



Si vous avez des questions concernant le présent guide ou Cancer de la Prostate Canada, veuillez communiquer avec :

Cancer de la Prostate Canada  
2, rue Lombard, 3<sup>e</sup> étage  
Toronto (Ontario) M5C 1M1  
Canada

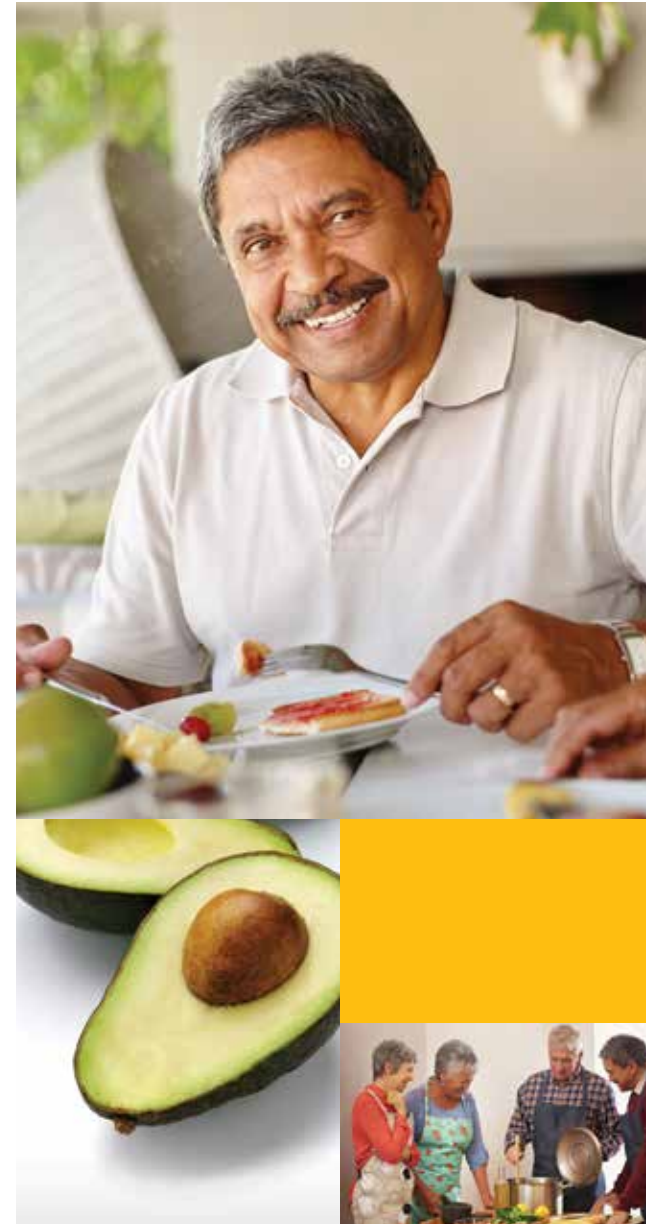
Courriel : [info@prostatecancer.ca](mailto:info@prostatecancer.ca)  
Téléphone : 416-441-2131  
Numéro sans frais : 1-888-255-0333  
Télécopieur : 416-441-2325

 [facebook.com/ProstateCancerCanada](https://facebook.com/ProstateCancerCanada)

 [@ProstateCancerC](https://twitter.com/ProstateCancerC)

[prostatecancer.ca](http://prostatecancer.ca)

© 2016 – Cancer de la Prostate Canada, numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : BN 89127 0944 RR0001



# Guide nutritionnel

*pour les hommes atteints  
de cancer de la prostate*



## GUIDE NUTRITIONNEL POUR LES HOMMES ATTEINTS DE CANCER DE LA PROSTATE

*Cancer de la Prostate Canada espère que le présent guide aidera les survivants du cancer de la prostate, leurs partenaires, les aidants et les membres des familles à mieux vivre la réalité du cancer.*

*Nota* : L'information présentée dans ce guide ne remplace en rien les conseils médicaux de votre équipe soignante. Pour une consultation médicale, adressez-vous à un professionnel de la santé.

[prostatecancer.ca](http://prostatecancer.ca)

© 2016 – Cancer de la Prostate Canada, numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : BN 89127 0944 RR0001

Cancer de la Prostate Canada reconnaît que le présent guide nutritionnel est une adaptation autorisée de la publication suivante du BC Cancer Agency:

*A Nutrition Guide for Men with Prostate Cancer.*

© 2014 BC Cancer Agency, deuxième édition, juillet 2014

ISBN-10 1-896624-24-3

ISBN-13 978-1-896624-24-2

Nous remercions également avec gratitude les diététistes agréés, en particulier Cheri Van Patten, de leurs contributions à cette publication.



# Table des matières

## GUIDE NUTRITIONNEL POUR LES HOMMES ATTEINTS DE CANCER DE LA PROSTATE

Introduction	2
<i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i>	3
Conseils nutritionnels pour la gestion des effets secondaires des traitements	4
La perte osseuse et l'ostéoporose	4
La perte musculaire et le gain de poids	8
La diarrhée	11
Les bouffées de chaleur	11
Questions fréquentes sur la nutrition	12
Les thérapies complémentaires	20
Les produits de santé naturels (PSN)	20
Choisir des thérapies complémentaires	21
Comment trouver un ou une diététiste	23
Ressources supplémentaires	24
Principales références	25

# Guide nutritionnel

pour les hommes atteints  
de cancer de la prostate

## INTRODUCTION

Un diagnostic de cancer de la prostate peut soulever de nombreuses questions et préoccupations. Certains hommes peuvent se demander pourquoi ils ont un cancer de la prostate ou si ce cancer peut être évité chez les autres membres de leur famille. Le cancer de la prostate est une maladie complexe et les médecins n'en connaissent pas exactement les causes. Cependant, plusieurs facteurs de risque du cancer de la prostate sont connus, y compris l'âge, la race et les antécédents familiaux. L'alimentation et d'autres facteurs liés au mode de vie peuvent faire partie des nombreuses causes possibles du cancer de la prostate. Il s'agit notamment des causes qui peuvent être modifiées. Un mode de vie sain peut aider les hommes à réduire les risques de cancer de la prostate, ainsi que les risques des autres formes de cancer, de maladies du cœur et le diabète de type 2 (de l'adulte).

Le présent guide fournit aux hommes atteints de cancer de la prostate de l'information sur la saine alimentation, la gestion des effets secondaires des traitements par l'alimentation et l'activité physique, les questions fréquentes concernant la nutrition et le cancer de la prostate, ainsi que les thérapies complémentaires.

Si vous vous posez encore des questions après avoir lu ce guide ou si vous avez des questions concernant les effets secondaires du cancer de la prostate ou des traitements ayant un lien avec la nutrition, consultez votre diététiste ou votre médecin. Voir la section *Comment trouver un ou une diététiste* (page 24).



