

# Mon CARNET NUTRITION

n°2

Guide à destination des patientes atteintes d'un cancer de l'ovaire



Dr Philippe **POVILLART**, PhD  
Enseignant Chercheur  
Pratique culinaire et santé,  
Toque Française

**UniLaSalle**  
Beauvais

**IMAGYN**  
Initiative des Malades Atteintes  
de cancers Gynécologiques  
Information Recherche Partage Sensibilisation Soutien

**CLOVIS ONCOLOGY**



# INTRODUCTION

Dans le cadre de la prise en charge du cancer de l'ovaire, votre oncologue peut vous prescrire un traitement par inhibiteur de PARP, dont le mode d'action est basé sur l'inhibition des protéines PARP. Celles-ci sont impliquées dans le système de réparation de nos cellules, et notamment des cellules cancéreuses. Les inhibiteurs de PARP empêchent les cellules cancéreuses de réparer les dommages causés à leur ADN. Ils contribuent ainsi à la mort des cellules cancéreuses.

Cette thérapie ciblée, administrée par voie orale à domicile, est prescrite le plus souvent comme traitement d'entretien, lorsque le cancer a déjà répondu à une chimiothérapie à base de platine. Elle a comme objectif de maintenir la réponse de la chimiothérapie.

Comme tout médicament, les inhibiteurs de PARP peuvent entraîner des effets secondaires, dont les plus fréquents, ne nécessitant pas d'intervention médicale systématique, bien qu'il faille toujours prévenir un professionnel de santé, peuvent être atténués ou évités grâce à des conseils pratiques liés à l'alimentation et à l'hygiène de vie.

C'est l'objet de cette brochure qui montre le rôle majeur de la prise en charge diététique durant les traitements, et de son application culinaire à son domicile pour améliorer la qualité de vie en réponse aux besoins prioritaires des patientes<sup>1</sup>.

Il n'existe pas de solutions miracles, mais des astuces validées par la communauté scientifique et médicale en fonction des troubles ressentis<sup>2,3</sup>.



## **L'alimentation pendant un cancer de l'ovaire joue un rôle primordial.**

Il est parfois nécessaire d'adapter ses repas pour faire face à la maladie ou encore pour atténuer certains effets secondaires des traitements.

1. Enquête du réseau social Carecity et IMAGYN, Clovis Oncology, août 2019

2. Cancer de l'ovaire, B Raynard, JM Leclercq, Mon carnet Nutrition, 2020

3. Quelle alimentation durant un cancer, P Pouillart, Ed Privat, 2019



## Sommaire :

- **PRISE DE POIDS** ..... p6  
*Papillotes de dinde* ..... p7
- **FATIGUE** ..... p8  
*Milkshake à la banane* ... p9
- **ANÉMIE** ..... p10  
*Bouchées de bœuf aux deux haricots* ..... p11
- **DOULEURS ABDOMINALES** ..... p12  
*Tian de légumes au comté* ..... p13
- **PHOTOSENSIBILITÉ CUTANÉE** . p14  
*Velouté de carottes à l'orange et au persil* ..... p15
- **DIARRHÉE** ..... p16  
*Cocktail fraîcheur* ..... p17
- **CONSTIPATION** ..... p18  
*Purée de courgette au sureau* ..... p19
- **HYPOGUEUSIE / DIMINUTION DU GOÛT** ..... p20  
*Poulet aux fruits* ..... p21
- **PERTE D'APPÉTIT** ..... p22  
*Mini cakes aux baies de goji* ..... p23
- **INSOMNIE** ..... p24  
*Fiadone aux noix* ..... p25
- **NAUSÉES / VOMISSEMENTS** ... p23  
*Omelette au saumon et asperges vertes* ..... p27
- **DÉNUTRITION** ..... p28  
*Salade d'avocat aux fruits de mer* ..... p29



## PRISE DE POIDS

- Certains traitements tels que les corticoïdes favorisent la prise de poids, qui disparaît à l'arrêt des prises.
- Pour autant, il n'est pas question d'entamer un régime restrictif durant un traitement.
- **Boire abondamment**, de l'eau ou des infusions est essentiel.
- **Mastiquer** est essentiel pour que le message de satiété puisse parvenir de l'estomac au cerveau. Rappelons que la sensation de faim survient moins rapidement après avoir consommé un plat cuisiné soi-même, comparé au même produit industriel hautement transformé et plus satiétogène, qui va augmenter l'index glycémique.
- Les cuissons en papillote, au four à micro-ondes, à la vapeur, à l'étouffée ou au grill permettront de **limiter l'ajout de matières grasses** nécessaires à la cuisson.
- Attention à **ne pas cuire les pâtes, le riz et les pommes de terre trop longtemps**, ce qui favoriserait la dégradation de l'amidon en sucres assimilables trop rapidement.
- Opter pour des **entrées fraîches et moins caloriques** en remplaçant une partie de l'huile par de l'eau dans la vinaigrette, ou encore en assaisonnant avec une base de fromage blanc ou de yaourt.
- **Limiter les sources de sucres** raffinés à fort index glycémique (sucreries, sucre de table, sodas, pain blanc, viennoiseries, jus de fruits) et utiliser plutôt du sucre mélassé (muscovado, rapadura, fleur de coco).
- Le **vinaigre de cidre aide à brûler les graisses** et favorise la satiété. Le céleri est un exhausteur de goût.

