

Réflexion sur la question des aliments de la santé et de la lutte contre le cancer

Les bases d'une saine approche de l'hygiène de vie

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la sauvegarde de la santé. En matière de lutte contre le cancer par l'alimentation il faut distinguer deux situations :

- la **prévention**, ou la réduction du risque de récurrence
- la **lutte contre un cancer établi et évolutif** qui peut par ailleurs faire l'objet d'un traitement

Avant d'aborder la question spécifique du rôle vis-à-vis du cancer de tel ou tel élément constitutif des aliments il y a lieu de considérer l'ensemble du problème que constitue le maintien des multiples équilibres qui président au déroulement du métabolisme (homéostasie) "Tous les mécanismes vitaux quelque variés qu'ils soient, n'ont toujours qu'un seul but, celui de maintenir l'unité des conditions de la vie dans le milieu intérieur". C. Bernard, 1865, Introduction à l'Etude de la Médecine Expérimentale

Une alimentation **hypo calorique et hypo toxique** constitue la clef de voûte de l'approche que nous proposons qui minimise les perturbations du métabolisme et constitue la large **base** d'une alimentation saine qui peut aider à la lutte contre le cancer (prévention, réduction du risque de récurrence).

Ceci étant il y a lieu de prendre en considération de l'hygiène de vie dans sa totalité et de ne pas considérer que la seule alimentation C'est ainsi que l'on est conduit à considérer **l'exercice** non pas comme un simple plus mais comme un élément absolument déterminant dans l'équilibre du métabolisme

Les bienfaits de l'exercice sont complexes et multiples. La vascularisation des tissus, le renforcement du système cardio vasculaire, la diminution du stress sont les bienfaits les plus connus mais ils sont loin d'être les seuls. L'exercice modéré et quotidien, conjugué avec les caractères hypocalorique et hypo toxique de l'alimentation intervient dans tous les compartiments du métabolisme. Tous ces éléments permettent à l'organisme de lutter contre tous les dysfonctionnements subtils qui passent souvent inaperçus à leur début mais qui finissent par favoriser l'apparition de divers dysfonctionnements et quelquefois le développement de cellules cancéreuses, ou la récurrence.

Des études menées au Canada chez des patients atteints du cancer de la prostate et subissant divers traitements ont montré que l'exercice modéré et quotidien avait des effets bénéfiques surprenants

Des études américaines ont montré que la maîtrise de la glycémie chez les diabétiques est améliorée de façon *spectaculaire* par la pratique de l'exercice. On peut d'ailleurs faire une constatation relative à la fréquence de l'exercice on vérifie en effet que l'exercice joue un rôle déterminant vis-à-vis de la glycémie dès lors qu'il est pratiqué tout les X heures avec $X \leq 35$ Heures

Rappelons les orientations principales d'une alimentation favorable à la santé, sauvegardant les défenses immunitaires, et respectant les équilibres multiples dont l'organisme est le siège. Ces orientations sont très largement préconisées par le éminent docteur et biologiste Jean Seignalet [c.f le livre : L'Alimentation ou la troisième médecine [éditions Ecologie Humaine] Dr Jean Seignalet]

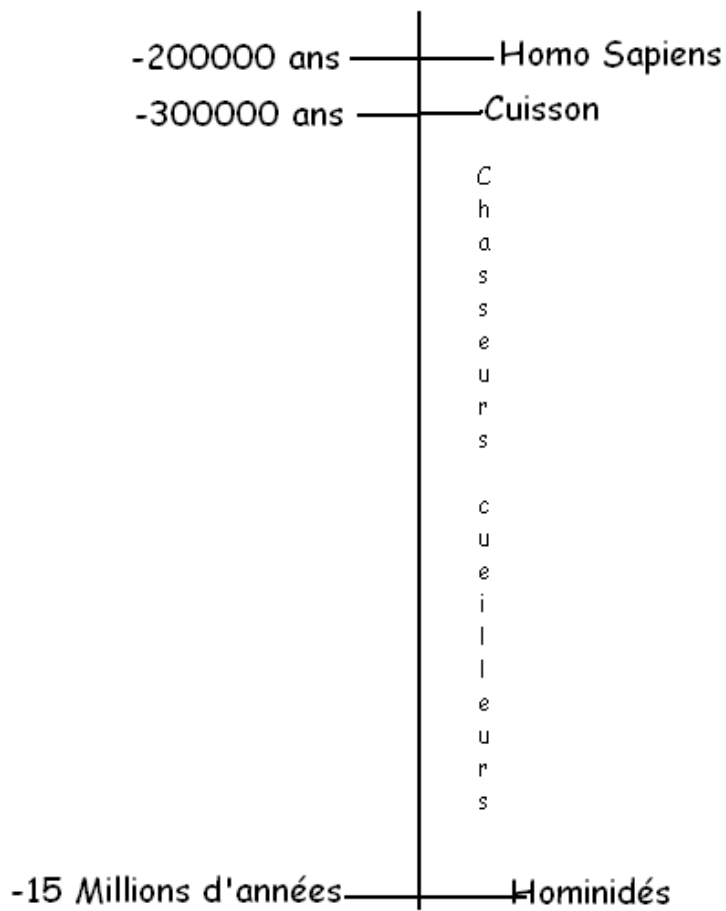
Cette alimentation crée des conditions favorables à la santé et à la lutte contre le cancer :