# Bien manger

avec le Guide alimentaire canadien

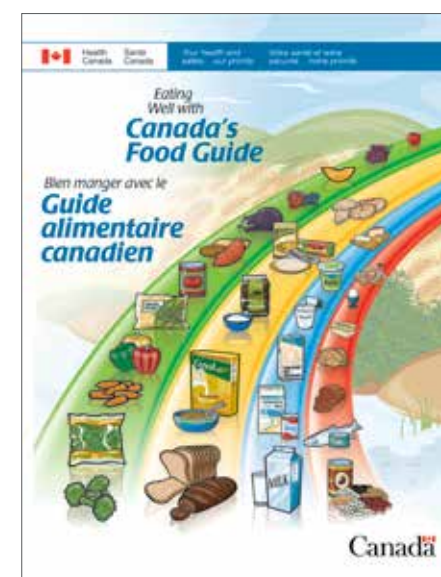
On conseille aux hommes atteints de cancer de la prostate de suivre les recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ce guide indique le nombre de portions que les Canadiens devraient consommer pour chacun des quatre groupes alimentaires, en fonction de leur âge et de leur sexe. Les recommandations ne sont pas strictes et proposent différents choix pour chacun des groupes alimentaires.

En suivant les conseils présentés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et en consommant les quantités et les variétés d'aliments suggérées, vous pourrez plus facilement :

- obtenir les vitamines, les minéraux et les autres nutriments dont vous avez besoin;
- réduire vos risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose;
- améliorer votre état de santé en général et votre bien-être global.

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* fournit de l'information sur la santé globale, ainsi que des conseils aux hommes de tous les âges.

Pour obtenir un exemplaire de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, veuillez communiquer avec Publications, Santé Canada, au 1-800-926-9105, ou consulter le site Web : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)



# Conseils nutritionnels

## pour la gestion des effets secondaires des traitements

Les hommes qui suivent des traitements contre le cancer de la prostate peuvent avoir certains des effets secondaires énumérés ci-après. Toutefois, ils ne ressentent pas tous de la même façon les mêmes effets secondaires. L'information qui suit pourrait vous aider à gérer ces effets secondaires. Si vous avez de la difficulté à manger en raison des effets secondaires causés par vos traitements ou si vous avez une perte de poids involontaire, consultez votre diététiste ou votre équipe soignante.

### LA PERTE OSSEUSE ET L'OSTÉOPOROSE

Les hommes qui suivent une hormonothérapie à long terme peuvent subir une perte de substance osseuse. Avec le temps, cette perte peut entraîner de l'ostéoporose. Voici des lignes directrices pouvant vous aider à réduire les risques de perte osseuse durant vos traitements. Si votre densité osseuse au début des traitements indique un risque accru d'ostéoporose, on pourrait vous suggérer de prendre des médicaments, en plus des directives présentées ci-après.

#### Le calcium et la vitamine D

Le calcium et la vitamine D sont nécessaires à la solidité des os. Jusqu'à 50 ans, on conseille aux hommes qui ont un cancer de la prostate de prendre chaque jour 1000 mg de calcium. Les hommes de plus de 50 ans ont besoin de 1200 mg. Ces recommandations incluent le calcium présent dans différents aliments ordinaires et enrichis que vous consommez et le calcium fourni par les suppléments. L'apport de calcium provenant de toutes les sources – aliments et suppléments – ne devrait pas dépasser les 2000 mg par jour pour les hommes de plus de 51 ans et les 2500 mg par jour pour les hommes de 19 à 50 ans. On recommande un supplément quotidien de vitamine D de 400 à 1000 UI pour des os en santé. On ne devrait pas prendre plus de 4000 UI de vitamine D provenant de toutes les sources par jour.



Le calcium et la vitamine D sont nécessaires à la solidité des os.



#### Sources alimentaires de calcium

Aliments	Portion	Calcium (mg)
Fromage parmesan râpé	50 g (1½ oz)	555
Fromage suisse	50 g (1½ oz)	480
Fromage mozzarella	50 g (1½ oz)	480
Fromage cheddar	50 g (1½ oz)	360
Graines de sésame	60 mL (¼ cup)	350
Sardines, avec arêtes comestibles	85 g (3 oz)	300
Lait (écrémé, 1 % M.G. [matière grasse], 2 % M.G. ou entier)	250 mL (1 cup)	300
Babeurre	250 mL (1 cup)	300
Lait de poule	250 mL (1 cup)	300
Lait au chocolat	250 mL (1 cup)	300
Boisson de riz enrichie	250 mL (1 cup)	300
Boisson de soya enrichie	250 mL (1 cup)	300
Tofu ferme avec calcium	150 g (¾ cup)	300
Yogourt nature	175 mL (¾ cup)	200–300
Poudre de lait instantanée, sèche	60 mL (¼ cup)	280
Fromage féta	50 g (1½ oz)	250
Saumon en conserve, avec arêtes comestibles	80 g (3 oz)	180
Haricots blancs en conserve	175 mL (¾ cup)	145
Épinards surgelés, bouillis	125 mL (½ cup)	145
Fromage cottage, 2 % M.G.	125 mL (½ cup)	100
Amandes	60 mL (¼ cup)	95
Figues séchées	3	95
Orange crue	1 medium size	50
Pois chiches en conserve	175 mL (¾ cup)	50

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, publication 26. US Department of Agriculture (2014).

Sources alimentaires de vitamine D

Aliments	Portion	Vitamine D (UI)
Saumon sockeye cuit	85 g (3 oz)	700
Truite arc-en-ciel cuite	85 g (3 oz)	645
Thon pâle en conserve, dans l'huile	85 g (3 oz)	225
Flétan cuit	85 g (3 oz)	200
Sardines en conserve, dans l'huile	85 g (3 oz)	150
Boisson de soya enrichie	250 mL (1 cup)	100
Boisson d'amande enrichie	250 mL (1 cup)	100
Boisson de riz enrichie	250 mL (1 cup)	100
Jus d'orange enrichi	250 mL (1 cup)	100
Lait (écrémé, 1 % M.G., 2 % M.G. et entier)	250 mL (1 cup)	100
Babeurre	250 mL (1 cup)	100
Lait de poule	250 mL (1 cup)	100
Lait au chocolat	250 mL (1 cup)	100
Poudre de lait instantanée, sèche	60 mL (¼ cup)	75
Champignons, morilles	125 mL (½ cup)	70
Œuf cuit	1 large	40

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, publication 26. US Department of Agriculture (2014).

Les suppléments vitaminiques et minéraux

Si votre alimentation ne suffit pas à vous procurer le calcium et la vitamine D nécessaires, vous pouvez prendre un supplément. Le carbonate de calcium est le supplément qui coûte le moins cher. La plupart des gens n'ont pas de problème à le prendre avec de la nourriture. Le calcium qui provient de suppléments est mieux absorbé par l'organisme à des doses de 500 mg ou moins. Certains suppléments de calcium comprennent aussi de la vitamine D (vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur exacte). Un supplément multivitaminique et multiminéral standard fournit approximativement 175 mg de calcium et 400 UI de vitamine D, ainsi que d'autres nutriments.



Un mode de vie sain peut aider les hommes à réduire le risque de cancer de la prostate, de même que le risque d'autres formes de cancer.

Les protéines

Les protéines sont nécessaires à la santé des os. Essayez de consommer de la viande, du poisson, de la volaille, des haricots (différents types, y compris le soya), des lentilles, des noix, des œufs, du lait, du yogourt ou du fromage dans vos repas. Pour obtenir la bonne quantité de protéines tous les jours, mangez le nombre recommandé de portions quotidiennes du groupe alimentaire Viandes et substituts du *Guide alimentaire canadien*.

