



NUTRITION

Capsule 1 - Se préparer à la chirurgie avec la nutrition

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

NUTRITION

Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition



POURQUOI SE PRÉPARER À LA CHIRURGIE ?



COMMENT SE PRÉPARER À LA CHIRURGIE ?



COMMENT INTÉGRER CES STRATÉGIES AU QUOTIDIEN ?



Pourquoi se préparer à la chirurgie avec la nutrition ?

Chirurgie et **nutrition**



- La **chirurgie met un grand stress** sur votre corps.
- Votre **cœur et vos poumons travaillent plus fort** et fournissent des « matériaux » pour vous aider à récupérer et guérir la blessure (lésion chirurgicale).
- Les **muscles fournissent les protéines nécessaires** pour réparer la lésion chirurgicale.
- Ceci peut mener à une **perte de muscle et si on est mal préparé**, à un risque élevé de complications.
- Changer complètement ses habitudes de vies sans l'aide d'un professionnel de la santé pourrait empirer votre situation!



Consultez la **Capsule 4** sur les mythes en nutrition

Une bonne préparation

1



Faire de l'exercice pour entraîner vos poumons et votre cœur à travailler plus fort pour réduire le stress sur votre corps lors de la chirurgie.

2



Bâtir une réserve de muscles pour contrer la perte de muscle post-chirurgie.

La nutrition est une étape cruciale d'une bonne préparation!

La malnutrition, c'est quoi?



Identifier la malnutrition

Le mot **malnutrition** peut sembler **sévère**, mais il est plus fréquent qu'on le pense. On utilise **l'Outil canadien de dépistage nutritionnel** pour identifier si une personne est à risque nutritionnel.

QUESTIONS	OUI	NON
Au cours des 6 derniers mois, avez-vous PERDU DU POIDS SANS AVOIR ESSAYÉ de perdre du poids ?		
Depuis plus d'une semaine, MANGEZ-VOUS MOINS que d'habitude ?		

Deux réponses affirmatives (OUI) indiquent un risque de **malnutrition**.

Consultez une **diététiste-nutritionniste** ou parlez-en à votre **équipe de soins!**



C'est une bonne idée de prendre son poids toutes les deux semaines pour **suivre les changements!**



Comment se préparer à la chirurgie avec la nutrition ?

Stratégies pour se préparer à la chirurgie avec la **nutrition**

1. Avoir minimum **3 repas équilibrés** ou 6 petits repas équilibrés par jour.
2. Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas.
3. Réduire sa consommation de produits ultra-transformés
4. Réduire sa consommation d'alcool



Malgré les informations qui peuvent circuler, sachez qu'à ce jour, **aucune preuve scientifique** ne permet d'affirmer qu'une diète ou un régime affecte la tumeur. Cependant, une **alimentation équilibrée** peut vous aider à bien récupérer après votre chirurgie!

STRATÉGIE 1 : Avoir minimum 3 repas équilibrés par jour

La moitié de l'assiette, ou l'équivalent de deux poignées, devraient être **des fruits ou des légumes**



Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés



Faites de l'eau votre boisson de choix



Le quart de l'assiette ou une poignée d'**aliments protéinés**



Le quart l'assiette ou une poignée de **grains entiers** à tous les repas



Mangez l'arc-en-ciel !
Plus de couleur = plus de nutriments différents !

Choisissez des aliments à **grains entiers**

STRATÉGIE 2 :

Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas

- Les aliments protéinés peuvent être de **source animale** comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.
- Ils peuvent être aussi de **source végétale** comme les légumineuses, les produits de soya et les noix.
- Les **supplément nutritionnels** comme les poudres de protéines et les boissons nutritionnelles occupent plusieurs rôles importants incluant celui maintenir ou augmenter votre **masse musculaire**.

- **Viande, volaille, poisson, fruits de mer**
- **Produits laitiers** : Lait, fromage, yogourt
- **Produit à base de soya** : Tofu, lait de soya, PVT
- **Légumineuses** : Lentilles, haricots, edamames, arachides
- **Noix et certaines graines** : Grenoble, amandes, graines de tournesol, graines de citrouille,
- **Suppléments nutritionnels** comme Ensure, Boost ou poudres de protéines

STRATÉGIE 2 :

Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas



Rôle des protéines

Maintiennent/augmentent la masse musculaire, protègent des infections, renforcent votre système immunitaire et accélèrent votre rétablissement!



Pourquoi 20 à 30 grammes?

C'est la **quantité maximale** que votre corps peut utiliser pour construire des muscles.



Omégas-3 = réduction du stress et de l'inflammation

Consommez du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine.

Comment augmenter la consommation de protéines ?

Il y a certaines **manières simples** d'ajouter naturellement plus de protéine, par exemple, acheter du **yogourt grec** et du **lait hyperprotéiné**. Le lait hyperprotéiné est **disponible dans la majorité des grandes épiceries**. Il s'agit de lait qui a été filtré pour concentrer les protéines.



Certaines marques de **pain** offrent aussi une version **plus élevée en protéines**. Cette information est généralement inscrite sur l'emballage.



Aussi, il y a certains **aliments sans préparation** qui sont de bons dépanneurs comme le **thon** en boîte, les **noix et les beurres** de noix, les **légumineuses** en boîtes ou les **poulets déjà rôtis**.



Comment augmenter la consommation de protéines ?

Vous pouvez aussi faire quelques **modifications simples à vos recettes**, comme faire une version **gratinée**, ou mettre du **fromage cottage** dans vos sauces.

