

BIEN MANGER APRÈS LE TRAITEMENT

Guide pour
les personnes
atteintes de
cancer colorectal

Savourer santé

E X T R A

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



De nombreux traitements modifient la façon dont on mange ou notre envie de manger. La situation s'améliore généralement une fois que le traitement est terminé et que la majorité des effets secondaires sont maîtrisés. Bien qu'il n'y ait aucune étude à l'appui d'un grand nombre de types d'alimentation en vogue, des données semblent indiquer qu'une saine alimentation et des repas équilibrés peuvent aider à réduire le risque de récurrence du cancer.

Rédigé par des diététistes professionnels, le présent guide aborde la question des repas équilibrés et fait un survol des facteurs de risque du cancer colorectal qui s'appuient sur des preuves^{1,2}. Les recommandations suivantes vous aideront à recouvrer la santé. Donnez à votre organisme le temps de récupérer et suivez ce conseil à votre rythme.

Il y a certains facteurs de risque contre lesquels on ne peut rien, par exemple l'âge, le bagage génétique, les antécédents familiaux et la présence d'une maladie comme une maladie inflammatoire de l'intestin. Fort heureusement, il y en a plusieurs sur lesquels on peut agir. En modifiant notre alimentation et nos habitudes de vie, en choisissant les bons aliments, en évitant les aliments potentiellement nocifs et en étant actifs, nous pouvons réduire le risque de récurrence du cancer colorectal.

SUR QUELS FACTEURS DE RISQUE PUIS-JE AGIR?

Par où commencer?

1 Cessez de fumer

Comme il peut être très difficile de cesser de fumer, à plus forte raison si vous fumez depuis très longtemps, il est important de demander de l'aide. Voyez si votre médecin ne pourrait pas vous proposer des méthodes qui vous faciliteraient la tâche. Vous trouverez aussi de l'aide en ligne, p. ex. sur le site de la Société canadienne du cancer.

2 Limitez votre consommation d'alcool

Ne buvez pas d'alcool si possible. La consommation de plus de deux verres par jour chez l'homme et de plus d'un verre chez la femme augmente le risque de cancer. Un verre correspond à 1,5 oz de spiritueux, à 12 oz de bière ou à 5 oz de vin. Non seulement la consommation excessive d'alcool est-elle un facteur de risque de nombreux cancers, mais c'est aussi une source de calories supplémentaires, ce qui peut entraîner une prise de poids.

3 Bougez

Faites de l'exercice de façon modérée ou vigoureuse à raison de 150 minutes par semaine. Faites de la marche rapide, du vélo, du jogging ou du conditionnement physique par intervalles d'au moins 10 minutes³. Pour que l'exercice soit plus facile, trouvez des activités que vous aimez et pouvez intégrer facilement dans votre horaire. Il est aussi plus motivant de faire de l'exercice avec un partenaire.

4 Diminuez le nombre de facteurs de risque alimentaire

Soyez au courant des facteurs de risque (**TABLEAU 1**) dans votre alimentation et évitez-les le plus souvent possible. Le remplacement graduel de divers aliments par des choix plus sains vous aidera en ce sens. Allez-y une étape à la fois. Voici vos objectifs à long terme :

- réduire votre consommation de viande rouge à au plus 3 portions de 3 oz par semaine;
- augmenter votre consommation d'aliments d'origine végétale;
- éviter les viandes transformées;
- éviter les boissons et aliments très sucrés.

Le **nouveau guide alimentaire canadien**⁴ vous aidera à faire de meilleurs choix alimentaires et à planifier des repas et collations santé. Les conseils que vous trouverez dans la présente publication vous aideront à prendre les mesures voulues pour atteindre ces objectifs à long terme. Vous saurez quels aliments consommer en plus grande ou en moins grande quantité, et ceux que vous devriez carrément éliminer.

TABLEAU 1 : HABITUDES DE VIE ET ALIMENTAIRES CONTRIBUANT AU RISQUE DE CANCER COLORECTAL

Tabagisme	Consommation de viandes transformées
Consommation excessive d'alcool	Consommation insuffisante de fibres
Sédentarité	Consommation excessive de boissons et d'aliments sucrés
Consommation excessive de viande rouge	Surpoids

VOICI QUELQUES QUESTIONS FRÉQUENTES :

Comment avoir un repas équilibré?