Il faut tout d'abord souligner que l'alimentation telle qu'on la connaît aujourd'hui est un phénomène tout à fait récent

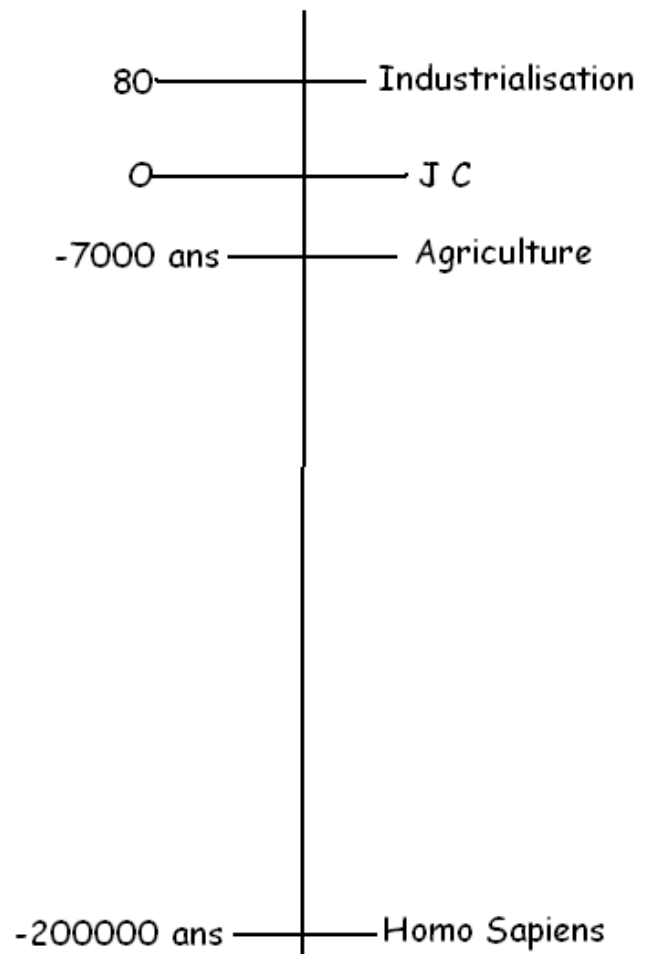
Le patrimoine enzymatique de l'homme n'a pratiquement pas évolué ces derniers 10000 ans

On peut visualiser l'histoire de la sélection des aliments qui se chiffre à 15 millions d'années

Avant l'Homo Sapiens



Après l'Homo Sapiens



Cette constatation relative au peu d'évolution de notre patrimoine enzymatique conduit au choix d'une alimentation hypotoxique, peu chargée en graisses saturées, comportant beaucoup de poissons (car la composition de la viande rouge s'est beaucoup dégradée, riche en légumes et fruits. Noter que l'on retrouve la très longue période cueilleurs chasseurs

♦ **Alimentation hypotoxique** écartant tous les aliments peu compatibles ou incompatibles avec notre patrimoine enzymatique de façon à réduire au mieux l'intoxication de notre organisme par des nutriments peu ou pas assimilés (les déchets peuvent perturber le métabolisme)

→ On préférera le riz à toutes les céréales

→ On écartera le lait (sachant par ailleurs, que les apports en calcium peuvent être assurés aisément par le reste de l'alimentation)

♦ **Recherche systématique des gras insaturés** et autant que possible exclusion des graisses saturées. On limitera les apports totaux en graisse qui ne dépasseront pas 30%

♦ **apport en protéines essentiellement assuré par le poisson et les fruits de mer** pour plusieurs raisons :

→ apport d'acides aminés essentiels ne peut être assuré que par les produits animaux. , On trouve évidemment ces acides aminés dans la viande, mais la viande rouge est peu recommandée en cas de cancer (comme le prouvent des études américaines), par contre la viande blanche sera tolérée très modérément

→ élimination des graisses saturées qui sont apportées par la viande rouge

♦ **Consommation abondante des légumes et des fruits** . et quasi exclusion du sucre (richesse inouï en phytoéléments, en anti oxydants, , sauvegarde de l'équilibre acido basique de l'organisme, assimilation très facile)

♦ **Large place aux crudités** (sauvegarde exceptionnelle du fait de l'absence de cuisson de tous les nutriments et des enzymes naturelles

♦ **Quasi exclusion du sucre** l'anomalie la plus fréquente consistant en une capacité accrue des cellules cancéreuses à utiliser la voie glycolytique pour ce qui est de leur fourniture d'ATP.

