

# DOSSIER SPÉCIAL

---

**ATELIER CUISINE, NUTRITION ET SANTÉ  
PROPOSÉ PAR LA LIGUE CONTRE  
LE CANCER EN CÔTE-D'OR**



# Sommaire

## **P3. Genèse des Ateliers cuisine, nutrition et santé**

- Interviews croisées de Claude LABORIER, Président du Comité de Côte-d'Or de la Ligue contre le cancer, et Henri MAZUÉ, Président de la Maison d'Accueil Hospitalière Dijon Bourgogne
- Témoignages des participantes des Ateliers cuisine nutrition et santé

## **P7. Manger sain, manger méditerranéen**

- Focus sur les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne avec le Pr Norbert LATRUFFE
- Rencontre avec Alexia LAURIER, Chargée de la promotion de la santé

## **DR CLAUDE LABORIER, PRÉSIDENT DU COMITÉ DE CÔTE-D'OR DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER**

---

### **Pouvez-vous nous aiguiller sur la genèse des Ateliers cuisine, nutrition et santé ?**

"Le Comité de Côte-d'Or prend peu à peu conscience de l'importance de la prévention en matière d'alimentation. Depuis plusieurs années, nous proposons aux enseignants des écoles primaires des mini-conférences à l'attention des élèves de CP, CM1 et CM2 sous forme de présentations "power point". Chaque intervention est adaptée à l'âge des élèves. De plus, une activité de conseil en nutrition est offert aux personnes malades qui profitent des activités de soins de support du Comité depuis 2008. Nous leur offrons les conseils dispensés par une nutritionniste. C'est tout naturellement dans la continuité de ces actions que nous avons décidé d'enrichir cette palette avec la création d'ateliers culinaires et santé. Les facteurs de risque en matière de cancers sont multiples : tabac, alcool, pesticides, prédisposition génétique... Mais une mauvaise alimentation a toute sa place dans la triste panoplie de ces facteurs de risque. C'est avec l'appui amical du professeur LATRUFFE, biochimiste spécialiste en alimentation, que nous avons finalisé le projet. J'avais préalablement établi des contacts avec deux comités départementaux de la Ligue qui avaient déjà expérimenté et proposé aux patients de participer à ces ateliers. Pour mémoire, le Comité du Haut-Rhin et le Comité des Bouches-du-Rhône."

### **Comment les ateliers se déroulent-ils ?**

"L'originalité de ces séances repose sur trois temps forts. Après l'arrivée des participants à la Maison d'Accueil Hospitalière Dijon Bourgogne, la matinée débute par un rapide exposé sur les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne et quelques notions sur l'alimentation dans un contexte plus général. Après cette présentation tous se rendent dans les cuisines où le chef les attend. Nos cuisinier(es), avec ou sans expériences, participent activement à l'élaboration des mets. Ils en profitent pour bénéficier de quelques petites astuces dont les chefs ont le secret. Pour finir, tout le monde déguste le résultat de cette matinée à la fois didactique, enrichissante et récréative. Cette initiative est rendue possible grâce à l'aide efficace de la Maison d'Accueil Hospitalière Dijon Bourgogne (MAH)."





### Programme du 1er trimestre 2022

- Le 5 avril, une conférence animée par Norbert LATRUFFE suivie de la préparation du repas par les chefs BILLOUX (Restaurant Le Pré aux Clercs) et KINOSHITA (Château de Courban).
- Le 18 mai, une conférence animée par Alexia LAURIER suivie de la préparation du repas par les chefs MESTRE et FLETY (Restaurant Le Central).
- Le 14 juin, une conférence animée par le Dr J.P RIFLER suivie de la préparation du repas par le chef KINOSHITA (Château de Courban)





## **HENRI MAZUÉ, PRÉSIDENT DE LA MAISON D'ACCUEIL HOSPITALIÈRE DIJON BOURGOGNE**

---

### **Pouvez-vous nous aiguiller sur la genèse des Ateliers cuisine, nutrition et santé ?**

"Il y a maintenant plus de 6 ans que nous sommes partenaires [avec le Comité de Côte-d'Or de la Ligue contre le cancer]. En effet, lorsque nous avons créé la deuxième extension de notre structure, nous avons lancé un appel de fonds auquel le Comité départemental a répondu favorablement à hauteur de 100 000€. Cette aide a démontré l'intérêt de la Ligue pour la Maison d'Accueil Hospitalière et a marqué le point de départ de notre collaboration."