La caféine et le sel

Une trop grande consommation de caféine et de sel peut avoir des effets nocifs pour la santé des os. On trouve de la caféine dans le café, mais aussi dans le thé, le chocolat (cacao) et certaines boissons gazeuses. Pour des os en santé, limitez votre consommation de café à 4 tasses par jour (ou l'équivalent).

Les aliments transformés, comme les soupes en conserve, les aliments à grignoter, les craquelins, les pâtes emballées, les condiments et les sauces ont habituellement une forte teneur en sodium (sel). Lisez le Tableau de la valeur nutritive des aliments transformés et limitez votre consommation de sodium à moins de 2300 mg par jour.

L'activité physique

L'activité physique garde les os en santé et réduit les risques de fracture en augmentant la masse osseuse et en améliorant la force musculaire, la coordination et l'équilibre, ce qui peut contribuer à réduire les chutes. L'activité physique de port de poids est idéale, par exemple, la marche, la danse, l'utilisation des escaliers, la danse aérobique, le patin, et les poids et haltères. Consultez votre médecin avant d'entreprendre de nouvelles activités physiques.

Le tabagisme

Le tabagisme est lié à une mauvaise santé des os et à une mauvaise santé globale. Si nécessaire, demandez de l'aide à votre médecin pour arrêter de fumer.





## LA PERTE MUSCULAIRE ET LE GAIN DE POIDS

Les hommes atteints de cancer de la prostate et qui ont des traitements d'hormonothérapie peuvent subir une perte musculaire et de force. Le gain de poids est aussi courant, particulièrement l'accumulation de graisse autour de la taille. Les effets secondaires de l'hormonothérapie et la gravité de ces effets secondaires peuvent varier d'un homme à un autre. Les effets peuvent aussi dépendre de la durée de la prise d'hormones. Les hommes qui suivent une hormonothérapie à long terme (plus d'un an) sont plus susceptibles d'avoir une perte musculaire et de prendre du poids.

L'activité physique occupe une place importante dans un mode de vie sain et procure de nombreux bienfaits aux hommes atteints de cancer de la prostate<sup>i</sup>. L'activité physique peut vous aider à conserver un poids santé, renforcer les muscles, prévenir la perte osseuse et réduire la fatigue. L'activité physique joue aussi un rôle important dans le bien-être et la qualité de vie<sup>ii</sup>. On encourage les hommes à faire de l'entraînement aux poids et des exercices aérobiques (par exemple, marche

à vive allure, natation, vélo). Consultez votre médecin avant d'entreprendre de nouvelles activités physiques. Si la prise de poids vous préoccupe, vous pourriez devoir combiner l'activité physique à un régime faible en calories pour perdre du poids. Des données préliminaires indiquent que l'entraînement aux poids peut contribuer à limiter la perte de force causée par les traitements contre le cancer de la prostate et à conserver la masse musculaire.

### Le poids corporel

Le maintien d'un poids santé est important pour les hommes atteints de cancer de la prostate. Depuis les deux dernières décennies, on compte un plus grand nombre de Canadiens en surplus de poids ou obèses, y compris chez les hommes atteints de cancer de la prostate. La prise de poids est courante en vieillissant et peut souvent être associée à l'hormonothérapie. Des études indiquent que les hommes atteints de cancer de la prostate qui prennent du poids, ainsi que les hommes en surpoids ou obèses, ont un risque plus élevé de récidive après une prostatectomie ou la radiothérapie<sup>iii iv v vi</sup> et courent un risque plus élevé de mortalité<sup>vii</sup>.

*L'activité physique peut vous aider à conserver un poids santé, renforcer les muscles, prévenir la perte osseuse et réduire la fatigue.*

### Qu'est-ce qu'un poids santé?

Le poids normal pour des personnes âgées de 18 à 64 ans se caractérise par un indice de masse corporel (IMC) se situant entre 18,5 et 24,9. Chez les personnes de 65 ans et plus, le poids « normal » peut commencer légèrement au-dessus de 18,5 et atteindre le « surpoids ».

Vous pouvez chercher votre taille et votre poids dans le tableau pour déterminer votre IMC (page 10). Par exemple, si vous mesurez 5 pieds 10 pouces (178 cm) et pesez 160 livres (73 kg), votre IMC est de 23 et se situe dans la zone recommandée.

Catégorie de l'IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classification	Risque de développer des problèmes de santé
<18,5	Poids insuffisant	Accru
18,5–24,9	Poids normal	Faible
25–29,9	Excès de poids	Accru
>30	Obésité	Élevé

Adaptation des : Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes – Guide de référence rapide à l'intention des professionnels, Santé Canada (2003).

Les hommes qui ont un excès de poids ou qui sont obèses courent plus de risques d'avoir différents problèmes de santé, y compris certains cancers, le diabète, les maladies du cœur, l'hypercholestérolémie, d'autres maladies liées aux graisses, à la résistance à l'insuline et aux problèmes de vésicule biliaire, l'hypertension artérielle et l'ostéoarthrite.

On recommande aux hommes qui ont un IMC de 25 et plus de perdre du poids. Un surplus de poids à la taille représente aussi un risque accru de maladies du cœur ou de diabète. On encourage les hommes à maintenir un tour de taille de moins de 102 cm (40 pouces) et d'avoir un IMC dans les limites santé. Si vous n'avez pas été actif physiquement, consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Vous pourrez plus facilement conserver un poids santé en consommant moins de calories, en réduisant vos

portions, en mangeant moins d'aliments riches en matières grasses (aliments frits, desserts, beurre, sauces à la crème ou vinaigrettes) et en prenant moins d'alcool. Une perte de poids est sécuritaire et saine lorsqu'elle se produit graduellement, soit en évitant de perdre plus de 0,5 à 1 kg (1 à 2 livres) par semaine. Un poids équilibré peut être bénéfique pour la santé et réduit les effets secondaires des traitements contre le cancer.



Le calcul de l'indice de masse corporel (IMC)

poids lbs / kg	taille pi po/cm												
	5' 5" 165	5' 6" 168	5' 7" 170	5' 8" 173	5' 9" 175	5' 10" 178	5' 11" 180	6' 0" 183	6' 1" 185	6' 2" 188	6' 3" 191	6' 4" 193	6' 5" 196
260 117,9	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31
255 115,7	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
250 113,4	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30
245 111,1	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
240 108,9	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28
235 106,6	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
230 104,3	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27
225 102,1	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27
220 99,8	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27	26
215 97,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
210 95,3	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
205 93,0	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24
200 90,7	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24
195 88,5	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
190 86,2	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23
185 83,9	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
180 81,6	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
175 79,4	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
170 77,1	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
165 74,8	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
160 72,6	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19
155 70,3	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
150 68,0	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
145 65,8	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
140 63,5	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17
135 61,2	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16
130 59,0	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
125 56,7	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
120 54,4	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14

<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> Poids normal (18,5–24,9)	<span style="background-color: #FF00FF; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> Obésité (>30)
<span style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> Poids insuffisant (< 18,5)	<span style="background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> Excès de poids (25–29,9)

Les valeurs de l'IMC ont été arrondies au nombre entier le plus proche.