- Consommez plusieurs aliments à chaque repas
- Optez pour des grains entiers plus souvent
- Intégrez de petites quantités de gras sains (p. ex. huile d'olive ou autres huiles végétales)
- Limitez la quantité de gras moins sains (p. ex. beurre, lard, peau et gras visible de la viande et de la volaille)

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits



Les protéines doivent représenter le quart de l'assiette; et choisissez des protéines végétales, tels haricots et lentilles, plus souvent

Des aliments à grains entiers doivent représenter le dernier quart de l'assiette

Comment rendre les protéines végétales plus intéressantes?

- En premier lieu, tentez d'inclure des protéines végétales, tels haricots et tofu, dans les soupes et les mijotés et les sautés
- Consultez la section Ressources pour trouver des recettes à base de haricots, de pois chiches et de lentilles
- Remplacez la viande hachée dans les recettes par des lentilles en conserve
- Servez-vous d'houmous comme tartinaade dans un sandwich ou base d'une trempette à légumes

Comment réduire votre consommation de viandes et d'autres aliments transformés lorsque vous avez trop à faire pour cuisiner?

- Optez pour des restes de viande fraîche, des œufs durs, de l'houmous, un beurre de noix ou du poisson en conserve (p. ex. thon, saumon)
- Ajoutez une garniture à vos sandwiches, p. ex. poivron rouge rôti, laitue, concombre, radis et tomates
- Cuisinez en grande quantité et congelez des portions
- Ayez des collations santé à portée de la main : morceaux de fruits, noix et graines, carottes coupées

Comment consommer plus de fibres?

- Optez pour des légumes, des fruits, des grains entiers, des légumineuses
- Ajoutez des noix, des graines (p. ex. lin, chia) ou de la noix de coco effilochée au yogourt ou aux céréales
- Lisez les étiquettes afin de choisir des aliments qui offrent au moins 4 g de fibres par portion

Comment augmenter la quantité de fruits et de légumes dans mon alimentation?

- Prévoyez des légumes et des fruits frais, congelés ou en conserve à chaque repas
- Choisissez des fruits et des légumes de plusieurs couleurs en raison de leurs divers nutriments anticancer
- Cuisez-les vapeur, grillez-les ou sautez-les, ajoutez une salade ou une soupe à vos repas, et prenez des fruits et des légumes en collation chaque jour
- Ayez dans le frigo des fruits et des légumes que vous aurez coupés/préparés d'avance pour les collations et les repas

Comment choisir des grains entiers?

- Lorsque vous choisissez des produits à grains entiers, vérifiez la liste d'ingrédients. Les mots entier ou grain entier doivent y figurer, p. ex. riz à grain entier, blé entier
- Cherchez des recettes à base de riz sauvage, de quinoa ou d'orge
- Optez pour des pains, des pâtes, du riz et des craquelins à grains entiers non additionnés de saveurs, de colorants ou d'agents de conservation
- Essayez des céréales de son, des céréales multigrains, du gruau coupe épointée, de la crème de blé, des Shredded Wheat®

VOICI QUELQUES QUESTIONS FRÉQUENTES :

Puis-je tout de même consommer du lait?

Oui. En fait, un faible apport en vitamine D et en calcium est un facteur de risque du cancer colorectal. La consommation de lait, de produits laitiers et de substituts de lait enrichis (p. ex. boisson de soya) peut vous protéger contre le cancer colorectal, car ce sont de bonnes sources de ces nutriments. Au Canada, le lait ne contient pas d'hormones ajoutées et est propre à la consommation. Si vous ne tolérez pas le lait, parlez-en à votre diététiste.

J'ai été opéré pour un cancer colorectal et/ou j'ai reçu de la radiothérapie. Puis-je maintenant consommer des aliments à forte teneur en fibres?

