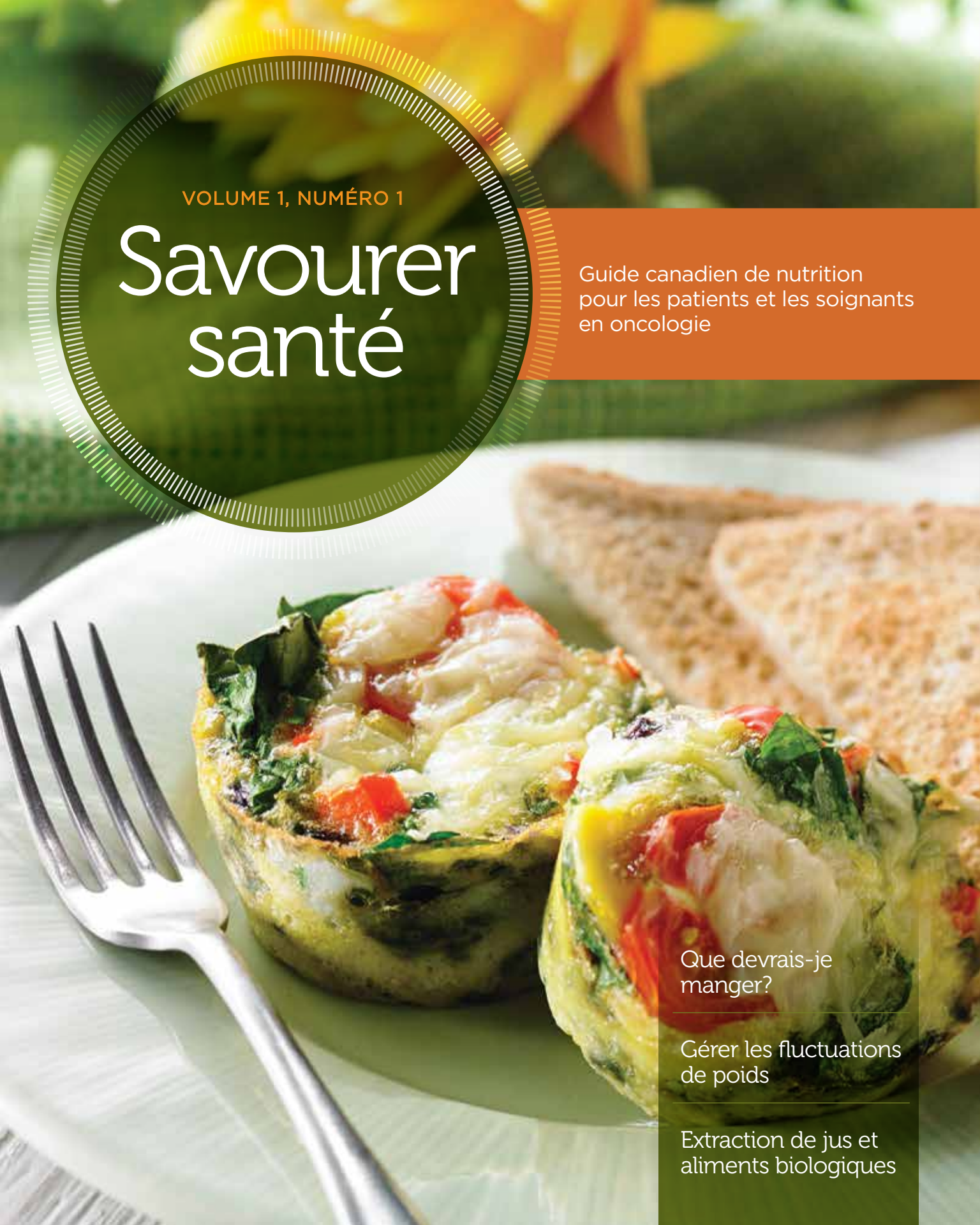
VOLUME 1, NUMÉRO 1

Savourer santé

Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie



Que devrais-je manger?

Gérer les fluctuations de poids

Extraction de jus et aliments biologiques

Savourer santé

Conseils de diététistes et recettes de notre chef spécialisé en saine alimentation

Notre magazine

Le magazine *Savourer santé* fournit de l'information en lien avec la nutrition et le cancer.

Vous y trouverez :

- Des réponses aux questions courantes sur l'alimentation et la nutrition durant un traitement contre le cancer;
- Des suggestions pour atténuer les symptômes associés au traitement du cancer;
- Des conseils sur la façon de surmonter les difficultés liées à l'alimentation;
- Des recettes faciles et nutritives.

Nous voulons vous aider, de même que les membres de votre famille et vos amis qui prennent soin de vous, à prendre de bonnes décisions de concert avec votre équipe de soins de santé.

Chaque patient est unique et chaque cancer est différent, tout comme l'est chaque plan de traitement.

Veuillez prendre note que l'information contenue dans ce magazine ne peut en aucun cas remplacer les conseils fournis par votre équipe de soins de santé.

Recommandé par :

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada
Oncology Network

Nos recettes

Conçues pour vous aider à mieux manger et à obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin, nos recettes :

- sont riches en protéines;
- sont faciles à préparer et contiennent peu d'ingrédients;
- contiennent des ingrédients riches en nutriments*;
- contiennent une quantité modérée de calories;
- encouragent de saines habitudes alimentaires qui contribuent à un meilleur état de santé et à une augmentation des chances de survie.

Tous les temps de cuisson sont établis en fonction des fours conventionnels.

Si vous avez des allergies alimentaires, des exigences particulières en matière d'alimentation ou d'autres problèmes de santé, nous vous invitons à lire la liste d'ingrédients pour chaque recette afin de déterminer si elle vous convient.