LA DIARRHÉE

La radiothérapie perturbe les cellules saines de l'intestin et de la vessie (près de la prostate). Par conséquent, la plupart des hommes traités par radiothérapie voient leurs habitudes intestinales changer et ont une augmentation de leurs symptômes urinaires durant la radiothérapie pelvienne. Au bout d'une dizaine de traitements (ou d'environ deux semaines de traitement), on voit apparaître des effets secondaires courants, notamment :

- augmentation des selles quotidiennes;
- selles moins volumineuses, dures ou molles (ou les deux);
- flatulences et ballonnement abdominal;
- douleur rectale et inconfort;
- besoin impérieux d'aller à la selle.

Les symptômes bénins, comme l'augmentation des selles quotidiennes, peuvent ne pas avoir besoin d'être traités. Toutefois, les symptômes modérés à graves, comme les crampes abdominales, les selles fréquentes, molles ou aqueuses ou la défécation impérieuse, peuvent devoir être contrôlés par une consommation moins importante de certains aliments et la prise de médicaments.

Voici quelques conseils pour soulager la diarrhée et les crampes :

- Manger plus souvent. Essayer de prendre de 4 à 6 petits repas par jour.
- Boire beaucoup de liquide. La diarrhée peut entraîner la déshydratation. Il est donc important de boire souvent. Choisir de l'eau, du bouillon, du jus de fruit entièrement dilué ou des boissons énergétiques diluées.
- Éviter de boire de l'alcool, du café, du thé fort, du cola et du jus de prunes – ces boissons peuvent aggraver la diarrhée.
- Éviter les aliments à forte teneur en fibres. Limiter la consommation de pain de grains entiers et de céréales à haute teneur en fibres. Enlevez la peau et les graines des fruits et des légumes. Limiter aussi la consommation de noix, de son, de maïs, de brocoli, de haricots, de pois, de petits fruits et de fruits séchés.
- Éviter les aliments frits.
- Éviter les épices fortes (par exemple, les piments, le poivre de Cayenne et le cari).
- Éviter les aliments et les liquides extrêmement chauds ou froids.

Si la consommation de lait aggrave la diarrhée, il peut falloir réduire la consommation de produits laitiers pendant une courte période. La plupart des hommes peuvent continuer à manger du yogourt et du fromage pendant le traitement. Ils peuvent aussi boire du lait sans lactose ou des boissons de soya (enrichies de calcium et de vitamine D).

Votre médecin pourrait vous suggérer un médicament anti-diarrhéique en vente libre pour réduire la diarrhée durant la radiothérapie. Respectez la posologie. Si vous suivez un régime à faible teneur en fibres et que vous prenez régulièrement des médicaments anti-diarrhéiques, vous pourriez devenir constipé.

Continuez de suivre votre régime à faible teneur en fibres et d'éviter les aliments irritants pour l'intestin pendant 3 à 4 semaines après la fin de vos traitements de radiothérapie. Au bout d'environ un mois, ajoutez graduellement des aliments riches en fibres à votre alimentation sur une période de plusieurs semaines. Si vous continuez de ressentir des symptômes intestinaux, consultez votre médecin ou votre diététiste. Une fois que le transit intestinal est revenu à la normale, on recommande une alimentation riche en fibres. Les hommes qui ont eu des hémorroïdes devraient particulièrement avoir une alimentation riche en fibres.

LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Les hommes qui ont suivi une hormonothérapie peuvent avoir des bouffées de chaleur, soit une brusque sensation de chaleur accompagnée de transpiration. Bien que cet effet secondaire puisse varier – il diffère chez chacun – certains hommes peuvent remarquer que certains aliments causent des bouffées de chaleur, notamment les boissons et les aliments chauds, la nourriture épicée, la caféine et l'alcool, y compris le vin rouge. Des recherches sont menées sur des traitements naturels, comme les phytoestrogènes, pour réduire les bouffées de chaleur chez les hommes atteints de cancer de la prostate. Toutefois, les recherches n'indiquent pas encore que les produits naturels peuvent réduire les bouffées de chaleur. Certains médicaments d'ordonnance peuvent réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur. Consultez votre médecin ou pharmacien pour en savoir plus sur ces médicaments.

# Questions fréquentes sur la nutrition

**Q. J'ai entendu dire que je devais adopter une alimentation faible en gras. Comment puis-je réduire ma consommation de matières grasses?**

**R.** Une alimentation faible en matières grasses procure de nombreux bienfaits sur le plan de la santé. En mangeant moins d'aliments gras, vous réduisez vos risques de maladies du cœur. Aussi, vous aurez plus de facilité à perdre votre surplus de poids. Une alimentation variée, faible en matières grasses et riche en fruits, légumes et grains entiers, représente un choix santé pour la plupart des membres de votre famille.

- Choisir des aliments naturellement faibles en gras, y compris des fruits, des légumes, des légumineuses (haricots) et des grains entiers.
- Cuisiner avec des méthodes utilisant une moins grande quantité de matières grasses, comme la cuisson à la vapeur, le pochage, la cuisson au four ou la cuisson sur le gril, plutôt que la friture.
- Prendre de plus petites portions d'aliments riches en matières grasses.
- Limiter la quantité de matières grasses ajoutées aux aliments.
- Choisir des produits laitiers à 1 % M.G. (matières grasses) ou des produits écrémés.
- Choisir des fromages moins gras (moins de 20 % M.G.).
- Choisir des viandes maigres et enlever le gras visible.
- Enlever la peau et le gras visible du poulet.
- Limiter les aliments transformés contenant des matières grasses ajoutées. Par exemple, les bâtonnets de poisson contiennent du gras ajouté, mais pas les filets de poisson. Les frites et les croustilles contiennent du gras ajouté, mais les pommes de terre bouillies et au four sont naturellement faibles en gras.



## Choisir les options allégées

Pour remplacer ...	Essayez ...
Le beurre sur une pomme de terre au four	La crème sure légère ou du yogourt nature
Le beurre sur des légumes cuits	Du citron, de l'ail ou des fines herbes
La crème dans le café ou le thé	Le lait écrémé ou faible en gras
La vinaigrette crémeuse	La vinaigrette à faible teneur en gras
Les sauces à la crème sur les pâtes	La sauce aux tomates et aux légumes



*Tous les types de gras contiennent le même nombre de calories, mais il existe des différences importantes sur le plan de la qualité et des effets sur la santé.*

**Q. Existe-t-il de « bons » et de « mauvais » gras?**

**R.** Les gras nous fournissent de l'énergie, nous aident à absorber les vitamines contenues dans les aliments et sont nécessaires pour les fonctions du cerveau et des nerfs. Tous les types de gras comptent le même nombre de calories, mais il existe des différences importantes dans leur qualité et leur influence sur notre santé. La quantité de gras ingérée, la fréquence de consommation et la provenance des gras ont tous de l'importance. Voici les principales sortes de gras :

- Gras mono-insaturés
- Gras polyinsaturés
- Gras saturés
- Gras trans

Vous avez peut-être l'habitude de voir ces termes. Ils apparaissent sur de nombreuses étiquettes de produits alimentaires.

Les médecins recommandent de réduire la quantité de gras saturés et de gras trans dans l'alimentation. Ces gras peuvent être remplacés par des gras mono-insaturés ou polyinsaturés. Les gras mono-insaturés et polyinsaturés sont appelés acides gras non saturés et proviennent principalement de végétaux.

