

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

4^e partie :
Ostéoporose

Savourer santé

EXTRA

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



Une maladie silencieuse

L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise par un affaiblissement progressif des os et, en conséquence, un risque plus élevé de fracture. Elle peut évoluer sans symptôme apparent pendant de nombreuses années. Selon Ostéoporose Canada, au moins un homme sur cinq subira une fracture ostéoporotique au cours de sa vie.

Les hommes aux prises avec un cancer de la prostate ont un risque accru d'ostéoporose, surtout s'ils reçoivent un traitement antiandrogénique, dont l'action bloque la production des hormones mâles (androgènes). Ces hormones favorisent la croissance des cellules cancéreuses. La perte osseuse peut donc être plus rapide chez les hommes recevant un traitement antiandrogénique.

La fracture d'un os peut entraîner de multiples complications aboutissant à une dégradation de la santé.

Surveillez votre santé osseuse

Demandez à votre médecin si vous ne devriez pas passer une ostéodensitométrie. C'est un examen d'imagerie rapide et indolore qui permet de dépister l'ostéoporose, d'en déterminer le stade et d'évaluer la nécessité d'un médicament. La perte osseuse n'est pas réversible, mais on peut en ralentir la progression. Il n'est donc jamais trop tard pour prendre en main votre santé osseuse!



Menu pour des os en santé

Déjeuner

GRUAU-FRIGO

(voir la recette au verso)

Remplacez par une boîte de sardines ou de maquereau. N'hésitez pas à manger les arêtes. Elles se mâchent facilement et sont riches en calcium.

Dîner

SALADE DE LÉGUMES-FEUILLES

1 tasse de chou frisé (*kale*)
1 tasse de jeunes épinards
1 tasse de quinoa cuit
¼ tasse d'amandes tranchées grillées
1 œuf dur
30 g de féta
vinaigrette

Ce poisson gras est extrêmement riche en vitamine D.

Souper

SAUMON

100 g de saumon grillé
1 tasse de feuilles de chou cavalier (*collard*)
1 tasse de riz cuit

Le chou cavalier et les épinards sont riches en calcium.

Menu de la journée = 1300 mg de calcium, 400 UI de vitamine D.

La prise d'un supplément de vitamine D de 400 UI vous permettra d'atteindre l'apport quotidien recommandé de 800 UI.

Consommez une variété d'aliments

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet d'une carence nutritive, consultez votre médecin ou votre diététiste. Pour combler vos besoins nutritionnels, dans la mesure du possible, misez sur une alimentation variée plutôt que sur des suppléments – sauf en ce qui concerne la vitamine D. Informez votre équipe de soins de tous les suppléments – vitamines, minéraux et suppléments à base de plantes – que vous prenez durant votre traitement, car ils pourraient interagir avec un traitement anticancéreux.

De combien de calcium et de vitamine D avez-vous besoin?

Groupe d'âge (ans) – hommes	Calcium – Apport recommandé mg/jour	Calcium Apport maximal mg/jour	Vitamine D – Apport recommandé UI/jour	Vitamine D Apport maximal UI/jour
19-50	1000*	2500	600	4000
51-70	1000*	2000	600	4000
71+	1200	2000	800	4000

Apport nutritionnel recommandé (ANR) et apport maximal tolérable (AMT) chez les hommes. Gouvernement du Canada. La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence. Date de modification : 2019-06-27.* 1200 mg/per day when receiving ADT therapy.

* 1200 mg/jour durant un traitement antiandrogénique

Calcium

Un apport adéquat de calcium peut freiner la perte osseuse et diminuer le risque de fracture. Une alimentation variée vous permettra de combler assez facilement vos besoins en calcium (comme l'illustrent nos exemples de menu). Consommer trop de calcium sous forme de suppléments peut être nocif.

Vitamine D

La vitamine D est essentielle à l'absorption du calcium. Elle peut être synthétisée par la peau à la suite d'une exposition au soleil, et certains aliments contiennent de la vitamine D; néanmoins, il peut être difficile d'atteindre l'apport quotidien recommandé (comme l'illustrent nos exemples de menu). Suivant les recommandations de Santé Canada, les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de vitamine D de 400 UI.