Vous pouvez ajouter de la **protéine végétale texturée** dans une multitude de plats. Elle se retrouve **déshydratée** dans la plupart des **épiceries**. C'est une protéine **peu coûteuse** qui est très **simple à cuisiner**. Il s'agit seulement d'y ajouter du liquide chaud pour la **réhydrater** et elle n'est **pas très gouteuse** donc on peut y ajouter les saveurs qu'on veut ou bien l'ajouter dans un plat sans trop changer le goût.



Les portions de protéine

Il peut être difficile de s'imaginer à quoi ressemblent 20 à 30 grammes de protéine. Pour vous aider, consultez ce tableau qui donne le nombre de grammes de protéine pour certaines portions d'aliments.

16 à 25g de protéines par portion	10 à 15g de protéines par portion	6 à 10g de protéines par portion	2 à 5g de protéines par portion
Poulet , 75g ou 2 ½ oz (de la taille d'un jeu de cartes)	Fromage cottage , 125ml (½ tasse)	1 œuf	Lait aux amandes , 500ml (2 tasses)
Dinde , 75g ou 2 ½ onces	Edamame , 125ml (½ tasse)	Yogourt ordinaire , 1 contenant (170g)	Hummus , 60ml (¼ tasse)
Steak , 75g ou 2 ½ onces	Haricots , 125ml (½ tasse)	Graines de citrouille , 60ml (¼ tasse)	Noix de Grenoble , en morceaux, 60ml (¼ tasse)
Côtelette de porc , 75g ou 2 ½ onces	Lentilles , 125ml (½ tasse)	Lait écrémé en poudre , 60ml (¼ tasse)	
Jambon , 75g ou 2 ½ onces	Fromage à pâte ferme râpé , 60ml (¼ tasse)	Pois chiches , 125ml (½ tasse)	
Agneau , 75g ou 2 ½ onces	Noix de soja , 60ml (¼ tasse)	Lait , 250ml (1 tasse)	
Viande hachée , 125ml (½ cup)	Charcuterie (dinde, jambon, poulet, rôti de bœuf), 2 oz ou 100g * à consommer avec modération	Lait de soya , 250ml (1 tasse)	
Poisson , 75g ou 2 ½ onces	Tofu , 175ml (¾ tasse)	Amandes , 60ml (¼ tasse)	
Poisson en conserve , 125ml (½ boîte)	Fromages , 50g ou 1 ½ once	Beurre d'arachides , 30ml (2 c, à soupe)	
Crevettes , 75g ou 2 ½ onces			
Yogourt grec , 1 contenant (170g)			

Exemples de repas simples et équilibrés avec 20 à 30 grammes de protéines



1 tasse de yogourt grec nature
1 once de noix de votre choix
 $\frac{1}{4}$ tasse de baies



Pain de grains entiers
Canne de thon 85g
 $\frac{1}{4}$ tasse céleri
2 feuilles de laitue



3 oeufs
1 once de fromage de chèvre
 $\frac{1}{2}$ tasse d'épinards



$\frac{1}{2}$ tasse de poulet effiloché
Riz
 $\frac{1}{2}$ tasse légumes aux choix



1 tortilla de blé entier
 $\frac{1}{2}$ tasse de tofu extra ferme émietté
 $\frac{1}{4}$ de haricots noirs
 $\frac{1}{4}$ de tasse de fromage râpé
3 tranches de tomates



$\frac{1}{4}$ tasse boeuf haché extra maigre
 $\frac{1}{2}$ tasse lentilles vertes
Sauce tomate
Pâtes de blé entier
 $\frac{1}{2}$ tasse légumes aux choix

STRATÉGIE 3 :

Réduire sa consommation de produits ultra-transformés

De quoi s'agit-il ?

- Produits généralement vendus dans des emballages au centre des épiceries
- Ils contiennent +++ additifs, +++ sucre, +++ sel, +++ gras

Pourquoi sont-ils à éviter ?

- Riches en calories et pauvres en nutriments



STRATÉGIE 3 : Privilégier les aliments dans leur **forme naturelle**

Où trouver ces aliments dans l'épicerie ?

On retrouve généralement les **aliments dans leur forme naturelle** en bordure de l'épicerie (flèches rouges)



STRATÉGIE 4 :

Réduire sa consommation d'alcool

Pourquoi ?

- L'alcool empêche la formation des muscles!

Recommandations :

- **Aucune quantité d'alcool n'est sécuritaire en contexte de cancer** (OMS – Organisation mondiale de la santé)
- Si vous n'arrêtez pas complètement d'en consommer, choisissez les journées où vous ne faites pas d'exercice





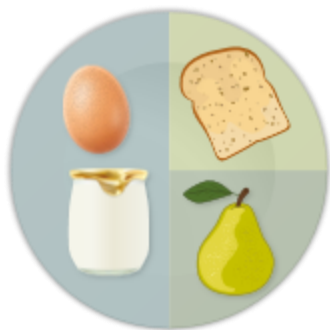
Comment intégrer ces stratégies
au quotidien ?