**Voici les aliments qui contiennent le plus de gras mono-insaturés :**

- les huiles végétales, particulièrement l'huile de canola et l'huile d'olive;
- les avocats;
- les olives;
- les noix, surtout les amandes, les noisettes et les noix de macadamia.

Les spécialistes de la santé considèrent que ces gras sont bons pour la santé.

**Voici des aliments qui contiennent des gras polyinsaturés :**

- les huiles végétales, comme l'huile de maïs et de tournesol, mais pas les huiles de noix de coco et de palme;
- les graines et les noix;
- les poissons gras, comme le saumon, la truite, le maquereau, le hareng et les sardines.

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont des sortes d'acides gras polyinsaturés. La plupart des Canadiens consomment suffisamment d'acides gras oméga-6, mais pas assez d'acides gras oméga-3. Vous avez besoin de peu d'acides gras oméga-3, soit seulement quelques grammes par jour. Vous devriez en consommer assez, si vous mangez des aliments riches en oméga-3 chaque jour.







### Voici les aliments qui contiennent le plus d'acides gras oméga-3 :

- les huiles de lin et de canola;
- certaines marques d'œufs (vérifiez les emballages);
- les aliments enrichis d'oméga-3, par exemple, du yogourt et des boissons de soya;
- les graines de lin (moulues) et les noix de Grenoble;
- les poissons gras, comme le saumon, la truite, le maquereau, le hareng et les sardines;
- le germe de blé.

### Voici les aliments qui contiennent le plus d'acides gras oméga-6 :

- les huiles de carthame, de maïs, de tournesol et de soya;
- les graines de tournesol, de sésame, de pavot et de citrouille;
- le germe de blé.



### Voici des aliments qui contiennent des gras saturés :

- les graisses végétales transformées, comme le shortening et la margarine dure;
- les graisses animales, comme le saindoux, le gras de la viande et la sauce au jus de viande;
- les matières grasses du lait, comme le beurre, la crème, la crème glacée, la crème sure et les fromages;
- les graisses tropicales, comme l'huile de noix de coco, l'huile de palme et le beurre de cacao.

Il est habituellement facile de reconnaître les gras saturés, car ils sont solides à température ambiante. Des études indiquent qu'il est préférable de consommer moins de gras saturés. Il est aussi bénéfique de remplacer les gras saturés par des gras insaturés. On ne sait pas si les gras saturés ont des effets à long terme différents sur la santé en fonction de leur provenance (par exemple, l'huile de noix de coco par rapport aux graisses animales). De plus amples recherches sont nécessaires.

### Voici des aliments qui contiennent des gras trans ou des acides gras trans :

- les graisses végétales transformées, comme le shortening et la margarine dure;
- les aliments industriels, comme les biscuits, les croustilles, les gâteaux et les mélanges préparés;
- les produits emballés ou transformés qui contiennent des « huiles végétales hydrogénées » ou du « shortening végétal ».

On trouve naturellement une petite quantité d'acides gras trans dans la plupart des produits alimentaires d'origine animale. Les acides gras trans se forment lorsque les huiles végétales sont transformées pour fabriquer du shortening ou de la margarine dure. Une alimentation riche en acides gras trans peut faire augmenter le cholestérol sanguin et les risques de maladies du cœur.

*Il est habituellement facile de reconnaître les gras saturés et les gras trans, car ils sont solides à température ambiante. Des études indiquent qu'il est préférable de consommer moins de gras saturés et de gras trans.*

### Q. Quel genre de matières grasses devrait-on utiliser pour cuisiner?

R. Les huiles végétales sont un meilleur choix que le shortening, le saindoux ou le beurre. Même pour la boulangerie et la pâtisserie, l'huile est un meilleur choix.

### Q. Quelle est la meilleure huile?

R. Les huiles d'olive et de canola sont les meilleurs choix. L'huile d'olive peut ajouter de la saveur, particulièrement l'huile de première pression, soit l'huile « extra-vierge ». Utilisez l'huile d'olive dans les vinaigrettes ou les marinades ou pour tremper le pain, à la place du beurre ou de la margarine. L'huile de canola coûte moins cher que l'huile d'olive. Sa saveur est plus délicate et elle peut donc être utilisée pour la pâtisserie.

L'huile de graines de lin et l'huile de noix sont aussi de bons choix et on peut se les procurer dans certains magasins spécialisés. En raison de leur saveur, elles sont délicieuses dans les salades et les autres plats de ce genre. Si vous utilisez l'une de ces huiles, achetez-la en petite quantité et conservez-la au réfrigérateur. Elle devrait se conserver pendant environ deux mois.

### Q. Que nous apprennent les étiquettes concernant les matières grasses?

R. Les étiquettes fournissent la liste des ingrédients contenus dans les aliments. Cette liste indique si des matières grasses ont été ajoutées durant la transformation et de quel genre de matières grasses il s'agit. Vous pouvez vous servir de cette information pour comparer les produits. Par exemple, le beurre d'arachide, qui est naturellement riche en gras, peut contenir ou non des huiles végétales ajoutées (ou du sucre).

Les étiquettes des denrées alimentaires indiquent la quantité de gras par portion. Vous pouvez utiliser cette information pour comparer des produits similaires et choisir le produit le moins gras.

### Q. J'ai récemment entendu dire que le beurre est meilleur pour la santé que la margarine. Cette information m'a étonné. Quel produit est préférable?

R. Le beurre ou la margarine molle en petites quantités ne sont pas nocifs pour la santé. Que vous optiez pour le beurre ou la margarine, faites une consommation totale modérée de matières grasses, c'est-à-dire que vous ne devez pas en manger trop ni trop peu. Le beurre et la margarine ont la même teneur en gras, soit 4 grammes de gras par 5 ml (1 c. à thé).

La différence de qualité est importante entre les margarines molles et dures. Les margarines dures (vendues en blocs solides) contiennent des gras trans. Les margarines molles (vendues dans un contenant) sont faites à partir d'huiles végétales et contiennent peu ou pas de gras trans (particulièrement lorsque l'étiquette indique le terme « non hydrogénée »).





*Une alimentation végétarienne équilibrée peut être saine et délicieuse. Les régimes axés sur les aliments végétaux procurent habituellement beaucoup de nutriments et de fibres et peuvent être moins riches en matières grasses.*

**Q. J'ai entendu dire que les phytochimiques sont bénéfiques. De quoi s'agit-il?**

**R.** Les phytochimiques (ou phytonutriments) sont présents à l'état naturel dans certaines plantes. Les phytochimiques pourraient contribuer à prévenir le cancer et probablement ralentir la progression de la maladie, mais il faut plus de plus amples recherches. Les chercheurs étudient actuellement ces substances.

On trouve des phytochimiques dans de nombreux fruits, légumes et légumineuses, par exemple, les tomates, le brocoli, les choux de Bruxelles, l'ail, les oignons, les agrumes et le soya. Une alimentation riche en végétaux procure une variété de phytochimiques.

**Q. Devrais-je adopter une alimentation végétarienne?**

**R.** Une alimentation végétarienne équilibrée peut être saine et délicieuse. Les régimes axés sur les aliments végétaux procurent habituellement beaucoup de nutriments et de fibres et peuvent

être moins riches en matières grasses. Une consommation accrue de fruits, de légumes, de grains entiers, de légumineuses (haricots) et de lentilles est un bon choix, que vous optiez ou non pour une alimentation végétarienne. L'adoption d'un régime végétarien est un choix personnel. Si vous décidez de suivre un régime végétarien, un ou une diététiste peut vous aider à commencer ce régime.