Les valeurs nutritives ont été calculées en utilisant le logiciel *Food Processor*. ESHA Research : Logiciel professionnel d'analyse nutritionnelle et bases de données Genesis R&D SQL, version du programme 9.11.0.0

* Les ingrédients facultatifs ou les « variantes » et les produits alimentaires additionnels apparaissant sur les images ne sont pas inclus dans l'analyse.

Les professionnels de la santé peuvent commander des exemplaires sur notre site Web au www.savourersante.ca.
Savourer santé est une série publiée par Communication ebmed Inc., Cowansville (Québec). www.ebmed.ca/fr/
Cette publication est rendue possible grâce à une subvention à l'éducation versée par Amgen Canada Inc., Mississauga (Ontario).
This publication is available in English: *Nourish* (www.nourishonline.ca).

AMGEN[MD]

Voici notre premier numéro du magazine

Savourer santé

Ce magazine, le premier en son genre au Canada, est conçu pour vous aider à participer plus activement à votre traitement contre le cancer.

Il vise également à vous encourager à prendre soin de vous en adoptant une saine alimentation et en vous aidant à soulager certains des effets secondaires en lien avec le cancer et les traitements contre le cancer.

Prendre les choses en main
Lorsque tant d'aspects de votre vie semblent hors de contrôle, vos choix alimentaires peuvent jouer un rôle fondamental dans votre traitement et votre rétablissement. Que vous ressentiez ou non des effets secondaires, il est essentiel de bien manger lorsqu'on combat le cancer.

Des recherches ont montré que les patients qui sont en mesure de maintenir un poids santé durant leur traitement contre le cancer réagissent mieux à la thérapie, se rétablissent plus rapidement et ont une meilleure qualité de vie.

Que puis-je manger lorsque je n'ai pas envie de manger?
Existe-t-il des aliments qui peuvent m'aider à lutter contre le cancer? Vous vous posez probablement de nombreuses questions au sujet de la nutrition. Nous avons les réponses. Tous les renseignements contenus dans le magazine *Savourer santé* ont été recueillis auprès de diététistes spécialisés dans les soins aux personnes atteintes de cancer partout au Canada.

Gérer les fluctuations de poids
Le premier numéro porte essentiellement sur la perte et le gain de poids qui peuvent résulter du cancer ou du traitement contre le cancer. Vous y trouverez également des conseils en lien avec la gestion de votre poids.

Nous avons sélectionné des recettes simples et délicieuses qui peuvent convenir à tous les repas. Ces recettes riches en protéines et à teneur calorique modérée peuvent être adaptées pour satisfaire vos besoins. Si vous êtes trop fatigué pour les préparer vous-même, n'hésitez pas à demander à un membre de votre famille ou à un ami de les préparer pour vous. Soyez audacieux et essayez des ingrédients sains que vous n'avez jamais goûtés auparavant... qui sait, ces ingrédients pourraient devenir vos aliments favoris!

Les renseignements contenus dans ce magazine sont basés sur les recherches les plus pointues disponibles et sur la contribution de diététistes possédant plus de 40 années d'expérience en oncologie. Nous aimerions remercier Amgen Canada Inc. de nous avoir donné la possibilité de vous offrir ce magazine. Leur subvention à l'éducation nous permet de vous fournir les plus récentes données fondées sur des observations scientifiques.

Pour obtenir de plus amples renseignements, nous vous invitons à consulter notre site Web à l'adresse www.savourersante.ca. Vous y trouverez des ressources utiles, comme un calculateur de l'indice de masse corporelle (IMC) et des liens vers d'autres sites Web qui contiennent des renseignements nutritionnels fiables pour les patients et les aidants.

Découvrez le plaisir de manger et de participer aux repas. Nous vous encourageons à essayer des ingrédients moins connus et espérons que vous trouverez de nouvelles façons de les préparer.

Bonne lecture!

L'équipe du magazine *Savourer santé*

Que devrais-je manger?

PAR ANGELA MARTENS, DIÉTÉTISTE

Soupe à la citrouille et au gingembre

Cette soupe onctueuse peut facilement être faite à l'avance et réchauffée en portions individuelles.

Valeur nutritive

Portion : 1 tasse

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 6 g	**9** %
Saturés 1 g + trans 0 g	**5** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 320 mg	**13** %
Glucides 19 g	**6** %
Fibres 3 g	**12** %
Sucres 10 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	100 %
Vitamine C	25 %
Calcium	15 %
Fer	10 %

Que devrais-je manger ?

Les gens atteints du cancer croient souvent qu'ils doivent éviter certains aliments comme les produits d'origine animale, les aliments acides, le sucre ou les produits non biologiques.

En réalité, la meilleure façon de bien s'alimenter pour les gens atteints du cancer est de suivre les lignes directrices en matière de saine alimentation que préconisent les diététistes depuis des années.

TRUCS pour une saine alimentation :

- Manger des aliments diversifiés
- Intégrer des protéines à chaque repas
- Boire une grande quantité de liquides
- Consommer plus d'aliments d'origine végétale
- Manger plus de fruits et de légumes
- Choisir des aliments moins gras, c'est-à-dire des viandes maigres et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses
- Privilégier les grains entiers comme source de glucides
- Limiter les collations à teneur élevée en gras et en calories
- Limiter les aliments transformés, qui contiennent beaucoup de sel

TRUCS pour un mode de vie sain :

- Limiter la consommation d'alcool
- Maintenir un poids santé
- Faire de l'activité physique au moins 150 minutes par semaine

Bien manger durant le traitement

Les besoins nutritionnels peuvent être plus élevés durant un traitement contre le cancer. Vous aurez besoin d'un bon apport en protéines, en nutriments et en liquides, mais pas nécessairement en calories supplémentaires. Une bonne nutrition peut favoriser votre rétablissement, préserver votre masse musculaire et renforcer votre système immunitaire. Cela dit, aucun aliment ou nutriment ne peut comporter tous ces bienfaits à lui seul. La meilleure stratégie pour répondre aux besoins nutritionnels d'une personne durant cette période est d'adopter une alimentation saine et diversifiée.