Après une intervention à l'intestin ou un traitement comme la radiothérapie, vous pouvez – ou non – tolérer les 21 à 38 grammes de fibres quotidiens généralement recommandés chez l'adulte. Demandez à votre diététiste s'il est approprié d'augmenter votre consommation de fibres. Prenez le temps d'ajouter graduellement de petites quantités de fibres à votre alimentation et notez tout signe d'intolérance comme des gaz, des ballonnements, des crampes, de la diarrhée ou un plus fort volume de selles au niveau de la stomie. Prenez note des aliments que vous tolérez ainsi que de ceux qui vous causent des problèmes et en quelle quantité. Assurez-vous d'inclure les 8 à 10 tasses de liquide recommandées lorsque vous augmentez votre consommation de fibres.

Dois-je éviter le sucre?

Optez surtout pour des liquides non additionnés de sucre, p. ex. eau et thé/café décaféinés, et évitez les boissons additionnées de sucre, comme les jus, les boissons gazeuses et les boissons énergétiques/sportives. Les régimes à forte teneur en sucre et en aliments ultratransformés entraînent une prise de poids. De plus, le surpoids est un facteur de risque de maladie cardiaque, de diabète et de cancer. Par contre, les sucres naturellement présents dans les fruits entiers, les légumes riches en amidon comme la pomme de terre, les haricots et les grains entiers, sont des glucides sains et doivent faire partie de votre alimentation.

Dois-je perdre du poids?

Un poids santé est recommandé dans les guides de prévention du cancer. Si vous avez un surpoids, peut-être auriez-vous intérêt à perdre du poids une fois que vous serez rétabli de votre cancer.

Les allégations sur le nombre de kilos qu'une personne peut perdre sont souvent irréalistes et trompeuses. Il y a un poids santé ou « poids idéal » pour chacun de nous⁵. Ce poids, c'est celui auquel vous parvenez et que vous maintenez naturellement en mangeant sainement et en ayant de bonnes habitudes de vie, sans faire de régime. Pour certaines personnes, le poids santé est leur poids actuel, alors que pour d'autres, une perte de poids de 10 % serait préférable pour réduire le risque.



TABLEAU 2 : MYTHES ET FAITS SUR LA PERTE DE POIDS



La perte de poids prévient le cancer	Si vous avez un surpoids, la perte de poids peut réduire votre risque de cancer. Bien qu'il soit souvent recommandé de perdre du poids pour réduire son risque de récurrence du cancer, aucune étude de longue durée chez les survivants du cancer n'a montré que la perte de poids prévenait la récurrence ou prolongeait la survie. La perte de poids est aussi bénéfique pour d'autres maladies comme le diabète.
Un régime faible en glucides et riche en protéines est préférable pour la perte de poids	La recherche montre que tous les régimes sont associés à une perte de poids comparable après 2 ans^{7,8}. Il est cependant préférable d'y arriver en mangeant sainement plutôt qu'en faisant un régime.
Être aussi maigre que possible veut dire que le poids doit se situer dans une fourchette donnée	Il est recommandé de vivre sainement pour atteindre son « poids idéal ». De récentes études montrent que si vous avez un surpoids mais que vous êtes en santé, votre risque n'est pas forcément plus élevé que celui d'une personne maigre en mauvaise santé⁹.
De nombreuses personnes perdent du poids et maintiennent leur poids après coup	La recherche montre que seulement 3 % des personnes qui perdent du poids sont capables de maintenir leur nouveau poids la vie durant. Voilà une autre raison d'adopter de saines habitudes alimentaires plutôt que de faire un régime amaigrissant.
L'exercice aide à perdre beaucoup de poids	L'exercice en soi ne contribue pas beaucoup à la perte de poids¹⁰. La combinaison changement des habitudes alimentaires / exercice contribue à prévenir le cancer et pourrait favoriser la perte de poids.

Quel est le régime idéal à suivre pour perdre du poids sainement?

Aucun régime n'est supérieur aux autres. L'idéal, c'est de manger santé tout en étant actif au quotidien. Si vous mettez nos conseils en pratique pour manger et vivre sainement de façon à prévenir l'apparition d'un cancer, vous parviendrez à un poids santé. Souvenez-vous que vous aurez plus de succès si ces changements s'effectuent graduellement.