**Q. Qu'en est-il des hormones de croissance dans la viande?**

**R.** Au Canada, les hormones de croissance sont approuvées pour un usage limité chez les bovins de boucherie, mais pas pour le porc, le poulet, les autres volailles ni pour le bœuf biologique. Certaines personnes sont préoccupées par l'utilisation des hormones de croissance en raison de leurs effets éventuels sur notre santé, particulièrement en ce qui concerne leurs effets cancérigènes.

En raison de leur utilisation limitée et des pratiques en cours au Canada, les risques pour la santé liés aux hormones de croissance semblent minimes. Tous les

bovins qui reçoivent des hormones de croissance ont une période de sevrage des hormones. Des hormones de croissance peuvent être utilisées aux États-Unis, mais cette utilisation n'est pas approuvée au Canada et ne pose donc aucun risque pour la santé.

**Q. Je m'inquiète de la présence de pesticides dans les aliments. Vaut-il mieux acheter des produits biologiques?**

**R.** Il existe des données qui confirment et qui réfutent un éventuel lien entre les pesticides et le risque d'avoir un cancer. Les normes canadiennes concernant les niveaux de résidus de pesticides dans les aliments sont parmi les plus strictes au monde. Ces normes touchent aussi les aliments importés au Canada qui sont testés avant d'être mis en vente. Pour plus d'information sur les analyses alimentaires concernant la présence de pesticides, consultez le site Web [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) et cherchez « Pesticides et aliments ».

Les agriculteurs canadiens d'aujourd'hui utilisent moins de produits chimiques qu'il y a 20 ans. Certaines études ont montré que les aliments biologiques ont des taux inférieurs de pesticides de sources synthétiques que les aliments cultivés de manière traditionnelle. Il n'existe cependant pas actuellement de preuves que la consommation d'aliments biologiques protège contre le cancer. Il est prouvé toutefois qu'un régime alimentaire végétarien qui se compose d'une grande variété d'aliments végétaux protège contre de nombreux cancers, que les aliments soient biologiques ou non.

De nombreuses épiceries vendent des aliments biologiques, mais ils peuvent coûter plus cher que les aliments cultivés de manière traditionnelle. Certaines personnes peuvent ou préfèrent acheter des aliments biologiques pour diverses raisons. C'est là un choix personnel. Une alimentation végétarienne est ce qui compte le plus, que les fruits ou légumes soient biologiques ou non. Les rincer sous l'eau est un moyen simple et efficace de réduire les résidus des pesticides, s'il devait y en avoir.



### Q. Le sucre favorise-t-il la croissance des cellules cancéreuses?

R. Toutes les cellules, y compris les cellules saines comme le cerveau, la musculature ou le cœur, utilisent les sucres comme source d'énergie. Tout comme les cellules saines, les cellules cancéreuses ont besoin de l'apport sanguin, d'oxygène et d'énergie pour croître. Il n'y a actuellement pas de preuves qui montrent que limiter les aliments qui fournissent des sucres ralentit la croissance du cancer chez les humains; il est recommandé, par contre, pour la santé en général, de limiter la consommation de sucres ajoutés.

Les aliments sains comme les fruits et les légumes, les grains entiers, les haricots, les lentilles et les produits laitiers sont des sources de sucre pour les cellules. En plus de l'énergie qu'ils procurent, ces aliments contiennent des vitamines, des minéraux, des phytochimiques, des protéines et des fibres qui gardent en santé. Les aliments au « sucre ajouté » sont ceux auxquels on ajoute du sucre ordinaire (blanc ou brun), du miel, du sirop de maïs, de la mélasse ou d'autres sucres. Par exemple, les boissons gazeuses, les bonbons, les aliments cuisinés et de nombreux aliments transformés ont trop de sucres ajoutés. Ces aliments fournissent de l'énergie (calories), souvent en forte quantité, mais sont faibles en d'autres nutriments dont nous avons besoin pour rester en santé.

De petites quantités de sucre ajouté ou d'aliments qui en contiennent peuvent, avec des aliments sains, faire partie d'un régime alimentaire sain. Il vaut mieux toutefois limiter les aliments qui procurent trop de sucres ajoutés. Votre santé dépend de votre régime alimentaire général.



*Plusieurs aliments contiennent naturellement du sucre. Les fruits et les légumes, qui sont aussi une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres nécessaires à la santé, en sont des exemples.*

### Q. Les aliments qui contiennent des phytoestrogènes sont-ils sûrs pour les hommes atteints de cancer de la prostate?

R. Les produits du soya et les graines de lin contiennent naturellement des phytoestrogènes. Il n'a pas été démontré que l'œstrogène présent dans les aliments a des effets nocifs et on considère que leur consommation est sécuritaire. Les produits du soya (comme les fèves de soya, les boissons de soya et le tofu), les graines de lin moulues et les aliments contenant des graines de lin moulues font partie d'une saine alimentation pour les hommes.

### Q. J'ai entendu dire que les hommes qui ont eu un cancer de la prostate devraient éviter les produits laitiers. Est-ce le cas?

R. Certaines études ont établi un lien entre une augmentation du risque de cancer et un apport élevé en produits laitiers de même que les régimes alimentaires contenant trop de calcium. Il faut plus de recherches pour comprendre ce lien, mais il est évident que les hommes atteints de cancer de la prostate peuvent courir un risque accru de déperdition osseuse, en particulier s'ils ont suivi une hormonothérapie sur une longue période. Il est donc important d'obtenir les nutriments nécessaires à la santé des os. Le lait et les autres produits laitiers, comme le yogourt et le fromage, sont une bonne source de calcium et d'autres nutriments qui peuvent garder les os en santé.

Que vous consommiez ou non des produits laitiers, il est important d'obtenir la quantité recommandée de calcium, de vitamine D et d'autres nutriments pour garder des os en santé. L'élimination des produits laitiers, sans remplacement du calcium, peut accroître le risque d'ostéoporose. Voir *La perte osseuse et l'ostéoporose* (page 4).

### Q. Devrais-je prendre des suppléments d'antioxydants? Ces suppléments sont-ils sécuritaires durant le traitement?

R. Le terme « antioxydant » fait référence à certaines vitamines, certains minéraux et d'autres composés qui protègent les cellules de l'organisme contre les dommages. Voici quelques exemples d'antioxydants : le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E et le sélénium. Les résultats de la recherche ne sont pas clairs concernant les effets des suppléments d'antioxydants durant les traitements contre le cancer. Une théorie veut que les antioxydants soient bénéfiques et pourraient protéger les cellules saines contre les dommages, améliorer le rétablissement après les traitements contre le cancer ou même rendre les traitements plus efficaces. Une autre théorie affirme que les antioxydants pourraient interférer avec la radiothérapie ou la chimiothérapie, rendant ainsi les traitements moins efficaces. Actuellement, aucune donnée ne permet de soutenir clairement l'une ou l'autre de ces hypothèses.

