

L'ABC+ DE LA  
SANTÉ INTESTINALE  
(1<sup>re</sup> PARTIE)

SAVOIR COMPOSER  
AVEC LES MALAISES  
DIGESTIFS. Conseils  
pratiques pour les  
personnes atteintes  
de LMC.

# Savourer santé

EXTRA

GUIDE CANADIEN DE NUTRITION  
POUR LES PATIENTS  
ET LES SOIGNANTS  
EN ONCOLOGIE



# Vivez pleinement

Seule une personne atteinte d'une maladie chronique grave comprend le sens profond de ces mots. Recevoir un diagnostic, vivre avec les effets indésirables des médicaments ou accepter les enjeux à long terme de la maladie, c'est difficile. Apprendre à vivre selon une « nouvelle normalité » l'est encore plus.

Il y a quelques années, j'ai fait la connaissance d'un homme atteint d'une leucémie myéloïde chronique (LMC) depuis une dizaine d'années. Il se disait très heureux malgré les effets indésirables de ses médicaments comme les nausées et la fatigue. Je lui ai demandé comment il pouvait demeurer aussi optimiste. Il m'a répondu qu'il prenait soin de son corps pour que ce dernier soit résistant. « Ça, » - m'a-t-il dit en me montrant son corps du doigt - « c'est mon épée ».

Soigner votre corps - et votre esprit - peut grandement améliorer votre qualité de vie. Vous pouvez ainsi atténuer les effets secondaires des médicaments que vous ingérez chaque jour. Ce faisant, vous contribuez à votre mieux-être émotionnel de bien des façons et vous atténuez les conséquences de l'anxiété et de la dépression qui surviennent souvent avec la maladie chronique.

Dans le présent numéro de *Savourer santé EXTRA*, une équipe de diététistes s'intéresse au système digestif. Vous apprendrez comment gérer certains effets secondaires courants des médicaments contre la LMC. Vous y puiserez des idées de menus et de choix alimentaires qui vous aideront à maintenir votre intestin en santé. N'oubliez pas : votre corps, c'est votre épée.

Vivez pleinement!

Lisa Machado

Fondatrice, The Canadian CML Network  
info@cmlnetwork.ca

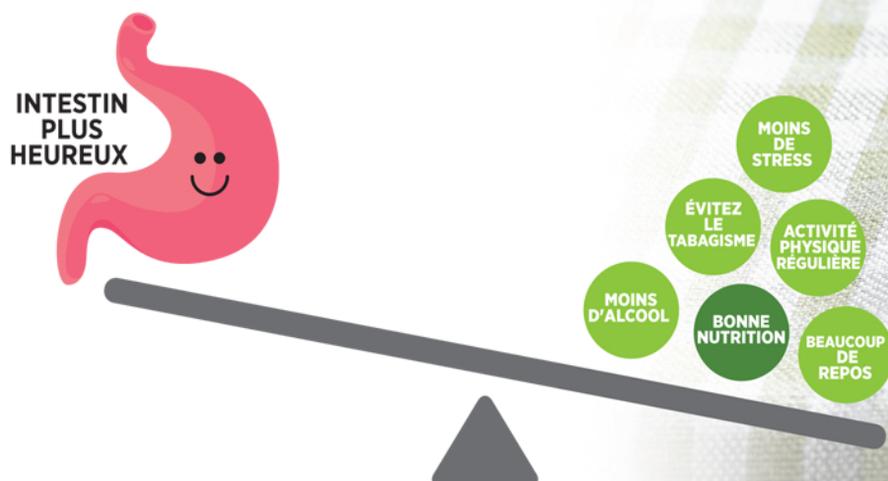


## L'INTESTIN EST ESSENTIEL *à la santé*

L'appareil digestif est surtout connu pour son rôle dans la digestion des aliments, l'absorption des nutriments et l'élimination des déchets de l'organisme, mais son fonctionnement pourrait aussi influencer sur votre niveau d'énergie, votre humeur et votre capacité de lutter contre les infections. Comment, donc, pouvez-vous prendre soin de cet organe essentiel?

### Vers un intestin plus heureux

Il y a six habitudes de vie que vous pouvez modifier pour remettre votre intestin sur la bonne voie et ainsi jouir d'une meilleure qualité de vie.



# LES REPAS QUI FONT DU BIEN À L'INTESTIN

La science l'a démontré : le système digestif, le système immunitaire et la santé dans son ensemble ne s'en portent que mieux si l'on consomme plus de légumes, de fruits, de grains entiers et de légumineuses et moins de viandes rouges et d'aliments transformés. Ces choix alimentaires s'alignent aussi sur les recommandations pour la prévention du cancer et le message que véhiculent les diététistes depuis des années.