- Mangez **des repas et des collations équilibrés** (voir la première partie de la présente publication).
- Surveillez **la taille de vos portions**.
- Apprenez à **lire les étiquettes** pour connaître la valeur nutritive des aliments (voir la section Ressources).
- **Soyez réaliste** quant au poids que vous pourriez perdre et souvenez-vous qu'une perte de seulement 10 % peut réduire considérablement votre risque de maladie.
- **Ingérez moins de calories** :
 - Mangez quand vous avez faim et non quand vous avez l'estomac dans les talons, et arrêtez quand vous vous sentez rassasié, et non inconfortable.
 - Lorsque vous avez faim, optez pour des collations santé (p. ex. houmous et légumes, fruit et yogourt).
 - Choisissez des boissons sans calorie comme l'eau, l'eau pétillante, les tisanes ou le thé vert.
 - Limitez votre consommation d'aliments riches en gras et/ou en sucre, comme les aliments frits, les pâtisseries et les friandises.
 - Limitez votre consommation d'alcool (vin, bière, spiritueux) ou évitez l'alcool.
 - Buvez 2 verres d'eau juste avant le repas¹¹.
- **Prolongez votre sensation de satiété** :
 - Mangez en pleine conscience. Mangez sans distraction, p. ex. en regardant la télé, et mangez lentement de façon à savoir quand vous êtes rassasié.
 - Optez pour des protéines maigres, des aliments riches en fibres, des gras sains en quantité modérée et des fruits ou des légumes à chaque repas.
 - Envisagez de remplacer des choix malsains par des choix santé qui vous rassasieront davantage (**TABLEAU 3**).
- **Bougez!**
 - Choisissez des activités que vous aimez et faites-en votre priorité! La présence d'un partenaire vous motiverait!
 - Faites quelques milliers de pas par jour si vous n'arrivez pas à faire de l'exercice, p. ex. du vélo ou du conditionnement physique.
 - Prenez l'escalier et montez 1 ou 2 étages plutôt que de prendre l'ascenseur.
 - Marchez plutôt que de prendre l'auto quand vous n'avez pas à aller loin.
 - Marchez pendant votre pause de lunch.
 - Garez votre voiture plus loin du centre commercial ou du bureau.
- **Aimez-vous**, quel que soit votre poids.
- **Dormez beaucoup**. Un sommeil insuffisant favorise la prise de poids.

TABLEAU 3 : SUBSTITUTIONS INTÉRESSANTES QUI FAVORISENT LA PERTE DE POIDS

CHOSÉS À ÉVITER	SUBSTITUTS OU RECOMMANDATIONS
• Aliments à faible teneur en fibres (p. ex. pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, gâteau ou pâtisseries, sucre)	✓ Aliments riches en fibres (p. ex. pain de blé entier, riz brun ou sauvage, pâtes à grains entiers, sarrasin ou quinoa)
• Repas au restaurant et mets à emporter	✓ Prenez la plupart de vos repas et collations à la maison
• Deuxièmes portions... demandez-vous si vous avez encore faim	✓ Prenez une deuxième portion de légumes ou de fruits si vous avez encore faim
• Manger son ennui, son stress ou ses déceptions	✓ Marchez, lisez ou écoutez de la musique pour vous donner de l'entrain
• Collations peu nutritives et très caloriques à la maison ou au bureau (p. ex. bonbons, chips ou petits gâteaux)	✓ Gardez diverses collations santé à portée de main (p. ex. yogourt grec, fruits, légumes, fromage, noix)
• Manger à même un gros récipient	✓ Répartissez vos collations en portions
• Mélanges de fruits séchés et de noix (petites portions seulement)	✓ Optez pour des fruits frais plus souvent ou de l'eau gazéifiée aromatisée
• Jus (trop de calories!)	✓ Optez pour des fruits frais plus souvent ou de l'eau gazéifiée aromatisée

RESSOURCES

Recettes

www.alimentscontrelcancer.ca
www.unlockfood.ca/fr
www.halfyourplate.ca/fr
www.lesoeufs.ca/recettes

producteurslaitiersducanada.ca/fr
www.pulsecanada.com
(en anglais seulement)
www.aicr.org (en anglais seulement)

Cessation du tabagisme

www.smokershelpline.ca/fr-ca

Cancer Colorectal Canada

www.cancercolorectalcanada.com

Guides Savourer santé Extra pour les personnes atteintes de cancer colorectal: Partie 1: Quoi manger et quoi boire après la création d'une stomie par voie chirurgicale; Partie 2: Prendre en charge les effets indésirables liés à l'alimentation; Partie 3: Bien manger après le traitement. Afficher/télécharger www.savouersante.ca

Comment décoder l'étiquette nutritionnelle

Découvrez les aliments :
www.unlockfood.ca (écrivez « étiquette » dans la zone recherche)

AUTEURS

Tracey Rapier, Dt.P.

