

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

3^e partie :
Manger
sainement

Savourer santé

E X T R A

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



MANGER SAINEMENT

Beaucoup d'hommes atteints de cancer de la prostate sont aux prises avec d'autres problèmes de santé tels que surpoids, obésité, maladie cardiovasculaire ou diabète. Chez ceux qui n'ont pas ces problèmes, le traitement anti-androgénique, souvent utilisé pour le traitement du cancer de la prostate, en accroît toutefois le risque d'apparition. Une saine alimentation est donc essentielle à une bonne santé générale.

Quelles sont les recommandations fondées sur des preuves pour la prise en charge d'un cancer de la prostate ainsi que pour la prévention de problèmes de santé cardiaque et du diabète^{1,2}? Ce guide – rédigé par des diététistes professionnelles – vous aidera à adopter une alimentation saine pour votre bien-être global. Vous avez des questions? Consultez une diététiste professionnelle. Nous vous invitons aussi à lire les autres guides de la série intitulés *Préparer des repas efficaces* et *Planifier les repas*.

PLUS SIMPLE QUE VOUS PENSEZ

Manger sainement quand on a un cancer de la prostate, ce n'est pas si compliqué. En fait, les choix alimentaires recommandés pour les hommes atteints de cancer de la prostate sont identiques aux recommandations pour la prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiaques et le diabète.

Peut-être avez-vous lu ou entendu parler de régimes particuliers censés guérir le cancer de la prostate ou en ralentir l'évolution. Évaluez-les attentivement. Pour l'instant, rien ne prouve qu'un régime particulier puisse guérir le cancer de la prostate. Les régimes qui éliminent certains types ou groupes d'aliments comportent des risques, car ils vous privent de nutriments clés et sont difficiles à suivre à long terme. Il vaut mieux miser sur un régime sain agréable que vous pourrez suivre longtemps et qui a été fouillé.

METTEZ LES RECOMMANDATIONS EN PRATIQUE

Les étapes suivantes aident à la prise en charge du cancer de la prostate et à la prévention des maladies cardiaques et du diabète.

1 SERVEZ-VOUS DE L'ASSIETTE BIEN MANGER

C'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.

2 PRÉPAREZ DES REPAS MAISON avec une variété d'ingrédients frais peu ou pas transformés (1^{er} encadré).

3 JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN : vous y trouverez des conseils et des suggestions sur les repas sains et les bonnes habitudes alimentaires³.

L'ASSIETTE BIEN MANGER

MANGEZ PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS QUE N'IMPORTE QUOI D'AUTRE (½ DE L'ASSIETTE)

→ Ayez toujours dans le frigo des légumes coupés d'avance que vous pouvez grignoter facilement en collation, en accompagnement au lunch ou sautés dans un *stir fry* au souper.

PRIVILÉGIEZ LES SOURCES DE GRAS VÉGÉTALES

→ Incluez une poignée de noix ou de graines chaque jour, que ce soit en collation, dans un gruau ou une salade.

DEMEUREZ HYDRATÉ

→ Buvez plus d'eau que n'importe quoi d'autre.
→ Évitez les boissons additionnées de sucre.

OPTEZ POUR DES ALIMENTS FAITS DE GRAINS ENTIERS À 100 % (¼ DE L'ASSIETTE)

→ Optez pour des accompagnements comme du riz sauvage, du quinoa ou de l'orge au souper (2^e encadré).

PRIVILÉGIEZ LES PROTÉINES VÉGÉTALES (¼ DE L'ASSIETTE)

et les poissons gras (saumon, maquereau) au moins 2 fois/semaine

→ Remplacez la viande de la sauce à spaghetti par des haricots ou des lentilles.



Qu'entend-on par « peu ou pas transformés »?

Chez les Canadiens, près de 50 % de l'apport énergétique quotidien provient d'aliments ultra-transformés. Or, la consommation de tels aliments en trop grande quantité est généralement associée à une mauvaise santé⁴.

LES ALIMENTS PEU OU PAS TRANSFORMÉS sont des aliments qui se présentent dans leur forme originale ou presque, et que l'on a transformés uniquement pour en prolonger la durée de conservation. Ce sont par exemple des légumes crus ou surgelés, des légumineuses sèches (haricots, lentilles), des grains entiers (riz, quinoa, flocons d'avoine), des fruits entiers, des noix, du poisson frais ou surgelé, du poulet, des œufs et du lait.