**L'assiette bien manger de Santé Canada vous offre quelques conseils pratiques faciles à suivre pour composer des repas qui plairont à votre intestin.**

Remplissez (au moins) la ½ de votre assiette de légumes et fruits colorés. Une bonne source de **fibres!**

L'asperge, l'artichaut, la banane, la tomate, le poireau, l'oignon et l'ail contiennent des **prébiotiques**.

**HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES**

Utilisez de bonnes huiles comme l'huile d'olive ou de canola en petite quantité pour faire cuire vos aliments, arroser vos salades ou vos légumes cuits.

Consommez-en chaque jour 2 ou 3 portions. Le lait à faible teneur en matières grasses, les boissons de soya enrichies et non sucrées, le yogourt, le kéfir et le fromage sont de bons choix.

Le yogourt, le kéfir et les fromages vieillissent avec « cultures vivantes et actives » renferment des **probiotiques**.



EAU

Buvez chaque jour au moins de 1,5 à 2,0 L d'eau. Aromatisez l'eau avec quelques gouttes de jus de fruits pur à 100 %.



Choisissez des produits céréaliers à grains entiers comme du riz brun ou sauvage, de l'orge, du sarrasin, du quinoa, du seigle ou du boulgour.

Optez pour du maïs soufflé comme collation.

Déjeunez avec des céréales à grains entiers ou de l'avoine entière.

Ce sont tous de bonnes sources de **fibres** et de **prébiotiques**.

Mangez des légumineuses comme des haricots blancs ou rouges, des lentilles ou des pois chiches. Ce sont tous de bonnes sources de **fibres**.

Essayez le tofu et les fèves de soya qui contiennent des **prébiotiques**.

Et mangez du poisson 2 ou 3 fois par semaine.

Si vous mangez de la viande, choisissez des coupes maigres. Limitez votre consommation à moins de 500 g (viande cuite) par semaine. Évitez les viandes transformées comme le jambon, le bacon, le salami, les saucisses à hot dog ou autres saucisses.



LAIT ET SUBSTITUTS

Les **PROBIOTIQUES** sont de bonnes bactéries vivant dans le côlon qui améliorent la digestion, forment des vitamines, activent les composés qui favorisent la santé et préviennent les infections. Le yogourt, les produits à base de kéfir et les fromages vieillissent qui renferment des « cultures vivantes et actives » sont les sources de probiotiques les plus répandues.

Si votre système immunitaire est affaibli, les probiotiques peuvent être nocifs. Concentrez-vous plutôt sur les aliments contenant des prébiotiques.

Les **PRÉBIOTIQUES** sont des fibres qui alimentent les bonnes bactéries (probiotiques) vivant dans le côlon.

Essayez d'intégrer les prébiotiques dans votre alimentation. À moins que vous n'ayez des ballonnements, des gaz intestinaux ou de la diarrhée, incluez un ou deux aliments contenant des prébiotiques dans votre journée (des céréales à grains entiers, par exemple).

**SAVOURER SANTÉ L'ABC+ DE LA SANTÉ INTESTINALE (1re PARTIE)  
SAVOIR COMPOSER AVEC LES MALAISES DIGESTIFS.**

Conseils pratiques pour les personnes atteintes de LMC.

[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)



# AJOUT DE FIBRES

Les **FIBRES** sont des constituants végétaux non digérés ni absorbés par l'organisme. Elles contribuent à la régularité des selles, alimentent les bactéries saines vivant dans l'intestin et facilitent l'absorption des nutriments.

Les adultes ont besoin d'au moins 28 grammes de fibres par jour. Cela semble peut-être beaucoup, mais pour y arriver, ajoutez 4 grammes à votre alimentation tous les 4 jours. Il est important d'augmenter sa consommation de fibres peu à peu tout en buvant davantage. L'eau aide les fibres à jouer leur rôle et peut prévenir les ballonnements, les gaz et la diarrhée.

Si vous avez des inconforts, ajoutez seulement 2 g de fibres à la fois.

Chacun de ces aliments vous donne **4 g DE FIBRES**.

PLUTÔT QUE...	ESSEYEZ
¾ tasse de flocons de maïs	½ tasse de flocons de son
½ tasse de maïs (cuit)	½ artichaut (cuit)
½ tasse de chips	½ tasse d'edamame (cuits)
¼ tasse de trempette à base de crème sûre	¼ tasse de guacamole (avocat en purée)
AJOUTEZ...	AU(X)
1 c. à soupe de graines de lin moulues	céréales
1 c. à soupe de graines de chia	yogourt
¼ tasse de haricots (blancs, pinto)	soupes ou salades
¼ tasse de noix de coco séchée en filaments	smoothies

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2016



L'allégation « **TENEUR ÉLEVÉE EN FIBRES** » fait référence à un apport de 4 g de fibres par portion.