Protéines

Manger suffisamment de protéines est également important pour la santé osseuse. Assurez-vous d'inclure à chaque repas/collation l'un des aliments suivants, tous riches en protéines : viande, volaille, poisson, légumineuses (p. ex. haricots et lentilles), produits à base de soya (p. ex. tofu et tempeh), noix/graines et beurres de noix/graines, œufs, et produits laitiers (p. ex. yogourt et fromage). Consultez une diététiste professionnelle si vous pensez que votre apport de protéines est insuffisant ou que vous perdez du poids.

Menu végétalien pour des os en santé

Déjeuner

SMOOTHIE

- 1 tasse de boisson enrichie à base d'avoine/de riz/de noix
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 tasse de chou frisé
- 1 banane
- 1 tasse de fraises

Dîner

SAUTÉ

- 100 g de tofu mariné
- ½ tasse de pak-choï cuit
- ½ d'épinards cuits
- 1 tasse de pâtes cuites, au choix
- Garniture : 1 c. à soupe de graines de sésame grillées

Souper

SOUPE

- 2 tasses de potage à base de haricots ronds blancs et de légumes, notamment des légumes-feuilles vert foncé

Pour augmenter la teneur en protéines, ajoutez une dose de protéines végétales en poudre.

Source de protéines

Menu de la journée = 1200 mg de calcium, 100 UI de vitamine D.

La prise d'un supplément de vitamine D de 400 UI ne suffira pas à combler vos besoins quotidiens de 800 UI, d'où la nécessité d'un apport additionnel.

Quelques sources alimentaires de calcium	Portion	Calcium
Yogourt grec, nature, 2 % M.G.	175 ml (¾ tasse)	300 mg
Sardines, y compris les arêtes comestibles	1 boîte (105 g)	400 mg
Fromage (cheddar, mozzarella)	30 g (1 oz)	200 mg
Lait (écrémé, 1 %, 2 %, entier)	250 ml (1 tasse)	300 mg
Boisson végétale enrichie (soya, riz, noix, avoine)	250 ml (1 tasse)	300 mg
Yogourt nature	175 ml (¾ tasse)	200-300 mg
Tofu ferme	85 g (¼ paquet ou environ ½ tasse)	75-200 mg
Haricots blancs, cuits	250 ml (1 tasse)	170 mg
Épinards ou chou vert, blanchis	125 ml (½ tasse)	130 mg
Amandes, crues ou grillées	60 ml (¼ tasse)	100 mg
Orange	1 orange moyenne	50 mg
Figues séchées, entières	3 figues	40 mg

Quelques sources alimentaires de vitamine D	Portion	Vitamine D
Saumon de l'Atlantique, sauvage, cuit	85 g (3 oz)	275 UI
Thon pâle, en conserve dans l'huile	1 boîte (175 g)	150 UI
Sardines, en conserve dans l'huile	1 boîte (105 g)	100 UI
Lait (écrémé, 1 %, 2 %, entier)	250 ml (1 tasse)	100 UI
Boisson végétale enrichie (soya, riz, noix, avoine)	250 ml (1 tasse)	90 UI
Yogourt grec, nature, 2 % M.G.	175 ml (¾ tasse)	60 UI
Œuf, calibre gros, cuit	1	30 UI

Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)

LISEZ LES ÉTIQUETTES!

Le tableau de la valeur nutritive figurant sur l'étiquette d'un aliment ne présente pas toujours les teneurs en calcium et en vitamine D d'une portion. Vérifiez plutôt le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). Un % VQ de 5 ou moins est considéré comme faible, alors qu'un % VQ de 15 ou plus est considéré comme élevé et indique que l'aliment est une bonne source de cet élément nutritif.



Idées de collation

- ✓ Poignée de noix ou de graines et de fruits séchés
- ✓ Edamames cuits
- ✓ 1 orange et 1 poignée d'amandes
- ✓ ½ tasse de yogourt et granola
- ✓ Fromage et craquelins
- ✓ 1 tasse de lait ou de boisson végétale enrichie et quelques *digestive cookies*

Une excellente source de protéines, qui fournit aussi du calcium

L'amande est l'une des noix les plus riches en calcium

Vérifiez à l'aide du tableau de la valeur nutritive si la boisson est une bonne source de protéines, de calcium et de vitamine D (>15 %VQ)



Cessez de fumer et limitez votre consommation d'alcool

C'est un fait établi : le tabagisme et la consommation régulière d'alcool augmentent le risque d'ostéoporose. L'alcool accentue aussi le risque de chute et est souvent associé à une alimentation déficiente.