## Papillotes de dinde



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 2 petites escalopes de dinde
- 1 morceau de branche de céleri
- 1 bouillon de légumes en cubes
- 2 tomates
- 15 cl de crème fraîche liquide à 15% de matière grasse
- 1 c. à c. de romarin séché
- Poivre

  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
10 min

- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Laver et tailler en petits tronçons le céleri et la tomate en demi-tranches.
- Couper les escalopes en lamelles.
- Emietter le cube de bouillon dans la crème, ajouter le romarin. Assaisonner.
- Garnir une feuille de papier cuisson avec tous les ingrédients et saucer. Refermer la papillote.
- Enfourner et cuire pendant 10 minutes.



- La fatigue, ou asthénie, est décrite comme un **état de faiblesse générale** qui se traduit par une **sensation de lassitude physique ou morale**. La chute d'énergie et la corvée que devient l'acte de cuisiner invitent à ces quelques conseils.
- **Manger des aliments revivifiant, riches en vitamine C et en polyphénols** (acérola, goyave, goji, cassis, orange, kiwi, poivron rouge, radis noir, persil, cresson, choux).
- **Ne pas négliger les sucres rapides**, qui apportent de l'énergie immédiate.
- **Cuisiner simple, rapide et bon** pour donner envie, « vite-fait-bienfaits » en somme<sup>4</sup>, avec des **ustensiles légers, faciles à manipuler et à nettoyer**.
- Garder à l'esprit qu'**un plat bien présenté invite à manger plus !** et si vous avez la possibilité de le partager c'est encore mieux !

4. <http://vite-fait-bienfaits.fr>

## milkshake à la banane



Pour 2 personnes,  
nous aurons besoin :

- 1 banane
- 2 boules de glace vanille
- 25 cl de lait ½ écrémé
- 125 ml de crème liquide entière
- 1 spéculoos
- 12 g de sucre glace

  
Préparation  
10 min

- Mixer les boules de glace avec le lait bien froid et la banane coupée en morceaux. Verser la préparation dans les verres. Réserver au réfrigérateur.
- Battre la crème liquide bien froide en chantilly en incorporant progressivement le sucre glace. Se munir d'une poche à douille avec une douille cannulée et garnir les verres avec la chantilly juste avant de servir. On peut aussi utiliser une petite cuillère si on n'a pas de poche à douille.
- En dernière minute écraser le spéculoos et saupoudrer sur la chantilly.



# ANÉMIE

- L'anémie est une **diminution de la capacité du sang à transporter l'oxygène aux cellules**. Elle est caractérisée par un ensemble de symptômes désagréables tels que la fatigue intense, l'essoufflement et le manque d'énergie.
- Les **aliments riches en fer, en vitamine B9 et en vitamine B12** sont à privilégier afin d'améliorer la disponibilité des réserves de fer.
- Il s'agira donc de **consommer suffisamment de produits animaux**, notamment les viandes rouges (que l'on associera à du fromage en cas de troubles du goût<sup>4</sup>), de veiller à avoir un bon apport en vitamine C (fruits et légumes frais).
- Misez également sur les **haricots blancs, les haricots rouges, les pois cassés, et les lentilles**.
- Il est conseillé de **boire du thé et du café hors des repas**, car les tanins qu'ils contiennent vont s'opposer à une bonne disponibilité du fer.

4. <http://vite-fait-bienfaits.fr>

## Bouchées de bœuf aux deux haricots



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 300 g bœuf haché
- 120 g d'emmental ou cantal
- 2 c. à s. de sauce soja (facultatif)
- 1 c. à c. rase de miel
- 1 c. à s. d'huile de pépin de raisin
- 400 g de haricots verts surgelés
- 100 g de haricots rouges en boîte égouttés

Préparation  
15 min

Cuisson  
15 min

- Cuire les haricots verts à l'eau salée 10 minutes. Egoutter. Réserver.
- Dans un bol, mélanger le miel et la sauce soja avec la viande de bœuf.
- Couper le fromage en très petits dés. Incorporer au bœuf, puis former des petites boulettes avec la paume des mains.
- Dans une poêle bien chaude huilée, faire cuire les boulettes jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Selon les goûts, le temps de cuisson varie entre 3 et 7 minutes.
- Égouttez les haricots rouges et les réchauffer dans la poêle.