♦ **alimentation hypocalorique** (les études abondent qui mettent en évidence tous les bienfaits d'une alimentation qui limite les apports caloriques strictement aux besoins)

Ces précautions simples et efficaces étant prises, elles constituent une base comme nous l'avons dit. Il y a lieu de faire en quelque sorte du sur mesure pour tenir compte au mieux des caractéristiques de chacun. En outre si on entre dans le dédale des propriétés de chaque aliment on peut trouver des propriétés intéressantes qui reposent sur des composés phytochimiques et dont certaines sont encore très mal connues

Le cancer est d'abord une maladie de la cellule

Cette affirmation ressemble à un truisme et pourtant tout ou presque s'articule autour de cette vérité.

Dans le **noyau** sont entreposés les gènes qui régissent le fonctionnement.

Les protéines exercent la plupart des fonctions nécessaires au maintien de la cohésion de la cellule : transport des substances nutritives à partir de la circulation sanguine, communication des messages de l'extérieur de la cellule. Plusieurs protéines sont des **enzymes** qui possèdent la capacité de transformer les substances absorbées en nutriments assimilables essentiels à la vie. Le bon fonctionnement enzymatique est donc primordial car un dysfonctionnement de ce dernier peut entraîner la fabrication de protéines modifiées qui ne sont plus capables d'accomplir correctement leur travail. Le cancer a des causes multiples mais parmi ses causes il y a toujours des erreurs de fabrication des protéines et notamment des **enzymes**.

La **mitochondrie** est le lieu essentiel de la production d'énergie à partir de la nourriture. L'oxygène qui est le combustible indispensable à la vie provoque malheureusement la formation de radicaux libres (substances avides d'électron

dont le pouvoir destructeur doit rester sous contrôle) S'ils sont en excès (alimentation défectueuse, stress) les radicaux libres peuvent agir comme éléments déclenchant de processus cancéreux

La membrane plasmique entoure la cellule elle constitue une barrière sélective qui dans la cellule normale a un pouvoir de tri des substances qui entrent et sortent.

Cette fonction n'est pas seulement importante elle est centrale

En effet depuis 60 millions d'années les cellules communiquent entre elles (chez les êtres multicellulaires)

Chez l'être humain, les cellules ont atteint un haut niveau de spécialisation .Pourtant toutes les cellules ont le même bagage génétique. Si la cellule de la peau est différente de celle du rein ce n'est pas par ce que ces cellules n'ont pas les mêmes gènes mais parce qu'elles ont la faculté dictée par l'environnement de n'utiliser que les gènes compatibles avec leurs fonctions. On dit que les cellules sont différenciées. Dans les processus de contact avec son environnement la cellule doit entre autre choses posséder une membrane en bon état Or les cellules cancéreuses perdent cette différenciation ce qui semble indiquer que la cellule cancéreuse a perdu certains contacts avec l'environnement.

Le maintien des fonctions de la cellule conforme au bon fonctionnement de l'organisme est un phénomène fragile et constamment sujet à des tentatives de « rébellion » de la cellule. C'est ce qui se passe lorsque la cellule subit une agression,qu'elle soit causée par une substance cancérogène, un virus, un excès de radicaux libres, ou simplement une irritation répétée pendant très longtemps. Le premier « réflexe » de la cellule est d'interpréter cette agression comme une épreuve qu'elle doit affronter en mutant ses gènes. C'est en quelque sorte une tentative de survie désespérée. Pour éviter cela deux règles simples sont imposées aux cellules : règle 1 : interdiction de se reproduire sauf pour remplacer une cellule morte ou endommagée, règle 2 : interdiction de se maintenir en vie si des dommages sont détectés dans la cellule. (dans ce cas il y a suicide de la cellule, (apoptose) pour la sauvegarde de la collectivité.

Malheureusement il arrive que des cellules transgressent de façon durable ces règles, ce sont les cellules cancéreuses .

La prévention du cancer ou d'une récurrence par l'alimentation d'après les Docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras

Les aliments contre le cancer

Il est intéressant de se référer à l'étude des Docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras qui recoupe largement tout ce qui a été dit ci-dessus mais entre en outre dans le dédale des phytonutriments qui interviennent en quantités pondérales extrêmement faibles mais ont une importance considérable. La quantification scientifique de l'effet de ces polyphytonutriments est extrêmement difficile, aussi faut il faire preuve d'esprit critique sans pour autant sombrer dans un scepticisme sans rivages.

