

CONSEILS POUR UNE  
SAINE ALIMENTATION  
AUX HOMMES ATTEINTS  
DE CANCER DE LA  
PROSTATE

1<sup>re</sup> partie :  
Préparer des  
repas efficaces

# Savourer santé

EXTRA

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

Savourer santé extra : CONSEILS POUR UNE SAINE ALIMENTATION AUX HOMMES ATTEINTS DE CANCER DE LA PROSTATE  
[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)



# Bien manger

L'équipe de diététistes professionnelles de *Savourer santé* a le plaisir de vous présenter la 1<sup>re</sup> partie du guide **CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION** conçu expressément pour les hommes atteints d'un cancer de la prostate avancé.

Une saine alimentation peut améliorer votre qualité de vie, vous permet de prendre votre santé en main et vous aide à mieux composer avec le cancer et son traitement<sup>1</sup>. Il n'a jamais été démontré qu'un aliment ou un nutriment en particulier traitait efficacement un cancer, mais tous les aliments et nutriments sont essentiels à votre santé générale. Si vous vous souciez de votre nutrition chaque jour, vous contribuez activement à votre propre prise en charge.

Si vous souffrez d'autres maladies en plus du cancer de la prostate, il se pourrait que nos conseils ne vous conviennent pas ou doivent être adaptés. Peut-être devriez-vous parler à un(e) diététiste professionnel(le) ou à un membre de votre équipe soignante avant de modifier votre alimentation.

Vous trouverez dans ce guide des idées pour avoir une saine alimentation et quelques conseils et suggestions éclair. Pour obtenir plus d'information et avoir accès à de nombreuses recettes, jetez un coup d'œil sur la section Ressources. Vous devez préparer des repas efficaces!

## VARIÉTÉ

Qui dit saine alimentation, dit grande **VARIÉTÉ** d'aliments. Vous augmentez ainsi vos chances d'ingérer une ration suffisante de chacun des nutriments essentiels à une bonne santé.

Servez-vous de **L'ASSIETTE BIEN MANGER** ci-dessous pour composer vos repas. Préférez toujours les aliments aux suppléments. Parlez à un membre de votre équipe soignante si vous optez pour des suppléments.

## SERVEZ-VOUS DE L'ASSIETTE BIEN MANGER

**L'ASSIETTE BIEN MANGER** est un outil qui vous aidera à planifier des repas et collations équilibrés. Elle aide à cerner les aliments dont nous devons augmenter ou diminuer la consommation<sup>2</sup>.

**REMPLEZ LA MOITIÉ DE VOTRE ASSIETTE DE LÉGUMES ET DE FRUITS AUX COULEURS VIVES.**

Crus, cuits, congelés ou en conserve - faites-en un savant mélange!

**OPTEZ POUR DES HUILES VÉGÉTALES**

comme l'huile de canola ou l'huile d'olive et des aliments riches en gras végétaux, comme les noix, les olives et l'avocat (en petite quantité) lorsque vous cuisinez ou préparez des repas.

**BUVEZ TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE POUR DEMEURER HYDRATÉ!**

**REMPLEZ LE QUART DE VOTRE ASSIETTE DE GRAINS.** Consommez-en une grande variété, dont l'orge, le riz sauvage, l'avoine et le quinoa. Choisissez des pains et des céréales à grains entiers le plus souvent possible.

**REMPLEZ LE QUART DE VOTRE ASSIETTE D'ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES.**

Consommez plus de légumineuses (lentilles, pois et haricots), de noix, de graines, de boissons de soya ou de tofu. N'oubliez pas les œufs et les produits laitiers. Lorsque vous choisissez des protéines animales, privilégiez le poisson ou la volaille plutôt que la viande rouge ou transformée.

## PRÉPARATION DE VOS REPAS

Au fil des pages suivantes, vous trouverez quelques conseils sur la façon de préparer vos repas si vous perdez du poids, avez un surpoids ou ressentez une grande fatigue.

## Je perds du poids et je ne peux pas manger autant qu'avant. Que puis-je faire?

Les hommes atteints d'un cancer de la prostate avancé peuvent perdre du poids à cause de leur cancer, mais il se pourrait aussi qu'ils aient moins d'intérêt pour la nourriture en raison de leurs douleurs ou de leur fatigue. La recherche a montré que les personnes atteintes d'un cancer qui réussissent à maintenir leur poids répondent mieux au traitement, ont moins d'effets indésirables et jouissent globalement d'une meilleure qualité de vie!

### CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

- ✓ **Incluez des aliments riches en protéines** à chaque repas et collation (voir le 1<sup>er</sup> encadré).
- ✓ **Commencez par manger les aliments riches en protéines**, à plus forte raison si vous êtes rassasié rapidement.
- ✓ **Aspirez à manger un petit repas ou une collation** toutes les 2 ou 3 heures durant la journée, et commencez moins d'une demi-heure après le réveil.
- ✓ **Prévoyez votre plus gros repas lorsque vous avez le plus faim.**
- ✓ **Optez pour des liquides riches en protéines et en calories** comme des boissons mélangées et des smoothies. Essayez notre recette!
- ✓ Par souci de commodité, **essayez des boissons hypercaloriques et hyperprotéinées!**

#### 1<sup>er</sup> ENCADRÉ

### COMMENT AJOUTER DES PROTÉINES À VOS REPAS ET COLLATIONS

ESSAYEZ D'AJOUTER...	À VOTRE/VOS
des noix et des graines	yogourt, céréales ou salade
de l'hoummos	sandwich ou roulé, ou à une trempette pour légumes
du tofu	soupe, chili ou sauté
des œufs	sandwich ou salade (ou mangez-les en solo)
du fromage râpé	soupe, chili, quiche, omelette, casserole ou légumes cuits
une boisson de soya* ou du lait	smoothie, soupe, chocolat chaud, céréales chaudes ou froides
des cubes de viande	Omelettes, quiches, casseroles, soupes ou sauces

\* Les boissons d'amande, de noix de coco et de riz sont de bonnes sources de calcium, mais fournissent peu de protéines.

## **D** Je me sens fatigué et faible. Que devrais-je manger?

Jusqu'à 80 % des personnes atteintes d'un cancer ressentent de la fatigue en raison de leur cancer ou du traitement. Les hommes souffrant d'un cancer de la prostate qui reçoivent une hormonothérapie peuvent subir une perte de masse musculaire et de force même s'ils ont un surpoids. Il en résulte une perte d'énergie pour les activités quotidiennes. Le repos et la diminution des activités n'atténuent pas la fatigue liée au cancer. Par contre, une saine alimentation (2<sup>e</sup> encadré) et une vie active sont deux mesures importantes que vous pouvez prendre pour atténuer votre fatigue<sup>3</sup>.

### **IDÉES DE REPAS RAPIDES ET FACILES**



OMELETTE



GRUAU ET LAIT



SANDWICH AU FROMAGE FONDU

#### **2<sup>e</sup> ENCADRÉ**

### **COMMENT L'ALIMENTATION PEUT VOUS AIDER À GÉRER LA FATIGUE**

#### **Faites le plein régulièrement**

- Mangez de petits repas à intervalles réguliers durant toute la journée même si vous n'avez pas faim.
- Faites en sorte que chaque bouchée compte en optant pour des aliments riches en protéines et en calories (1<sup>er</sup> encadré).

#### **Facilitez-vous la tâche**

- Choisissez des aliments qui requièrent très peu de préparation comme des fruits et légumes prélavés, précoupés ou en conserve, des céréales ou des plats d'accompagnement précuits, des viandes précuites, des poissons en conserve, des sauces pour pâtes, et des soupes en conserve.

#### **Ménagez-vous des pauses**

- Faites des choix qui ne nécessitent pas beaucoup de préparation, comme un sandwich, des céréales pour petit-déjeuner, et des boissons nutritives riches en calories et en protéines.
- Choisissez des repas surgelés à faible teneur en sodium (moins de 500 mg par portion) et riches en protéines (plus de 15 g par portion).

#### **Hydratez-vous!**

- Buvez au moins 8 verres de liquide par jour.
- Faites en sorte que chaque gorgée compte en optant pour du lait, une boisson de soya enrichie, une soupe, un smoothie maison, ou une boisson nutritive riche en calories et en protéines.

## **Je fais de l'embonpoint. Quels changements puis-je apporter pour éviter de prendre encore du poids?**

La prise de poids – qui est monnaie courante chez les hommes atteints de cancer de la prostate – découle souvent du traitement et de ses effets indésirables. Un régime équilibré à teneur réduite en calories et en sucres ajoutés mais riche en nutriments essentiels comme les fibres vous aidera à maintenir un poids santé. Les aliments à forte teneur en fibres fournissent de nombreux nutriments qui contribuent à prolonger la satiété.