Les allégations « **EXCELLENTE SOURCE DE FIBRES** », « **TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES** » et « **RICHE EN FIBRES** » font référence à un apport de 6 g de fibres par portion.

**SAVOURER SANTÉ L'ABC+ DE LA SANTÉ INTESTINALE (1re PARTIE)  
SAVOIR COMPOSER AVEC LES MALAISES DIGESTIFS.**

Conseils pratiques pour les personnes atteintes de LMC.

[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

# Menu type pour une bonne santé intestinale

REPAS	CHOIX ALIMENTAIRES	GRAMMES DE FIBRES
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoine<sup>A,B</sup> (¾ tasse) mélangée avec des raisins secs<sup>A</sup> (1 c. à soupe) et saupoudrée d'amandes effilées<sup>A</sup> (1 c. à soupe)</li> <li>• Lait à faible teneur en gras ou boisson de soya non sucrée (1 tasse)</li> <li>• Orange<sup>A</sup></li> <li>• Eau</li> </ul>	12
COLLATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt (avec cultures vivantes et actives)<sup>C</sup> (¾ tasse)</li> <li>• Framboises<sup>A</sup> (½ tasse)</li> <li>• Eau</li> </ul>	4
DINER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de pois chiches au cari<sup>A</sup> avec de couscous<sup>A,B</sup> et des oignons verts<sup>B</sup> (¾ tasse)</li> <li>• Eau</li> </ul>	7
COLLATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôtie à grains entiers<sup>A,B</sup> (1 tranche) garnie de beurre d'arachide (1 c. à soupe)</li> <li>• Banane<sup>A,B</sup></li> <li>• Eau</li> </ul>	3
SOUPER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saumon grillé (3 oz)</li> <li>• Asperges<sup>A,B</sup> grillées (½ tasse) à l'ail<sup>B</sup> légèrement saupoudrées de fromage parmesan<sup>C</sup></li> <li>• Riz brun<sup>A,B</sup> (½ tasse)</li> <li>• Salade de légumes verts feuillus<sup>A</sup> (1 tasse)</li> <li>• Eau</li> </ul>	5
SOUPER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chips de pita de blé entier<sup>A,B</sup> (4)</li> <li>• Guacamole<sup>A</sup> (1 c. à soupe)</li> </ul>	4
<b>TOTAL</b>		<b>6</b>

<sup>A</sup> contiennent des fibres

<sup>B</sup> contiennent des prébiotiques

<sup>C</sup> contiennent des probiotiques

## LES 3 PIRES CHOSES QUE VOUS PUISSIEZ FAIRE SUBIR À VOTRE INTESTIN

### 1. FAIRE DES EXCÈS ALIMENTAIRES

Lorsque vous mangez de trop grande quantité, vos organes doivent travailler davantage pour digérer ce que vous avez ingéré et se rééquilibrer. Votre digestion sera plus facile si vous prenez de petits repas toutes les 3-4 heures au cours de la journée.

### 2. MANGER RAPIDEMENT

Plus vous mastiquez, plus vos aliments sont dégradés (avec l'aide des enzymes digestives libérées dans la bouche) et plus votre organisme absorbe de nutriments. Des symptômes tels que les gaz intestinaux et les ballonnements pourraient aussi s'en trouver réduits. Essayez de mastiquer chaque bouchée de 15 à 30 fois, selon l'aliment.

### 3. OUBLIER DE VOUS HYDRATER

Une bonne hydratation aide l'organisme à réguler sa température, à dégrader les aliments, à absorber les nutriments et à se débarrasser des déchets. Lorsque vous augmentez votre apport de fibres alimentaires, vous devez boire davantage. Gardez un pichet d'eau sur la table ou ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.



**UNE PORTION DE VIANDE est de 75 g (après cuisson), ce qui représente la grosseur d'un jeu de cartes.**



**LES BOISSONS DE NOIX ENRICHIES sont d'excellentes sources de calcium et de vitamine D, mais ne contiennent pas beaucoup de protéines. Si vous ne pouvez pas tolérer le lait mais avez besoin de protéines, optez plutôt pour une boisson de soya non sucrée.**

**SAVOURER SANTÉ L'ABC+ DE LA SANTÉ INTESTINALE (1re PARTIE)**

**SAVOIR COMPOSER AVEC LES MALAISES DIGESTIFS.**

Conseils pratiques pour les personnes atteintes de LMC.