Faites de l'exercice

L'activité physique est une stratégie éprouvée pour optimiser la santé osseuse et réduire le risque de fracture. Elle contribue à améliorer la masse osseuse et la force musculaire, de même que la coordination et l'équilibre. Faire de l'exercice est recommandé à tous, même aux personnes qui ont subi une fracture.



Les experts recommandent 4 types d'exercices physiques :

Renforcement musculaire : au moins 2 fois/semaine

Exercices aérobies : au moins 150 min/semaine

Exercices d'équilibre : tous les jours

Amélioration de la posture/flexibilité : tous les jours

Si vous êtes limité dans vos mouvements ou que vous avez subi une fracture vertébrale, consultez un physiothérapeute ou un kinésologue avant d'entreprendre une activité physique. Si vous n'êtes pas actif physiquement et voulez commencer un programme d'exercice, parlez-en d'abord à votre médecin. Consultez le bureau local d'Ostéoporose Canada pour connaître les programmes offerts dans votre région. Pour trouver un entraîneur spécialisé en santé osseuse, visitez bonefit.ca.

MYTHES VS RÉALITÉ

DOIS-JE ÉVITER LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS?

Non. Il n'y a pas suffisamment de données témoignant d'un lien entre la consommation de lait ou de produits laitiers et l'apparition ou l'aggravation d'un cancer de la prostate. Lait et les produits laitiers contiennent du calcium, de la vitamine D et des protéines, autant d'éléments qui aident à préserver la santé osseuse et à réduire le risque de fracture et de chute. Optez pour une consommation modérée de produits à faible teneur en gras.

PUIS-JE CONSOMMER SANS CRAINTE DES PRODUITS À BASE DE SOYA?

Oui. Les isoflavones (phyto-hormones) présentes dans le soya naturel ne sont pas associées à l'apparition d'un cancer et ne nuisent en rien à votre traitement. Les aliments à base de soya naturel comme les boissons au soya enrichies, le tofu et les edamames peuvent fournir protéines, calcium et fibres. Évitez cependant de consommer régulièrement des protéines de soya en poudre, qui sont une forme concentrée de soya.

PUIS-JE BOIRE DU CAFÉ ET DU THÉ ?

Oui. Il n'est pas nécessaire de supprimer la caféine. Tentez cependant de ne pas prendre plus de 3 tasses de café par jour.

RESSOURCES

- osteoporosecanada.ca
- prostatecentre.com
- procure.ca
- lifestyle.truenth.ca

RECETTES

- ellicsr.ca
- cookforyourlife.org
- www.savouersante.ca

AUTEURES

Stéphanie Pasaman, Dt.P.
Diététiste professionnelle
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)
Montréal (Québec)

Karmen More, Dt.P.
Diététiste professionnelle
Princess Margaret Cancer Centre
Toronto (Ontario)

Nous remercions Karina Austin, Dt.P., BC Cancer, Victoria, Colombie-Britannique, Kerry Grady, Ostéoporse Canada, Toronto, Ontario, et Carla Michaud, Dt.P., Sudbury, Ontario, 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**
f nourishonline @ nutritionandcancer

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.

© 2023 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 Canada inc.



Recommandé par :

OSTÉOPOROSE

Votre prostate
vous inquiète ?

PROCURE
Cancer-Prostate

1 855 899-2873 | procure.ca



Prostate Cancer
Supportive Care

1-844-483-1449 | pcscprogram.ca

Gruau-Frigo

AUX PÊCHES ET À LA CRÈME

Préparation : 5 minutes Portion : 1

INGRÉDIENTS

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1/3 tasse de flocons d'avoine | 2 c. à soupe de yogourt grec |
| 1 c. à thé de graines de chia | 1/2 tasse de pêches, en tranches |
| 3/4 tasse de lait | 1 c. à thé d'huile de coco |
| 2 c. à soupe de beurre d'amande | 1 c. à thé de sirop d'érable |

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Faire revenir les pêches dans l'huile de coco.
4. Garnir le mélange de yogourt, des pêches sautées et de sirop d'érable.