbateur endocrinien, interdit à la vente. Le réchauffage d'aliments dans des contenants en plastique pouvant en contenir est déconseillé.</p>
	<p>Le café Il semblerait qu'il soit associé à une diminution du risque de cancer du foie et de l'endomètre, mais des études doivent être faites pour valider cela et apporter des précisions (type de café, quantité consommée, etc.).</p>
	<p>Le soja Effet protecteur (<i>sein</i>) dans les populations asiatiques ayant une alimentation traditionnelle, mais non démontré dans l'alimentation occidentale.</p>
	<p>Le thé vert Il est démontré chez l'animal (mais pas chez l'Homme) qu'il limiterait la croissance des cellules tumorales. Limiter la consommation de boissons très chaudes (> 65°C) car elles favorisent le risque de développer un cancer de l'œsophage.</p>

L'équilibre alimentaire

	Les boissons Eau à consommer à volonté (surtout en cas de chaleur ou d'activité physique)
	Les féculents A consommer à chaque repas, selon l'appétit Augmenter sa consommation de produits complets, de préférence bio Consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine
	Les fruits et légumes Au moins 5 portion par jour Consommer 1 poignée de fruits à coque par jour Jus de fruits : pas plus d'1 petit verre par jour
	Les produits laitiers 2 à 3 portions par jour Limiter les produits gras, sucrés ou salés
	Les viandes, poissons et oeufs 1 à 2 portions par jour (1 portion enfant = ½ portion adulte) Consommer du poisson au moins 2 fois par semaine Viande rouge : pas plus de 500g par semaine pour les adultes
	Les matières grasses A consommer avec modération Privilégier les huiles de colza, noix, olive Matières grasses animales à consommer plutôt crues
	Les produits sucrés Limiter leur consommation Privilégier les préparations maison S'habituer à moins de sucre
	Le sel Limiter sa consommation Utiliser des épices, herbes aromatiques, etc. pour donner du goût à vos plats
	L'activité physique Enfants : au moins 1h de marche rapide par jour Adultes : au moins 30 min par jour ou 3h de sport par semaine Lutter contre la sédentarité

Comment faire face aux difficultés à prendre du poids ?

Fractionner l'alimentation



Lorsque l'appétit est altéré ou bien quand on est vite rassasié, il est possible de fractionner l'alimentation afin d'augmenter les apports nutritionnels. On peut alors ajouter des collations ou décaler la fin du repas. Cependant, il faut éviter les grignotages, notamment proches des repas.

Enrichir en calories et en protéines

Il est aussi possible de jouer sur la densité nutritionnelle des aliments consommés. Le nutriment le plus calorique est le gras. Pour en consommer plus, on peut par exemple ajouter du fromage dans une salade ou dans un plat, mettre un peu plus d'huile ou de beurre, consommer des amandes, cuisiner un plat avec de la crème fraîche, etc.

Les protéines, elles, participent à la constitution des muscles. Pour éviter une dénutrition, il est important de veiller à en consommer suffisamment. On les retrouve dans les viandes, poissons, œufs, légumes secs et produits laitiers.



Boire plutôt en dehors des repas



Il est bien d'éviter de consommer de grandes quantités d'eau (ou autre boisson) durant les repas car cela prend de la place dans l'estomac. Le risque est alors d'être rassasié trop rapidement. Il est cependant important de veiller à boire suffisamment sur la journée.

Faire des repas un moment agréable

L'ambiance au moment des repas est aussi un facteur très important qui va jouer sur l'appétit. On est beaucoup plus enclin à manger si le repas est un moment de plaisir et de partage. Il est préférable que le repas se passe dans le calme, sans distraction pouvant détourner l'attention de l'assiette (ex : la télévision) ainsi que de favoriser les échanges.

Il est important de manger à heures fixes et de laisser les enfants manger à leur rythme.