On se référera au livre :

Les aliments contre le cancer [(éditions Solar) Dr Richard Béliveau *Titulaire de la Chaire en prévention et traitement du cancer de l'Université du Québec à Montréal, dirige actuellement le Laboratoire de médecine moléculaire au service d'hémo-oncologie du centre de cancérologie Charles Bruneau de l'Hôpital Sainte Justine*, Dr Denis Gingras *chercheur spécialisé en cancérologie au Laboratoire de médecine moléculaire au service d'hémo-oncologie de l'Hôpital Sainte Justine*]

Résumons les idées fortes

- On sait qu'une période énorme s'est écoulée avant l'apparition de l'agriculture qui coïncide avec l'apparition de la sédentarisation

Les grandes civilisations antiques - Egyptienne, Indienne, Chinoise, ou Grecque ont toutes consigné dans des ouvrages extrêmement détaillés leurs observations sur les effets des aliments et des plantes sur la santé. L'importance de l'alimentation comme moyen de préserver la santé a même constitué le fondement de toute approche médicale jusqu'au début du XX^e siècle. Donc, la connaissance de l'impact sur la santé de l'alimentation représente un héritage culturel d'une valeur inestimable.

- Il faut dire très clairement que, loin d'être une thérapie alternative, la prévention du cancer par l'alimentation et l'hygiène de vie constitue un outil complémentaire à tous les moyens de la médecine et que tout individu peut utiliser cet outil complémentaire (voir figure ci-dessous)

LA NUTRATHÉRAPIE: UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE DE TRAITEMENT DU CANCER

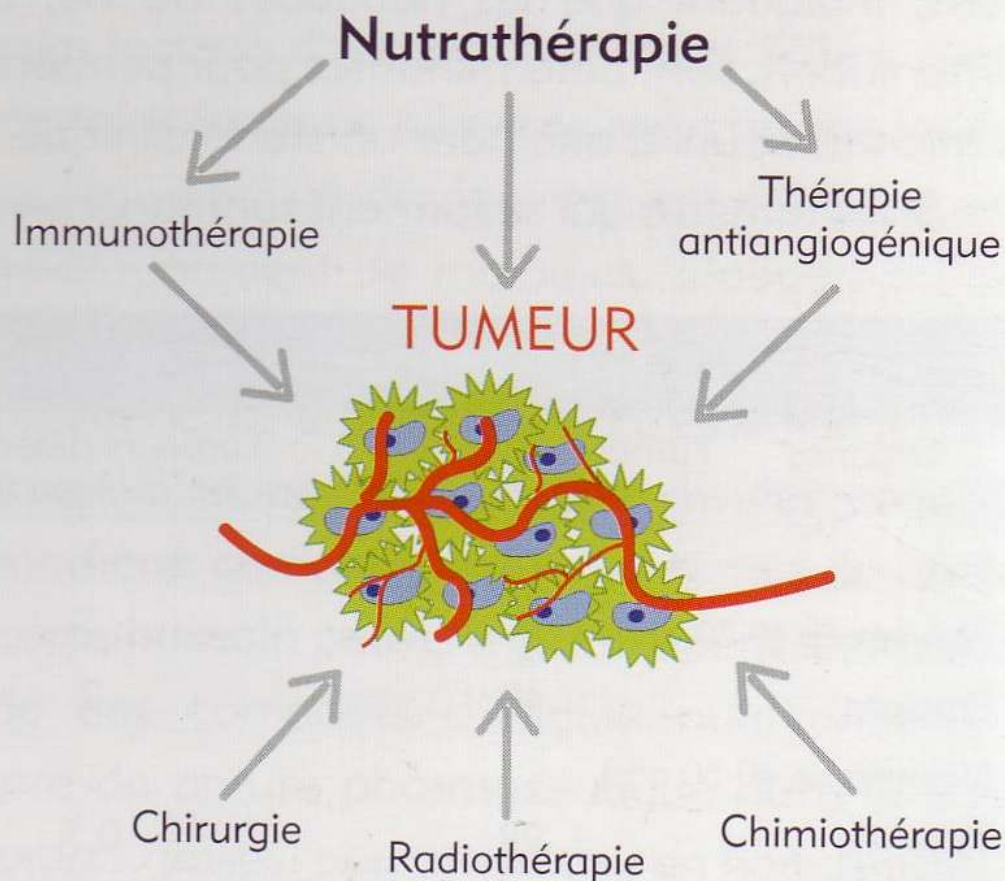


Figure 15

(D'après *Les Aliments contre le cancer* Dr R. Béliveau, Dr D. Gingras)

Les fruits et légumes

- Les légumes et les fruits doivent constituer la partie centrale de l'alimentation . Ils constituent un cocktail phytochimique de molécules anticancéreuses, (c.f. polyphénols en particulier) ils apportent beaucoup de vitamines, ils contribuent au maintien de l'équilibre acido basique, ils contribuent au maintien d'un régime hypocalorique (leur apport en nutriments est énorme par rapport à leur poids calorique)
- Les fruits et légumes ont un pouvoir antioxydant élevé
- Ils sont très facilement assimilables (attention aux cas d'extrême fragilité intestinale qui peuvent conduire à restreindre la consommation de certains légumes, mais cela relève de la prescription médicale)

Principaux groupes de composés phytochimiques des fruits et légumes		
Familles	classes	Sous-Classes
Polyphénols ⇒	Flavonoïdes⇒	Anthocyanidines Flavones Flavanols Isoflavones Tanins
	Acides Phénoliques⇒	Hydrocinnamates hydrobenzoates
	Non-flavonoïdes⇒	Stilbènes Coumarines Lignans
Terpènes⇒	Caroténoïdes Monoterpènes	
Composés soufrés⇒	Allyl sulfides Isothiocyanates	
Saponides⇒	Triterpénoïdes Stéroïdes	

(D'après Les Aliments contre le cancer Dr R. Béliveau, Dr D. Gingras)

Tous les végétaux contiennent en quantité variable plusieurs composés phytochimiques et c'est d'ailleurs ce contenu qui est responsable des propriétés organoleptiques de ces aliments (amertume, astringence, odeur...)