### **IDÉES DE REPAS POUR PRÉVENIR UNE PRISE DE POIDS INDÉSIRABLE**

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<b>LUNCH/SOUPER</b>	<b>COLLATION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Œufs durs</b> avec rôtie de pain de blé entier et tranches de melon de miel</li> <li>• <b>Yogourt grec</b> avec fruits et graines de tournesol</li> <li>• <b>Céréales Shredded Wheat<sup>MC</sup></b> avec baies et lait ou substitut de lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Thon ou saumon en flocon</b> sur tranche de pain de blé entier avec tomates cerises</li> <li>• <b>Chili végétarien</b> avec haricots et légumes</li> <li>• <b>Poisson grillé</b> avec légumes mélangés et couscous</li> <li>• <b>Smoothie vert</b> (essayez notre recette!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poignée de légumes crus</b> en bâtonnets avec trempette de hoummos</li> <li>• <b>Pomme moyenne en tranches</b> avec morceau de cheddar (grosueur d'un pouce)</li> <li>• <b>Fruits</b> (melon, p. ex.) en cubes garnis de fromage cottage à faible teneur en gras</li> <li>• <b>Poignée de mélange montagnard</b> (noix et fruits secs)</li> </ul>

### **CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION**

- ✓ **Incluez des aliments riches en fibres à chaque repas**, comme des grains entiers, des légumes et des fruits. **REMARQUE:** Si vous souffrez de constipation ou prenez des analgésiques comme des narcotiques, parlez à un(e) diététiste professionnel(le) avant d'ajouter des aliments riches en fibres.
- ✓ **Remplissez votre assiette de légumes et de fruits colorés**, naturellement faibles en calories et riches en fibres, en vitamines et en minéraux.
- ✓ **Optez pour des sources de protéines végétales** comme du tofu ou des légumineuses plus souvent.
- ✓ **Choisissez des coupes de viande maigres** comme du bœuf haché extra-maigre et de la volaille sans peau les fois où vous mangez de la viande.
- ✓ **Savourez des sources de protéines végétales riches en calories** comme des noix et des beurres de noix avant les repas afin de manger moins durant les repas.
- ✓ **Optez pour des méthodes de cuisson** comme la cuisson vapeur ou au four ou le pochage, qui ajoutent peu de gras.
- ✓ **Allez-y mollo sur les aliments riches en sucres ajoutés** (comme les desserts, les boissons sucrées, la confiture, les sirops, les beignes, les pâtisseries et les muffins) parce que ces aliments sont hypercaloriques.
- ✓ **Ne consommez pas trop d'aliments panés ou frits** ni d'aliments nappés de sauces ou de garnitures.
- ✓ **Buvez des liquides sans calorie** comme de l'eau ou des tisanes.

## On m'a dit que je suis plus à risque d'ostéoporose. Devrais-je suivre un régime particulier?

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os et augmente le risque de fracture. Les hommes de plus de 50 ans et ceux qui reçoivent une hormonothérapie sont plus à risque d'ostéoporose. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider vos os à demeurer forts :

- ✓ avoir une alimentation riche en calcium et en vitamine D;
- ✓ être physiquement actif et mettre l'accent sur des exercices avec mise en charge (en position debout);
- ✓ ne pas fumer;
- ✓ restreindre votre consommation d'alcool à au plus 2 verres par jour;
- ✓ restreindre votre consommation de caféine et de sel.

De nombreuses personnes ont de la difficulté à atteindre un apport alimentaire suffisant en calcium et en vitamine D. Parlez à votre diététiste ou à votre médecin pour savoir si vous avez intérêt à prendre un supplément de calcium ou de vitamine D. Pour de plus amples renseignements, consultez

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

## Les habitudes de vie, l'alimentation et les suppléments nutritionnels peuvent-ils contribuer à ralentir l'évolution du cancer de la prostate?

- Des données montrent que l'exercice, le non-tabagisme et le maintien d'un poids santé pourraient ralentir l'évolution du cancer de la prostate<sup>4</sup>.
- Les aliments riches en lycopesènes comme la tomate et les aliments riches en sélénium comme la noix du Brésil ou les aliments riches en soya pourraient aussi être bénéfiques. Nous avons toutefois peu de données, et d'autres études s'imposent avant que nous puissions faire des recommandations<sup>4</sup>.
- Les suppléments nutritionnels qui fournissent un apport élevé en certains nutriments ne sont pas toujours utiles, et pourraient même être nocifs. Ils ne peuvent pas se substituer aux aliments ni ne reproduisent tous les avantages d'une alimentation variée. Parlez à votre diététiste professionnel(le) et à votre médecin avant de commencer à prendre un supplément de vitamines ou de minéraux.