Liste de stratégies pour mettre ces habitudes en pratique

- **Apprivoiser la perte d'appétit**
- Manger 3 à 6 repas ou **collations** par jour
- Manger 2 sources de **protéines** au déjeuner
- Manger 1 source de protéine au dîner
- Manger 1 source de protéine au souper
- Garnir la moitié de l'assiette de **légumes** ou manger 1 légume et 1 fruit au dîner
- Garnir la moitié de l'assiette de légumes ou manger 1 légume et 1 fruit au souper
- Manger une majorité de repas qui contiennent des **grains entiers** (ex.: avoine, riz brun, pain/pâtes de blé entier, orge)
- **Éliminer la viande transformée** (ex.: viandes froides, hot dog, saucisses, bacon)
- **Éliminer les produits ultratransformés**
- Manger au moins une source d'**oméga-3** dans la semaine (ex: saumon, sardines, truite, huîtres, crevettes, thon, algues ou un supplément)

Mettre tous ces conseils en pratique :

Une journée type



Déjeuner

- 2 oeufs cuits durs
- 1 rôtie multigrain
- 1 yogourt grec (100g)
- 1 poire

Protéines: 24 g



Dîner

- 75g de saumon
- 1/4 tasse d'edamame
- 1 tasse de riz
- 2 tasses de légumes variés
- 1 c. à table sauce soya
- 1 c. à table huile végétale

Protéines: 37 g



Collation

- 3/4 tasse de fromage cottage
- 1 pomme

Protéines: 21 g



Souper

- 75g de poulet rôti
- 1 patate douce moyenne rôtie
- 1 1/2 tasse légumes rôtis
- 1/2 tasse raisins frais
- 1 c. à thé huile végétale

Protéines: 34 g

EN RÉSUMÉ

Pour bien se **préparer** à la chirurgie avec l'alimentation, il faut:

- ➔ Avoir des **habitudes alimentaires équilibrées**
- ➔ Augmenter son apport en **protéines**

En cas de question ou pour plus d'informations, consultez une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section nutrition.

RESSOURCES

- [Alimentation riche en protéines](#) – Fiche santé du CHUM
- [Bien manger pour mieux vivre](#) – Guide de la Fondation québécoise du cancer
- [Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer](#) – Guide de la Société canadienne du cancer
- [Guide alimentaire canadien](#) – Guide du Gouvernement du Canada
- [Utilisez les étiquettes des aliments](#) – Gouvernement du Canada



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca

Dernière mise à jour : 22 juin 2024



NUTRITION

Capsule 2 - Gérer son alimentation en contexte de cancer

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

NUTRITION

Capsule 1 – Gérer son alimentation en contexte de cancer



LES EFFETS DU CANCER ET SES TRAITEMENTS SUR L'ALIMENTATION



CONSEILS POUR GÉRER L'ALIMENTATION EN CONTEXTE DE CANCER

Outil canadien de dépistage nutritionnel

Le mot **malnutrition** peut sembler **sévère**, mais il est plus fréquent qu'on le pense. On utilise **l'Outil canadien de dépistage nutritionnel** pour identifier si vous êtes à risque nutritionnel.

QUESTIONS	OUI	NON
Au cours des 6 derniers mois, avez-vous PERDU DU POIDS SANS AVOIR ESSAYÉ de perdre du poids ?		
Depuis plus d'une semaine, MANGEZ-VOUS MOINS que d'habitude ?		

Deux réponses affirmatives (OUI) indiquent un risque de **malnutrition**.

Consultez une **diététiste-nutritionniste** ou parlez-en à votre **équipe de soins!**



C'est une bonne idée de prendre son poids toutes les deux semaines pour **suivre les changements!**

La malnutrition

- Il est important de **maintenir un apport suffisant** en calories et en protéines pour le maintien du poids et de la masse musculaire.
- Ce dont votre **corps a besoin** en calories et protéines **varie selon** la présence d'un cancer, votre âge, certains symptômes comme la diarrhée ou les vomissements. Une alimentation faible en calories ou protéines peut mener à une perte de poids non souhaitée.
- Pour **éviter une perte de poids**, il est possible que vous ayez besoin de manger plus de calories et de protéines qu'à l'habitude.
- La perte de poids pendant un cancer **entraîne des conséquences** telles que la diminution de la qualité de vie, de la difficulté à faire ses activités de tous les jours et une possible complication des traitements.

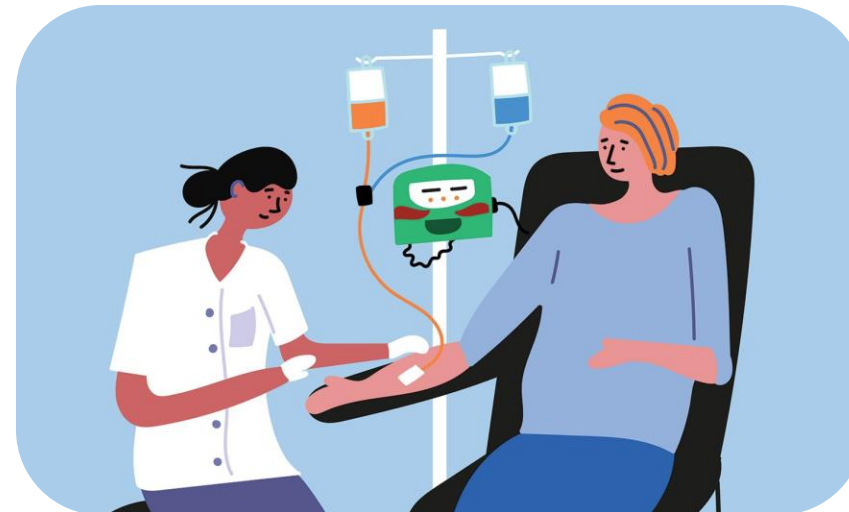


Quels sont les **effets secondaires**
du cancer et des traitements sur
l'alimentation ?