Les plantes qui ne peuvent fuir leurs agresseurs ont dû élaborer des systèmes de protection très perfectionnés pour repousser ou contrecarrer les effets néfastes d'agresseurs présents dans leur environnement.

Le rôle protecteur de ces composés phytochimiques n'est pas restreint à leurs effets sur la bonne santé des plantes. Ce cocktail phytochimique constitue un véritable arsenal de molécules anticancéreuses

En effet, plusieurs études portant sur les composés isolés de ces aliments ont montré qu'un grand nombre d'entre eux interfèrent avec divers événements impliqués dans le développement du cancer

On peut ainsi établir des listes de composés phytochimiques d'origine alimentaire ayant un pouvoir anticancéreux

QUELQUES COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES ANTICANCÉREUX D'ORIGINE ALIMENTAIRE

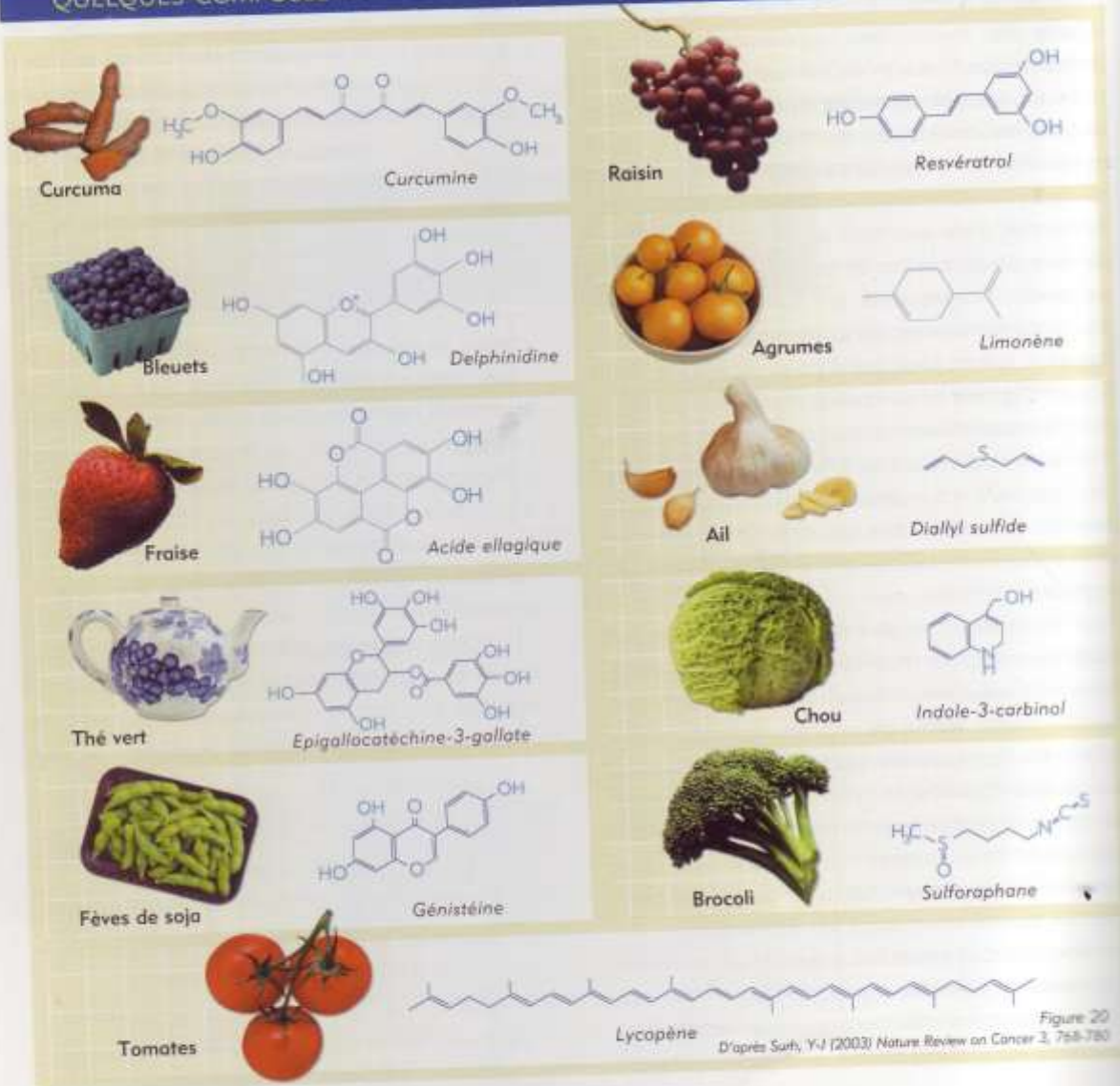


Figure 20

D'après Surh, Y.-J (2003) Nature Review on Cancer 3, 758-780

(D'après Les Aliments contre le cancer Dr R. Béliveau, Dr D. Gingras)

Cette liste est loin d'être exhaustive.