## DOULEURS ABDOMINALES

- Maux d'estomac et ballonnements intestinaux (dyspepsie), ou encore flatulences, **peuvent apparaître sous inhibiteur de PARP.**
- **Utiliser des plantes aromatiques et épices** dans vos plats cuisinés ou en boisson (romarin, thym, basilic, sauge et feuilles séchées de boldo). Ils sont connus pour apaiser les troubles digestifs.
- **Le cumin et le carvi**, mais aussi **le bicarbonate de sodium**, ajoutés à l'eau de cuisson des choux, permettront de contrôler les flatulences.

## Tian de légumes au comté



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 2 tranches de jambon blanc épaisses
- 2 courgettes
- 1/2 fenouil
- 100 g de comté à la coupe
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de carvi
- 2 c. à c. de thym
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- Sel, poivre

  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
25 min

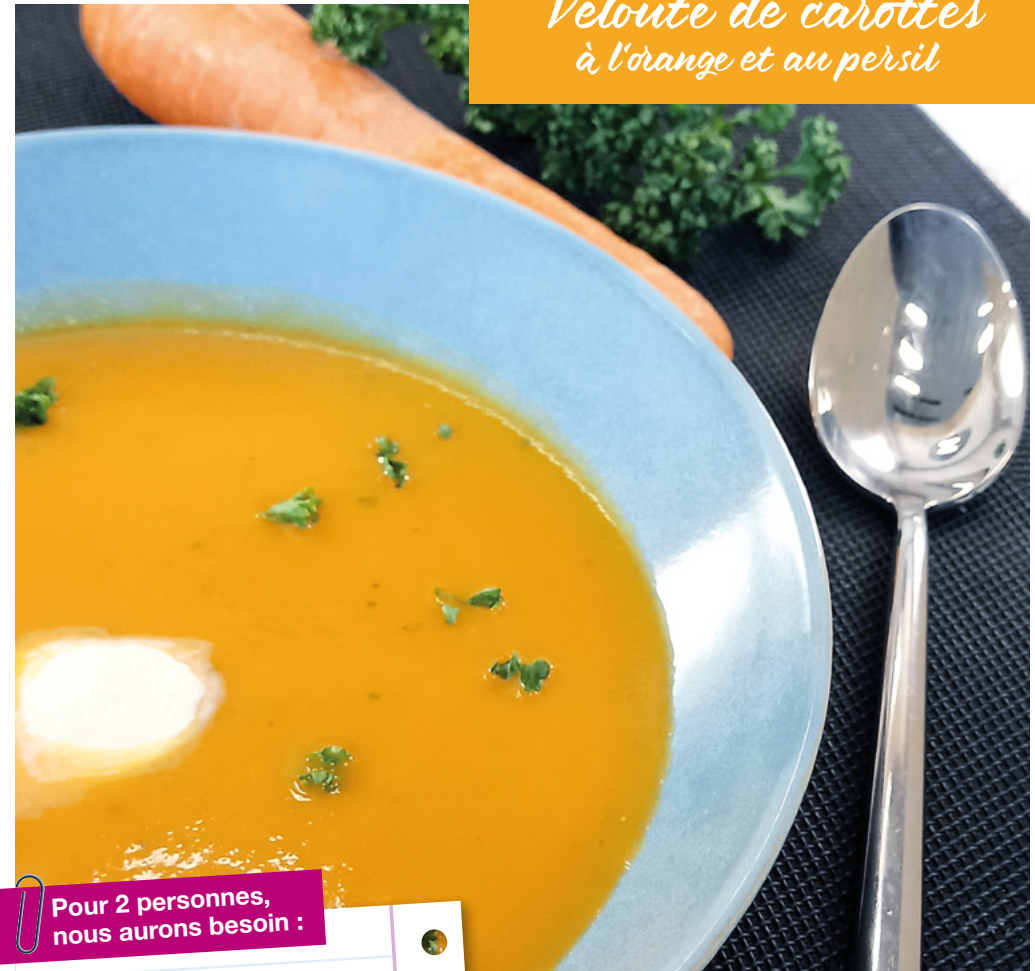
- Couper la courgette non épluchée, le fenouil et le fromage en tranches épaisses, à la taille du plat. Trancher le jambon.
- Dans un saladier, huiler les tranches de légumes et les saupoudrer de bicarbonate, de thym de carvi et de sel/poivre.
- Dresser les tranches dans un plat allant au four, en alternant les aliments.
- Cuire à 190°C pendant 25 minutes.