Les effets secondaires du cancer et ses traitements sur l'alimentation

Il existe de nombreux **effets secondaires** causés par le cancer et ses traitements qui rendent le fait de **bien manger plus difficile**. Certains d'entre eux sont :

- Perte d'appétit
- Nausées et vomissements
- Constipation
- Diarrhée
- Sécheresse de la bouche
- Épaississement de la salive
- Anémie
- Gaz, ballonnements et crampes
- Brûlures d'estomac et reflux gastrique
- Irritation de la bouche ou de la gorge
- Difficulté à avaler
- Altération du goût et de l'odorat
- Fringales ou aversions alimentaires



J'ai moins d'appétit,
que faire ?

—



Trucs et astuces pour consommer plus de calories et de protéines

- Mangez des aliments **riches en calories et protéines** pour augmenter le nombre de nutriments sans augmenter la quantité de nourriture.
- Mangez des **plus petits repas plus souvent**
- Mangez **vos plats préférés** lorsque vous vous sentez mieux
- Priorisez les **liquides nutritifs** (lait, lait hyperprotéiné, Ensure, Boost, smoothie protéiné) au lieu des liquides faible en calories (jus, thé, café)
- **Buvez vos liquides** 30 minutes avant OU après les repas
- Ayez **des collations** avec vous partout où vous allez (barres tendres, yogourt, mélange du randonneur, muffin, etc.)
- Bougez! L'**activité physique** peut stimuler votre appétit.
- Mangez avec quelqu'un (proche, ami, famille, etc.)

Trucs et astuces pour consommer plus de calories et de protéines

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE AVEC 6 PETITS REPAS



Mangez des aliments riches en calories

On parle généralement d'aliments **riches en gras** ou riches en sucre :

- **Margarine, beurre:** À faire fondre sur des plats chauds.
- **Vinaigrettes:** Dans des salades, sur des légumes et sur des patates.
- **Fromage à la crème:** À tartiner sur des craquelins, céleris, etc. Dans des sauces.
- **Noix et beurre de noix:** Prendre en collation ou mélanger dans votre yogourt.
- **Mayonnaise, crème sure:** Combiner avec viande, poisson, pâtes. Utiliser comme trempette.
- **Crème 15% - 35%, yogourt à haute teneur en gras >5%**
- **Avocat:** Ajouter dans vos sandwichs ou mettre dans vos smoothies.



Mangez des aliments riches en calories

On parle généralement d'aliments riches en gras ou **riches en sucre** :

- **Fruits séchés ou confits:** Prendre en collation. À mettre dans les céréales, ou le yogourt.
- **Miel, confiture, Nutella:** Tartiner sur des rôties, craquelins, yogourt, gruau, etc.



Pour les aliments riches en protéines, consultez la **Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition**

Exemple :

Ajoutez des calories dans des repas typiques



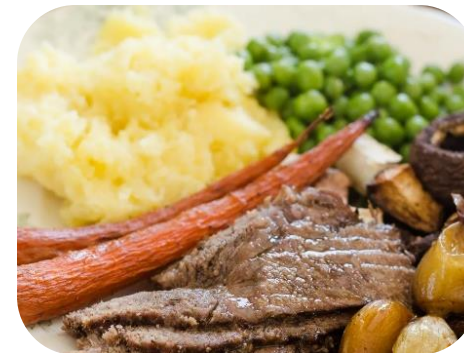
Bol de céréales

- Ajoutez des noix
- Changez votre lait pour du lait 3.25% ou bien mettez ½ lait et ½ crème
- Ajoutez du sirop d'érable ou du miel
- Ajoutez des fruits séchés



Sandwich au thon

- Ajoutez de la margarine ou du beurre sur votre pain
- Ajoutez du fromage
- Ajoutez de la mayonnaise dans votre mélange de thon
- Ajoutez des tranches d'avocat



Viande, patates et légumes

- Faites un *gravy* (sauce) avec du beurre ou de la crème
- Ajoutez du beurre ou de la crème sure dans vos patates
- Ajoutez de la vinaigrette sur vos légumes



J'ai des nausées ou vomissements, que faire ?

Conseils : Nausées-vomissements



La meilleure façon de contrôler les nausées et les vomissements est la prévention! Évitez d'attendre d'avoir **trop faim ou bien au contraire, de trop manger**. Ces deux situations peuvent causer la nausée.

Lorsque vous avez déjà la nausée:

- Mangez des petits repas plus souvent
- Mangez des aliments froids ou température pièce plutôt que chauds
- Évitez l'alcool et la caféine
- Attendez 30 minutes avant et après le repas pour boire
- Ne vous laissez pas avoir faim donc amenez de la nourriture partout!
- Ne pas trop manger
- Priorisez les moments où les symptômes sont moins importants

Conseils : Nausées-vomissements

Lorsque vous avez déjà la nausée:

- Évitez les fortes odeurs
- Si vous le pouvez, demander à quelqu'un d'autre de préparer la nourriture pour vous
- Portez des vêtements amples et confortables
- Mangez dans un environnement paisible et prenez votre temps
- Évitez de vous coucher directement après avoir mangé
- Évitez de manger vos repas préférés, il se peut que vous développiez une aversion ou un dégoût à cette nourriture
- Mangez des aliments fades et faciles à digérer (exemple à la page suivante)



Consultez votre équipe de soins à propos des traitements disponibles pour ces symptômes!

