

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES



Nos 3 méthodes antistress
Un coin rien qu'à soi
Les gestes qui soulagent

LA THYROÏDE

meilleurs hopitaux

Ronflement
Une technique
qui marche!

1,90
€

Au lieu de
~~2,80€~~

Prix découverte!

NOUVEAU!

- + DE MÉDECINES DOUCES
- + D'INFOS MÉDICALES
- + VOTRE CAHIER QUESTIONS/RÉPONSES

MAIGRIR AVEC LA **CHRONONUTRITION** version facile!

On mange ce qu'on aime au bon moment

beauté
ANTI-ÂGE
12 SECRETS DE
DERMATOLOGIE

+
EN CADEAU
LA RÉGLETTE
SUPER-PRATIQUE
À GLISSER
DANS SON SAC

Transit intestinal
Les bonnes recettes
100 % fibres, hyper-rassasantes

Cancérologie
• Des traitements plus personnalisés
• De nouvelles pistes de recherche

www.topsante.com

DOM: 4,70 - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$ CAN - ESP: 3,50 €
GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH
TOM/A: 1150 CFP - TOM/S: 600 CFP - PORT. CONT: 3,30 € - TUN: 5,50 DTU

DIFFUSION INDIVIDUELLE / DSH 2010-2011

L 15911 - 265 - F - 1,90 €



NOTRE EXPERT



PHILIPPE POUILLART
enseignant-chercheur
en immuno-nutrition
à l'Institut LaSalle
Beauvais*.

Perception des goûts,
nausées, perte d'appétit...
Les effets secondaires
d'une chimiothérapie
rendent les repas difficiles.
Pourtant, bien s'alimenter
est essentiel. **L'équipe de
l'Institut LaSalle Beauvais
a créé des recettes sur
mesure pour les patients.**

CAROLE GARNIER



CHIMIOTHÉRAPIE

Retrouver l'appétit pendant un cancer

Dégoût des aliments, odeurs de cuisson difficiles à supporter, gêne à mâcher... Si on parle beaucoup de l'alimentation préventive vis-à-vis des cancers ou des progrès thérapeutiques, on parle moins des difficultés des malades à s'alimenter pendant leur traitement. Et entre autres, de la perception des goûts sous l'effet des chimiothérapies. La question du plaisir alimentaire peut sembler secondaire au regard d'une pathologie grave, mais renoncer à la

gourmandise fragilise encore le patient. Et en l'éloignant de ses repères et de ses mets préférés, la maladie apparaît d'autant plus flagrante.

Bien s'alimenter pour mieux guérir

« Les patients sont souvent sujets à des nausées, inflammations buccales (aphtes, gingivites...), troubles intestinaux (constipation, diarrhées...), explique Philippe Pouillart, enseignant-chercheur en immuno-nutrition. Certains peuvent aussi avoir du mal à faire la cuisine, à cause de la fatigue, ou parfois de la paresthésie (un trouble de la sensibilité tactile lié aux produits utilisés en cancérologie, qui provoque des fourmillements ou des engourdissements). Il existe aussi

une hypersensibilité aux odeurs qui rend les cuissons écœurantes. » Pourtant, l'organisme a besoin de bien se nourrir pour récupérer. « Nous avons créé des ateliers de cuisine ouverts aux malades et à leur entourage, poursuit Philippe Pouillart, ainsi qu'aux acteurs des soins (auxiliaires de vie, pharmaciens, infirmiers...). Le but: proposer des recettes variées et équilibrées, faciles et rapides à préparer, adaptées aux goûts perçus par les patients, et à teneur optimale en nutriments. » Rien de compliqué: les ingrédients sont accessibles facilement, seuls les modes de cuisson et les tours de main sont spécifiques. Les recettes ont été testées et approuvées par 150 malades.

*Il a initié en 2001 une formation d'ingénieur en alimentation et santé.

INFO

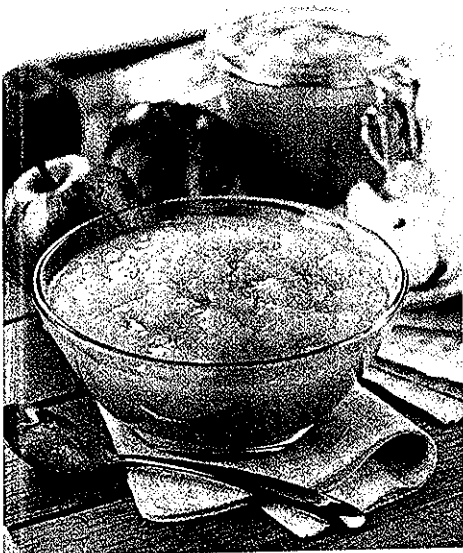
Site de l'Institut polytechnique LaSalle
Beauvais: www.lasalle-beauvais.fr
Pour connaître le planning des ateliers
(une fois par quinzaine): 03 44 06 25 25.