### **Pourquoi vous être rapproché de la Ligue dans le cadre de ce nouveau rendez-vous ?**

"Avec la Ligue contre le cancer, nous partageons des valeurs communes, telles que la proximité et l'accompagnement des personnes malades, véhiculées par des actions différentes mais complémentaires. Après avoir pris connaissance de ce projet initié par le Comité, nous avons décidé de lui mettre à disposition nos locaux pour la tenue de ces ateliers. C'est une concrétisation supplémentaire de notre partenariat."

### **Quelles sont vos impressions suite aux premiers ateliers culinaires ?**

"Nous sommes ravis de l'avoir vécu en direct. Selon moi, c'était une bonne expérience pour les participants. De plus, l'idée du régime méditerranéen est excellente. La participation de chefs locaux est un vrai plus. Nous sommes très satisfaits de cette coopération qui va durer dans le temps."



# TÉMOIGNAGES

## Qu'avez-vous pensé de ce nouveau rendez-vous ?

"Cet atelier est très intéressant pour les techniques et toutes les petites choses qu'on peut reproduire chez soi. Toute la convivialité et les échanges avec les autres participants ont fait de cette activité un moment très agréable."

## Comment êtes-vous accompagné par la Ligue ?

"J'ai bénéficié de plusieurs accompagnements telles que des séances de sophrologie, des entretiens avec une psychologue, des conseils en nutrition ou encore de l'activité physique adaptée avec entre autres de la marche nordique et de l'aquagym qui m'ont redonné la "pêche". Les activités sont adaptées à notre pathologie. Nous progressons à notre rythme, entourés de personnes bienveillantes. Ces accompagnements nous aident à rencontrer d'autres personnes qui ont été confrontées aux mêmes problématiques. En parler à nos proches n'est pas toujours évident."

**Chantal**

## Qu'avez-vous pensé de cet atelier ?

"Je me suis inscrite à l'atelier culinaire pour le programme qui était proposé. L'activité m'a intéressée pour avoir des explications et les bases de la nutrition. J'ai également apprécié le fait que ce soit un atelier où chacun puisse participer et au cours duquel on a pu rencontrer des nutritionnistes et des cuisiniers professionnels. Je trouve très intéressant d'avoir des supports et des informations complémentaires qui nous aident à avancer dans notre maladie."

**Patricia**

### Qu'avez-vous pensé de ce nouveau rendez-vous ?

"C'est un atelier intéressant qui débute par une conférence sur les bienfaits d'une alimentation méditerranéenne suivie de la préparation du repas. J'ai battu la chantilly pour faire la sauce moutardée des asperges. Beaucoup d'explications nous sont fournies par les chefs tout au long de l'atelier. Leurs conseils nous permettent d'être aiguillés sur notre cuisine du quotidien."

### Comment êtes-vous accompagné par la Ligue ?

"Je me suis rapprochée de la Ligue à la suite d'un cancer. J'ai bénéficié d'activités physiques adaptées, de séances de sophrologie et de yoga. Cela me permet de me donner un objectif quotidien, de me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps."

**Marie-Noëlle**

### Qu'avez-vous pensé de cet atelier ?

"Cet atelier était très agréable. Le cuisinier nous a bien expliqué, ce qui nous a permis d'apprendre beaucoup de choses que l'on ignorait : bien se servir d'un fouet, la façon de tenir ses doigts pour hacher, ciseler des herbes, etc. C'était très instructif."

**Christine**





**MANGER SAIN,  
MANGER  
MÉDITERRANÉEN**



Exemples de plats préparés lors des ateliers culinaires.

# Professeur Norbert LATRUFFE, Président du Conseil Scientifique du Comité de Côte-d'Or



## Pourquoi un atelier culinaire et santé ?

"L'un ne va pas sans l'autre : la gastronomie sans objectif santé n'a pas de sens. Elle ne peut pas se limiter aux plaisirs hédoniques\*. Par ailleurs, une nutrition-santé ne se résume pas à une consommation de fruits, légumes, viandes cuisinés alors que la vue, les senteurs et les saveurs sont tellement agréables à activer. C'est donc un tout indissociable."