Privilégiez chaque jour des aliments peu ou pas transformés.

LES ALIMENTS TRANSFORMÉS sont des aliments auxquels on a ajouté des gras, des huiles, des sucres, du sel ou des herbes pour en augmenter la durée de conservation ou en rendre le goût plus agréable. Pensons au pain cuit en magasin, au fromage, au tofu et au thon ou aux lentilles en conserve. **On a transformé ces aliments pour les rendre plus pratiques, mais ils demeurent nutritifs et peuvent faire partie d'un régime sain.**

LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS sont soumis à de multiples procédés et sont additionnés de nombreux ingrédients. Pensons par exemple aux boissons gazeuses, aux grignotines et sucreries du commerce, aux céréales à déjeuner sucrées, aux pains du commerce, aux soupes et aux pâtes déshydratées, aux sauces, aux croquettes de poulet, et aux repas préparés comme la pizza, les plats de pâtes et les frites. **Ne consommez pas ces aliments trop souvent.**

1^{er} ENCADRÉ

ALIMENTS PEU OU PAS TRANSFORMÉS (RANGÉE SUPÉRIEURE) ET LEURS ÉQUIVALENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (RANGÉE INFÉRIEURE)



Je ne peux pas tout faire maison. Comment puis-je choisir des aliments du commerce plus sains?

Il est utile de savoir ce qu'il faut rechercher et ce qu'il faut éviter. Voici quelques conseils pour bien comprendre les listes d'ingrédients sur les étiquettes.

1 RECHERCHEZ UNE LISTE D'INGRÉDIENTS BRÈVE

Tout aliment contenant plus de 5 ingrédients est probablement ultra-transformé. Essayez de trouver un produit similaire contenant au plus 5 ingrédients.

SAUCE POUR PÂTES

INGRÉDIENTS : tomates, sel de mer, basilic, huile d'olive extra vierge, ail déshydraté.

RAVIOLI QUATRE FROMAGES EN CONSERVE

INGRÉDIENTS : Eau, purée de tomate, farine de blé enrichie, boeuf et boeuf assaisonné, carottes, sucre/glucose-fructose, chapelure de blé grillée, sel, huile de soya, amidon de maïs modifié, fromage fondu à tartiner

2 ÉVITEZ LES SUCRES AJOUTÉS

Sucre, miel, sirop, saccharose, dextrose ou fructose : si ces mots font partie des premiers ingrédients, dites-vous que l'aliment est additionné de sucre et que le sucre en est le principal ingrédient. Essayez de trouver un produit semblable sans ces mots dans la liste.

CÉRÉALES À GRAINS ENTIERS SOUFLÉES

INGRÉDIENTS : blé dur rouge, riz brun, avoine, orge, triticale, seigle, sarrasin, graines de sésame

GRANOLA BIOLOGIQUE

INGRÉDIENTS : flocons d'avoine entière, **sucre de canne**, huile de soya, farine de riz brun, graines de citrouille, graines de lin, solides de **sirop** d'avoine (solides de sirop d'avoine, tocophérols), sel de mer, mélasse, cannelle

3 CHERCHEZ DES GRAINS ENTIERS PARMIS LES PREMIERS INGRÉDIENTS

Lorsque vous achetez un produit céréalier (pain, pâte), assurez-vous que les grains entiers (p. ex., farine de blé entier, avoine entière, etc.) figurent au premier rang.

CRAQUELINS

INGRÉDIENTS : blé **entier**, huile végétale, sel de mer

MACARONI ENRICHIS

INGRÉDIENTS : semoule de blé dur, niacine, sulfate de fer (fer), mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique

2^e ENCADRÉ

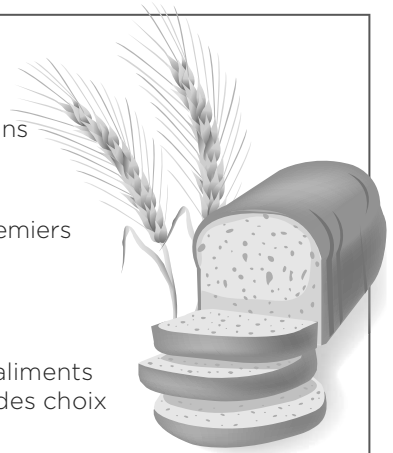
S'AGIT-IL DE GRAINS ENTIERS?

Les aliments à base de blé entier ou contenant de multiples grains peuvent avoir l'air d'aliments à grains entiers à cause de leur couleur, mais ce n'est pas forcément le cas.

