

Lignes directrices à adopter en matière de saine alimentation après un diagnostic de cancer

Une bonne alimentation joue un rôle important dans vos soins auto-administrés en présence du cancer. Que vous veniez d'apprendre que vous souffrez d'un cancer ou que vous vous prépariez à affronter un traitement contre le cancer ou que vous ayez été traité, ce que vous mangez peut avoir une incidence sur votre poids corporel, votre vigueur et votre niveau d'énergie. Une nutrition adéquate favorise également la guérison, soutient la fonction immunitaire et vous aide à vous sentir à votre meilleur.

Ce dépliant fournit des informations générales sur la nutrition après qu'on ait diagnostiqué un cancer. Le cancer et les effets secondaires du traitement peuvent parfois faire en sorte qu'il est difficile de se nourrir adéquatement. Si vous avez des difficultés à bien vous alimenter et que vous perdez du poids, consultez un diététiste professionnel qui mettra au point un plan personnalisé pour vous.



Étape par étape

Adoptez une alimentation équilibrée et diversifiée. Choisissez une nourriture variée pour obtenir un apport en calories, en protéines, en vitamines et en minéraux qui comble vos besoins nutritionnels. Le choix de vos aliments peut changer en fonction de vos préférences, de vos tolérances, de votre appétit, des effets secondaires du traitement contre le cancer ou des symptômes que vous éprouvez, ainsi que de tout autre problème de santé que vous avez. Les aliments qui vous sont le plus utiles peuvent ne pas aider quelqu'un d'autre. C'est tout à fait normal car il n'existe pas de « régime alimentaire prescrit en cas de cancer » ou de liste d'aliments à consommer ou à éviter en cas de cancer.

Pour obtenir de plus amples informations sur une alimentation saine, consultez la rubrique Ressources supplémentaires.

Mangez des aliments qui vous aident à maintenir votre poids. Un poids stable signifie que vous absorbez suffisamment de calories pour vous garder en santé. Il pourrait être nécessaire de choisir des aliments à haute teneur en calories, de manger en plus grande quantité ou plus souvent pour obtenir suffisamment de calories pour empêcher la perte de poids. Des aliments riches en calories sont par exemple les avocats, les produits laitiers riches en gras (yogourt ou fromage à 2 % m.g. ou plus), la margarine, les huiles, les sauces, les noix et les graines, le beurre d'arachide ou d'autres noix et les fruits secs.

Incorporez de bonnes sources de protéines à votre alimentation pendant les repas et les collations. Des protéines en quantité suffisante vous aident à garder votre vigueur et elles jouent un rôle important dans la guérison et la bonne santé de votre système immunitaire.

Le poisson, la volaille, la viande, les œufs, les légumes (fèves, pois et lentilles), le tofu, les noix et les graines, le beurre d'arachide ou d'autres noix, le lait, les boissons de soya enrichies, le yogourt, le fromage et les poudres de protéine.

Pour obtenir de plus amples informations sur la façon d'augmenter le nombre de calories et la teneur en protéines, consultez la rubrique Ressources supplémentaires.

Choisissez les aliments qui vous aident à gérer vos symptômes. Il pourrait arriver que vous deviez modifier les types d'aliments que vous consommez pour alléger vos symptômes et vous sentir au sommet de votre forme. Par exemple, vous pourriez devoir manger des aliments faibles en fibres plutôt que des aliments riches en fibres si vous avez de la diarrhée ou que vous vous sentez rapidement rassasié. Si vous évitez un grand nombre d'aliments ou que votre régime est peu varié, consultez un diététiste qui préparera un plan alimentaire correspondant à vos besoins.

Servez-vous de ces stratégies pour vous aider à bien manger.

- 1 Ayez sous la main des aliments nutritifs faciles à préparer pour subsister pendant quelques jours quand vous ne vous sentez pas la force de cuisiner. De tels aliments qui exigent peu ou pas de préparation comprennent le pain, le beurre d'arachide, les œufs, le granola, les barres protéinées, les muffins, les fruits secs ou en conserve, les noix et les graines, les soupes, le poisson en conserve,

les repas congelés, les céréales chaudes instantanées, les céréales froides, le fromage, le yogourt, le pudding et les boissons à haute teneur énergétique comme Ensure®.