# PHOTOSENSIBILITÉ CUTANÉE

- **Tous les aliments riches en oméga-3 sont les bienvenus** pour bénéficier à la peau (graines et huiles de lin, de colza, noix ou courge, les poissons des mers froides...).
- **La vitamine A de la carotte stimule la production de collagène** dans la peau pour lui donner de l'élasticité et la protéger des rayons ultraviolets et des dermatites. **Il faut en consommer régulièrement** et ne pas oublier de **l'assaisonner** par une vinaigrette pour mieux assimiler cette vitamine liposoluble.

## Velouté de carottes à l'orange et au persil



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 3 carottes
- 1 orange (pour son jus)
- 1 bouillon de légumes en cube
- 1 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 3 c. à s. de persil ciselé

  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
20 min

- Laver et éplucher les carottes. Les couper en fines rondelles et les cuire en casserole dans un faible volume de bouillon, juste de quoi les recouvrir.
- Cuire à petite ébullition 20 minutes, sans couvercle et ajouter du bouillon chaud régulièrement.
- En fin de cuisson ajouter le persil.
- Mixer, ajouter la crème et le jus d'orange et éventuellement ajuster la texture avec le bouillon restant. Ne pas saler.





# DIARRHÉE

- Il est important de **continuer à s'alimenter le plus normalement possible durant un épisode de diarrhée**, car ce sont le plus souvent les traitements qui sont à l'origine de la diarrhée. Il faut en parler à son médecin si les symptômes persistent plus de 24 heures, car l'origine peut être bactérienne.
- **Boire au moins 2 litres de liquide par jour, en petites quantités et à température ambiante**, pour lutter contre la déshydratation (eau plate ou gazeuse non magnésienne, cola dégazé, thé, tisane, eau de riz, bouillon de légumes, jus de carottes, jus de citron riche en potassium).
- **Sélectionner une alimentation pauvre en graisse**, à base de riz, pâtes, pain blanc, pommes vapeur, bananes bien mûres, fruits cuits, fromages à pâte cuite, biscottes et carottes, gelées de fruits comme le coing riches en pectine, coulis de cassis.
- **Veiller à bien éplucher les fruits et légumes** car la peau accélère le transit intestinal.
- **Éviter** le café, les boissons glacées, le lait, les fruits et les légumes crus, les céréales, le pain complet, et les chewing-gums, bonbons et sodas contenant du sorbitol aux effets laxatifs.
- **Remplacer le lait par du lait dé lactosé** et privilégier les **fromages de plus de 4 mois d'affinage** qui de ce fait ont perdu leur lactose.
- **Recourir à certaines épices**, comme la cardamome.

## Cocktail fraîcheur



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 1 cm de racine de gingembre (5g)
- 1 citron
- 1 c. à c. de sucre de fleur de coco
- 1 c. à c. de menthe poivrée séchée
- 1 litre d'eau gazeuse (si la boisson est bue froide) ou plate (si elle est bue tiède ou chaude)



Préparation  
10 min

- Peler le gingembre et le hacher très finement au couteau ou à la râpe.
- Dans un récipient (pichet, saladier), placer la menthe, le sucre, le gingembre et le jus du citron.
- Écraser avec un pilon à cocktails ou une fourchette. Mélanger en complétant avec l'eau chaude ou froide. Filtrer et servir dans des grands verres.



# CONSTIPATION

- **Boire au moins 2 litres de liquide par jour** (thé, tisanes, eau plate ou gazeuse riche en eaux magnésiennes, jus d'orange, de pomme, de raisin ou de pruneaux frais à jeun). Le café favorise le transit intestinal.
- **Privilégier une alimentation riche en fibres**, à base de fruits et légumes, céréales, pain complet, à chaque repas, dont le petit déjeuner.
- **Miser sur les aliments riches en eau** (courgettes, blettes, épinards hachés, compotes).
- **Mouliner le poisson, les œufs ou la viande** pour accélérer la digestion.
- **Incorporer des fleurs de mauve ou de sureau séchées dans les gâteaux** (que l'on trouvera en herboristerie, parapharmacie ou magasins bio).
- Et n'oublions pas que **le simple fait de marcher favorise le transit**.

## Purée de courgettes au sureau



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 3 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 1 c.à s. d'huile de lin
- 2 c.à s. d'huile d'olive
- 1 bouillon de légumes en cube
- 2 c.à s. de fleurs de sureau noir
- 1 c.à c. de vinaigre de cidre

  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
20 min

- Cuire en casserole au bouillon les pommes de terre épluchées, détaillées en petits cubes. Égoutter.
- En casserole, faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive bien chaude. Ajouter la pomme de terre coupée en petits dés, faire rissoler 2 minutes. Incorporer la courgette détaillée en morceaux de moyenne taille et le sureau. Mouiller avec 0,5 l d'eau et ajouter le bouillon cube. Cuire 15 minutes. Égoutter. Incorporer le vinaigre et l'huile de lin. Mélanger et écraser (ou mixer) la préparation.



