

Une alimentation saine après avoir reçu le diagnostic de cancer du sein

Il est important pour votre santé que vous fassiez des choix santé en matière d'alimentation et de mode de vie après avoir appris que vous êtes atteinte du cancer du sein. Ces choix peuvent prévenir certains problèmes de santé, dont les maladies cardiaques, le diabète, l'ostéoporose et d'autres cancers. Qui plus est, ils peuvent contribuer à réduire les risques que vous souffriez de nouveau du cancer du sein.

Le présent document vous propose des trucs qui amélioreront votre santé si vous modifiez votre régime et votre mode de vie. Si vous éprouvez des difficultés à manger, que vous avez perdu du poids sans le vouloir ou que vous souffrez des effets secondaires de la chimiothérapie ou de la radiothérapie, nos suggestions ne vous seront sans doute pas utiles à ce stade de la maladie. Nous vous recommandons plutôt de parler à un diététiste en vue de dresser ensemble un régime alimentaire personnalisé qui vous convienne.



Étape par étape

Adoptez un régime équilibré et varié qui soit riche :

- en légumes
- en fruits
- en grains entiers
- en légumineuses

Ce régime à base de plantes vous fait consommer des fibres et une foule de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments anticancéreux. Il vous aide aussi à garder un poids santé.

Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes, un quart de grains entiers et un autre quart de légumineuses, de poisson, d'œufs et de viande. Par grains entiers, on entend notamment l'avoine, l'orge, le blé entier et le quinoa. Les légumineuses comprennent le soya, les pois secs, les haricots, les fèves, les lentilles et les pois chiches. Consommez davantage de légumineuses et d'aliments

à base de soya, et moins de viande. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter à votre régime du lait et des produits laitiers faibles en gras.

Gardez un poids santé.

En ayant un poids santé et en adoptant une saine alimentation, vous pouvez réduire les risques de contracter de nouveaux cancers et des problèmes de santé comme le diabète et les maladies cardiaques. Un régime santé et un mode de vie actif peuvent vous aider à contrôler votre poids pendant et après votre traitement. Si vous croyez être en surpoids ou en sous-poids, veuillez discuter de votre état avec un diététiste.

Optez pour des gras sains.

Consommez tous les jours de petites quantités de gras sains :

- De l'avocat, du poisson – surtout du poisson gras comme du saumon, du maquereau, du hareng ou des sardines – des noix et des graines
- Des huiles : huile d'olive, de colza, etc.

Employez des méthodes de cuisson sans gras ajouté : grilloir, cuisson à la vapeur, rôtissage, etc.

Limitez votre consommation d'aliments riches en gras malsains (saturés) :

- Le lait et les produits laitiers riches en matières grasses (fromage, crème et crème glacée)
- Le beurre, l'huile de palme ou l'huile de noix de coco
- La peau de la volaille
- Les viandes grasses, notamment les produits à base de viande transformée comme la charcuterie, la saucisse et le bacon
- Le prêt-à-manger gras, les aliments prêt-à-servir et les aliments traités comme les croustilles et autres grignotines, les pâtisseries, les frites et les aliments frits

Si vous décidez de consommer ces aliments, prenez de petites portions.

Limitez votre consommation d'aliments avec sucre ajouté

Comme les aliments riches en sucres ajoutés contiennent plus de calories, vous risquez de prendre du poids si vous en consommez régulièrement. En outre, ils sont habituellement pauvres en nutriments qui protègent contre le cancer. Afin de limiter votre consommation de sucres ajoutés :

- Buvez de l'eau ou du thé, de la tisane ou du café sans sucre plutôt que des boissons sucrées comme les thés, les tisanes et les cafés sucrés, la limonade, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses.
- Limitez votre consommation d'aliments comportant des sucres ajoutés comme les céréales sucrées, les pâtisseries, le gâteau, les beignets, les bonbons et les biscuits.

Si vous décidez de consommer ces aliments, prenez de petites portions.

Soyez active.

L'activité physique peut vous aider à garder la santé et à vous sentir mieux pendant et après le traitement. Qui plus est, elle peut réduire les risques que vous souffriez de nouveau du cancer du sein. Combinée à un régime alimentaire sain, elle peut vous aider à atteindre votre poids santé et à le conserver.

- Essayez de pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes (2½ heures) d'activité modérée ou vigoureuse qui accroît votre fréquence cardiaque et votre rythme respiratoire. Livrez-vous à des activités que vous aimez : marche rythmée, natation, vélo. Au besoin, faites des pauses toutes les 10 à 15 minutes.
- Il est aussi utile de pratiquer chaque semaine deux activités de renforcement musculaire comme soulever des poids, effectuer des travaux lourds à l'extérieur ou vous exercer à l'aide de bandes élastiques.

Même s'il est généralement sans danger d'effectuer des activités physiques, demandez à votre médecin ou à votre équipe soignante de vous dire quels types et fréquences d'activités vous conviennent.