Diététiste professionnelle
Sunnybrook's Odette Cancer Centre
Toronto (Ontario)

Jason George, Dt.P.

Diététiste professionnel
Dr. H. Bliss Murphy Cancer Centre
St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador)

Nous remercions **Jennifer Black**, Dt.P., diététiste spécialisée en oncologie, Calgary, Alberta, **Angela Martens**, Dt.P., CancerCare Manitoba, Winnipeg, Manitoba, **Cherith McGregor**, Dt.P., Saskatoon Cancer Centre, Saskatoon, Saskatchewan, et **Rima Nasrah**, M.Sc., Dt.P., Hôpital général juif, Montréal, Québec, d'avoir relu la présente 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 facebook.com/nourishonline

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.

© 2020 Communication ebmed Inc. www.ebmed.ca

Savourer Santé Extra a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation octroyée par TAIHO Pharma Canada, inc.

 TAIHO PHARMA CANADA, INC.

Publication endosée par



CHILI VÉGÉTARIEN

Mets à la fois réconfortant et nutritif à préparer d'avance et à congeler en portions

Préparation : 10 minutes Cuisson : 1,5 heure Portions : 8

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 gros oignon, en dés
 - 1 tasse de champignons blancs frais, en dés
 - 2 poivrons de diverses couleurs, en dés
 - 1 gousse d'ail frais, haché
 - 1 boîte (796 mL) de tomates en dés*
 - 2 boîtes (398 mL) de sauce tomate*
 - 1 boîte (156 mL) de pâte de tomates*
 - 1 boîte (540 mL) de haricots rouges*
 - 1 boîte (540 mL) de lentilles*
 - Poudre de chili, poivre de cayenne, épices italiennes, sel, poivre noir au goût
- * Sans sel ajouté, si possible

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grosse marmite à fond épais.
2. Frire l'oignon, les champignons, les poivrons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
3. Ajouter les tomates, la sauce tomate et la pâte de tomates.
4. Rincer les haricots rouges, les pois chiches et les lentilles, et les incorporer.
5. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 1½ heure et remuer souvent pour empêcher la sauce de coller.
6. Assaisonner au goût.

VALEUR NUTRITIVE

Valeur nutritive par portion (1½ tasse) : 222 calories, 1 g de lipides, 13 g de protéines, 11,3 g de fibres, 41 g de glucides, 43 mg de sodium

RÉFÉRENCES

1. Société canadienne du cancer : facteurs de risque du cancer colorectal. www.cancer.ca/fr-ca/
2. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. *Continuous Update Project Expert Report* 2018.
3. Tremblay MS et al. New Canadian Physical Activity Guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011;36(1):36-58.
4. Guide alimentaire canadien de 2019. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
5. *Best Weight: A Practical Guide to Office-Based Obesity Management*, par les Drs Yoni Freedhoff et Arya M. Sharma (2010)
6. 2006 Canadian clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adults and children *CMAJ* 10 avril 2007, vol. 176(8).
7. Sacks FM et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. *N Engl J Med*. 2009;360(9):859-73.
8. Gardner CD et al. Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion: the DIETFITS randomized clinical trial. *JAMA*. 2018;319(7):667-79.
9. Akinyemiju T et al. A Prospective Study of Obesity, Metabolic Health, and Cancer Mortality. *Obesity* (Silver Spring). 2018;26(1):193-201.
10. Chaput JP et al. Is physical activity in weight management more about calories in than calories out? *Br J Nutr*. 2011;106(11):1768-9.
11. Parretti HM et al. Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT. *Obesity* (Silver Spring). 2015;23(9):1785-91.