## Qu'est-ce que la cuisine méditerranéenne ?

"La cuisine méditerranéenne est une cuisine plurimillénaire qui date de la civilisation grecque. C'est une cuisine à base de produits récoltés sur le pourtour de la Méditerranée : les olives dont on extrait l'huile qui contient des lipides riches en oméga 3 et 9 (acides gras poly-insaturés). Ces derniers protègent notamment le système cardio-vasculaire ; les légumes qui apportent les fibres ; les fruits frais ou secs à coque (amande, noix...) qui fournissent des vitamines, des anti-oxydants (anti vieillissement) et des sels minéraux ; du poisson riche en oméga 3. C'est une cuisine saine et digeste. Les bienfaits de cette cuisine, que l'on appelle encore diète méditerranéenne ou régime crétois, sont multiples tels que favoriser la longévité, prévenir l'obésité... En effet, c'est en Crète et en Sardaigne que l'on trouve la proportion la plus importante de centenaires car ces personnes sont moins sujettes aux maladies que dans d'autres régions du globe en raison de leur hygiène de vie."

*\*hédoniques : Une personne hédonique est motivée par la recherche du plaisir, sous quelque forme qu'il soit. Tous les actes du quotidien peuvent ainsi être qualifiés d'hédoniques si la personne qui les accomplit en tire du plaisir.*

## En quoi est-ce une cuisine-santé ?

"C'est une cuisine-santé car elle protège des pathologies majeures telles que les maladies vasculaires (infarctus du myocarde ou AVC), les cancers (colorectal, sein, prostate) ou encore le diabète. Ces bienfaits sont prouvés par des recherches scientifiques basées sur l'étude de cohortes suivis pendant plusieurs années. À cela s'ajoute un meilleur maintien des fonctions cognitives, hélas connues pour diminuer au cours du vieillissement. C'est donc tout un ensemble qui fait que la nutrition de type méditerranéenne est mise en avant depuis plusieurs années pour ses bienfaits-santé, contrastant avec une dérive des habitudes alimentaires de la vie moderne occidentale (usage de produits transformés, régime frites-hamburger-soda...). C'est pour cela que l'alimentation méditerranéenne a été consacrée en 2010 par l'UNESCO comme bien immatériel de l'Humanité."





## **Ateliers cuisine, nutrition et santé : rencontre avec Alexia LAURIER, Chargée de la promotion de la santé**

### **Pouvez-vous nous rappeler les facteurs de risque liés à l'alimentation ?**

"La consommation excessive de viande rouge et de charcuterie favorise le développement de certains cancers. Il est recommandé de ne pas dépasser 500 grammes de viande rouge par semaine et limiter au maximum la charcuterie. Le terme de viande rouge regroupe ici toutes les viandes de boucherie autre que la volaille, comme le porc ou l'agneau. Il n'y a pas que le bœuf. Un autre facteur de risque en lien avec l'alimentation est la consommation excessive d'alcool qui peut être à l'origine de cancers aérodigestifs, mais également augmenter le risque de cancers du sein. Plus en détails, les compléments alimentaires à base de bêta-carotène sont à utiliser avec précaution et uniquement sur prescription médicale car sa surconsommation peut augmenter les risques de cancers chez les fumeurs."

### **L'alimentation méditerranéenne est-elle une bonne alimentation ?**

"L'alimentation méditerranéenne est une vision de l'alimentation qui va privilégier des aliments dont la consommation est favorable pour la santé notamment avec l'huile d'olive et les poissons gras, qui vont nous apporter des acides gras polyinsaturés, bons pour l'organisme mais aussi une grande diversité de fruits et légumes de saison et d'autres aliments riches en fibres. À l'inverse, cette alimentation va limiter la consommation de viande rouge mentionnée précédemment comme étant un facteur de risque en cas de surconsommation. Cette approche va dans la direction d'une alimentation variée et équilibrée qui suit les recommandations nationales en termes d'apports nutritionnels."



Le Comité de Côte-d'Or de la Ligue contre le cancer tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce dossier spécial. Un grand merci à la Maison d'Accueil Hospitalière Dijon Bourgogne pour sa mobilisation et son engagement à nos côtés. +d'infos et inscriptions aux Ateliers cuisine, nutrition et santé : 03 80 50 80 00 / cd21@ligue-cancer.net