

# Recommandations en matière de saine alimentation pour la prévention du cancer : le cancer de la prostate

Ce document s'adresse aux hommes qui cherchent à réduire leur risque de cancer de la prostate, mais qui n'ont pas eu le cancer de la prostate.

Une bonne santé et une baisse du risque de cancer commencent par une alimentation riche en produits d'origine végétale, la pratique d'une activité physique et un poids sain. Pour réduire votre risque de cancer de la prostate, il est également recommandé de consommer des aliments riches en lycopène et en sélénium et d'éviter d'absorber trop de calcium.

Le présent document fournit des recommandations alimentaires générales pour prévenir tous les cancers et des conseils spécifiques axés sur le cancer de la prostate.



## Étape par étape

- | Ayez une alimentation variée riche en produits d'origine végétale. Une alimentation riche en produits d'origine végétale revient à manger surtout des légumes, des fruits, des céréales entières, des légumineuses (haricots, pois et lentilles), des noix et des graines naturels ou non transformés. Les aliments maigres d'origine animale et les produits laitiers pauvres en graisse doivent représenter une plus petite fraction de la nourriture consommée. Les aliments d'origine végétale sont une source de vitamines, de minéraux, de fibres et de substances phytochimiques qui protègent contre le cancer. Parce qu'ils ont une forte teneur en fibres et en eau et qu'ils se digèrent plus lentement, ils contribuent à apaiser la faim et aident à maintenir un poids sain.
  - | Mangez des fruits et des légumes très variés en vous efforçant de parvenir à au moins 7 portions par jour.
  - | Choisissez des céréales entières et des produits à base de céréales entières non transformés ou très peu transformés comme du pain, de l'avoine, des céréales à forte teneur en fibres, du riz brun, des pâtes et du quinoa à grains entiers. Par

exemple :

- n Le pain à grains entiers est un meilleur choix que le pain blanc.
- n Le gruau avec des bleuets est un meilleur choix qu'une barre d'avoine fourrée aux bleuets ou qu'un muffin aux bleuets.
- i Choisissez des protéines d'origine végétale, entre autres des légumineuses, des aliments à base de soja, des noix et des graines, plus souvent que de la viande.
- i Limitez la taille des portions de poisson, de crustacés, de fruits de mer, de dinde, de poulet et de viande rouge à environ 75 g ou 2 ½ oz. C'est à peu près la taille d'un jeu de cartes.
  - n Si vous mangez de la viande rouge, n'en consommez pas plus de 500 g ou 18 oz par semaine. Par viande rouge, on entend le bœuf, le porc, l'agneau et la chèvre.
- i Limitez votre consommation d'aliments contenant de grandes quantités de sel, de graisses ou de sucres ajoutés. Beaucoup de ces aliments sont caloriques et peuvent faire grossir. En outre, ils sont souvent pauvres en nutriments qui protègent contre le cancer.
  - n Buvez de l'eau, du thé sans sucre ou du café sans sucre plutôt que des boissons sucrées comme les thés et les cafés sucrés, la limonade, les boissons aux fruits et les sodas.
  - n Limitez votre consommation d'aliments de la restauration rapide, d'aliments prêts à servir ainsi que d'en-cas à base d'aliments transformés à forte teneur en graisse ou en sucre comme les croustilles, les frites et les biscuits. Quand vous consommez ces aliments, limitez la taille des portions.
  - n Évitez les viandes préparées comme le bacon, la saucisse, les hot-dogs, les viandes froides et les viandes à sandwich, entre autres le salami, le pepperoni, le jambon, la mortadelle et toute autre viande conservée par fumage ou par ajout de nitrates.
- i Mangez fréquemment des aliments riches en lycopène et en sélénium. Le lycopène est mieux absorbé quand les aliments sont cuits, en purée ou consommés avec un peu de matière grasse (par

exemple une petite quantité d'avocat, de noix ou d'huile).

<i>Bonnes sources alimentaires de lycopène</i>	<i>Bonnes sources alimentaires de sélénium</i>
Tomates et produits à base de tomates (pâtes, sauces, jus, soupe) Pastèque Pamplemousse (rose et rouge) Poivrons rouges Kakis Abricots	Noix (en particulier les noix du Brésil) et graines Poisson et fruits de mer Poulet Dinde Légumineuses Œufs

- i Consommez chaque jour la quantité recommandée de calcium, mais sans tomber dans l'excès.

<i>Âge</i>	<i>Apport quotidien recommandé en calcium</i>
De 19 à 70 ans	1000 milligrammes (mg)
Au-delà de 70 ans	1200 milligrammes (mg)

Un apport de plus de 1500 mg de calcium par jour pourrait augmenter votre risque de cancer de la prostate. Ne prenez des suppléments de calcium pour atteindre l'apport quotidien recommandé que si vous ne parvenez pas à absorber assez de calcium par l'alimentation.

- i Pour prévenir le cancer, optez pour des aliments plutôt que pour des suppléments. La combinaison et la forme chimique des nutriments dans l'alimentation offrent une plus grande protection que les suppléments. Les suppléments peuvent également contenir des quantités de vitamines et de minéraux bien supérieures à nos besoins. Des études sont en cours pour déterminer si les vitamines et les minéraux contenus dans les suppléments combattent le cancer, mais, à ce stade, il n'est pas recommandé de prendre des suppléments pour prévenir le cancer de la prostate.
  - i Les suppléments de vitamine E sont associés à un risque accru de cancer de la prostate.
  - i Les suppléments de sélénium pourraient également être préjudiciables aux hommes qui absorbent déjà assez de

sélénium par l'alimentation.

- Si vous envisagez de prendre des suppléments de vitamines, de minéraux ou à base de plantes, parlez-en à un médecin ou à un diététiste.
- Prêtez attention à votre alimentation dans son ensemble plutôt qu'à un aliment en particulier. L'effet de certains produits alimentaires, comme les légumineuses, les aliments à base de soja, le jus de grenade, les graines de lin et le thé vert, sur le cancer de la prostate est à l'étude. Pour l'instant, toutefois, le lien n'est pas clair. En attendant d'en savoir plus, consommez ces aliments dans le cadre d'une alimentation variée à base d'aliments d'origine végétales.



## Pour aller plus loin

### [Guide alimentaire canadien](#)

*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/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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