## HYPOGUEUSIE / DIMINUTION DU GOÛT

- **Mâcher lentement** pour libérer le plus possible les saveurs des aliments grâce à la production de salive.
- **Associer des saveurs acidulées** (morceaux de fruits frais en salade, ananas notamment) qui stimulent la salivation.
- **Renforcer l'assaisonnement des plats par des exhausteurs de goût naturels** (herbes aromatiques, céleri en poudre, coulis de tomate, jus de citron, sucre, épices) et essayer les saveurs sucrées-salées (raisin ou pruneaux moelleux, miel...).
- **Choisir des aliments forts en goût** tels (fromages fermentés ou affinés, jambon, sauce soja).
- **Consommer les plats à température ambiante ou tiède**, car les températures extrêmes diminuent la saveur des aliments.
- **Cuisiner les légumes dans un très faible volume d'eau gazeuse** (de type Vichy Célestins ou Rozana) pour conserver les saveurs originelles du produit.

## Poulet aux fruits



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 2 filets de poulet
- 8 demi-abricots en boîte (dont le jus)
- 1 petit oignon
- 2 c.à.c. de raisins moelleux
- 1 c.à.s. d'amandes effilées
- 2 pincées de cannelle
- 2 c.à.c. de gingembre
- sel & poivre

  
Préparation  
15 min

  
Cuisson  
25 min

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Égoutter les abricots au sirop en conservant leur jus puis les couper grossièrement en dés.
- Préparer les filets de poulet en les coupant en cubes.
- Mélanger tous les ingrédients dans un récipient en verre et ajouter un verre de jus d'abricots.
- Couvrir avec du papier aluminium. Enfourner à 190°C pendant 25 minutes.



## PERTE D'APPÉTIT

- Plutôt qu'une assiette trop copieuse qui pourrait écœurer ou repousser lorsqu'on a moins d'appétit, **miser sur des petites portions** à conserver au frais pour calmer les petites faims à toute heure, quand on se sent prêt à manger.
- **Des moules en silicone ou des verrines** seront pour cela bien utiles. Grignoter dans la journée n'a rien de désobligeant.
- **Tenter des recettes sucrées-salées** pour favoriser l'apport d'énergie immédiate.

## Mini cakes aux baies de goji



Pour 3 personnes, (15 bouchées)  
nous aurons besoin :

- 20 g de baies de Goji mûlleuses
- 50 g de cassonade
- 1 œuf
- 7 cl de lait
- 55 g de beurre
- 55 g de farine
- 1/3 de sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique

  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
15 min

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure et le sucre vanillé. Faire un puit au centre et y déposer l'œuf. Incorporer le beurre et le lait à la pâte. Commencer à mélanger.
- Déposer quelques baies de Goji par moule, qu'il est préféré de beurrer.
- Verser la préparation dans les moules à muffins (1/3 de la hauteur).
- Mettre le tout au four 15 minutes à 180°C.



# INSOMNIE

- L'insomnie est un trouble qui peut être très handicapant, se caractérisant par une difficulté à s'endormir, des réveils nocturnes, un sentiment de fatigue dès le réveil, des troubles de la concentration durant la journée, etc. **Adopter une alimentation adéquate au repas du soir est essentiel.**
- **Consommer des aliments riches en tryptophane** riche en tryptophane, sans pour autant privilégier les viandes dans la liste de courses. On misera sur la ricotta, la brousse ou le sésac, fromages frais élaborés à base de lactosérum, les fruits secs, les graines de courge, le riz complet, l'œuf, le poisson, les choux verts. Le tryptophane est transformé en sérotonine, puis en mélatonine, deux hormones qui contribuent à un sommeil de qualité. Pour mieux profiter du tryptophane il faut les consommer avec une source de glucides (pâtes, céréales, sucres rapides ...).
- La **consommation en soirée de protéines de lactosérum riche en alpha-lactalbumine** améliore la vigilance matinale et l'attention diurne, signes d'un meilleur sommeil (Ricotta, Brousse, Sésac, Séré).
- À l'inverse, **un repas trop riche en viandes va provoquer une concentration sanguine plus élevée de tyrosine**, un acide aminé qui sert à fabriquer la dopamine. Ce neurotransmetteur est associé à l'activité motrice et à l'excitation.
- **Faire le plein d'oméga-3** (roquette, mâche, poissons gras, fruits de mer, graines et huiles de noix, de lin, de colza).