Exemples de repas avec des **aliments fades**



- Poitrine de poulet peu assaisonnée
- Légumes bouillis
- Riz blanc



- Yogourt grec nature
- Corn Flakes (flocons de maïs)
- Avoine
- Banane

**Je suis constipé(e),
que faire ?**

—



Conseils : Constipation

Voici plusieurs trucs et astuces pour prévenir et gérer la constipation :

- **Bouger!** L'activité physique stimule le transit intestinal
- Introduisez plus de **fibre insoluble** dans votre alimentation
- Évitez les fibres solubles
- Parfois les **breuvages chaud** peuvent aider
- Introduisez des **laxatifs naturels** tels le café, les pruneaux, la papaye ou la rhubarbe
- **Buvez beaucoup d'eau** tout au long de la journée



Si vos symptômes persistent malgré les astuces ci-dessus, demandez à votre **équipe de soins** un laxatif au besoin!



Pourquoi manger des fibres ?

- **Les fibres** ont pour rôle **d'activer les intestins** et aider le mouvement des selles. **L'eau consommée viendra humidifier** les selles pour les aider à **bouger dans vos intestins**.
- Sans eau, les fibres peuvent avoir l'effet contraire et vous rendre constipé davantage.
- Le meilleur indicateur de l'hydratation est l'urine. Vérifiez à ce que votre urine soit jaune pâle, ceci est signe d'une bonne hydratation.
- On conseille d'introduire **1 à 2 aliments** plus fibreux par jour pour éviter les **inconforts intestinaux**.

EXEMPLE DE REPAS POUR RÉDUIRE LA CONSTIPATION



J'ai de la diarrhée,
que faire ?



Conseils : Diarrhée

- **Buvez beaucoup de liquides** pour prévenir la déshydratation
- **Évitez les boissons caféinées ou pétillantes**
- Manger de plus petits repas plus souvent
- Mangez des aliments qui ont **peu de fibre** ou des **fibres solubles**
- **Évitez les aliments concentrés en sucre** ou qui contiennent du mannitol, sorbitol, xylitol, lactitol, isomalt ou maltitol. Ces types de sucres peuvent avoir un effet laxatif.
- Vous pouvez essayer de **limiter le lactose** pour voir si celui-ci a un effet.

EXEMPLE DE **REPAS** POUR RÉDUIRE LA DIARRHÉE



Si vos symptômes persistent malgré les astuces ci-dessus, demandez à votre **équipe de soins** un médicament contre la diarrhée au besoin!

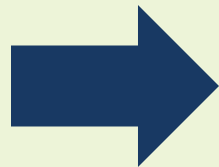


Fibres solubles vs. Fibres insolubles

Il y a une distinction à faire entre les deux types de fibres que vous retrouverez de votre alimentation : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**. On recommande les **fibres solubles lorsque vous avez la diarrhée**.

POUR LA DIARRHÉE = **Fibres solubles** Absorbe de l'eau et concentre vos selles!

Imaginez un bol d'avoine crue avec du lait qui devient un bol de gruau cuit. La mixture devient beaucoup plus dense et ferme. Il se passe la même chose dans vos intestins lorsque vous mangez des fibres solubles.



- Orge
- Graines de chia
- Graines de lin moulues
- Avoine
- Pectine
- Gomme de guar
- Produit à base de farine blanche (pain, craquelins)
- Riz blanc
- Patate jaune pelée
- Compote de pomme
- Banane

Fibres solubles vs. Fibres insolubles

Il y a une distinction à faire entre les deux types de fibres que vous retrouverez de votre alimentation : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**. On recommande les **fibres insolubles pour lorsque vous avez de la constipation**.

POUR LA CONSTIPATION = **Fibres insolubles** Ajoute du volume aux selles et encourage le transit!

Imaginer des aliments fibreux qu'on peut souvent retrouver intacts dans nos selles comme le maïs. Ce sont des fibres insolubles. Elles ajoutent du volume aux selles et les font bouger dans nos intestins.



- Grains entiers comme le son de blé, le riz brun, pain blé entier
- Légumes racines comme les carottes, les navets, les patates (mangez la pelure!)
- Céleris, concombre, courge
- Les fruits avec des pépins/graines/pelures comestibles
- Les légumineuses: Haricots, lentilles, pois chiches
- Noix et grains

J'ai la bouche sèche,
que faire ?

—



Conseils : bouche sèche/salive épaisse

Voici quelques conseils si vous avez la bouche sèche ou bien la salive épaisse :

- **Amenez des liquides** avec vous partout où vous allez pour boire tout au long de la journée
- **Sucez des glaçons** ou des sucettes glacées
- Mangez des **aliments mous et hydratants** à température pièce
- Utilisez des **saucés**, du **lait** et du **bouillon** pour humidifier la nourriture
- Parfois, le **citron** peut stimuler la production de salive



Conseils : bouche sèche/salive épaisse

Voici quelques conseils si vous avez la bouche sèche ou bien la salive épaisse :

- Limitez les boissons caféinées comme le café, le thé et certaines boissons gazeuses
- Évitez les aliments secs et durs
- Limitez les aliments salés, acides ou épicés
- Évitez l'alcool
- Si vous fumez ou chiquez du tabac; tentez de diminuer



EN RÉSUMÉ

Il existe **plusieurs façons d'adapter votre alimentation** en fonction des symptômes que vous ressentez.

Si ces symptômes persistent, n'hésitez pas à en parler avec votre diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section nutrition.