Les quantités d'antioxydants naturellement présents dans les aliments, ainsi que les antioxydants dans de nombreux suppléments vitaminiques et minéraux, sont considérés sécuritaires. Cependant, on ne recommande pas de prendre d'importantes doses de suppléments d'antioxydants durant les traitements contre le cancer.

En général, il est préférable d'obtenir des vitamines et des minéraux de sources alimentaires plutôt que de suppléments. Cependant, un supplément vitaminique et minéral (une dose quotidienne) pourrait être nécessaire pour les hommes qui n'arrivent pas à consommer les aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien*. Consultez votre médecin ou un ou une diététiste pour obtenir plus d'information.

# Les thérapies complémentaires

Les thérapies complémentaires comprennent différentes thérapies qui peuvent être utilisées en même temps que les traitements conventionnels contre le cancer. La thérapie complémentaire ne vise pas à traiter le cancer en soi. Les thérapies complémentaires peuvent aider une personne à réagir face au cancer, aux traitements ou aux effets secondaires et à se sentir mieux. Les thérapies complémentaires peuvent inclure les massages, l'acupuncture, la méditation, divers régimes et des produits de santé naturels, comme des remèdes à base de plantes, des suppléments alimentaires, ainsi que des suppléments vitaminiques ou minéraux.

On ne connaît pas bien les effets des thérapies complémentaires sur le cancer de la prostate. Il est donc difficile de savoir quels sont les risques et les bienfaits possibles. Si vous songez à essayer une thérapie complémentaire durant ou après vos traitements, consultez votre médecin.

## LES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS (PSN)

Certaines thérapies complémentaires font appel à des produits de santé naturels (PSN).

Les produits de santé naturels incluent :

- les vitamines et les minéraux;
- les herbes;
- les médicaments homéopathiques;
- les médicaments traditionnels, comme les médicaments traditionnels chinois;
- les probiotiques (bonnes bactéries);
- les produits comme les acides aminés et les acides gras essentiels.

Ces produits se présentent sous différentes formes, y compris des tisanes, des extraits liquides, des capsules, des poudres et des comprimés.

De nombreux suppléments se trouvent sur le marché. Santé Canada a des règles qui régissent les PSN, mais ces règles ne s'appliquent pas aux PSN achetés dans d'autres pays ou sur le Web. La réglementation canadienne permet de s'assurer que les PSN ont été bien préparés, sont sécuritaires, sont utiles et sont vendus avec des directives concernant leur utilisation. Lors que vous achetez un PSN, vérifiez la présence d'un numéro de produit naturel (NPN) ou d'un numéro de médicament homéopathique (DIN-HM).

*La thérapie complémentaire ne vise pas à traiter le cancer en soi. Elle peut aider une personne à réagir face au cancer, aux traitements ou aux effets secondaires et à se sentir mieux.*



## LES EFFETS NOCIFS POTENTIELS

Certaines personnes présument que parce qu'un produit de santé est qualifié de « naturel », il est sans danger. Les PSN, comme les médicaments, peuvent avoir de graves effets secondaires.

L'utilisation de PSN, y compris les importantes doses d'antioxydants, pendant des traitements conventionnels n'est généralement pas recommandée en raison du risque d'interactions médicamenteuses. On ne peut pas toujours prévoir les effets de la prise de PSN durant les traitements contre le cancer. Ces produits pourraient réduire l'efficacité des traitements

contre le cancer ou avoir des interactions et affecter les résultats des tests utilisés pour le suivi de la maladie. De plus, les hommes atteints de cancer de la prostate ne devraient pas prendre des PSN qui contiennent des hormones mâles ou des androgènes, car ils pourraient favoriser la croissance du cancer.

Consultez votre médecin ou le personnel infirmier, une diététiste et un pharmacien si vous envisagez de prendre des produits à base d'herbes ou toute autre préparation, durant ou après vos traitements contre le cancer.

*Certaines personnes présument que parce qu'un produit de santé est qualifié de « naturel », il est sans danger. Les PSN, comme les médicaments, peuvent avoir de graves effets secondaires.*

## CHOISIR DES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

De nombreux hommes songent à avoir recours à des thérapies complémentaires après avoir reçu un diagnostic de cancer de la prostate. Les amis ou la famille peuvent aussi suggérer l'utilisation de telles thérapies. Certains hommes trouvent ces thérapies utiles, alors que d'autres hommes ne les trouvent pas bénéfiques.

Le recours à une thérapie complémentaire est un choix personnel. Les choix thérapeutiques ne sont pas les mêmes pour tous. Si vous pensez essayer une thérapie complémentaire durant ou après vos traitements conventionnels contre le cancer, assurez-vous de prendre une décision judicieuse et éclairée. Pour ce faire, vous devriez :

- vous informer le plus possible sur la thérapie complémentaire que vous envisagez, y compris sur les bienfaits et les risques potentiels;
- consulter votre équipe soignante au sujet de la thérapie complémentaire et de ses interactions possibles avec les soins que vous recevez.



Il y a de nombreux points à prendre en considération avant de décider d'avoir recours à des thérapies complémentaires. Lorsque vous tentez de prendre une décision, commencez par vous poser quelques questions fondamentales : quelles sont les raisons qui m'amènent à envisager cette thérapie complémentaire? Quels sont mes objectifs et mes attentes? Sont-ils réalistes? Les questions suivantes peuvent vous aider à évaluer les thérapies nutritionnelles complémentaires.

#### La thérapie vous recommande-t-elle d'éviter certains aliments?

Informez-vous à fond sur la thérapie. Si elle exclut au moins un des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* (page 3), il vous manquera d'importants nutriments.

#### La thérapie inclut-elle des suppléments vitaminiques ou minéraux? Si c'est le cas, les doses suggérées sont-elles sécuritaires?

Si vous envisagez de prendre des suppléments vitaminiques ou minéraux, il est important de savoir que des quantités importantes de suppléments peuvent avoir des effets semblables à ceux d'un médicament sur l'organisme ou peuvent interagir avec vos traitements contre le cancer. Même si vous prévoyez prendre des doses considérées sécuritaires, consultez votre médecin avant de prendre des suppléments. Votre médecin pourrait vous suggérer d'éviter certains suppléments ou de les utiliser seulement pendant une courte période.



#### La thérapie pourrait-elle avoir des effets secondaires?

Certaines personnes peuvent perdre du poids lorsqu'elles suivent un régime spécial. La perte de poids involontaire peut ralentir la guérison et le rétablissement à la suite d'un traitement. De plus, certains produits peuvent provoquer des effets secondaires, comme c'est le cas avec de fortes doses de vitamines.

*Lorsque vous tentez de prendre une décision si vous recourez ou pas à des thérapies complémentaires, commencez par vous poser quelques questions.*



#### Combien coûte la thérapie?

Les régimes spéciaux peuvent être plus coûteux que votre régime habituel. De plus, les thérapies qui font appel à des suppléments vitaminiques et minéraux ou à des préparations à base d'herbes peuvent coûter cher avec le temps. Ces thérapies ne sont pas remboursées par les régimes de soins médicaux. Si vous décidez de suivre une de ces thérapies, vérifiez les prix dans différents magasins, car ils peuvent varier énormément.

#### La thérapie nécessite-t-elle l'abandon de choses qui sont importantes pour vous, par exemple, les repas en famille?

Certaines thérapies peuvent être difficiles à suivre pendant une longue période. La thérapie que vous choisissez ne devrait pas vous empêcher de faire des choses qui vous font vraiment plaisir.