## Fiadone aux noix



Pour 6 personnes, nous aurons besoin :

- 500 g de Brousse Corse
- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 40 g de cerneaux noix
- 2 c. à s. de farine
- 1 citron non traité
- 1 orange non traitée
- 1 gousse de vanille
- 10 g de beurre

  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
30 min

- Préchauffer le four à 150°C (th. 5).
- Écraser la brousse à la fourchette pour bien l'émietter.
- Battre les œufs au fouet avec le sucre, la farine et la gousse de vanille.
- Incorporer la brousse et les cerneaux de noix concassés au mélange, puis les zestes de citron et d'orange.
- Graisser un plat à tarte ou un moule à manquer avec une noix de beurre et garnir de la préparation.
- Enfourner pour 30 minutes environ à 150°C.
- Manger froid.



# NAUSÉES / VOMISSEMENTS

- **Même en présence de nausées, il est important de manger** car lorsque l'estomac est lesté, il rejette moins les aliments. Pour autant, il est préférable de manger de petites portions et multiplier les prises au cours de la journée (encas, goûters, collation en soirée). Et chaque collation doit être suffisamment riche en calories.
- **Manger lentement** afin de faciliter la digestion.
- **Privilégier les aliments froids ou tièdes** qui sont moins odorants que les aliments chauds.
- **Préférer les aliments lisses et épais** qui ne nécessitent pas de mâcher longtemps et qui permettent un brassage rapide dans l'estomac.
- **Choisir des aliments cuits sans graisse**, et ajouter la matière grasse après cuisson (beurre, crème, huile) pour faciliter la vidange gastrique.
- **Boire en petite quantité et régulièrement**, à distance des repas pour ne pas surcharger l'estomac, des boissons à base de cola (dégazé).
- **Préférer les aliments au goût neutre.**
- **Cuisiner au cuiseur vapeur, en papillote, au micro-ondes ou à l'eau** plutôt que les cuissons par rôtissage, les fritures, les ragoûts, les braisages et les marinades.
- Au four classique, on obtiendra une viande rôtie **en utilisant des sachets cuisson spéciaux.**
- **Manger du pain, des biscuits secs, des fruits en salade, des féculents, des produits laitiers.**
- **Utilisez le gingembre et la menthe poivrée** en infusion, en sauce et dans la cuisine.

## Omelette au saumon et asperges vertes



Pour 4 personnes, (12 port.)  
nous aurons besoin :

- 100 g de saumon congelé
- 1 petit pot d'asperges vertes précuites
- 3 œufs
- 12 cl de lait
- 4 cl de crème fraîche allégée
- Sel & poivre

  
Préparation  
8 min

  
Cuisson  
8 min

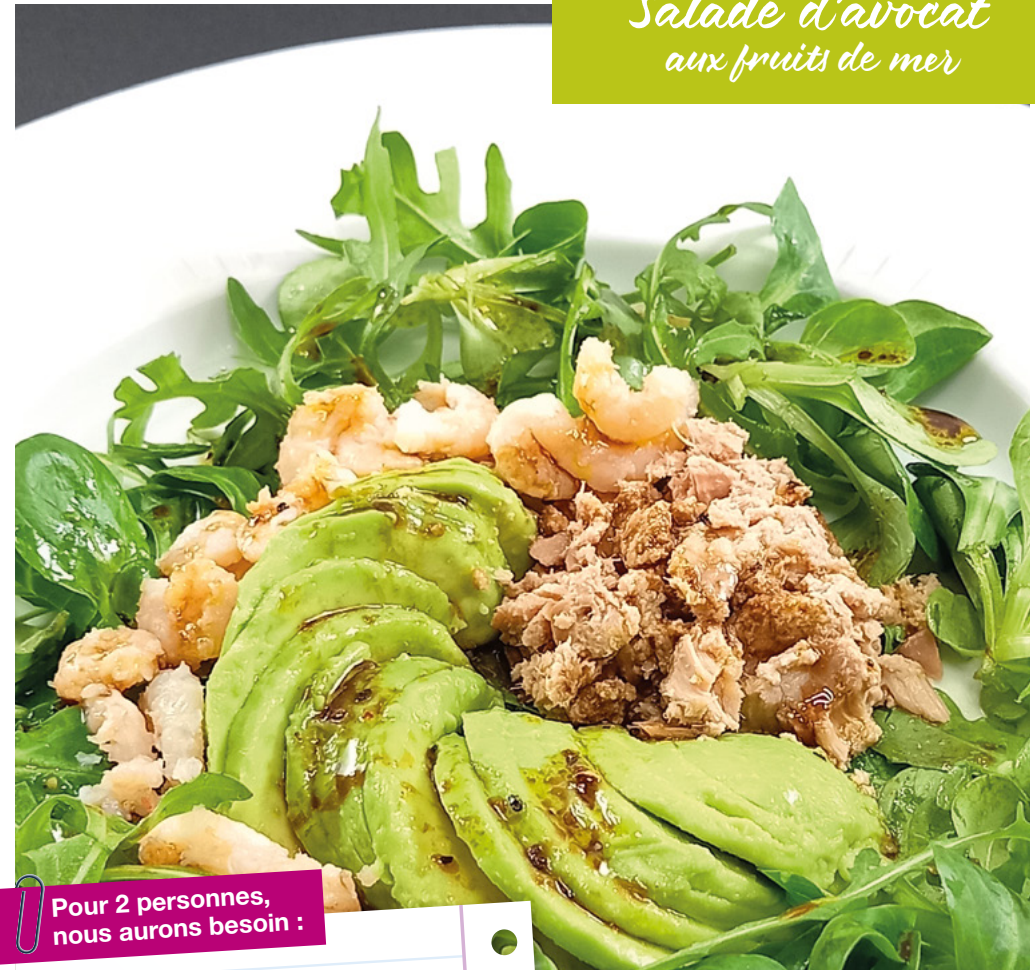
- Cuire le saumon encore surgelé au micro-ondes dans un plat recouvert d'un film alimentaire étirable adapté, pendant 4 minutes à 400 W.
- Préparer un appareil constitué du mélange du lait, de la crème et de l'œuf entier battu et assaisonner.
- Émietter le saumon à l'aide d'une fourchette après refroidissement et couper les asperges en morceaux (en fonction des moules).
- Disposer les asperges puis le saumon dans de petits moules en silicone et verser l'appareil.
- Cuire au four micro-ondes à 400 W pendant 6 à 8 minutes selon la taille des moules.
- À déguster chaud, tiède ou froid.



