

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

5^e partie :
Au-delà de l'assiette

Savourer santé

EXTRA

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



Le Guide alimentaire canadien *revisité*

Le Guide alimentaire canadien est bien plus qu'un outil conçu pour vous aider à choisir les bons aliments afin de manger sainement. Il renferme également des conseils qui vous aideront à créer un environnement favorable à une saine alimentation à toutes les étapes de la vie.

ADOPTÉZ DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES en prenant conscience de ce que vous mangez, du moment et de l'endroit où vous mangez, et de la raison pour laquelle vous mangez.

CUISINEZ PLUS SOUVENT afin de décider vous-même des ingrédients que vous consommez et de manger moins d'aliments hautement transformés. Cuisiner de grandes quantités vous aidera à épargner temps et argent et à éviter le gaspillage. Essayez notre salade de riz basmati et appropriiez-vous la recette en utilisant des restes de grains comme le couscous ou le quinoa, ou en remplaçant les mandarines par une mangue mûre.



SAVOUREZ LE PLAISIR DE MANGER en apprêtant selon vos méthodes préférées des aliments reflétant vos goûts et vos traditions – et adaptés à votre budget, à votre culture et à votre mode de vie.

PRENEZ VOS REPAS EN BONNE COMPAGNIE – cela vous aidera à rester connecté aux autres et à manger plus lentement en prenant le temps de converser.

SERVEZ-VOUS DES OUTILS tels les tableaux de valeur nutritive figurant sur les emballages alimentaires, afin d'en savoir plus sur les produits que vous consommez. Ces outils peuvent vous être utiles pour augmenter ou réduire votre consommation d'un élément nutritif donné (par exemple, pour consommer plus de fibres ou moins de sodium).

MÉFIEZ-VOUS DU MARKETING ALIMENTAIRE, tels les programmes de fidélisation, et de ses effets sur les tendances alimentaires et sur vos propres habitudes d'achat.



COMMENT SOULAGER LES TROUBLES DIGESTIFS

La diarrhée, la constipation et d'autres perturbations de la fonction digestive sont fréquentes pendant ou après un traitement anticancéreux. Si vous avez des problèmes digestifs, vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour les soulager. Ne manquez pas d'informer votre équipe soignante de vos symptômes afin que l'on puisse vérifier si d'autres facteurs contribuent à les aggraver.

RESTER HYDRATÉ

MODIFIER L'APPORT EN FIBRES

CONSTIPATION

La plupart des gens devraient consommer quotidiennement de 8 à 10 tasses de liquides, au choix, y compris des soupes.

Adoptez un régime alimentaire riche en fibres :

- Augmentez graduellement votre consommation d'aliments tels que haricots, lentilles, grains entiers, noix, graines, fruits et légumes.
- Essayez des laxatifs naturels comme les pruneaux, le jus de pruneau, les pommes, le jus de pomme ou les poires.
- Consultez les tableaux de valeur nutritive afin de choisir plus souvent des aliments riches en fibres (plus de 4 g de fibres par portion).

DIARRHÉE

Buvez 1 tasse additionnelle de liquide après un épisode de diarrhée.

En cas de diarrhée persistante ou fréquente, sirotez une solution de réhydratation (p. ex. Pedialyte® ou Hydralyte®).

Modifiez votre consommation de fibres :

- Pelez les fruits et légumes et retirez-en les graines.
- Mangez plus souvent des aliments riches en fibres solubles tels que flocons d'avoine, compote de pommes, banane, pomme de terre (pelée) et pâtes.
- Évitez les aliments naturellement laxatifs, y compris les haricots, les lentilles, les pois, les pruneaux, les baies (sauf les fraises), les poires, les noix et le maïs soufflé.
- Consultez les tableaux de valeur nutritive afin de choisir des aliments à faible teneur en fibres (moins de 2 g de fibres par portion).

SI LES CHANGEMENTS SUSMENTIONNÉS NE SONT PAS EFFICACES, EXPLOREZ D'AUTRES OPTIONS AVEC VOTRE ÉQUIPE DE SOINS

- Vous pourriez avoir besoin d'un médicament contre la constipation ou la diarrhée.
- Les suppléments de fibres peuvent aider à soulager la diarrhée et la constipation. Toutefois, ils ne sont pas recommandés si la constipation est due à la prise d'antalgiques.
- Dans certains cas, les probiotiques peuvent être bénéfiques. Vous pouvez essayer des aliments contenant des probiotiques, comme le yogourt ou la choucroute. Consultez votre équipe de soins avant de prendre un supplément de probiotiques.



AUTRES IDÉES

- Ménagez-vous du temps au quotidien pour faire de l'activité physique.
- Buvez une boisson chaude le matin.
- Prévoyez du temps pour aller aux toilettes après les repas.



