



ReCaP

Des outils pour aider les différents intervenants dans le cancer de la prostate



Fiche Mémo

Cancer de la prostate

Nutrition

Delphine Caillon-Loger (diététicienne, Nantes)

L'alimentation impacte directement la santé et le bien-être au quotidien. Pour prendre soin de soi grâce à son alimentation, il n'existe pas d'aliments ni de régimes miracles (éviter les régimes d'exclusion, les jeûnes, les monodiètes, etc.).

Les patients traités pour un cancer de la prostate par une hormonothérapie anti-androgénique risquent une prise de poids^[1]. Un suivi alimentaire par un diététicien peut permettre de réduire cette prise de poids.

Un diététicien peut vous accompagner pour adapter ces conseils généraux à votre situation particulière, selon votre mode de vie, vos habitudes, vos goûts etc., tout en gardant une notion essentielle : celle du plaisir ! Voici quelques conseils pour une alimentation variée et équilibrée.

Les principes de base d'une alimentation variée et équilibrée

Adapté à partir du Programme National Nutrition Santé (PNNS) - https://www.mangerbouger.fr/pa/IMG/pdf/dt05-17719-a_400x600_plv_medecin_om_bd.pdf - consulté en mars 2020.

Matières grasses ajoutées et oléagineux

Utiliser le beurre non cuit et privilégier l'huile de tournesol ou d'olive pour les cuissons. Pour les vinaigrettes, choisir l'huile de noix ou de colza riches en oméga 3.

Fruits et légumes

1 part de légumes à chaque repas. Varier le cru et le cuit.

Féculents

1 part à chaque repas (dont le pain et les légumes secs) y compris le soir.

Produits sucrés Boissons sucrées et/ou alcoolisées

Rôle : le plaisir ! Limiter les quantités et éviter les prises isolées en dehors des repas.

VVPOLAV*

1 à 2 parts par jour (repère quantité : la paume de la main). Une vraie part le midi et +/- plus petite quantité le soir. Limiter les viandes rouges et la charcuterie à 2 fois par semaine. Poisson : 2 fois par semaine dont un gras (apport en oméga 3).

* Viande, volaille, poisson, œuf, légumineuses et alternatives végétales

Produits laitiers

2 produits laitiers par jour (par exemple 1 yaourt et 1 part de fromage).

Activité physique

30 minutes de marche rapide (ou équivalent par jour, cf. fiche ReCaP Activité Physique).

Eau et boissons non sucrées

Boire 1.5 L d'eau par jour régulièrement par petites gorgées. Limiter l'alcool, le thé, le café et les boissons sucrées.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencer par

Augmenter



Les fruits et légumes : 3 fruits au maximum par jour



Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

Réduire



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

[1] Institut national du cancer - Hormonothérapie - Cancer de la Prostate - <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-de-la-prostate/Hormonotherapie/> consulté en mars 2020.



Un repas équilibré idéal

Adapté à partir de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

HUILES SANTÉ 2 à 4 cuillères à soupe max/jour

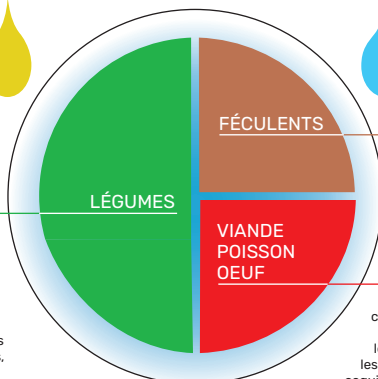
Ex. : Huile d'olive, huile de colza, huile de noix, huile de noisette, huile de lin, huile de cameline, ... ; les graines oléagineuses non grillées et non salées, comme les noix, les noisettes, les noix de cajou, les noix du Brésil, ...

1/2 assiette
au déjeuner et au dîner

Les légumes crus ou cuits, les légumes de saisons, les légumes en boîte ou en bocaux non cuisinés et non salés, les légumes surgelés non cuisinés et non salés. Ex. : Les haricots verts, les courgettes, les concombres, les tomates, les oignons, les carottes, les navets, les courges, les poivrons...

3 fruits max/jour

Les fruits crus ou cuits, les fruits en boîte ou en bocaux non cuisinés et sans sucre ajouté, les fruits surgelés non cuisinés et sans sucre ajouté. Ex. : Les pommes, les poires, les fraises, les fruits exotiques, les abricots, les bananes, ...



EAU 1,5L minimum/jour

Ex. : Toutes les eaux minérales plates, les thés sans sucre ajouté, les infusions sans sucre ajouté, les cafés sans sucre ajouté, ...

1/4 d'assiette
au déjeuner et au dîner

Ex. : Le riz, les pâtes, le blé dur, le quinoa, les pommes de terre, les lentilles vertes, les lentilles corails, les lentilles brunes, les haricots rouges, les fèves, le pain, ...

1/4 d'assiette au déjeuner
et/ou au dîner

Ex. : Les poissons blancs comme le cabillaud, le flétan, le merlu, le colin ; les poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng, le maquereau, les sardines ; les crustacés comme les coquillages ; la viande blanche comme le poulet, la dinde, la pintade, les volailles ; la viande rouge comme le bœuf.

2 produits laitiers/jour

Ex. : Les laitages comme les yaourts, les fromages blancs, les petits-suisses, les faisselles, ... ; les fromages ; le lait.

FRUITS

PRODUITS
LAITIERS

Comment je mange

- Manger dans le calme, « en conscience » (éviter les écrans)
- Manger lentement en mastiquant pour un meilleur confort digestif
- Manger 3 repas par jour +/- une collation à horaires réguliers

Comment je bouge

- Favoriser une activité pour casser la sédentarité (marche, promenade à pieds, vélo, jardinage, etc.)
- Si l'état de santé le permet, poursuivre son activité sportive

Particularités pour les patients à risque de surpoids

- ➔ Manger lentement et bien mastiquer pour mieux ressentir la satiété et limiter le grignotage entre 2 repas
- ➔ Dissuader les patients de se laisser tenter par les régimes hypocaloriques
- ➔ Attention à la taille des contenants : grands bols, grandes assiettes, etc.
- ➔ Éviter les boissons sucrées et l'alcool, privilégier l'eau
- ➔ Privilégier les repas à 3 composantes : entrée (de crudités) – plat – dessert
- ➔ Privilégier les laitages natures et +/- les sucrer soi-même sur la base d'une cuillère à café de sucre, miel, etc.
- ➔ Augmenter l'apport en fibres (une crudité ou salade par repas, choix du pain et féculents semi-complets ou complets)
- ➔ Privilégier les produits non transformés, simples et le fait maison si possible
- ➔ Bouger le plus possible (au moins 30 minutes par jour) : chaque pas compte !