# DÉNUTRITION

- **Fatigue, perte d'appétit, modification du goût, nausées, vomissements et troubles du transit intestinal liés au traitement par inhibiteur de PARP, constituent autant de risques de dénutrition** qui s'ajoutent aux symptômes de la maladie. Attention, même une personne en surpoids peut développer une dénutrition et perdre de la masse maigre de façon sournoise.
- **Penser aux sucres rapides**, qui s'avèrent utiles pour métaboliser les protéines, en particulier le rapadura, le muscovado, et le sucre de fleur de coco, tous riches en potassium qui favorise le métabolisme protéique musculaire.
- **Recourir aux aliments riches en vitamine B6** (lentilles, banane, avocat, levure de bière, noix, pomme de terre, poissons gras, carotte), en vitamine D (poissons gras, tous types d'œufs, produits laitiers) et en oméga-3 (roquette, mâche, poissons gras et fruits de mer, graines et huiles de noix, de lin, de colza).
- **Penser aux épices connues** pour stimuler le métabolisme protéique musculaire comme le Fenugrec, les graines de nigelle.

## Salade d'avocat aux fruits de mer



Pour 2 personnes, nous aurons besoin :

- 1 avocat mur à point
- 30 g de thon émietté
- ½ boîte de crevettes en saumure
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de levure de bière
- ½ c. à c. de Fenugrec en poudre (acheté en épicerie ethnique).
- 100 g d'un mesclun de mâche et roquette
- sel & poivre

  
Préparation  
15 min

- Préparer une vinaigrette à l'huile, vinaigre, Fenugrec, sel et poivre. Réserver.
- Laver la salade.
- Égoutter les produits de la mer.
- Laver et couper l'avocat en deux.
- Dresser les éléments sur la salade selon l'envie du moment et assaisonner.
- Saupoudrer la levure de bière sur cette salade composée.

## LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS

Les associations de patients sont là pour vous accompagner : sur la nutrition mais également dans votre vie de tous les jours : groupes de partage, activités de loisirs, aides aux démarches administratives... de nombreuses aides précieuses sont disponibles. Voici quelques exemples d'associations qui peuvent vous aider :



Initiative des **Malades Atteintes de cancers GYNécologiques** est une association de loi 1901 agréée par le Ministère de la Santé.

Missions principales : **Soutenir** les patientes et leurs proches (annonce, suivi, prise en charge pendant et après les traitements - lignes d'écoute); **Partager** les expériences de la maladie, des traitements (cafés-rencontres); **Informier et sensibiliser** le grand public de l'existence des cancers gynécos, **Participer** à la recherche clinique et suivre son évolution, **Défendre les droits des usagers** du système de santé.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.imagyn.org/>



**Patients en réseau** est une association de loi 1901 reconnue d'intérêt général, elle regroupe des personnes, patients et proches, concernées par le cancer et a été créée à partir de leurs expériences vécues. Elle s'appuie sur des comités scientifiques pluridisciplinaires et a pour vocation de développer des réseaux sociaux pour faciliter le quotidien face à l'épreuve de la maladie : rompre l'isolement, partager l'espoir, trouver du soutien.