### RESSOURCES

#### Nutrition, habitudes de vie, bien-être

- Cancer de la prostate Canada : Guide nutritionnel pour les hommes atteints de cancer de la prostate. Téléchargeable à partir du site [www.prostatecancer.ca](http://www.prostatecancer.ca)
- TrueNTH : Activité physique, diminution du stress et programmes nutritionnels pour les hommes atteints de cancer de la prostate <https://lifestyle.truenth.ca>
- Procure : « Prise de contrôle : un guide pour les hommes atteints d'un cancer avancé de la prostate et leurs proches soignants » Téléchargeable à partir du site [www.procure.ca](http://www.procure.ca)
- Diététistes du Canada : Information sur une saine alimentation, la préparation des aliments et les nutriments. [www.unlockfood/fr/](http://www.unlockfood/fr/)

#### Prise en charge des symptômes

- BC Cancer Agency : Tapez « Symptoms and side effect management resource guide » dans la zone recherche du site [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca) (en anglais seulement)
- Sunnybrook Hospital : Tapez « cancer-related fatigue » dans la zone recherche du site (en anglais seulement)
- Ostéoporose Canada : Santé des os et ostéoporose. [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

## RECETTES

Divers sites Web vous aideront à ajouter une grande variété d'aliments à vos repas :

- Fruits et légumes : [www.halfyourplate.ca/fr/](http://www.halfyourplate.ca/fr/)
- Légumineuses : [www.pulsecanada.com/resources/](http://www.pulsecanada.com/resources/) (en anglais seulement)
- Grains entiers : [wholegrainscouncil.org/recipes](http://wholegrainscouncil.org/recipes) (en anglais et en espagnol seulement)
- Œufs : [www.lesoeufs.ca/recettes/](http://www.lesoeufs.ca/recettes/)
- Produits laitiers : [www.plaisirlaitiers.ca/recettes](http://www.plaisirlaitiers.ca/recettes)
- Huile de canola : [www.canolainfo.org/francais/recipes/recipes.php](http://www.canolainfo.org/francais/recipes/recipes.php)
- ELLICSR Kitchen – Programme pour les survivants du cancer du University Health Network, Toronto : recettes et démonstrations en cuisine sur [YouTube.com](https://www.youtube.com). Tapez ELLICSR dans la zone recherche (en anglais seulement).

## AUTEURES

**Carla Michaud, Dt.P.**

Northeast Cancer Centre,  
Health Sciences North  
Sudbury (Ontario)

**Rima Nasrah, M.Sc., Dt.P.**

Programme de nutrition et réadaptation en oncologie de McGill  
Hôpital général juif  
Montréal (Québec)

Nous remercions **Sarah Buchanan, Dt.P.**, Princess Margaret Hospital, Toronto, Ontario, **Pamela Klassen, Dt.P.**, CancerCare Manitoba, Winnipeg, Manitoba, **Danielle Moreau-Amaru, M.Sc., Dt.P.**, Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal, Québec, **Cheri Van Patten, M.Sc., Dt.P.**, BC Cancer Agency, Vancouver, Colombie-Britannique, d'avoir relu cette publication.

*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)**

Les professionnels de la santé peuvent se procurer gratuitement des exemplaires imprimés de la présente publication en remplissant le formulaire de commande sur [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.

© 2018 Communication ebmed Inc. [www.ebmed.ca](http://www.ebmed.ca)

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



Recommandé par :



# Smoothie VERT

Préparation : 2 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

1	banane moyenne, congelée	1 tasse	épinards, frais
		½ tasse	yogourt grec nature
½ tasse	mangue, congelée ou fraîche	1 tasse	lait (2 % MG)

## PRÉPARATION

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur (pour une texture plus crémeuse, prendre des fruits congelés)
2. Mixer, servir et déguster!

## POUR AUGMENTER LE NOMBRE DE CALORIES ET LA QUANTITÉ DE PROTÉINES :

- Ajouter une c. à soupe de crème à 35 %
- Déguster le smoothie dans un bol, comme le montre la photo, et y ajouter des noix, des graines, des fruits ou une autre garniture

## RÉFÉRENCES

Arends J *et al.* ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. *Clinical Nutrition*. 2017;36:1187-1196.

Santé Canada : « Préparez des repas sains en utilisant l'Assiette bien manger ». <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine.html>

Howell D *et al.* A pan-Canadian practice guideline and algorithm: screening, assessment, and supportive care of adults with cancer-related fatigue. *Curr Oncol*. 2013;20(3):e233-e246.

Peisch SF *et al.* Prostate cancer progression and mortality: a review of diet and lifestyle factors. *World J Urol*. 2017;35:867-874.

Analyse de la valeur nutritive : The Food Processor, ESHA Research, version 10.7.0.0

## Valeur nutritive

Portion: 2 tasses

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 365 kcal	
<b>Lipides</b> 8 g	12 %
Gras saturés 4 g + trans 0 g	20 %
<b>Cholestérol</b> 27 mg	9 %
<b>Sodium</b> 179 mg	7 %
<b>Glucides</b> 60 g	20 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 44 g	
<b>Protéines</b> 20 g	
Vitamine D 105 UI	
Calcium 392 mg	36 %