Pourtant, il n'est pas toujours facile de bien manger durant un traitement. Certains patients peuvent ressentir des effets secondaires qui les empêchent de manger tous les aliments sains qu'ils souhaiteraient.

Discutez-en avec un diététiste qui se spécialise dans les soins aux personnes atteintes de cancer. Ensemble, vous pourrez déterminer si vous mangez bien et si vous choisissez des aliments qui sont bons pour vous.

Je n'arrive pas à contrôler mon poids

Dans ce numéro, nous parlons essentiellement de la gestion du poids durant un traitement contre le cancer. Le cancer et son traitement peuvent entraîner des changements imprévus dans votre poids corporel. Vous pouvez discuter de toute inquiétude concernant votre poids avec votre équipe de soins de santé. Peu importe votre objectif, commencez par une saine alimentation.

Temps de préparation : **10** minutes Temps total : **50** minutes Portions : **6**

SOUPE À LA CITROUILLE ET AU GINGEMBRE

Ingrédients

2 c. à soupe	d'huile d'olive
1	gros oignon rouge coupé en dés
4	gousses d'ail écrasées
1 c. à thé	de chacun : cumin, coriandre et cannelle en poudre
3 tasses	de citrouille (ou de courge musquée) coupée en dés ou de purée de citrouille en boîte
1 c. à soupe	de gingembre frais râpé
4 tasses	de bouillon de légumes ou de poulet (à faible teneur en sodium)
1 c. à soupe	de jus de lime
½ tasse	de lait écrémé en poudre ou de yogourt grec nature faible en gras

Garniture

½ tasse	de coriandre fraîche ou de persil italien frais
2 c. à soupe	de graines de citrouille rôties
Au goût	Sel et poivre

Préparation

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, soit environ 5 minutes.
2. Ajouter l'ail et les épices, mélanger et poursuivre la cuisson pour 5 minutes.
3. Ajouter la citrouille et le gingembre, bien mélanger et poursuivre la cuisson pour 5 minutes.
4. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter de 25 à 30 minutes.
5. Ajouter le jus de lime et le lait en poudre. Réduire en purée au moyen d'un mélangeur à main ou transférer avec précaution dans un mélangeur et actionner jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Assaisonner au goût.
6. Servir garnie de fines herbes fraîches et de graines de citrouille rôties.

TRUCS Réserver les graines de citrouille ou de courge musquée. Laver les graines et bien les assécher avant de les faire rôtir à sec dans une poêle antiadhésive.

Efficace pour atténuer les effets secondaires suivants :

- Fatigue
- Nausée
- Difficulté à avaler (omettre les graines de citrouille)
- Altération du goût et de l'odorat
- Sécheresse de la bouche
- Diarrhée

Variantes pour augmenter la teneur en calories

- Utiliser du yogourt à teneur plus élevée en matières grasses
- Ajouter une cuillère à thé de crème sure
- Remplacer 1 tasse du bouillon par 1 tasse de lait homogénéisé ou évaporé (la soupe sera plus crémeuse)
- Ajouter un filet d'huile
- Parsemer de fromage râpé

Guide pour une saine alimentation

Ajustez votre alimentation
en fonction de vos objectifs

Groupe alimentaire Consommez des aliments d'au moins trois groupes alimentaires à chaque repas	**Portions quotidiennes*** Consommez le nombre de portions quotidiennes recommandées	**Portions** 1 portion correspond à :	**Choix alimentaires pour prendre du poids** Essayez nos variantes pour augmenter la teneur en calories de vos recettes	**Choix alimentaires pour perdre du poids**
Légumes et fruits 	**7 à 10**	1 fruit de grosseur moyenne ½ tasse de légumes frais, surgelés ou en conserve ½ tasse de fruits coupés 1 tasse de salade	- Légumes crus (accompagnés de purée de pois chiches ou de trempette à base de yogourt) - Légumes cuits (avec de l'huile végétale, de la sauce au fromage ou des noix rôties) - Fruits (incorporés dans du yogourt, de la crème glacée ou des laits frappés) - Jus de fruits ou de légumes - Fruits séchés	- Tous les légumes frais, surgelés ou en conserve (avec des assaisonnements sans sel ou des fines herbes) - Fruits frais ou surgelés - Fruits en conserve dans l'eau ou dans un sirop léger - Jus de légumes ou soupes - Jus de fruits (avec modération) **Les aliments riches en fibres vous donneront l'impression d'être rassasié plus rapidement**
Produits céréaliers 	**6 à 8**	1 tasse de céréales ½ tasse de pâtes, de riz ou d'autres grains cuits ¾ tasse de céréales chaudes ½ bagel ½ pain hamburger	- Pain et craquelins (tartinés de beurres de noix, de purée de pois chiches, de beurre, de margarine ou de fromage à la crème) - Plats de pâtes ou de riz (arrosés d'huile ou garnis de sauce)	- Grains entiers comme le riz brun ou le riz sauvage, le quinoa ou le couscous de blé entier
Lait et substituts 	**2 à 3**	1 tasse de lait ¾ tasse de yogourt 1 ½ oz de fromage (2 morceaux de la grosseur d'un pouce)	- Lait homogénéisé ou lait au chocolat - Yogourt riche en matières grasses ou crème glacée - Fromage riche en matières grasses et fromage cottage	- Lait 1 % ou lait écrémé - Boissons de soya - Fromages légers ou partiellement écrémés (moins de 17 % de matières grasses) - Fromage cottage léger ou ricotta - Yogourt nature ou aromatisé (moins de 2 % de matières grasses) - Remplacer la crème par du lait 2 % dans les recettes
Viandes et substituts 	**2 à 3**	¾ tasse de légumineuses cuites (lentilles, haricots rouges, blancs, etc.) 2 ½ oz de viande, de volaille ou de poisson (grosseur d'un paquet de cartes) 2 œufs ¼ tasse de noix 2 c. à soupe de beurre de noix	- Poisson, volaille ou viande avec de la sauce - Noix et beurres de noix - Œufs, préparés avec du beurre ou de la margarine et garnis de fromage - Légumineuses préparées avec de l'huile végétale	- Poisson, volaille sans peau, viande maigre - Légumineuses préparées avec une quantité minimale de gras ajouté - Œufs ou blancs d'œufs - Noix et beurres de noix (avec modération)
Choix de liquides 	**6 à 8 tasses**		Choisir des liquides avec une valeur nutritive élevée comme les produits laitiers ou la boisson de soya, les jus, les suppléments nutritionnels du commerce, les smoothies ou les laits frappés	Choisir des liquides sans calories comme l'eau claire ou gazeuse, le café noir, le thé vert ou la tisane