On peut identifier certains phytonutriments ayant un réel pouvoir anticancéreux :

Les Glucosinolates ont la propriété de pouvoir libérer deux classes de composés anticancéreux : les isothionates et les indoles. On trouve ces Glucosinolates dans les légumes crucifères.

Teneur en glucosinolates des principaux légumes crucifères	
Légumes crucifères	Glusinolates
Choux de Bruxelles	237
Callards (choux cavaliers)	201
Kale	101
Cresson de fontaine	95
Navet	93
Chou blanc ou rouge	65
Brocoli	62
Chou chinois (Pak-chai)	54
Chou-fleur	43
Chou chinois (Pe-tsai)	21

(D'après Les Aliments contre le cancer Dr R. Béliveau, Dr D. Gingras)

Tous ces phytonutriments craignent la chaleur. Il est donc préférable de cuire ces légumes le moins possible dans le minimum de liquide ; La cuisson à la vapeur douce est recommandée

Cette recommandation vaut pour tous les légumes Sur cette question de la cuisson on peut se référer aux écrits du professeur Joyeux

Le soja

Le Soja est un aliment qui mérite plusieurs mentions. :

Cet aliment peu jouer un rôle très bénéfique sur le contrôle de la glycémie.

En effet le soja est un aliment à indice glycémique remarquablement faible en outre il contient certains acides aminés notamment la glycine ayant la faculté de limiter les montées d'insuline

Mais le point qui suscite des controverses est la teneur du soja en phytoestrogènes

Une constatation troublante est le très faible taux de cancers du sein chez les Japonaises et de cancer de la prostate chez les Japonais. Or ces populations consomment massivement du soja.

L'explication fait appel à des mécanismes complexes

Les isoflavones qui existent en importante quantité dans le soja. (mais également dans les légumes secs :haricots, lentilles). font partie avec les tanins et les anthocyanes l'ensemble du groupe des flavonoïdes. A l'intérieur du groupe des isoflavones, on trouve principalement la daidzéine, la génistéine et la glycétine. Ces molécules ont une action oestrogénique bien démontrée et sont également appelés phytoestrogènes

Il semblerait que la génistéine du fait de sa ressemblance avec l'estradiol agit comme un leurre pour la protéine qui reconnaît normalement l'estradiol et peut occuper l'espace utilisé par cet hormone et freiner la prolifération des tissus cancéreux du sein

Un autre aspects intéressant dans le cadre du cancer de la prostate est que la génistéine qui présente donc des propriétés oestrogéniques pourrait avoir un rôle d'inhibition de la prolifération cancéreuse prostatique. Néanmoins, cet effet ne semble pas pouvoir tout expliquer puisque de nombreuses lignées cancéreuses inhibées par les phytoestrogènes ne sont pas sous dépendance hormonale et que cette inhibition semble exister également sur des lignées de cancer de prostate hormono-résistantes. Il semblerait que aussi que l'action sur les récepteurs transmembranaire ait comme conséquence une inhibition de l'angiogénèse.

Liste des aliments contre le cancer d'après les Docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras

Il faut insister sur le fait qu'il est très difficile de quantifier le rôle préventif de tel ou tel élément de la nutrithérapie. Le bénéfice de la nutrithérapie reste global au niveau de la prévention contre le cancer ou contre la récurrence. Dans le cas d'un stade évolutif de la maladie la nutrithérapie ne saurait se substituer aux traitements médicamenteux et il y a lieu d'examiner au cas par cas selon le type d'évolution du cancer les dispositions alimentaires les plus efficaces

Les Dr R Béliveau et D. Gingras ont dressé une liste des aliments contre le cancer



Les aliments contre le cancer

Légumes

Artichaut
Aubergine
Avocat
Brocoli
Céleri
Champignon Shiitake
Chou
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Cresson de fontaine
Épinard
Laitue
Lentilles
Navet
Oignon
Poireau
Soja
Tomate

Fruits

Canneberges
Cerises
Citron
Fraises
Framboises
Mandarine
Mangue
Myrtilles (bleuets)
Noix
Noix de pécan
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

Condiments

Ail
Anis
Basilic
Câpres
Ciboulette
Clous de girofle
Coriandre
Curcuma
Échalote
Fenouil
Gingembre
Menthe
Persil
Poivre noir
Piment du Chili
Romarin
Thym

Mais aussi...

