

# Guide d'alimentation santé pour les survivants du cancer

Une nourriture santé et un choix de style de vie peuvent vous aider à vous remettre d'un traitement contre le cancer et peuvent réduire les risques de récurrence du cancer. Des choix sains aident aussi à réduire le risque de maladie cardiaque, diabète et autres types de cancer.

En tant que survivant du cancer, vous pouvez avoir des besoins nutritionnels uniques qui affectent vos choix alimentaires. Si vous avez des problèmes d'alimentation, si vous avez un poids insuffisant, si vous présentez des effets indésirables ou si vous avez des effets indésirables à long terme, du cancer ou de son traitement, les informations contenues dans ce document ne seront peut-être pas les meilleures pour vous. Contactez un(e) diététiste pour discuter des choix d'aliments qui répondent à vos besoins.



## Étape par étape

Pendant que vous récupérez et que vous en êtes capable, choisissez une alimentation équilibrée basée sur les recommandations de la prévention du cancer. Vous pouvez manger en fonction de vos objectifs en matière d'alimentation saine et améliorer votre santé en modifiant vos choix alimentaires au fil du temps. Pour plusieurs personnes, faire des petits changements au fil du temps est réaliste et plus facile à gérer que de le faire rapidement. Trouvez un moyen d'apporter les changements qui vous conviennent.

Tenir un journal alimentaire peut vous aider à mieux connaître vos habitudes alimentaires et à atteindre vos objectifs en matière de saine alimentation.

Mangez divers légumes, fruits, grains entiers et aliments protéinés tous les jours.

Les aliments à base de plantes fournissent une variété de composés anticancéreux. Ceux-ci comprennent les fibres, vitamines, minéraux et les

composés photochimiques. Tous les aliments à base de plantes, y compris les légumes, les fruits, les céréales complètes, les légumineuses, les noix, les graines et les épices sont des sources de composés anticancéreux. Pour se protéger contre le cancer, il est plus important de consommer une grande variété à base de plantes que de se concentrer sur la consommation d'un seul aliment.

Utilisez votre assiette comme guide:

- i Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes et des fruits. Choisissez plus de légumes non féculents que des légumes féculents.
  - i Les légumes non féculents comprennent le brocoli, le chou, les légumes-feuilles, le bokchoy, les courgettes, les haricots verts et longs, les carottes, le céleri, le concombre, l'oignon, l'ail, la tomate et les poivrons ainsi que tous les autres légumes. Les légumes féculents comprennent les pommes de terre, les patates douces, les bananes plantains et le maïs.
- i Remplissez un quart de votre assiette avec des grains entiers tels que l'avoine, l'orge, les grains entiers, le blé entier et le quinoa.
- i Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments protéinés comme les légumineuses, le poisson, le tofu, les œufs, les produits laitiers faibles en gras, la viande ou la volaille. Les légumineuses incluent le soja, les pois secs, les haricots, les lentilles et les pois chiches.
  - i Une alimentation saine peut comprendre des quantités modérées de poisson, volaille, œufs, produits laitiers faibles en gras et de petites quantités de viande rouge telles le bœuf et le porc. Ces aliments sont de bonnes sources de protéines et autres éléments nutritifs qui favorisent une bonne santé.

Limitez les aliments hautement transformés

Ces aliments et breuvages sont riches en sucre, sodium et graisses. Ils sont souvent pauvres en éléments nutritifs qui nous aident à rester en bonne santé et trop riches en calories, ce qui peut entraîner une prise de poids. Mangez ces aliments moins souvent et lorsque vous en mangez gardez les portions réduites.

Les aliments hautement transformés comprennent :

- | les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les sodas, les cafés et thés sucrés, la limonade et la boisson aux fruits.
- | croustilles et autres collations
- | frites
- | nouilles instantanées et soupes emballées
- | aliments frits
- | céréales sucrées
- | bonbons
- | crème glacée
- | produits de boulangerie tels que tartes, gâteaux, beignes et biscuits

Mangez moins de viande rouge et ne mangez que très peu, le cas échéant, de viandes transformées.

Consommez moins de viande rouge comme le bœuf, le porc, l'agneau et la chèvre et prenez-en de plus petites portions. Si vous mangez de la viande rouge, préparez moins de 500 grammes (18 onces) par semaine.

Évitez les viandes transformées comme les saucisses, le bacon, le jambon, les viandes de charcuterie et les chiens chauds (hot-dogs) ou mangez-en lors d'occasions spéciales.

Pour prévenir le cancer, mieux vaut ne pas boire d'alcool

Si vous choisissez de boire de l'alcool, limitez-vous à un verre par jour pour les femmes ou deux verres par jour pour les hommes.

Un verre équivaut à:

- | 341 ml (12 on.) bouteille de bière à 5 %, cidre ou soda alcoolisé
- | 142 ml (5 on.) de vin à 12 %
- | 43 ml (1,5 on.) de spiritueux à 40 % tel le rye, vodka, whisky, rhum et gin.

Mangez des aliments plutôt que de prendre des suppléments pour vous protéger contre le cancer

Les suppléments vitaminiques, minéraux, à base de plantes et autres, à haut dosages, devraient être évités pendant le traitement du cancer.

Il n'a pas été prouvé que les suppléments de vitamines, de minéraux ou d'herbes favorisent l'aggravation ou le retour du cancer. Les suppléments ne confèrent pas les mêmes avantages contre le cancer que la consommation d'aliments entiers. Les recherches suggèrent que certains suppléments peuvent être nocifs et augmenter le risque de cancer chez certaine personne.

Avant de prendre des suppléments, parlez de vos besoins à un médecin ou à un diététicien.

Essayez de viser votre meilleur poids

Avoir un poids insuffisant ou être en surpoids augmente le risque de problèmes de santé. Une alimentation saine et un mode de vie actif peuvent vous aider à gérer votre poids. Si votre poids vous préoccupe, discutez avec un diététiste d'un régime alimentaire sain qui vous convient.

Être physiquement actif

Être actif peut vous aider à avoir un poids santé, à rester en bonne santé et à vous sentir bien. Cela peut aider à réduire la fatigue, maintenir la force et réduire le risque de récurrence de certains cancers.

Avant d'être plus actif physiquement, consultez votre médecin ou votre équipe de soins de santé pour déterminer les types et les quantités d'activités qui vous conviennent le mieux.



## 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](http://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 diététisme] 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](http://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.