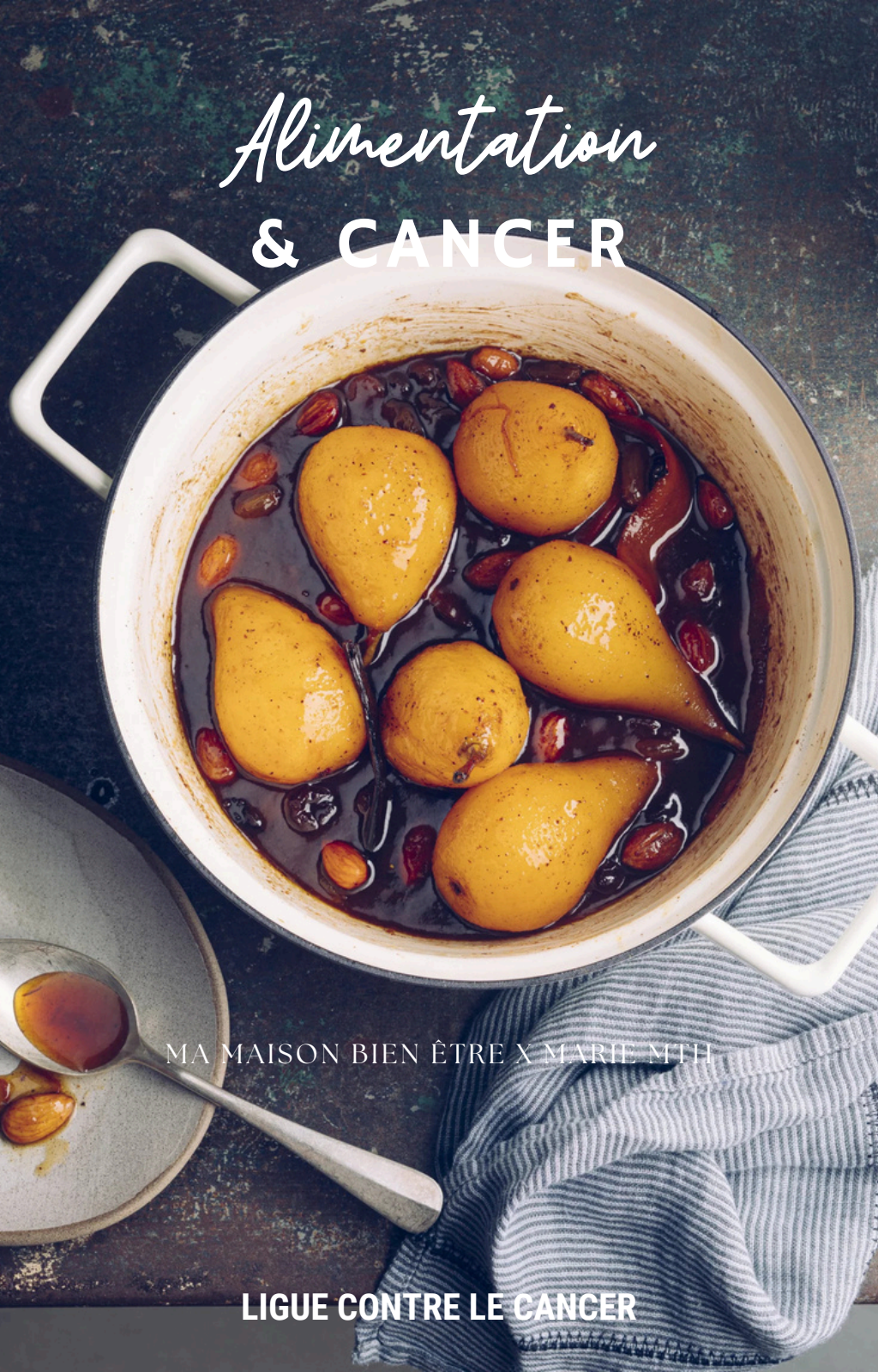
Alimentation
& CANCER



MA MAISON BIEN ÊTRE X MARIE MTH

LIGUE CONTRE LE CANCER

01

Les épices douces d'automne

Les épices douces d'automne sont parfaites pour parfumer les soupes, les légumes rôtis, les compotes, les porridges, les gâteaux ou encore les boissons chaudes. Elles apportent de la chaleur et de la profondeur aux recettes, et certaines possèdent des propriétés intéressantes pour la santé.