PLAINPICTURE.COM/FOLIO IMAGES; RICHAUD/PHOTOCUISINE; STUDIO/PHOTOCUISINE; DR

✓ PLUS FACILES À MÂCHER

Purées, compotes, viandes mijotées

« De nombreux patients souffrent de douleurs au niveau de la mâchoire et les aliments collants, difficiles à déglutir, ou secs et croquants, longs à mâcher, posent problème », détaille Philippe Pouillart. Préférez la viande hachée ou, s'il s'agit d'une viande maigre et sèche (blanc de volaille, filet mignon...), préparez-la en petits morceaux, mijotée dans une sauce (tomate, à la crème...) qui facilite la déglutition. Les légumes peuvent se servir sous forme de purées, de terrines ou de flans. Les fruits, cuits en compotes ou au sirop, ou mixés en smoothies. En dessert, les riz au lait onctueux et les gâteaux de semoule crémeux passent bien, surtout s'ils sont servis tièdes et non froids.



PLAN GOURMAND

On joue la carte du sucré-salé

« Le goût du sucre plaît beaucoup aux patients », constate Philippe Pouillart. Une touche de miel ou de sirop d'érable dans une vinaigrette, des dés de fruits dans une salade, une viande servie avec des quartiers de fruits poêlés, un potage d'endives adouci au miel, des tajines de viande avec des pruneaux, des abricots, des dattes ou des raisins secs... Autant de mariages possibles.

EN CAS D'APHTES

Cuire les fruits acides

« Le principal problème posé par les aliments acides (kiwi, orange, citron, etc.), c'est la gêne qu'ils vont susciter en bouche, en cas d'aphtes par exemple », pointe notre chercheur en alimentation et santé. En revanche, il s'agit d'aliments intéressants d'un point de vue nutritionnel, dont il ne faut pas se priver. Pour les manger plus facilement, on les intègre dans des tartelettes (dés de fruits cuits dans la crème pâtissière qui garnit la pâte) ou des « lemon curd », où le jus de citron est l'ingrédient principal, mais adouci et épaissi avec du sucre, des œufs et du beurre.



MOINS D'ODEURS

On privilégie les cuissons adaptées

« Certains aliments, comme les poissons, peuvent écœurer les patients à cause de l'odeur qu'ils dégagent s'ils sont cuits à la poêle, observe Philippe Pouillart. La solution : les cuire à la vapeur ou encore mieux, au micro-ondes. » Dans ces deux cas, la réaction de Maillard est limitée (réaction générée lors de la cuisson, qui

produit un brunissement et une saveur particulière).

« Bien maîtrisé, ce mode de cuisson est le meilleur pour maintenir le profil nutritionnel de l'aliment (vitamines, minéraux, etc.), poursuit le chercheur. Intéressant donc en cas de dénutrition. »

LES SACHETS ZÉRO ODEUR, UNE NOUVELLE ALTERNATIVE EFFICACE

► Pour les cuissons au four

Idéal pour cuire volailles, viandes et poissons au four (jusqu'à 200 °C). Grâce à son système de cuisson fermée, l'aliment cuit dans son propre jus et reste moelleux.

Les arômes, minéraux et vitamines sont préservés. Et en plus ni odeur ni vaisselle!

Sacs cuisson au four, Albal, 5 sacs,



► Pour les cuissons au micro-ondes

Munis d'une valve, ces sacs permettent de cuire les aliments à la vapeur, au micro-ondes. Leur atout: ils conservent saveurs et nutriments (vitamine C et minéraux particulièrement)

mieux que tout autre mode de cuisson. Et zéro odeur! Sacs cuisson vapeur, Albal,



► Le micro-ondes à toute vapeur

Conçue par le chef cuisinier Georges Pralus, spécialiste des techniques de cuisson, en partenariat avec l'Institut LaSalle Beauvais, cette cloche spéciale micro-ondes réduit le temps de cuisson tout en préservant le goût et le moelleux des aliments ainsi que leur profil nutritionnel, le tout sans odeurs. Son secret: deux cloches, dont l'une est perforée, qui enserrant un filtre en tissu

à humidifier avant utilisation. Cloche Vaposaveur, en vente auprès de l'Institut LaSalle Beauvais.



CONTRE LES NAUSÉES

Des petites portions

« Il faut autoriser le grignotage et déstructurer le repas classique, en général trop volumineux », insiste Philippe Pouillart. Souvent, le malade va sortir de table en cours de repas et le terminera un peu plus tard. La bonne idée: des recettes aussi faciles à manger chaudes que froides (quiches, tartes, flans de légumes, etc.). Des recettes présentées en petits contenants (entrées en verrines, ramequins de dessert) s'avèrent pratiques également.