RESSOURCES

- [Alimentation riche en protéines et en énergie](#) – Fiche santé du CHUM
- [Thérapie intraveineuse contre le cancer: les impacts nutritionnels](#) – Capsule du CHUM
- [Effets secondaires](#) - Société canadienne du cancer
- [Gestion des effets secondaires](#) - Fondation québécoise du cancer
- [Changements du goût](#) - Société canadienne du cancer



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 2 – Gérer son alimentation en contexte de cancer**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca

Dernière mise à jour : 22 juin 2024

NUTRITION

Capsule 3 - Préparer des repas pour toute la famille

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

NUTRITION



Capsule 3 – Préparer des repas pour toute la famille

Cette capsule s'adresse principalement aux **proches aidants**, mais si vous êtes une personne ayant reçu un diagnostic de cancer, cette capsule s'adresse aussi à vous. Elle vous permettra de mieux comprendre la réalité de votre proche.



MANGER ÉQUILIBRÉ



ADAPTER L'ALIMENTATION DE SON PROCHE



GÉRER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES PROCHES AIDANTS



**Je suis un(e) proche aidant(e),
que dois-je manger?**

—

Manger minimum 3 repas équilibrés par jour

Pour prendre soin de vos proches, il faut prendre soin de vous! Avoir une alimentation équilibrée vous aidera à avoir l'énergie nécessaire pour supporter les gens qui vous entourent.



Manger des aliments variés, provenant des 3 groupes alimentaires :

- Fruits et légumes, $\frac{1}{2}$ (moitié) de l'assiette
- Aliments protéinés, $\frac{1}{4}$ (quart) de l'assiette
- Grains entiers, $\frac{1}{4}$ (quart) de l'assiette

Plus il y a de couleur, plus il y a de nutriments différents. La **variété est importante** pour obtenir le plus de vitamines et minéraux différents.

Une **alimentation équilibrée** est aussi conseillée pour les personnes vivant avec et au-delà du cancer!

Trucs et astuces pour **manger équilibré**

- **Utilisez votre congélateur:** Les fruits et légumes congelés sont tout aussi nutritifs que les fruits et légumes frais, vous pouvez même congeler de la viande déjà cuite ou des plats déjà faits en grande quantité.
- Ayez des **ingrédients qui nécessitent peu de préparation:** Conserves de poisson, pâtes alimentaires, craquelins, légumineuses en conserves, etc.
- Ayez des **ingrédients non périssables** dont vous pourrez vous servir à tout moment.



Trucs et astuces pour **manger équilibré**

- Faites une **liste d'épicerie** en vous assurant d'avoir toutes les composantes d'une assiette équilibrée.
- Variez votre alimentation en fonction des spéciaux de la semaine!
- **Être bien préparé:** Faire des tâches simples comme laver, couper ou cuire des aliments d'avance peut être très utile.
- **Planifiez une journée** pour faire de grande quantité de nourriture.





Qu'est-ce que **je peux faire en tant que proche aidant ?**

Accueillir les changements



Il se peut que la personne avec un cancer :

- N'ait plus le même appétit qu'avant
- Vive des changements de goût
- N'aime plus ses repas préférés
- Ne veuille pas manger ce que vous préparez

Ceci est normal, temporaire et non intentionnel.

Conseils pour vous aider et aider votre proche à s'alimenter adéquatement

Quelques pistes pour vous aider :

- Demandez à la personne **ce qu'elle veut manger** avant de le préparer
- Ayez des **collations en main** pour optimiser les moments où la personne se sent mieux
- Offrez une **boisson nutritive** si la personne n'a pas faim
- Ayez des **heures de repas flexibles**, il se peut que la personne ait faim à des heures atypiques
- Créer un **environnement calme** pour les repas et **manger avec votre proche**. Avoir de la compagnie est une bonne distraction!
- **Soyez encourageant**, mais si votre proche ne veut pas manger, **soyez compréhensif**



Est-ce que **toute la famille**
peut manger le même repas ?

Adapter les repas pour toute la famille

Comme vous l'aurez remarqué, une **alimentation saine est similaire pour tout le monde**.

Voici des suggestions pour **adapter les repas** "normaux" pour une personne se préparant à la chirurgie ou qui a des besoins en protéines plus élevées. Ces astuces vous permettront de **cuisiner une seule fois** au lieu de faire 2 repas différents.

AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Assurez-vous que la **viande** est de la **taille d'un jeu de cartes**



Ajouter du **tofu soyeux** ou des **légumineuses en purée** à leur potage



Saupoudrer les plats de fromage, faites **gratiner** leur portion



Changer leur yogourt pour du **yogourt grec**



Changer leur lait pour du **lait hyperprotéiné**

Adapter les repas pour toute la famille

AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Ajouter des **noix ou du beurre de noix** dans leur bol de céréales, yogourt, gruau, etc.



Saupoudrer leur soupe de **protéine végétale** texturée



Remplacer le fromage à la crème par du **fromage cottage**



Faire des **tremettes** à base de **yogourt grec** ou **tofu**



Ajouter de la **poudre de protéine** sans saveur dans le gruau, les boissons, les potages, etc.