- | Lorsque vos forces vous le permettent, préparez des repas que vous congelez pour les consommer lorsque vous n'avez pas envie de cuisiner.
- | Demandez à des amis ou à des membres de votre famille de magasiner pour vous et de vous préparer des repas.
- | Essayez de ne pas sauter de repas. Si vous avez moins d'appétit que d'habitude, prenez des collations pendant la journée. Pour vous aider, mangez plus fréquemment et en petites quantités (de 5 à 6 fois par jour) plutôt que des repas complets.
- | Utilisez des plats précuisinés et des ingrédients préparés comme du fromage râpé ou passez une commande auprès des services de repas livrés à domicile s'il vous est difficile de cuisiner.

Buvez de 8 à 12 tasses de liquides chaque jour.

La quantité totale de liquides peut être comblée par de l'eau et d'autres boissons comme du thé, du café, du jus de fruit pur et du bouillon. Choisissez des liquides nutritifs comme le lait ou une boisson de soya enrichie et préparez des yogourts frappés ou du lait frappé. Les boissons comme Ensure®, Boost® ou Nestle Breakfast Anytime® sont également des options pratiques et nutritives, surtout si vous avez peu d'appétit.

Utilisez de bonnes pratiques sécuritaires en matière d'alimentation. Certains traitements contre le cancer diminuent la capacité de votre organisme à lutter contre l'infection. Vous êtes alors plus à risque de souffrir d'une maladie d'origine alimentaire (également appelée intoxication alimentaire). Pour diminuer votre risque, évitez de consommer les aliments suivants :

- | la viande, la volaille, les fruits de mer et les poissons crus ou insuffisamment cuits.
- | les œufs crus ou les œufs avec des jaunes qui coulent
- | les fromages à pâte molle et non cuite
- | les produits laitiers non pasteurisés.

Pour obtenir de plus amples informations sur les aliments à éviter et sur les options plus sûres, consultez la rubrique Ressources supplémentaires.

Soyez prudent en ce qui concerne les compléments alimentaires comme les vitamines, les minéraux, les suppléments à base d'herbe et d'autres produits de santé naturels.

Les compléments alimentaires ne sont pas utiles du simple fait qu'on vous a diagnostiqué un cancer ou que vous suivez un traitement contre le cancer. Il n'est pas recommandé de prendre des compléments alimentaires pour stimuler votre système immunitaire, car leur innocuité n'est pas établie. On craint que certains compléments puissent nuire à l'efficacité des traitements contre le cancer. En conséquence, ne prenez pas de compléments antioxydants comme le bêta-carotène, les vitamines A, C et E, ni de sélénium. Cependant, vous pouvez continuer à manger des aliments qui contiennent de ces éléments nutritifs. La meilleure façon de fournir les vitamines et les minéraux nécessaires à l'organisme pour le garder en santé est l'alimentation.

Lorsqu'il n'est pas possible de maintenir un régime alimentaire bien équilibré, il peut être utile de prendre une multivitamine à la dose régulière, une fois par jour, ainsi qu'un supplément minéral. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de prendre une vitamine, un supplément minéral ou un produit de santé naturel si vous suivez un traitement contre le cancer.

Soyez prudent en ce qui concerne les régimes spécialisés.

Il n'a pas été prouvé que les régimes macrobiotiques, au pH faible ou élevé (acide ou alcalin), cétogène ou faible en glucides guérissent le cancer ou en ralentissent la progression. Ces régimes peuvent être très contraignants de telle sorte que l'apport de calories et de protéines dont vous avez besoin peut être limité. Si vous envisagez de suivre un régime spécialisé qui vous contraint d'éviter un grand nombre d'aliments ou un groupe alimentaire, consultez un diététiste professionnel.



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 :

- 1 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.