* Les portions varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité et du sexe.

Références
Santé Canada (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (publication de Santé Canada : 4651). Ottawa : Imprimeur de la Reine pour le Canada.
Tremblay et coll. (2011). Société canadienne de physiologie de l'exercice : *Directives canadiennes en matière d'activité physique. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* (Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme), 36(1), 36-46.

Demandez à votre diététiste

Devrais-je me tourner vers les aliments biologiques?

Le terme « biologique » n'équivaut pas nécessairement à « sain ». Il s'agit simplement d'une étiquette attribuée aux aliments qui sont cultivés sans pesticides synthétiques, fertilisants ou modifications génétiques.

Est-ce que ça vaut la peine de payer plus cher?

Les aliments biologiques sont généralement plus chers. Mais sont-ils plus nutritifs?

Certaines études ont montré que les aliments biologiques sont meilleurs pour la santé, tandis que d'autres ont montré qu'ils sont autant, peut-être même moins nutritifs que les aliments issus de l'agriculture traditionnelle.

Pour rester en bonne santé, l'essentiel est de manger des fruits et des légumes variés.

Devrais-je éviter les pesticides?

Certes, on utilise des pesticides en agriculture traditionnelle, mais les quantités sont réglementées. Rien n'indique clairement que ces quantités sont néfastes.

Que vous choisissiez de consommer des aliments biologiques ou non, l'objectif ultime est de respecter les lignes directrices en matière de sécurité alimentaire, ce qui veut dire que vous devez laver vos fruits et légumes minutieusement et bien faire cuire votre viande et vos œufs. L'alimentation biologique est un choix personnel.

Rima Nasrah, M. Sc., diététiste

Dois-je consommer mes fruits et légumes sous forme de jus pour en tirer le maximum de bienfaits?

Lorsque vous passez vos fruits et vos légumes à l'extracteur à jus, vous en supprimez toutes les fibres.

Les fibres préviennent la constipation et peuvent contribuer à réduire l'incidence du cancer colorectal.

En mangeant vos fruits et vos légumes entiers, vous en retirez tous les bienfaits des fibres, des sucres naturels, des vitamines, des minéraux et des agents phytochimiques qu'ils contiennent.

Si vous préférez les repas liquides, vous pouvez réduire vos fruits et légumes en purée au mélangeur et en faire un smoothie afin d'en conserver toutes les fibres.

Essayez de consommer au moins cinq portions de fruits et de légumes entiers, auxquelles vous pouvez ajouter les jus en supplément si vous le souhaitez.

Pour une collation équilibrée, ajoutez des protéines à votre smoothie en y intégrant une poignée de noix ou une tasse de yogourt grec. Si vous préparez des extractions de jus, utilisez surtout des légumes et ajoutez un peu de fruits pour sucrer le tout. Vous obtiendrez ainsi un smoothie moins sucré si vous surveillez votre apport en calories et en sucre.

Christy Brissette, M. Sc., diététiste

Référence
Rock et coll. (2012). *American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer survivors.* CA: *A Cancer Journal for Clinicians*, 62(4), 242-274.

Mini-burgers à la dinde et à la patate douce

Un classique familial revisité, version santé et allégée! Essayez cette nouvelle façon de consommer les choux de Bruxelles!

Valeur nutritive

Portion : 2 mini-burgers

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 10 g	**15** %
Saturés 3 g + trans 0 g	**15** %
Cholestérol 80 mg	
Sodium 390 mg	**16** %
Glucides 22 g	**7** %
Fibres 3 g	**12** %
Sucres 9 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A	35 %
Vitamine C	45 %
Calcium	6 %
Fer	20 %

Temps de préparation : **15** minutes Temps total : **30** minutes Portions : **5 à 6**

MINI-BURGERS À LA DINDE ET À LA PATATE DOUCE

Ingrédients

1 lb	de dinde maigre hachée
½ tasse	de patate douce râpée
1	œuf
½ tasse	d'oignon vert émincé
2 c. à thé	de thym frais haché (ou 1 c. à thé de thym séché)
12	tranches de cheddar blanc
12	mini-pitas ou petits pains à burger
Au goût	Sel et poivre

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner la dinde hachée, la patate douce râpée, l'œuf, l'oignon vert, le thym et environ ½ c. à thé de sel et de poivre noir.
2. Bien mélanger les ingrédients avec les mains. Utiliser ¼ de tasse de viande à la fois de façon à former de 10 à 12 boulettes. Placer chaque boulette sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et presser délicatement de façon à obtenir de petites boulettes d'environ ½ pouce d'épaisseur.
3. Faire cuire les boulettes au four à 400 °F durant 13 à 15 minutes, ou encore cuire au barbecue ou dans une poêle à frire à feu moyen, environ 3 à 4 minutes chaque côté.
4. Placer chaque boulette dans un pain à burger et garnir d'une petite tranche de cheddar et d'une cuillerée de salade de choux de Bruxelles (voir la recette ci-dessous).

SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES

Ingrédients

2 c. à thé	de moutarde de Dijon
1 ½ c. à soupe	de sirop d'érable
3 c. à soupe	de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe	d'huile d'olive extra-vierge
1 ½ tasse	de choux de Bruxelles équeutés, finement émincés
¼ tasse	de canneberges séchées
1	carotte râpée
Au goût	Sel et poivre

Préparation

Dans un bol, fouetter la moutarde, le sirop, le vinaigre et l'huile. Ajouter les choux de Bruxelles, les canneberges et les carottes.

Donne environ 2 tasses.

Congeler les boulettes restantes et les réchauffer au four ou au micro-ondes avant de servir. La salade de choux de Bruxelles constitue un excellent plat d'accompagnement pour bien d'autres repas.

Efficace pour atténuer les effets secondaires suivants :

- Altération du goût et de l'odorat
- Faible appétit

Variantes pour augmenter la teneur en calories

- Garnir les burgers d'avocat, de fromage supplémentaire et de mayonnaise
- Pour la salade de chou, diluer de la mayonnaise dans le vinaigre

GÉRER
LES FLUCTUATIONS DE POIDS

PAR ANGELA MARTENS, DIÉTÉTISTE
ET CHERI VAN PATTEN, M. SC., DIÉTÉTISTE

La plupart des gens croient que le cancer et le traitement du cancer entraînent une perte de poids, mais un gain de poids peut également survenir. Il existe des moyens d'y remédier.

Qu'est-ce qu'un poids santé?

Le poids santé est établi en fonction de votre indice de masse corporelle, ou IMC. Pour être considéré comme normal, l'IMC doit se situer entre 18,5 et 24,9, ce qui représente le risque le moins élevé de développer des problèmes de santé. Un IMC supérieur à 24,9 (excès de poids) ou à 30 (obésité) représente une augmentation des risques pour la santé. Consultez le tableau à la page suivante pour déterminer votre IMC.

Vous pouvez également estimer les risques pour votre santé en fonction de la circonférence de votre taille. Une obésité abdominale est associée à un risque plus élevé de développer diverses maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. Le tour de taille d'une femme devrait être inférieur à 35 pouces (88 cm). Celui d'un homme ne devrait pas dépasser 40 pouces (102 cm).

Qu'est-ce qui entraîne une perte de poids involontaire?

La perte de poids constitue un effet secondaire courant du cancer du poumon, de la tête, du cou et du tube digestif (œsophage, estomac, pancréas, foie). Jusqu'à 40 % des patients perdent du poids avant leur diagnostic de cancer, et on estime qu'entre 40 et 80 % des patients deviennent dénutris à un moment ou à un autre durant leur traitement.

La plupart du temps, les patients perdent du poids parce qu'ils mangent moins qu'à l'habitude. La perte de l'appétit ou de l'envie de manger est généralement présente au moment du diagnostic chez 15 à 25 % des gens atteints du cancer et peut également résulter des effets secondaires du traitement.

À quel moment devrais-je m'inquiéter du fait que je perds du poids?

La quantité de poids que vous perdez et la vitesse à laquelle vous perdez ce poids ont beaucoup d'importance, même si vous aviez du poids à perdre au départ.

Une perte de poids importante sur une courte période peut avoir de graves conséquences. En effet, une perte de poids rapide peut affaiblir votre système immunitaire, ralentir le processus de guérison et limiter votre capacité à effectuer vos activités quotidiennes.

Si votre poids normal diminue de 10 % en moins de 6 mois ou de 5 % en moins d'un mois, on peut parler d'une perte de poids sévère.

Gagner une bataille perdue d'avance

Vous pouvez prévenir ou ralentir la perte de poids involontaire. Il s'agit en tout premier lieu de gérer les effets secondaires causés par le cancer ou par le traitement du cancer. Lorsque les symptômes comme la nausée, la constipation, l'altération du goût, la diarrhée, la sécheresse de la bouche et la douleur sont bien maîtrisés, il est plus facile de bien manger. Discutez de ces symptômes avec votre équipe de soins de santé. En second lieu, il convient de faire en sorte que « chaque bouchée et chaque gorgée comptent » de façon à obtenir un maximum d'énergie et de nutriments dans ce que vous mangez et buvez.

Tous les poids ne sont pas égaux

La masse musculaire diminue souvent lorsqu'on perd du poids. La perte de tissu musculaire est plus courante et survient beaucoup plus rapidement chez les gens atteints du cancer qui subissent un traitement que chez les gens en bonne santé qui suivent un programme d'amaigrissement.

Cette diminution de la masse musculaire mène à une augmentation de la fatigue, à une diminution de la force et à un déconditionnement généralisé qui peut être très éprouvant. De récentes études montrent que la perte de tissu musculaire peut également entraîner une augmentation de la toxicité des effets secondaires de la chimiothérapie et une diminution de l'espérance de vie chez certaines personnes.

TRUCS pour réduire la perte de masse musculaire

- Adoptez une alimentation équilibrée (consultez notre guide pour une saine alimentation à la page 6).
- Intégrez de bonnes sources de protéines dans votre alimentation.

- Prévenez les fluctuations de poids rapides.
- Faites de l'exercice régulièrement, même si ce n'est que 10 minutes par jour.