AUGMENTER LES **CALORIES** POUR PRÉVENIR LA PERTE DE POIDS/REPRENDRE DU POIDS

REPAS PROCHE AIDANT

REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Crème de brocoli avec du lait



- Sandwich au poulet



- **Ajouter de la crème** dans la soupe de crème de brocoli



- **Ajouter des tranches d'avocat** dans le sandwich, du fromage et tartiner le pain de mayonnaise

EXEMPLE 2



- Morceaux de morue



- Tranches de concombre
- Riz blanc



- Morceaux de morue avec **sauce blanche faite de crème**



- Tranches de concombre avec **trempette à base de crème sûre**
- Riz blanc avec un **filet d'huile d'olive** et **des olives coupées finement**

AUGMENTER LES **PROTÉINES** POUR PRÉVENIR LA PERTE DE POIDS/REPRENDRE DU POIDS

REPAS PROCHE AIDANT

REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Omelette aux légumes
- Tranche de pain de grains entiers



- Baies fraîches



- **Ajouter du fromage** dans l'omelette
- **Ajouter du beurre d'arachides** sur le pain de grains entiers



- Baies fraîches avec **yogourt grec**

EXEMPLE 2



- Salade de pois chiches, tomates, concombres



- Pain pita



- Salade de pois chiches, tomates, concombres, **fromage feta, thon en canne, vinaigrette à l'huile d'olive**



- Pain pita avec une **sauce au yogourt style tzatziki**

AUTRES EXEMPLES

REPAS PROCHE AIDANT

REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Bol de céréales

- Ajoutez des **noix**, des **fruits séchés**
- Ajoutez du **sirop d'érable** ou du **miel**
- Changez le lait pour **du lait 3.25%** ou mettez $\frac{1}{2}$ **lait** et $\frac{1}{2}$ **crème**

EXEMPLE 2



- Sandwich au thon

- Ajoutez de la **margarine** ou du **beurre** sur le pain
- Ajoutez du **fromage**
- Ajoutez de la **mayonnaise** dans le mélange de thon
- Ajoutez des tranches d'**avocat**

EXEMPLE 3



- Viande avec légumes et patates pilées

- Faites un **gravy** (sauce) avec du **beurre** ou de la **crème**
- Ajoutez du **beurre** ou de la **crème sure** dans les patates
- Ajoutez de la **vinaigrette** sur les légumes

EN RÉSUMÉ

La personne qui porte le chapeau de **proche aidant** doit elle aussi prêter une attention particulière à **son alimentation** afin d'obtenir tous les nutriments nécessaires pour maximiser **son énergie** et maintenir **son rôle de soutien**.

Au besoin, n'hésitez pas à consulter une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section nutrition.

RESSOURCES

Ressources repas prêt-à-manger

- [https://santropolroulant.org/fr/quest-ce-que-le-roulant/popote-roulante/Education tools](https://santropolroulant.org/fr/quest-ce-que-le-roulant/popote-roulante/Education%20tools)
- [Bien se nourrir, même âgé et seul, grâce à la popote roulante](#) - Centraide du Grand Montréal
- [Ensemble pour une alimentation saine et un soutien à domicile au service des personnes âgées](#) – Regroupement des popotes roulantes

Autres ressources

- [Proches aidants](#) - Société canadienne du cancer
- [Être proche aidant](#) - Fondation québécoise du Cancer



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 3 – Préparer des repas pour toute la famille**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca

Dernière mise à jour : 22 juin 2024



NUTRITION

Capsule 4 - Les mythes sur la nutrition et le cancer

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

NUTRITION

Capsule 4 – Les mythes sur la nutrition et le cancer



SIX MYTHES SUR LA NUTRITION ET LE CANCER



DÉMYSTIFIONS LES MYTHES !



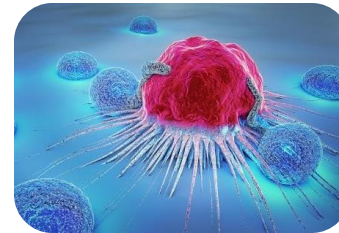
Est-ce que **manger du sucre**
fait grossir la tumeur ?

Mythe 1 : Le sucre

Il n'y a **pas d'évidence scientifique** qui démontre qu'éliminer le sucre ou les glucides de votre alimentation est bénéfique pour le cancer. En fait, enlever un groupe alimentaire risque de vous faire plus de mal que de bien!

Voici quelques explications :

- Toutes les cellules de votre corps (surtout les bonnes!) ont besoin de sucre pour survivre.
- Vous avez besoin de sucre pour avoir de l'énergie et pour fonctionner normalement.
- Sucre → Glucides → Source d'énergie naturelle
- Dans une alimentation variée (glucides, lipides, protéines), il est difficile de relier un certain type d'aliment au cancer.
- Les cellules cancéreuses ont besoin de sucre (glucides), c'est vrai! Mais elles ont aussi besoin de gras et de protéines pour vivre... tout comme les autres cellules de votre corps!





Est-ce qu'il y a lien entre la
consommation de viande rouge et
le cancer?

Mythe 2 : La viande rouge

- Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), des études démontrent un lien entre la consommation de viande rouge et le développement du cancer.
- De plus, la Société canadienne du Cancer recommande de **limiter sa consommation de viande rouge à 1 à 3 portions par semaine** et d'éliminer totalement les viandes transformées comme les viandes froides, les saucisses, le bacon, etc.
- Ceci étant dit, la **viande rouge peut faire partie d'une alimentation équilibrée**. Assurez-vous de **varier vos sources de protéines** (viande rouge, volaille, poisson, fruits de mer, produits laitiers, noix, tofu, légumineuses, etc.) !
- Tel que mentionné dans les capsules précédentes, **les viandes sont d'excellentes sources de protéines** et vous en aurez besoin pendant les traitements.





Est-ce que les **cures de « détoxés »** peuvent éliminer les toxines de notre corps?

Mythe 3 : Les « détoxés »

Qu'est-ce qu'une « détoxé »?