Lisez la liste d'ingrédients et cherchez parmi les premiers des aliments dits « à grains entiers », par exemple :

- avoine entière*
- blé entier*

Les aliments à base de blé entier ne sont pas des aliments à grains entiers, mais peuvent tout de même être des choix santé du fait de leur forte teneur en fibres.



Devrais-je éviter les glucides?

Tant les cellules saines que les cellules cancéreuses utilisent le glucose (provenant du sucre présent dans les aliments et d'autres glucides) comme source d'énergie. La recherche ne montre pas que l'élimination des glucides de l'alimentation a un effet sur l'issue d'un cancer de la prostate. Cependant, une alimentation riche en sucres ajoutés et en aliments ultra-transformés donne lieu à un gain de poids; or, un poids corporel excessif est un facteur de risque de maladie cardiaque, de diabète et de cancer. Nous recommandons un apport moindre en sources de glucides transformées et d'aliments additionnés de sucre.

✓ Les **fruits entiers**, les **légumes farineux**, les **haricots** et les **grains entiers** à 100 % sont des glucides sains que vous devriez inclure dans votre alimentation.

✗ Les **sucres ajoutés** se trouvent dans les boissons sucrées, les produits de boulangerie, les grignotines commerciales et de nombreuses sauces. Ce ne sont pas les sucres présents naturellement dans un aliment comme ceux du lait ou d'un fruit entier.

Maintenir un poids santé en limitant l'apport en sucres ajoutés peut réduire votre risque de maladie cardiaque, de diabète et de certains types de cancer. En consommant principalement des aliments non transformés, vous réduirez votre apport alimentaire en sucres ajoutés.

Si vous êtes aux prises avec le diabète, demandez à votre médecin de vous diriger vers un éducateur agréé en diabète afin de recevoir un soutien personnalisé.

3^e ENCADRÉ

**NE VOUS LAISSEZ PAS
BERNER PAR DES MOTS
COMME « NATURELS » ET
« BIOLOGIQUES » SUR
L'ÉTIQUETTE.**



Les barres de chocolat biologiques et les croquettes de poulet 100 % naturelles demeurent des aliments ultra-transformés.

OPTIMISATION D'UN REPAS

	REPAS ORIGINAL	REPAS OPTIMISÉ	POURQUOI EST-CE PRÉFÉRABLE POUR MOI?
DÉJEUNER	Céréales du commerce avec du lait et un verre de jus	Avoine avec tranches de pomme, cannelle et lait à faible teneur en gras	Vous avez un apport supérieur en vitamines, en minéraux et en fibres lorsque vous remplacez des céréales du commerce par des grains entiers comme l'avoine.
COLLATION	Yogourt fruits au fond	Yogourt nature avec un fruit	Le yogourt fruits au fond contient des sucres ajoutés. Vous pouvez ajouter des fruits frais ou congelés au yogourt nature pour lui donner un goût plus sucré.
LUNCH	Sandwich de charcuteries, sur pain blanc	Sandwich au thon sur pain de blé entier avec crudités	Les légumes et les fruits sont ajoutés pour l'équilibre. Thon et pain de blé entier remplacent des aliments plus transformés.
COLLATION	Barre de céréales commerciale	Poire et poignée de noix mélangées	La planification et la préparation de collations maison aident à réduire la consommation d'aliments ultra-transformés.
SOUPER	Spaghetti (pâtes blanches) avec sauce tomate au bœuf haché	Spaghetti de blé entier avec sauce tomate à la dinde hachée et aux lentilles, et salade (voir notre recette)	Il est sain de consommer moins de protéines animales. Le remplacement occasionnel de la viande hachée par des lentilles augmente l'apport en fibres et diminue l'apport en gras animal.

Je suis déjà ces recommandations alimentaires. Que puis-je faire d'autre?

BOUGEZ D'AVANTAGE!

Aspirez à 150 minutes par semaine d'activités aérobiques (qui font pomper le cœur), p. ex. la marche ou la bicyclette. Si possible, ajoutez 2-3 séances par semaine de musculation avec des poids libres ou utilisant le poids corporel⁵. Consultez votre médecin avant de se lancer dans un programme d'exercices.

CESSEZ DE FUMER

Il n'est jamais trop tard! De nombreux centres d'oncologie offrent des ressources et des programmes pour vous aider à vous défaire de cette habitude. Vous pouvez vous lancer en visitant le site www.jetelaisse.ca.

RÉDUISEZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Si vous décidez de boire, limitez votre consommation à deux verres par jour. Si vous avez l'habitude de boire chaque jour, essayez de vous abstenir au moins un jour par semaine. Cela dit, ne pas boire d'alcool certains jours de la semaine n'est pas une licence pour prendre plus de deux verres par jour les autres jours!

Qu'est-ce qu'une verre standard?



Source : rethinkyourdrinking.ca

RESSOURCES

- *Guide nutritionnel pour les hommes atteints de cancer de la prostate*. Afficher/télécharger sur www.prostatecancer.ca
- *Savourer Santé Extra* : Conseils pour une saine alimentation aux hommes atteints de cancer de la prostate, 1^{re} partie : Préparer des repas efficaces; 2^e partie : Planifier les repas. Afficher/télécharger sur www.savouresante.ca
- Une variété de ressources : www.procure.ca
www.pccsprogram.ca

RECETTES

- Diabète Canada : Vous trouverez des recettes sous l'onglet Vivre avec le diabète www.diabetes.qc.ca/fr
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : Vous trouverez des recettes sous Vivez sainement. www.coeuretavc.ca
- American Institute for Cancer Research : Vous trouverez des recettes sur la page d'accueil. www.aicr.org
- www.unlockfood.ca/fr/
- www.pulsecanada.com
- www.wholegrainscouncil.org

AUTEURES

Sarah Buchanan, Dt.P.
Princess Margaret Cancer Centre
Toronto (Ontario)

Pamela Klassen, Dt.P.
CancerCare Manitoba
Winnipeg (Manitoba)

Nous remercions **Carla Michaud, Dt.P.**, North East Cancer Centre, Sudbury, Ontario, **Danielle Moreau-Amaru, M.Sc., Dt.P.**, Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal, Québec, **Rima Nasrah, M.Sc., Dt.P.**, Hôpital général juif, Montréal, Québec, et **Cheri Van Patten, M.Sc., Dt.P.**, BC Cancer, Vancouver, Colombie-Britannique, d'avoir revu 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

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.

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.

© 2019 Communication ebmed Inc. 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 :



Sauce à la dinde ET AUX LENTILLES POUR PÂTES

Préparation : 10 minutes Cuisson : 15 minutes Portions : 6

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|------------------|--|--|---|
| ½ lb | de dinde hachée | 1 tasse | d'eau |
| ½ | oignon, haché finement | ½ tasse | de lentilles rouges cassées, rincées à l'eau froide |
| 1 boîte (680 mL) | de votre sauce pour pâtes préférée (les tomates doivent être le premier ingrédient!) | Ail, origan ou épices italiennes au goût | |

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, à feu moyen, faire revenir la dinde et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
2. Ajouter la sauce pour pâtes, l'eau, les lentilles rouges cassées et les épices au goût. Remuer et porter à ébullition.
3. Baisser le feu et couvrir. Laisser mijoter durant 15-20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.
4. Servir sur des pâtes de blé entier à 100 % avec une salade en accompagnement.

RÉFÉRENCES

1. Anderson TJ, Gregoire J, Pearson GJ *et al.* 2016 Canadian Cardiovascular Society guidelines for the management of dyslipidemia for the prevention of cardiovascular disease in the adult. *Can J Cardiol* 2016; 32: 1263-82.
2. Sievenpiper J, Chan C, Dworzczek P *et al.* Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Nutrition Therapy. *Can J Diabetes* 2018;42(Suppl 1):S64-S79.
3. Gouvernement du Canada. Guide alimentaire canadien (mise à jour de 2019). www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources
4. Moubarac JC. Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications. Montréal: TRANSNUT, Université de Montréal; décembre 2017.
5. Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I *et al.* New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab* 2011; 36(1):36-46, 47-58.

✓
AJOUTEZ
DES PROTÉINES
VÉGÉTALES ET
DES FIBRES À
VOTRE SAUCE
POUR PÂTES

Valeur nutritive

Portion : 1/6 de la recette

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 230 kcal	
Lipides 8 g	12 %
Gras saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %
Cholestérol 35 mg	12 %
Sodium 480 mg	20 %
Glycides 22 g	7 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 10 g	
Protéines 16 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	10 %
Calcium	6 %
Fer	10 %

Analyse de la valeur nutritive : The Food Processor, ESHA Research, version 10.70.0