02

Les épices douces d'automne

Certaines épices contiennent des substances susceptibles d'interagir avec les médicaments, pouvant inhiber l'action ou au contraire agir en synergie d'un traitement. Plusieurs épices ont fait l'objet d'études montrant des interactions médicamenteuses in vitro ou chez l'animal, mais à des fortes doses, dans des conditions qui ne permettent pas d'extrapoler ces résultats à une utilisation culinaire.
Ainsi, le curcuma pourrait théoriquement réduire l'efficacité de médicamentsanticancéreux : tamoxifène, cyclophosphamide, camptothécine. De même, le gingembre peut modifier la concentration sanguine de certains immunosuppresseurs (tacrolimus, cyclosporine). Pour autant, l'éviction des épices en raison de ces interactions potentielles n'est pas indiquée dans les recommandations nutritionnelles pour les patients atteints de cancer. Et, même avec certains de ces médicaments, d'importantes consommations alimentaires de gingembre et de curcuma peuvent être maintenues au cas par cas après évaluation.
Si les recommandations conseillent d'éviter la cuisine épicée en cours ou après une radiothérapie, c'est pour des raisons de confort, notamment en cas de mucite, et cela concerne surtout la nourriture fortement épicée. Pour le reste, les recos alimentaires en cas de cancer vont dans le sens de cuisiner avec des épices (en quantité modérée) pour se faire plaisir en ajoutant de la saveur aux plats.



10 épices douces d'automne et leurs bienfaits

Épice	Saveur	Bienfaits potentiels	Idées d'utilisation
Cannelle	Chaude, sucrée	Antioxydants ; effets possibles sur la glycémie encore incertains.	Porridge, compote, pommes au four, chai latte.
Gingembre	Chaude, légèrement piquante	Peut soulager certaines nausées ; propriétés anti-inflammatoires étudiées.	Infusions, soupes, carottes, biscuits.
Noix de muscade	Boisée, douce	Contient des composés antioxydants ; bénéfices cliniques peu documentés.	Purées, gratins, veloutés, béchamel.
Cardamome	Florale, fraîche, citronnée	Antioxydants ; effets cardiovasculaires potentiels encore à confirmer.	Poires, riz au lait, café, thé.
Badiane (anis étoilé)	Anisée, réglissée	Usage traditionnel pour le confort digestif ; preuves limitées.	Compotes, poires pochées, bouillons.
Curcuma	Terreuse, légèrement amère	Curcumine aux propriétés anti-inflammatoires étudiées.	Lentilles, riz, courges, soupes.
Clou de girofle	Intense, chaude, poivrée	Riche en composés antioxydants, notamment l'eugénol.	Pain d'épices, compotes, plats mijotés.
Piment de la Jamaïque (tout-épice)	Cannelle, girofle, muscade	Composés antioxydants ; effets sur la santé humaine peu établis.	Courges, carottes, marinades, desserts.
Vanille	Douce, ronde, gourmande	Favorise le plaisir gustatif ; propriétés thérapeutiques non démontrées.	Yaourts, porridge, compotes, riz au lait.
Graines de fenouil	Anisée, légèrement sucrée	Usage traditionnel contre les ballonnements ; preuves limitées.	Légumes rôtis, poissons, pains, infusions.

Les épices selon le besoin recherché

Objectif	Épices à privilégier
Apporter des antioxydants	Cannelle, girofle, curcuma
Favoriser le confort digestif	Gingembre, fenouil, badiane
Réchauffer les boissons et les plats	Cannelle, gingembre, muscade
Donner une saveur sucrée sans ajouter de sucre	Cannelle, vanille, cardamome
Sublimer les légumes d'automne	Curcuma, muscade, piment de la Jamaïque
Parfumer les desserts aux fruits	Cannelle, cardamome, vanille, badiane

À retenir : les bienfaits mentionnés sont potentiels ou issus d'usages traditionnels. Les épices sont de bons alliés culinaires, mais leurs effets thérapeutiques ne sont pas tous démontrés. Privilégiez les quantités habituelles en cuisine, notamment pour la muscade, et la cannelle de Ceylan en cas d'utilisation fréquente.

04

Tourte d'automne

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 poires
- 75 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de vanille
- et/ou mélange d'epices
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 œuf
- 2 pâtes brisées pure beurre
- Un petit morceau de beurre
- 1 pincée de sel



05

Tourte d'automne

PREPARATION

- Préchauffez le four à 180 chaleur tournante
- Déroulez une des deux pâtes et laissez la quelques minutes au congélateur
- Lavez et épluchez les pommes et les poires, coupez-les en petits morceaux.
- Faites les dorer à la poêle avec un peu de beurre et une pointe de sel
- Mélangez les fruits avec la cannelle, la vanille, les épices, la farine, le sucre et le jus de citron.
- Disposez une première pâte sur un plat à tarte et piquez à l'aide d'une fourchette
- Sortez du congélateur la deuxième pâte et découpez des bandes
- Quadrillez votre tarte, scellez les bords puis badigeonnez de l'œuf battu
- Enfournez 35/40min à 180