Tenez un journal des aliments que vous consommez et de vos symptômes. Évitez les aliments et les boissons qui aggravent vos symptômes, par exemple :

- Aliments riches en matières grasses
- Mets très épicés
- Sorbitol et autres alcools de sucre
- Alcool
- Caféine (café, thés contenant de la caféine)
- Boissons gazeuses
- Produits laitiers : essayez des produits laitiers à faible teneur en lactose (fromages fermes, lait sans lactose) ou des substituts laitiers.
- Aliments qui donnent des gaz comme le chou, le brocoli, le chou-fleur, les haricots, les lentilles, l'oignon et l'ail
- Évitez les gros repas : prenez plutôt de petits repas, plus souvent (5 ou 6 fois par jour)

POUR EN SAVOIR PLUS, CLIQUEZ ICI :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Boire moins, c'est mieux](#)
- [Suppléments \(en anglais\)](#)
- [Aliments biologiques \(en anglais\)](#)

AUTEURES

Carla Michaud, Dt.P.
Diététiste professionnelle
Northeast Cancer Centre
Health Sciences North
Sudbury (Ontario)

Karina Austin, Dt.P.
Diététiste professionnelle
BC Cancer Victoria Centre
Victoria (Colombie-Britannique)

Nous remercions Karmen More, Dt.P., Princess Margaret Cancer Centre, Toronto, Ontario, et Stéphanie Pasaman, CHUM Montréal, Québec, 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.savouresante.ca
f nourishonline @ nutritionandcancer

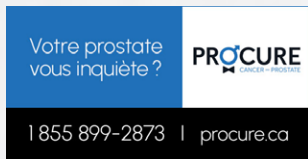
Avis de non-responsabilité : Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

© 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 :



SALADE DE RIZ

Basmati

Préparation : 15 minutes Cuisson : 12 minutes Portions : 4

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|---|
| 1 boîte (540 ml) de pois chiches en conserve sans sel, rincés et égouttés | 1 tasse de mandarines fraîches ou en conserve en petits cubes |
| ½ tasse de riz basmati non cuit* | ½ tasse d'oignon rouge émincé |
| 1 tasse de concombre en petits cubes | ¼ tasse de coriandre fraîche |
| 1 tasse de céleri en petits cubes | 1 c. à soupe d'huile d'olive |
| | 1 c. à soupe de jus de lime |
| | 1 c. à thé de zeste de lime |
| | ½ tasse de noix de Grenoble en morceaux |

* Riz brun, quinoa ou boulgour pour plus de fibres et de protéines

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, cuire le riz selon les directives du fabricant. Laisser tiédir à découvert.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, le concombre, les mandarines, le céleri, l'oignon rouge et la coriandre. Ajouter le riz.
- 3 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et le zeste de lime. Ajouter à la salade de riz. Poivrer au goût, ajouter les noix et mélanger délicatement.
- 4 Réfrigérer pendant environ 1 heure avant de servir.

AUTEURES

Carla Michaud, Dt.P.
Diététiste professionnelle
Northeast Cancer Centre
Health Sciences North
Sudbury (Ontario)

Karina Austin, Dt.P.
Diététiste professionnelle
BC Cancer Victoria Centre
Victoria (Colombie-Britannique)

Nous remercions Karmen More, Dt.P., Princess Margaret Cancer Centre, Toronto, Ontario, et Stéphanie Pasaman, CHUM Montréal, Québec, 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.savouresante.ca
f [nourishonline](https://www.facebook.com/nourishonline) @ [nutritionandcancer](https://www.instagram.com/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 :



SALADE DE RIZ

Basmati

Préparation : 15 minutes Cuisson : 12 minutes Portions : 4

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|---|
| 1 boîte (540 ml) de pois chiches en conserve sans sel, rincés et égouttés | 1 tasse de mandarines fraîches ou en conserve en petits cubes |
| ½ tasse de riz basmati non cuit* | ½ tasse d'oignon rouge émincé |
| 1 tasse de concombre en petits cubes | ¼ tasse de coriandre fraîche |
| 1 tasse de céleri en petits cubes | 1 c. à soupe d'huile d'olive |
| | 1 c. à soupe de jus de lime |
| | 1 c. à thé de zeste de lime |
| | ½ tasse de noix de Grenoble en morceaux |

* Riz brun, quinoa ou boulgour pour plus de fibres et de protéines

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, cuire le riz selon les directives du fabricant. Laisser tiédir à découvert.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, le concombre, les mandarines, le céleri, l'oignon rouge et la coriandre. Ajouter le riz.
- 3 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et le zeste de lime. Ajouter à la salade de riz. Poivrer au goût, ajouter les noix et mélanger délicatement.
- 4 Réfrigérer pendant environ 1 heure avant de servir.