Gain de poids non souhaité

Le gain de poids est un effet secondaire courant du cancer du sein, de la prostate, du côlon et du rectum, de l'utérus et du cerveau. La raison de ce gain de poids n'est pas claire, mais probablement liée à de nombreux facteurs comme le cancer ou son traitement. L'excès de poids ou l'obésité peuvent avoir des répercussions sur votre qualité de vie et peuvent également augmenter le risque de récidive du cancer et réduire les chances de survie. Lorsque c'est possible, la prévention du gain de poids (surtout si vous avez un excès de poids) est la première chose à faire. Fiez-vous à l'IMC pour déterminer si votre poids actuel augmente votre risque de développer des problèmes de santé. Si vous avez pris du poids, mais que vous vous situez toujours dans l'intervalle du poids santé, la situation n'est pas alarmante. Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre poids, parlez-en à votre diététiste.

Si j'ai un excès de poids, est-ce que je peux essayer de perdre du poids durant le traitement?

Si vous supportez bien la situation et que les effets secondaires sont peu nombreux et bien contrôlés, vous pourriez être en mesure d'apporter quelques changements à votre style de vie afin de favoriser une perte de poids, tout en suivant un traitement contre le cancer. Pour certaines personnes, il pourrait être préférable d'attendre après le traitement. Discutez des options qui s'offrent à vous avec votre médecin ou votre diététiste.

Si vous avez du poids à perdre, faites-le de façon saine, c'est-à-dire à un rythme de 1 à 2 livres (0,5 à 1 kg) par semaine. La façon la plus efficace de perdre du poids est de trouver un équilibre entre le nombre de calories que vous consommez et votre niveau d'activité physique. Avec le temps, si vous absorbez moins de calories que ce dont vous avez besoin, vous finirez par perdre du poids. Malgré la popularité des régimes à la mode, le facteur le plus important lorsqu'il s'agit de perdre du poids est le nombre de calories consommées. Le fait de demeurer actif vous aidera à conserver une bonne masse musculaire et à ne pas reprendre le poids perdu à long terme.

Trouver le bon équilibre

Il est important de surveiller votre poids de près durant et après un traitement contre le cancer. Pesez-vous chaque semaine afin de déceler très tôt un gain ou une perte de poids et de remédier rapidement à la situation.

Suite à la page 14

Indice de masse corporelle (IMC) = poids (kg)/taille² (m²)

Taille		Poids normal (IMC de 18,5 à 24,9)		Excès de poids (IMC de 25 à 29,9)		Obésité (IMC ≥ 30)		
pi et po	cm	lb	kg	lb	kg		lb	kg
5'0"	152	95 à 125	43 à 57	126 à 151	58 à 68	>	152	69
5'1"	155	97 à 132	44 à 60	133 à 158	61 à 71	>	159	72
5'2"	157	99 à 135	45 à 61	136 à 160	62 à 72	>	161	73
5'3"	160	105 à 143	48 à 65	144 à 169	66 à 76	>	170	77
5'4"	163	110 à 145	50 à 66	146 à 173	67 à 78	>	174	79
5'5"	165	112 à 150	51 à 68	151 à 180	69 à 81	>	181	82
5'6"	168	115 à 154	52 à 70	155 à 184	71 à 83	>	185	84
5'7"	170	117 à 159	53 à 72	160 à 191	73 à 86	>	192	87
5'8"	173	121 à 163	55 à 74	164 à 195	75 à 88	>	196	89
5'9"	175	126 à 168	57 à 76	169 à 202	77 à 91	>	203	92
5'10"	178	130 à 176	59 à 80	177 à 208	81 à 94	>	209	95
5'11"	180	132 à 179	60 à 81	180 à 213	82 à 96	>	214	97
6'0"	183	137 à 183	62 à 83	184 à 219	84 à 99	>	220	100
6'1"	185	139 à 187	63 à 85	188 à 226	86 à 102	>	227	103
6'2"	188	143 à 194	65 à 88	195 à 230	89 à 104	>	231	105
6'3"	190	148 à 198	67 à 90	199 à 237	91 à 107	>	238	108
6'4"	193	152 à 205	69 à 93	206 à 244	94 à 110	>	245	111

Ce tableau s'applique aux gens âgés entre 18 et 65 ans.
Adapté de Santé Canada (2003). Guide de référence rapide à l'intention des professionnels, publication de Santé Canada : H49-179. Ottawa : Imprimeur de la Reine pour le Canada.

Définition de perte de poids sévère

Poids perdu en %	Période de temps
5	1 mois
10	6 mois

Comment calculer votre perte de poids en pourcentage :

$$\frac{\text{Quantité de poids perdu}}{\text{Poids corporel habituel}} \times 100 = \text{perte de poids en \%}$$

Références
Ollenschläger et coll. (1991). Tumor anorexia: causes, assessment, treatment. Dans : *Supportive Care in Cancer Patients II* (pp. 249-259). Berlin, Allemagne : Springer Heidelberg.
Lesser et coll., (eds), (2013). *Oncology nutrition for clinical practice*. Chicago, IL: Oncology Nutrition Dietetic Practice Group of the Academy of Nutrition and Dietetics.
Rock et coll., (2012). American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer survivors. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 62(4), 242-274.

Mini-frittatas aux épinards

Temps de préparation : **5** minutes Temps total : **20** minutes Portions : **3**

Ce plat santé à base d'œufs peut être fait à l'avance et réchauffé en portions individuelles.

Ingrédients

4	gros œufs
¼ tasse	d'oignon rouge finement haché
¼ tasse	de poivron rouge frais ou de poivron rouge rôti en pot, haché
½ tasse	d'épinards hachés (peuvent être remplacés par de la bette à carde ou du chou frisé)
5	tomates cerises coupées en moitiés
1 c. à thé	de romarin frais ou ½ c. à thé de romarin séché
2 c. à soupe	de cheddar râpé
½ c. à thé	d'huile de pépins de raisin ou d'huile d'olive légère
Au goût	Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Casser les œufs dans un bol et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Ajouter l'oignon, le poivron, les épinards, les tomates, les fines herbes et le fromage aux œufs et bien mélanger. Ajouter une pincée de sel et du poivre au goût.
4. Répartir l'huile uniformément dans 6 moules à muffins et bien graisser la surface ou utiliser des moules à muffins en papier.
5. Verser le mélange d'œufs dans les 6 moules à muffins jusqu'à ce qu'ils soient remplis environ aux trois quarts. Faire cuire environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les mini-frittatas soient dorées sur le dessus.
6. Utiliser une fine spatule ou un couteau à beurre pour démouler délicatement les mini-frittatas.