CONTRE LE MAUVAIS GOÛT

Des aromates et des épices à la place du sel

« Face au sel (ou aux exhausteurs de goût en général), 60 % des 150 patients étudiés parlent d'un "mauvais goût", relève Philippe Pouillart. Les poissons fumés ou certains fromages vont sembler désagréables en bouche. » La majorité des malades ne supporte pas non plus le goût de la sauce

soja, à cause du glutamate de sodium. À préférer: les épices et les herbes fraîches, qui apportent également leurs vertus spécifiques. La sauge et le gingembre luttent contre les nausées. Le cumin et le fenouil sont carminatifs (antiballonnements). Quant à la menthe, elle facilite la digestion.

POUR MIEUX DÉGLUTIR

Des températures adaptées

« En cas d'inflammation buccale ou œsophagienne, les plats chauds peuvent irriter, explique Philippe Pouillart. Tièdes ou froids, ils sont plus faciles à manger. » Les gaspachos sont ainsi jugés plus agréables que des soupes chaudes, tout comme les boissons servies tièdes, et les laitages

à température ambiante. « En cas de paresthésie, en revanche, les aliments froids sont déconseillés, poursuit l'expert, car la sensation de froid est très désagréable. Dans certains cas, une crème glacée peut même provoquer une constriction de la gorge. »

GOÛT MÉTALLIQUE

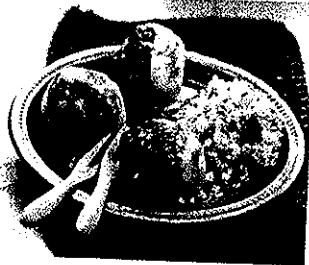
On ajoute du gruyère

« La viande rouge génère souvent un goût métallique, note le chercheur. Nous avons remarqué que l'ajout de gruyère râpé masquait ce goût désagréable. » Incorporé à un steak haché ou fondu sur des spaghettis, il permet de manger de la viande avec plaisir, tout en renforçant l'apport en protéines et en calcium. ■

RECETTES RAPIDES ET SANS ODEURS DE CUISSON (POUR 1 PERSONNE)

► Boulettes de bœuf

- Mélangez 100 g de bœuf haché à 5 % de MG avec ½ gousse d'ail pelée et pressée, 1 c. à c. de sésame doré, 50 g d'emmental râpé, 1 oignon rouge pelé et haché, ¼ de bouquet de ciboulette fraîche ciselée et un trait d'huile d'arachide. Salez, poivrez.
- Formez de petites boulettes, farinez-les et passez-les dans de l'œuf battu.
- Faites cuire 10 min au cuit-vapeur.



L'avis de l'expert

Le fromage a l'avantage de faire disparaître le goût métallique de la viande, tout en renforçant l'apport en protéines. Quant à la cuisson vapeur, elle produit peu d'odeurs, comparée à une cuisson à la poêle.

► Omelette saumon et asperges

- Faites cuire 60 g de saumon au four à micro-ondes sous cloche Vaposaveur ou dans un sachet Albal vapeur, 3 min à 800 watts (5 min s'il est surgelé).
- Fouettez 2 œufs avec 10 cl de lait, 2 cl de crème fraîche liquide, du sel et du poivre. Répartissez le saumon émietté et 30 g d'asperges vertes en conserve coupées en morceaux dans des petits moules en silicone. ■ Recouvrez de votre préparation aux œufs. Faites cuire 3 à 4 min à 800 watts au four à micro-ondes.

L'avis de l'expert

Un plat facile à manger tiède ou froid, doux en bouche et pas compliqué à déglutir. L'asperge est riche en fibres douces, bénéfiques à l'activité de la flore: elles améliorent le fonctionnement métabolique et immunitaire de l'intestin. Rapide à préparer, ce plat permet de ne pas passer trop longtemps en cuisine.

► Émincé de pommes de terre aux herbes

- Épluchez 2 belles pommes de terre, coupez-les en cubes de 1 cm de côté, salez, poivrez, ajoutez un peu de thym et de romarin. ■ Coupez en dés 30 g de tomates séchées à l'huile. ■ Faites cuire le tout au four à micro-ondes 6 min à 800 watts en sachet cuisson Albal vapeur. ■ Laissez tiédir, versez un trait d'huile d'olive et un filet de crème de vinaigre balsamique et servez tiède.

L'avis de l'expert

Le romarin et le thym sont antidiarrhéiques. Le thym est anti-inflammatoire de la sphère buccale. Cette recette se prépare très vite, ne nécessite presque pas de vaisselle, ce qui évite la fatigue. Et grâce au sachet, on n'a aucune odeur de cuisine. Si besoin, les tomates peuvent être mises à tremper la veille dans un bol d'eau afin de les attendrir pour une mastication plus aisée.