Hareng
Maquereau
Sardine
Saumon
Cacao
Graines de lin
Huiles végétales
Lait de soja
Orge
Son de blé
Tofu
Thé noir
Thé vert
Vin rouge



Extrait du livre:
Les Aliments
contre le cancer
21 € - 212 pages

SOLAR



une consommation accrue d'aliments riches en oméga-3, comme les poissons gras, surtout si elle se fait au détriment des graisses animales saturées comme les viandes rouges, ne peut qu'être bénéfique pour la santé et contribuer à réduire significativement les risques de cancer.

En conclusion, une modification du régime alimentaire tendant à augmenter significativement la consommation d'acides gras oméga-3 et à diminuer celle d'oméga-6 peut sans aucun doute possible avoir un effet préventif contre le cancer. Une cuillerée à soupe de graines de lin fraîchement moulues ajoutée aux céréales du matin est une façon simple et efficace d'augmenter l'apport en oméga-3. Puisque la meilleure source de ces gras est le poisson, il est tout indiqué d'incorporer deux ou trois portions de poissons gras à son régime alimentaire hebdomadaire, autant pour leur teneur en oméga-3 que pour leur contenu exemplaire en protéines, vitamines et minéraux. Il est évidemment regrettable que certains poissons contiennent des quantités infimes de différentes substances toxiques, mais il faut cependant garder en tête qu'à de si petites quantités, les bénéfices que procure le poisson sont infiniment supérieurs aux effets négatifs qui

pourraient être provoqués par ces substances. Si toutefois il s'agit d'une préoccupation pour vous, évitez de manger les gros poissons prédateurs, comme le requin, l'espadon et le thon, plus d'une fois par semaine. Les poissons qui sont de bonnes sources d'oméga-3 (saumon, sardines, maquereaux) ne contiennent quant à eux que peu de substances toxiques. Pour le saumon, choisissez de préférence la forme sauvage plutôt que celle élevée en bassins : les poissons d'élevage sont généralement nourris avec des grains riches en oméga-6 au lieu d'algues et contiennent par conséquent beaucoup moins d'oméga-3.

En conclusion les grandes lignes de la lutte préventive contre le cancer d'après les Docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras

- Cesser de fumer
- Diminuer l'apport en calories
- Réduire la consommation des viandes rouges (préférer les poissons et les fruits de mer)
- Réduire la consommation des graisses saturées et préférer les graisses insaturées
- Consommer abondamment des légumes et des fruits et éviter le sucre, privilégier les phytonutriments ayant un pouvoir anticancéreux
- Éviter les aliments contenant des produits cancérigènes (viandes fumées, protéines cuites à haute température)
- Faire de l'exercice

La lutte contre un cancer établi et évolutif

Les recommandations précédentes relatives ayant un caractère préventif et relatives à l'hygiène de vie et la santé restent valables. Cependant les données cliniques sur les patients sous traitement et présentant un cancer évolutif conduisent à moduler certains points

En particulier

On pourra lire avec intérêt le texte très clair du **Professeur Jacques-Philippe Moulinoux**]

Intitulé **Métabolisme et cancer**

[<http://www.med.univ-rennes1.fr/resped/s/cancero/cancgener/cancgener.html#anomalie metab>]

Ce texte souligne en particulier que l'anomalie la plus fréquente consiste en une capacité accrue des cellules cancéreuses à utiliser la voie glycolytique pour ce qui est de leur fourniture d'ATP ce point n'est pas en contradiction avec la recommandation de ne pratiquement pas consommer de sucres rapides.

La question des polyamines

Jacques-Philippe Moulinoux, médecin et directeur du Gretac de l'Université de Rennes 1 vient de créer à Rennes l'entreprise Nutrialys. La société conçoit **des** produits de thérapies nutritionnelles utilisables en cancérologie et pour le traitement de la douleur.

Depuis une vingtaine d'années, le Gretac (Groupe de recherche en thérapeutiques anticancéreuses) s'intéresse aux **polyamines**. Ces molécules sécrétées par les cellules cancéreuses sont nécessaires à leur croissance. **Dans** les années 90, les chercheurs rennais s'associent à **des** chimistes et conçoivent **des** drogues, pour empêcher la **synthèse des polyamines**. « *Mais pendant **des** années, nous ne comprenions pas pourquoi nos inhibiteurs, actifs in vitro, n'inhibaient pas la progression de la tumeur, in vivo. En fait, **dans** l'organisme, les cellules cancéreuses continuent d'être alimentées en **polyamines**, par **l'intestin** ! Certains aliments sont riches en polyamines* », explique le professeur Moulinoux. L'idée est alors de produire **des** aliments synthétiques sans **polyamines**, ou solutés, pour nourrir les patients.