#### La thérapie a-t-elle été bénéfique pour d'autres hommes?

Demandez à parler à des hommes qui ont suivi la thérapie. Aussi, demandez de l'information écrite sur les résultats thérapeutiques. Il devrait y avoir suffisamment d'information pour que votre équipe soignante et vous puissiez déterminer si la thérapie vous convient.

La recherche d'information sur le Web peut être un moyen rapide d'en apprendre plus sur différentes questions touchant la santé. Le Web propose une multitude de renseignements concernant les thérapies contre le cancer, mais rien n'est parfait. Il n'existe aucune réglementation concernant la diffusion d'information sur le Web. Il est difficile de savoir si l'information est exacte, complète ou pertinente dans votre situation. Les sites Web suggérés à la page 24 vous fournissent de l'information fiable sur différentes thérapies complémentaires.

## Comment trouver un ou une diététiste

*Les diététistes sont des professionnels de la santé titulaires d'un diplôme universitaire en nutrition et possédant une formation clinique. Les diététistes jouent un rôle important au sein de l'équipe soignante.*

Si votre centre de traitement n'offre pas de services de diététiste :

- Consultez votre équipe soignante ou demandez à votre médecin de famille de vous recommander à la diététiste de l'hôpital local.
- Communiquez avec le Service d'information sur le cancer de la prostate, par téléphone, au numéro 1 855 PCC INFO (1 855 722 4636), ou par courriel, à l'adresse [soutien@prostatecancer.ca](mailto:soutien@prostatecancer.ca).
- Communiquez avec les Diététistes du Canada, au 1-416-596-0857, ou consultez leur site Web, à l'adresse : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca).



# Ressources supplémentaires

## LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

### BC Cancer Agency

[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca) (Chercher « Complementary and Alternative Therapies »)

Information sur certaines thérapies complémentaires, conseils et questions à poser concernant les thérapies complémentaires.

### Santé Canada

Produits de santé naturels

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) (Choisir « Médicaments et produits de santé », puis « Produits de santé naturels »)

Information sur les règlements régissant les produits de santé naturels et sans ordonnance au Canada.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Agence de la santé publique du Canada

[www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

(Chercher « Modes de vie sains, Activité physique »)

Information sur les bienfaits de l'activité physique, Lignes directrices en matière d'activité physique et conseils pour les adultes et les personnes âgées en matière d'activité physique.

## LA NUTRITION

### Santé Canada

Guide alimentaire canadien

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

(Cliquer sur l'icône du « Guide alimentaire canadien »)

Conseils pratiques pour suivre plus facilement les recommandations du Guide alimentaire canadien, ressources et outils interactifs.

### Les diététistes du Canada

<http://www.dietitians.ca/>

Cliquez sur « Votre santé »

## CANCER DE LA PROSTATE CANADA

Cancer de la Prostate Canada offre de l'information à jour, des services de soutien et des ressources éducatives. Site Web : [www.prostatecancer.ca](http://www.prostatecancer.ca)

### Service d'information

Le Service d'information sur le cancer de la prostate (SICP) est un service d'aide téléphonique gratuit et confidentiel qui vous permet de vous adresser à des spécialistes de l'information pour recevoir du soutien et des renseignements sur le cancer de la prostate, par téléphone ou par courriel.

Téléphone : 1-855-722-4636

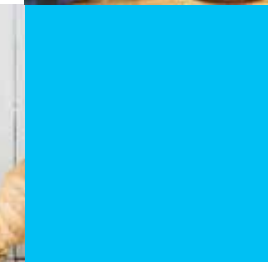
Courriel : [support@prostatecancer.ca](mailto:support@prostatecancer.ca) ou [soutien@prostatecancer.ca](mailto:soutien@prostatecancer.ca)

### Webinaires L'Angle de l'expert

Cancer de la Prostate Canada offre des webinaires présentés par des spécialistes du domaine. Veuillez consulter notre site Web pour prendre connaissance des webinaires présentés et obtenir de l'information sur les prochains webinaires : [www.prostatecancer.ca/Support/Expert-Angle](http://www.prostatecancer.ca/Support/Expert-Angle).

### Réseau de soutien

Les groupes de soutien du réseau de Cancer de la Prostate Canada permettent aux hommes atteints de cancer de la prostate de partager de l'information et de recevoir du soutien pratique et affectif durant leur parcours. De nombreux groupes sont aussi ouverts aux membres des familles et aux amis. Les groupes de soutien permettent d'échanger avec des personnes qui savent ce que signifie le fait de recevoir un tel diagnostic et de vivre avec le cancer de la prostate. Pour trouver un groupe de soutien dans votre région, visitez le site Web [www.prostatecancer.ca/Support/PCCN](http://www.prostatecancer.ca/Support/PCCN).



### PRINCIPALES RÉFÉRENCES

- <sup>i</sup> Gardner JR et autres. *Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: A systematic review*, Journal of Clinical Oncology 2014; 1(324): 335-346.
- <sup>ii</sup> Keogh JW et autres. *Body composition, physical fitness, functional performance, quality of life and fatigue benefits of exercise for prostate cancer patients: A systematic review*, Journal of Pain and Symptom Management 2012; 43(1): 96-110.
- <sup>iii</sup> Freedland SJ et autres. *Impact of obesity on biochemical control after radical prostatectomy for clinically localized prostate cancer: a report by the Shared Equal Access Regional Cancer Hospital Database study Group*, Journal of Clinical Oncology 2004; 22(30):446-453.

- <sup>iv</sup> Freedland SJ et autres. *Obesity and risk of biochemical progression following radical prostatectomy at a tertiary care referral centre*, The Journal of Urology 2005; 174:919-922.
- <sup>v</sup> Palma D. et autres. *Obesity as a predictor of biochemical recurrence and survival after radiation therapy for prostate cancer*, British Journal of Urology 2007; 100:315-319.
- <sup>vi</sup> Joshi CE et autres. *Weight gain is associated with an increased risk of prostate cancer recurrence after prostatectomy in the PSA era*, Cancer Prevention Research 2011; 4(4): 544-551.
- <sup>vii</sup> Cao J. et Ma J. *Body mass index, prostate cancer-specific mortality, and biochemical recurrence: a systematic review and meta-analysis*, Cancer Prevention Research 2011; 4(4): 486-501.





**Si vous avez des questions concernant le présent guide ou Cancer de la Prostate Canada, veuillez communiquer avec :**

Cancer de la Prostate Canada  
2, rue Lombard, 3<sup>e</sup> étage  
Toronto (Ontario) M5C 1M1  
Canada

Courriel : [info@prostatecancer.ca](mailto:info@prostatecancer.ca)  
Téléphone : 416-441-2131  
Numéro sans frais : 1-888-255-0333  
Télécopieur : 416-441-2325

 [facebook.com/ProstateCancerCanada](https://facebook.com/ProstateCancerCanada)

 [@ProstateCancerC](https://twitter.com/ProstateCancerC)

**[prostatecancer.ca](http://prostatecancer.ca)**

© 2016 – Cancer de la Prostate Canada, numéro d’enregistrement d’organisme de bienfaisance : BN 89127 0944 RR0001