[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

## RESSOURCES

Pour bien vivre avec la LMC : *Ce que vous devez savoir pour vivre votre meilleure vie avec LMC.*

Contacte [info@cmlnetwork.ca](mailto:info@cmlnetwork.ca) ou [cmlnetwork.ca](http://cmlnetwork.ca) pour commander une copie.

Santé Canada : *Bien manger avec Guide alimentaire canadien.* [hc-sc.gc.ca](http://hc-sc.gc.ca)

SaineAlimentation Ontario: *Les avantages des probiotiques.* [eatrightontario.ca](http://eatrightontario.ca)

Les diététistes du Canada : *Sources alimentaires de fibres.* [dietitians.ca](http://dietitians.ca)

Fondation Canadienne de la Santé Digestive. [cdhf.ca](http://cdhf.ca)

## RÉFÉRENCES

Santé Canada : Bien manger avec Guide alimentaire canadien. [hc-sc.gc.ca](http://hc-sc.gc.ca)

Gouvernement du Canada: Utilisez l'Assiette bien manger pour créer un repas santé. [canadiensante.gc.ca](http://canadiensante.gc.ca)

American Institute for Cancer Research (AICR). The New American Plate—A Model Plate for a Cancer Preventive Diet. (en anglais seulement) [aicr.org](http://aicr.org)

## AUTEURE

**Daniela Fierini, Dt.P.**

Diététiste professionnelle

UHN/Princess Margaret Cancer Centre  
Toronto (Ontario)

Nous remercions **Lisa Machado**, Canadian CML Network, Toronto (Ontario), Megan Morrison, infirmière, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario), et **Karine Rondeau, Dt.P.**, hôpital Maisonneuve-Rosemont, Montréal (Québec), d'avoir revu la présente publication.

## POUR OBTENIR DES EXEMPLAIRES GRATUITS DE CETTE PUBLICATION :

si vous êtes un professionnel de la santé, allez au site [www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

si vous êtes un patient, contactez par courriel [info@cmlnetwork.ca](mailto:info@cmlnetwork.ca)

*Savourer santé Extra* est une publication de la collection *Savourer santé* : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie qui présente de l'information sur la nutrition et le cancer ainsi que les conseils de diététistes professionnelles travaillant dans des centres d'oncologie du Canada. *Savourer santé* est une publication gratuite offerte en version imprimée et en ligne. [www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

**Avis de non-responsabilité :** Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante. Il est important de vous adresser à votre équipe soignante pour toute question médicale ou préoccupation que vous pourriez avoir au sujet de votre santé. © 2017 Copyright Communication ebmed inc. [www.ebmed.ca](http://www.ebmed.ca)

La publication de *Savourer santé Extra* a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par



Recommandé par :



# SALADE DE POIS CHICHES AU CARI

Préparation : 10 minutes Portions : 6

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de couscous (2 tasses après la cuisson)
- 1 boîte de 540 mL (19 oz) de pois chiches sans sel ajouté
- ½ tasse de canneberges séchées
- 2 oignons verts émincés
- ¼ tasse de coriandre fraîche, hachée

## Vinaigrette

- 2 c. à soupe de poudre de cari
- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- ½ tasse d'huile de canola
- 2 c. à thé de gingembre frais, râpé
- 1 c. à thé de jus de citron

## PRÉPARATION

- Dans une casserole de taille moyenne, amener l'eau à ébullition et faire cuire le couscous en suivant le mode d'emploi sur la boîte. Verser le couscous cuit dans une assiette et laisser refroidir.
- Dans un bol, mélanger le couscous, les pois chiches, les canneberges, les oignons verts et la coriandre.
- Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en fouettant ensemble la poudre de cari, le vinaigre de cidre, l'huile de canola et le gingembre.
- Verser la vinaigrette sur le couscous et bien mélanger. Ajouter du jus de citron, au goût. Bon appétit!

## POUR AUGMENTER LES :

**Prébiotiques :** Ajouter les asperges cuites, les artichauts ou les tomates

**Probiotiques :** Profitez d'un verre de kéfir avec cette salade

**Fibre :** Ajouter de graines de lin moulues sur la salade

## Valeur nutritive

Par portion : ¼ tasse

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 350	
<b>Lipides</b> 15 g	23 %
saturés 1 g + Trans 0 g	5 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 125 mg	5 %
<b>Glucides</b> 48 g	16 %
Fibre 7 g	28 %
Sucres 13 g	
<b>Protéines</b> 9 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	2 %
Calcium	6 %
Fer	10 %

Les valeurs nutritives ont été calculées en utilisant le logiciel Food Processor ESHA, version du programme 10.15.41