Une diète qui peut inclure un ou plusieurs des principes suivants :

- Le jeûne
- Boire seulement des jus ou d'autres boissons
- Utiliser des suppléments ou d'autres produits commerciaux

Une diète qui restreint l'apport en calories ou le type de nourriture que vous consommez amène **très rarement des effets positifs à long terme** et contient rarement tous les nutriments dont vous avez besoin.

Il y a **peu d'études qui ont été réalisées** sur les « détoxés » et celles qui existent sont de **faible qualité**.

Les produits vendus pour les « détoxés »:

- Peuvent contenir des ingrédients illégaux
- Peuvent contenir des ingrédients potentiellement dangereux



Des organes détoxifiants!

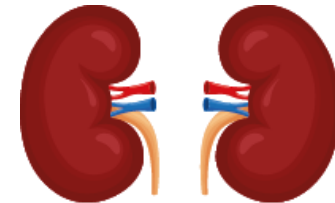
La bonne nouvelle ?

Plusieurs organes dans votre corps ont comme fonction naturelle de détoxifier votre corps, comme le foie, les reins et les intestins!

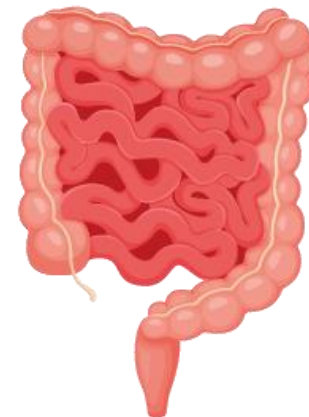
✓ FOIE



✓ REINS



✓ INTESTINS



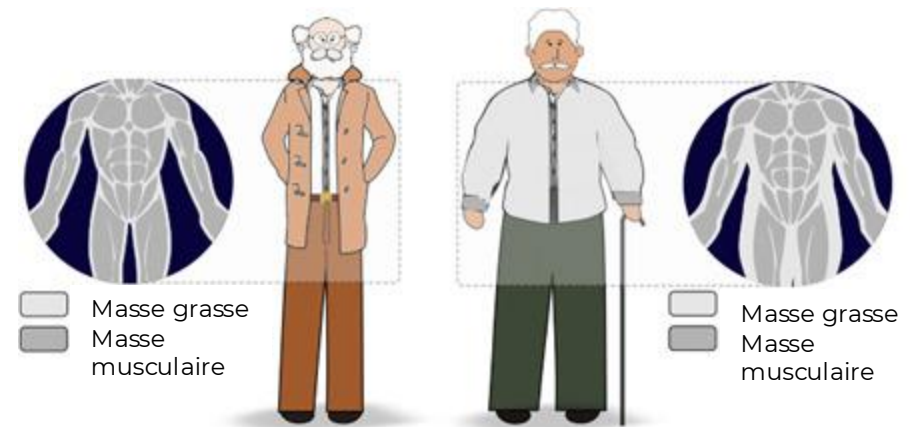


Est-ce qu'il est recommandé de
faire le **jeûne intermittent**?

Mythe 4 : Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent est une diète. Comme toute autre diète, le jeûne intermittent n'est **PAS une solution à long terme** pour la perte de poids.

- La majorité des gens **regagne plus de poids qu'ils en ont perdu**.
- Une perte de poids **pourrait vous faire perdre de la masse musculaire** qui est très importante, spécialement pour compléter vos traitements.



Pour savoir si une **perte de poids** est **sécuritaire et recommandée pour vous**, parlez-en à votre équipe de soins.



Est-il mieux de manger des
aliments **crus ou cuits?**

Mythe 5 : Les aliments crus/cuits

Il n'y a pas d'étude convaincante démontrant que de manger des aliments exclusivement crus est mieux pour le cancer.

La Société canadienne du cancer recommande de consommer une variété de fruits et de légumes! Qu'ils soient crus ou cuits.

Le plus important est de varier les aliments que vous consommez.

Souvenez-vous : plus il y a de **COULEUR**, plus il y a de nutriments!



Avec certains traitements, comme la chimiothérapie, votre système immunitaire sera affaibli.
Certains aliments crus seront donc déconseillés. Parlez-en à votre équipe de soins!



Est-ce que certains **produits naturels ou suppléments** peuvent aider mes traitements ?

Mythe 6 : Les produits naturels et suppléments

- Il y a énormément de produits naturels et de suppléments qui existent sur le marché. On peut facilement s'y perdre!
- Il faut savoir que **certaines substances** font naturellement partie d'une alimentation équilibrée, mais **peuvent devenir dangereuses** lorsqu'elles sont consommées en **grande dose** sous forme de **supplément**. Par exemple: les antioxydants et certaines vitamines.
- De plus, plusieurs suppléments sont déconseillés, car **ils peuvent interférer avec vos médicaments et vos traitements**.



Avant de commencer n'importe quel supplément, **parlez-en à votre équipe de soins ou à votre pharmacien(ne)!**

EN RÉSUMÉ

Pour bien se **préparer** à la chirurgie avec l'alimentation, il faut:

- ➔ Avoir des **habitudes alimentaires équilibrées**
- ➔ Augmenter son apport en **protéines**

La nutrition est un **sujet très populaire** et on peut **lire** toutes sortes de choses ou **trouver** toutes sortes de produits avec une **liste de supposés bénéfiques**.

En cas de doute, si vous avez des questions ou pour plus d'informations, consultez une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section nutrition.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 4 – Les mythes sur la nutrition et le cancer**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca

Dernière mise à jour : 22 juin 2024