Lancé en Mars 2019 **Mon réseau cancer gynéco** est spécifiquement réservé aux patientes atteintes de cancers gynécologiques et a été complété en Mai 2019 d'une application mobile.

Missions principales : permettre aux patientes de rompre l'isolement, de mieux comprendre et mieux vivre avec la maladie, de trouver et échanger des adresses utiles, de participer à des activités.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.monreseau-cancergyneco.com>



L'association **Étincelle** est un espace dédié aux femmes atteintes d'un cancer. Son but est d'améliorer la qualité de vie des malades grâce à la mise en place d'un programme personnalisé d'accompagnement thérapeutique (PPAC) dès le diagnostic, pendant les traitements, et aussi après la maladie.

Missions principales : accueillir, écouter, entendre la demande des femmes au travers de nombreuses activités. Elle propose une vingtaine d'ateliers, par exemple un soutien psychologique, accompagné par une psychologue-sexologue, des conseils pour le retour à l'emploi, des conseils nutritionnels mais aussi de la réflexothérapie, de la danse, du yoga, de la sophrologie, de la musicothérapie, des massages, ou encore du conseil en image et style.

Plus d'informations sur le site officiel : <http://www.etincelle.asso.fr/>



La **CAMI Sport & Cancer** est une association loi 1901 à but non lucratif. Elle est née, il y a 20 ans, d'une intuition : l'activité physique est un complément des traitements traditionnels pour aider les patients à augmenter leur chance de guérison.

Missions principales : développer, implanter et dispenser des programmes de thérapie sportive pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour améliorer leurs chances de rémission, diminuer le risque de rechute et améliorer leur qualité de vie ; etc.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.sportetcancer.com/>



L'Association **RoseUp** est une association d'intérêt général fondée en 2011 par des patients et des proches de patients. Elle informe, accompagne et défend les droits des femmes touchées par le cancer et leurs proches. L'association édite notamment Rose Magazine, un féminin semestriel, haut de gamme, distribué gratuitement dans les principaux centres et services de cancérologie en France.

Missions principales : permettre aux femmes confrontées à un cancer de poursuivre leur vie de femme, d'épouse, de mère et de professionnelle pendant et après les traitements mais aussi de se sentir moins seule face à la maladie en leur permettant d'appartenir à une communauté. RoseUp compte aussi deux « Maisons Rose » à Paris et à Bordeaux pour accompagner les femmes en offrant des services sous forme d'ateliers, des moments de rencontres et d'échanges et des événements.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.rose-up.fr/>



**LYMPHO'SPORT** est une association Loi 1901 créée en avril 2015 afin d'aider, informer et accompagner des malades pendant ou après leur traitement d'un cancer et, avec ou sans lymphœdème. Elle intervient aussi auprès de professionnels dans le domaine de l'éducation thérapeutique du patient atteint d'autres maladies chroniques.

Missions principales : informer le grand public, les patients et les soignants sur le lymphœdème secondaire et sur les activités physiques adaptées, accompagner les patients à travers des activités physiques adaptées et des ateliers d'éducation thérapeutique à la douleur, etc.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.lymphosport.com/>



**Geneticancer** est une association créée en 2016 dédiée à la lutte contre les cancers génétiques et /ou d'origine héréditaire.

Missions principales : la prévention, le soutien, l'accompagnement des familles à risques prédisposées aux cancers génétiques et/ ou d'origine héréditaire ainsi que le financement de la recherche sur les cancers génétiques et/ou d'origine héréditaire.

Geneticancer propose un soutien et un accompagnement de plusieurs manières, telle qu'une prise en charge ou un suivi psychologique. Elle est aussi source d'informations avec des rencontres avec des professionnels ou des réunions pour des groupes de paroles. L'association organise aussi des événements pour récolter des fonds destinés à la recherche sur les cancers génétiques et héréditaires.

Plus d'informations sur le site officiel : <http://geneticancer.org/>



**BRCA France** est une association pour les personnes porteuses de la mutation génétique BRCA formée en 2015. Avec le soutien d'un comité scientifique, l'association, lancée à Montpellier, a pris de l'ampleur et s'étend désormais sur toute la France.

Missions principales : diffuser l'information de prise en charge aux personnes et à leur famille (dépistage, prévention, nouvelles thérapeutiques) et accompagner les personnes sur les plans psychologique et social : faciliter l'accès aux centres de référence en oncogénétique et en dépistage et harmoniser les pratiques en relayant les recommandations de l'INCa. BRCA France organise des réunions scientifiques et d'information regroupant professionnels de santé et patients.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.brcafrance.fr/>





**Vite fait**  
**Bienfaits**  
UniLaSalle

Retrouvez de précieuses informations  
et des idées recettes adaptées sur le site  
<http://vite-fait-bienfaits.fr>