TRUCS

Mettre les mini-frittatas restantes au réfrigérateur et réchauffer au four ou au micro-ondes.

Efficace pour atténuer les effets secondaires suivants :

- Fatigue
- Nausée
- Difficulté à avaler
- Mal de gorge

Variantes pour augmenter la teneur en calories

- Ajouter une plus grande quantité de fromage
- Ajouter de l'huile d'olive et de la crème au mélange d'œufs
- Accompagner les mini-frittatas de pain à grains entiers grillé

Valeur nutritive

Portion : 2 mini-frittatas

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 9 g	**14** %
Saturés 3 g + trans 0 g	**15** %
Cholestérol 255 mg	
Sodium 290 mg	**12** %
Glucides 4 g	**1** %
Fibres 1 g	**4** %
Sucres 2 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	35 %
Calcium	8 %
Fer	10 %

Parfaits au yogourt et aux petits fruits
avec muesli ou granola

Ce délicieux déjeuner, qui peut aussi être servi à la collation, est riche en fibres, en antioxydants et en bons gras.

Efficace pour atténuer les effets secondaires suivants :

- Fatigue
- Constipation
- Nausée

Variantes pour augmenter la teneur en calories

- Utiliser du yogourt à teneur plus élevée en matières grasses
- Ajouter plus de sirop d'érable ou de cassonade
- Faire cuire le granola avec de l'huile
- Ajouter des copeaux de noix de coco

Valeur nutritive
Portion : 1 tasse

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 340	
Lipides 9 g	**14** %
Saturés 2 g + trans 0 g	**10** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 35 mg	**1** %
Glucides 53 g	**18** %
Fibres 7 g	**28** %
Sucres 30 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	2 %
Calcium	10 %
Fer	15 %

Temps de préparation : **10** minutes Temps total : **30** minutes Portions : **4**

(20 minutes pour le granola, qui peut être préparé à l'avance)

Ingrédients

1 tasse	de gros flocons d'avoine
1 c. à soupe	de sirop d'érable
¼ tasse	de pacanes ou de noix de Grenoble hachées
¼ tasse	de dattes dénoyautées et hachées
1 c. à thé	d'extrait de vanille
1 c. à thé	de cannelle moulue
2 tasses	de bleuets (ou de petits fruits variés), frais ou surgelés
2 tasses	de yogourt grec nature faible en gras
2 c. à soupe	de copeaux de chocolat noir (70 % de cacao)

Préparation

1. Pour une garniture croustillante, essayez cette recette de granola : préchauffer le four à 350 °F. Mélanger les flocons d'avoine, le sirop, les pacanes, les dattes, la vanille et la cannelle. Étaler uniformément sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et faire cuire environ 15 à 20 minutes.
2. Pour une garniture plus tendre, essayez cette recette de muesli : mélanger les flocons d'avoine, le sirop, les pacanes, les dattes, la vanille et la cannelle. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.
3. Au moment de servir, mettre ½ tasse de petits fruits variés dans chaque verre. Recouvrir d'environ ½ tasse de yogourt et garnir le tout de muesli ou de granola.
4. Parsemer de copeaux de chocolat noir.

Suite de la page 11

Gestion des effets secondaires

Pour prévenir une perte de poids non souhaitée

Essayez ceci...

- Mangez à intervalles réguliers tout au long de la journée (toutes les 2 ou 3 heures). N'attendez pas d'avoir faim.
- Prenez cinq ou six collations ou petits repas par jour plutôt que deux ou trois repas copieux.
- Si vous avez très faim, mangez autant que vous le pouvez, peu importe le moment de la journée.
- Évitez les boissons durant les repas, car elles peuvent vous donner une impression de satiété plus rapidement et buvez plutôt entre les repas.
- Gardez vos aliments favoris à portée de la main. De cette façon, vous aurez peut-être plus envie de manger.
- Demandez à votre diététiste de vous parler des suppléments nutritionnels liquides ou en poudre.
- Laissez-vous inspirer par de nouvelles recettes et dressez la table avec de la belle vaisselle.
- Lisez nos conseils pour une saine alimentation à la page 6.

- Choisissez des liquides à teneur élevée en calories et en nutriments. Plutôt que de boire de l'eau claire, du café, du thé ou du bouillon, optez pour les produits laitiers ou la boisson de soya, les jus, les soupes crémeuses, les smoothies, les laits frappés et le chocolat chaud préparé avec du lait.
- Optez pour les collations saines à teneur élevée en calories comme les fromages riches en matières grasses, les noix ou des graines, les beurres de noix, les légumes ou les craquelins tartinés de purée de pois chiches ou d'une autre trempette, le granola, les puddings au lait, les fruits séchés et le yogourt de style grec.
- Ajoutez quelques cuillères à thé d'huile végétale au goût délicat (par exemple de l'huile de canola) aux soupes, au gruau, aux smoothies ou aux laits frappés. Chaque cuillère à thé d'huile ajoutera 45 calories de bon gras à votre repas. Les huiles d'olive, de graines de lin ou de pépins de raisin constituent également un bon choix, mais leur goût est plus prononcé.
- Prenez une marche avant les repas pour vous ouvrir l'appétit.

Pour prévenir un gain de poids non souhaité

Essayez ceci...