Prenez chaque jour la quantité recommandée de calcium et de vitamine D.

Certains traitements risquant d'affaiblir vos os, vous devez prendre du calcium et de la vitamine D pour les renforcer.

Façons d'obtenir la quantité de calcium recommandée :

- Consommez tous les jours des aliments ou des boissons qui constituent de bonnes sources de calcium : le lait faible en gras (écrémé, 1 %, 2 %), les produits laitiers faibles en gras (yogourt, kéfir et fromage cottage) et le lait de soya ou d'autres boissons à base de plante enrichis en calcium. Lorsque vous achetez des produits laitiers, essayez d'opter pour ceux qui sont faibles en gras.
- Consultez un diététiste avant de prendre des suppléments de calcium si vous avez peur de ne pas en consommer suffisamment dans votre régime alimentaire.

Âge	Objectif	Quantité maximale (consommée dans les aliments, les boissons et les suppléments)
De 19 à 50 ans	1 000 mg/jour	2 500 mg/jour
Plus de 50 ans	1 200 mg/jour	2 000 mg/jour

Façons d'obtenir la quantité de vitamine D recommandée :

- Consommez tous les jours des aliments ou des boissons qui constituent de bonnes sources de vitamine D : du lait, du lait de soya enrichi ou une autre boisson à base de plante enrichie, et du poisson gras.
- C'est pourquoi les femmes de plus de 50 ans devraient prendre 400 UI de vitamine D par jour sous forme de supplément, en plus de consommer des aliments riches en vitamine D.

Âge	Objectif	Quantité maximale (consommée dans les aliments, les boissons et les suppléments)
De 19 à 70 ans	600 UI/jour	4 000 UI/jour
Plus de 70 ans	800 UI/jour	4 000 UI/jour

Autres facteurs

Beaucoup de femmes demandent si elles devraient consommer ou éviter certains aliments ou suppléments en raison de leurs effets sur la croissance de la tumeur

cancéreuse. Malheureusement, les résultats des recherches ne sont pas encore concluants quant aux effets des aliments ou des suppléments sur la croissance de la tumeur.

Nous répondrons ici aux questions les plus fréquemment posées :

Soya et graines de lin

Le soya, les produits de soya (lait de soya, noix de soya, tofu, tempeh et édamames (fèves de soya vertes)) et les graines de lin moulues constituent des sources de phytoestrogènes. Les phytoestrogènes sont des substances qu'on retrouve dans les plantes et qui ressemblent aux estrogènes. Des recherches menées sur des animaux ont attiré l'attention sur le fait que les phytoestrogènes du soya pourraient stimuler la croissance de la tumeur. Or, des recherches plus récentes ont découvert qu'il est sans danger de consommer des produits de soya lorsqu'on est atteinte du cancer du sein. D'autres aliments d'origine végétale peuvent contenir des phytoestrogènes, mais en petites quantités seulement.

• **Produits de soya**

- Une ou deux portions par jour peuvent faire partie d'un régime varié. Une portion typique de soya est 250 ml (1 tasse) de lait de soya, 125 ml (½ tasse) de tofu, 60 ml (¼ tasse) de noix de soya rôties ou 175 ml (¾ tasse) d'édamames.
- Évitez de prendre des suppléments de soya sous forme de concentré ou de comprimés.

• **Graines de lin**

- Les graines de lin moulues, de 15 à 30 ml (de 1 à 2 cuillerées à table) par jour, peuvent faire partie d'un régime varié. Elles peuvent toutefois nuire à l'absorption de certains médicaments. Demandez à votre pharmacien si elles sont contre-indiquées avec les médicaments que vous prenez.
- Les graines de lin entières ne constituent pas une source importante de phytoestrogènes. En général, les graines traversent intactes les intestins.

Lait et produits laitiers : Certaines personnes se posent des questions sur la quantité d'hormones qui se trouvent dans le lait et les produits laitiers. Au Canada, il est interdit d'utiliser des hormones stimulant la croissance des vaches laitières ou leur production de lait. Le lait et les produits laitiers faibles en gras, qui

constituent de bonnes sources de calcium, de vitamine D et de protéines, peuvent faire partie d'un régime santé.

Suppléments : Il n'est pas recommandé de prendre des suppléments phytothérapeutiques, minéraux ou de vitamines pour prévenir ou traiter le cancer du sein. On ne sait pas vraiment si la prise de suppléments aide à prévenir la croissance du cancer du sein ou sa récurrence. Certaines personnes se demandent si les suppléments peuvent nuire au traitement ou avoir des effets secondaires néfastes. Prendre un supplément multivitaminique et multiminéral standard est sans danger pour la plupart des patients suivant un traitement anticancéreux.

Consultez un diététiste si vous croyez ne pas absorber assez de vitamines et de minéraux dans les aliments que vous consommez ou si vous avez des questions sur les suppléments.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.