Les produits développés ont été protégés par brevets. Ils se présentent sous forme de solutés pauvres en **polyamines** buvables ou administrables par sondes gastriques, l'un à visée anticancéreuse, l'autre contre la douleur. Les essais cliniques en cours depuis 2000 ont montré l'absence de toxicité ainsi que l'effet anti-tumoral et analgésique **des** produits.

Cette nouvelle approche thérapeutique axée sur la nutrition vient en complément **des** traitements conventionnels. Elle présente l'avantage, pour les patients, de réduire les doses de chimiothérapie **dans** les cas de cancer, et **des** doses de morphine **dans** le traitement de la douleur.

En outre la teneur en polyamines de certains aliments a pu être établie :

Encore une fois soulignons qu'il s'agit d'une liste d'aliments destinée à des malades souffrant d'un cancer évolutif et soumis à tout un ensemble de soins



GUIDE NUTRITIONNEL POUR LES PERSONNES SUIVANT UN RÉGIME ALIMENTAIRE PAUVRE EN POLYAMINES

Bernard CIPOLLA

**Urologue
CH Privé Saint Grégoire
6 bd de la Boutière
35760 SAINT GREGOIRE**

GRETAC

**CNRS
NUTRIALYS S.A.S.**

J. Ph. MOULINOUX

**Professeur en Génétique et
Biologie Cellulaire
Université Rennes 1
Av du Prof. Léon Bernard
35000 RENNES**

DESSERTS

Yoghourt nature	4
Crème fraîche	1
Crêpes dentelles	6
Éclair au chocolat	7
Yoghourt fraise	9
Quatre quart	11
Tarte au citron	13
Gâteau breton	18
Tarte aux fraises	22
Crêpes froment	37
Chocolat noir 80%	40



FRUITS

Raisins secs	6
Pommes	20
Poire William	20
Pruneaux	23
Pomme Golden	24
Poire conférence	25
Cocktail fruits St Mamet	44
Raisin vert ou rouge	56
Kiwi	59
Citron	74
Fraise	77

Melon 106



PETIT DÉJEUNER

Beurre	0
Lait UHT demi-écrémé	1
Sucre	3
Miel	9
Confiture abricots	22
Confiture framboise	24
Confiture fraise	28
Confiture prunes	67
Pain blanc	94
Café	0
Thé	0

<i>Pain seigle</i>	<i>166</i>
<i>Pain complet</i>	<i>189</i>

HERBES

Oseille 97

Ail, Cerfeuil, Estragon, Persil: Permis mais en petites quantités

SAUCES

Rouille	7	Ketchup	135
Vinaigre de vin	8		
Aloli	9		
Tartare	25		
Béarnaise	28	<u>Moutarde</u>	<u>265</u>
Bourguignon	70		

HUILES

Colza, Olive, Tournesol

PAINS

Blanc	94
Avoine	111
Seigle	166
Complet	189





POISSONS

Colin (frais)	13	Rouget	136
Cabillaud	17	Saumon	150
Colin (congelé)	27		
Sardines	40		
Merlan	77		
Maquereau	84		



VIANDES

Saucisses	60	Poulet (pilon)	112
Merguez	65	Lapin	133
Dinde	95	Veau	169
Langue de Bœuf	100	Mouton	178
		Bœuf	187

LÉGUMES et ACCOMPAGNEMENTS

Riz blanc	2
Salsifis	25
Oignons	44
Céleri	48
Tomates grappes	48
Semoule (couscous)	54
Poivrons	55
Pâtes	57
Carottes	65
Pommes de terre sans peau	87
Tomates cerises	97
Haricots verts	99
<i>Haricots rouges</i>	<i>108</i>
<i>Marrons</i>	<i>109</i>
<i>Haricots blancs</i>	<i>109</i>
<i>Endives</i>	<i>120</i>
<i>Poireaux</i>	<i>140</i>
<i>Échalotes</i>	<i>172</i>
<i>Pommes de terre nouvelles (sans peau)</i>	<i>174</i>
<i>Choux Bruxelles</i>	<i>195</i>



BOISSONS

JUS DE FRUITS (Jafaden)

Pur jus de Pomme	13
Pur jus de raisin	15
Nectar d'abricot	15
Oasistropical	31
Jus de tomates	50

<i>Jus de pamplemousse</i>	<i>106</i>
<i>Jus d'Orange (Joker)</i>	<i>166</i>

SODAS

Coca Cola	0
Seven Up	0
Schweppes	2

INFUSIONS

<i>Tilleul menthe</i>	<i>114</i>
-----------------------	------------

BIÈRES

Kronenbourg	19
Coreff Brune	22
Coreff Ambrée	24
Coreff blonde	25

CIDRE

Cidre bouché	0
--------------	---

VINS

Chablis	11
Muscadet sur lie	19
Rouge vieux Papes	22
Côtes du Rhône	25
Bordeaux Malesan	42
Touraine	48
Beaujolais	53
Beaune	91



ALCOOLS

Whisky	1
Cognac	1
Ricard	5
Porto	11
Martini	36