- Mangez des portions raisonnables, mais faites-vous plaisir en consommant des aliments variés.
- Optez pour des viandes maigres.
- Optez pour des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.
- Ajoutez moins de gras à votre nourriture.
- Utilisez des méthodes de cuisson nécessitant peu de matières grasses (par exemple, cuisson sur le gril, à la vapeur ou aliments rôtis à sec).
- Mangez lorsque vous avez faim et non pour d'autres raisons, par exemple lorsque vous vous ennuyez, par habitude ou lorsque vous êtes anxieux ou déprimé. Il pourrait être judicieux de tenir un journal alimentaire.
- Trouvez le temps de faire de l'activité physique pour dépenser les calories excédentaires.
- Lisez nos conseils pour une saine alimentation à la page 6.

- Optez pour des aliments à faible teneur en calories comme les fruits, les légumes et les grains entiers. Ces aliments contiennent également des fibres, qui vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps.
- Limitez les aliments à haute teneur en calories et à faible valeur nutritive (aliments transformés, boissons sucrées) et les boissons alcoolisées.

Ressources et sites Web de confiance

1. MAGAZINE *SAVOURER SANTÉ*
www.savourersante.ca

Vous y trouverez notre magazine, des recettes, des conseils et de l'information fiable sur l'alimentation.

2. SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER
www.cancer.ca

La page « Nutrition pour les personnes atteintes de cancer » vise à encourager les patients à adopter une saine alimentation durant leur traitement. Vous pourrez y trouver des conseils sur l'importance de manger des collations fréquentes et sur la façon d'accroître votre apport en calories et en protéines.

Tapez ceci dans le moteur de recherche Google :
Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer : Guide nutritionnel

3. EXTENSO
www.extenso.org

Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Tapez ceci dans le moteur de recherche du site :
cancer

4. ELLICSR KITCHEN
www.ellicsrkitchen.ca

Le programme de nutrition en cuisine ELLICSR Kitchen du centre de recherche sur le cancer de l'hôpital Princess Margaret à Toronto fournit aux personnes atteintes de cancer des renseignements, des services professionnels, de la formation et un soutien en matière de nutrition, de santé et de mieux-être. Vous trouverez sur le site Web des démonstrations culinaires en direct, des vidéos sur l'alimentation, des conseils de cuisine et des recettes.

5. AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH
www.aicr.org

La section sur les aliments contre le cancer (*Foods that fight cancer*) contient des renseignements sur les preuves scientifiques en lien avec les aliments qui permettent de lutter directement ou indirectement contre le cancer.

Tapez ceci dans le moteur de recherche Google :
Heal Well: A Cancer Nutrition Guide

Cancer Resource: Living with cancer. Navigating cancer's challenges during and after treatment. How nutrition and physical activity can help you.

6. AMERICAN SOCIETY FOR CLINICAL ONCOLOGY
www.cancer.net

Tapez ceci dans le moteur de recherche Google :
Managing your weight after a cancer diagnosis free download.

L'information fournie dans cette publication est fondée sur des études scientifiques. Toutefois, elle ne constitue nullement des conseils médicaux et ne devrait en aucun cas remplacer les conseils, l'expertise et les renseignements fournis par un membre de votre équipe de soins de santé. Il est important de discuter de vos questions ou de vos inquiétudes médicales avec votre équipe de soins de santé.

Tous les renseignements fournis dans cette publication ont été examinés par le comité de rédaction et ses conseillers, mais n'ont pas été vérifiés indépendamment par Amgen Canada Inc. L'éditeur (ebmed Inc.), le commanditaire (Amgen Canada Inc.) et leurs sociétés affiliées ne font aucune déclaration et n'offrent aucune garantie pour ce qui est du contenu de cette publication. ebmed Inc., de même qu'Amgen Canada Inc. et leurs sociétés affiliées, déclinent toute responsabilité pour tout dommage ou toute perte, de façon indirecte ou autre, découlant d'une déclaration, d'une erreur ou d'une omission présente dans cette publication.

Savourer santé

Notre équipe

Rédactrice en chef

Elke Henneberg
Communication ebmed Inc.,
Cowansville (Québec)

Diététistes

Christy Brissette, M. Sc., Dt.P.
Diététiste du Programme de survie au cancer de la tête et du cou de l'ELLICSR Health, Wellness & Cancer Survivorship Centre, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Angela Martens, Dt.P.
Diététiste du CancerCare Manitoba, à Winnipeg (Manitoba)

Rima Nasrah, M. Sc., Dt.P.
Diététiste du Programme de nutrition et de réadaptation contre le cancer de l'Université McGill, Hôpital général juif, Montréal (Québec)

Cheri Van Patten, M. Sc., Dt.P.
Diététiste du Centre de cancérologie de Vancouver, BC Cancer Agency
Vancouver (Colombie-Britannique)

Chef

Geremy Capone
Chef santé et analyste de la recherche pour ELLICSR : Health, Wellness & Cancer Survivorship Centre, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Consultants

Josée Beaudoin, M. Sc., Dt.P.
Centre de lutte contre le cancer, Hôpital Notre-Dame (CHUM), Montréal (Québec)

Benoît Bertrand, Dt.P.
Centre intégré de cancérologie de la Montérégie, Hôpital Charles-LeMoyne, Greenfield Park (Québec)

Daniela Fierini, Dt.P.
Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Ryna Levy-Milne, Ph. D., Dt.P.
BC Cancer Agency, Vancouver (Colombie-Britannique)

Madeleine Pesant, patiente
Baie-D'Urfé (Québec)

Tracey Rapier, Dt.P.
Sunnybrook's Odette Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Lindsay Van der Meer, Dt.P.
BC Cancer Agency, Prince George (Colombie-Britannique)

Recommandé par :

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada
Oncology Network

VOLUME 1, NUMÉRO 1
©ebmed 2014
ISSN 2368-3139