



NUTRITION

Capsule 1 - Se préparer à la chirurgie avec la nutrition

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

NUTRITION

Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition



POURQUOI SE PRÉPARER À LA CHIRURGIE ?



COMMENT SE PRÉPARER À LA CHIRURGIE ?



COMMENT INTÉGRER CES STRATÉGIES AU QUOTIDIEN ?



Pourquoi se préparer à la chirurgie avec la nutrition ?

Chirurgie et **nutrition**



- La **chirurgie met un grand stress** sur votre corps.
- Votre **cœur et vos poumons travaillent plus fort** et fournissent des « matériaux » pour vous aider à récupérer et guérir la blessure (lésion chirurgicale).
- Les **muscles fournissent les protéines nécessaires** pour réparer la lésion chirurgicale.
- Ceci peut mener à une **perte de muscle et si on est mal préparé**, à un risque élevé de complications.
- Changer complètement ses habitudes de vies sans l'aide d'un professionnel de la santé pourrait empirer votre situation!



Consultez la **Capsule 4** sur les mythes en nutrition

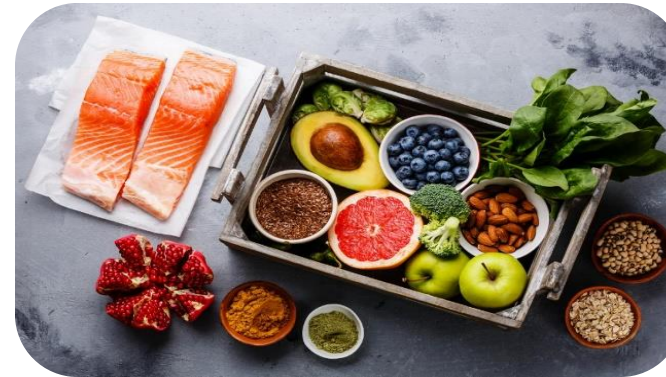
Une bonne préparation

1



Faire de l'exercice pour entraîner vos poumons et votre cœur à travailler plus fort pour réduire le stress sur votre corps lors de la chirurgie.

2



Bâtir une réserve de muscles pour contrer la perte de muscle post-chirurgie.

La nutrition est une étape cruciale d'une bonne préparation!

La malnutrition, c'est quoi?



Identifier la malnutrition

Le mot **malnutrition** peut sembler **sévère**, mais il est plus fréquent qu'on le pense. On utilise **l'Outil canadien de dépistage nutritionnel** pour identifier si une personne est à risque nutritionnel.

QUESTIONS	OUI	NON
Au cours des 6 derniers mois, avez-vous PERDU DU POIDS SANS AVOIR ESSAYÉ de perdre du poids ?		
Depuis plus d'une semaine, MANGEZ-VOUS MOINS que d'habitude ?		

Deux réponses affirmatives (OUI) indiquent un risque de **malnutrition**.

Consultez une **diététiste-nutritionniste** ou parlez-en à votre **équipe de soins!**



C'est une bonne idée de prendre son poids toutes les deux semaines pour **suivre les changements!**



Comment se préparer à la chirurgie avec la nutrition ?

Stratégies pour se préparer à la chirurgie avec la **nutrition**

1. Avoir minimum **3 repas équilibrés** ou 6 petits repas équilibrés par jour.
2. Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas.
3. Réduire sa consommation de produits ultra-transformés
4. Réduire sa consommation d'alcool



Malgré les informations qui peuvent circuler, sachez qu'à ce jour, **aucune preuve scientifique** ne permet d'affirmer qu'une diète ou un régime affecte la tumeur. Cependant, une **alimentation équilibrée** peut vous aider à bien récupérer après votre chirurgie!

STRATÉGIE 1 : Avoir minimum 3 repas équilibrés par jour

La moitié de l'assiette, ou l'équivalent de deux poignées, devraient être **des fruits ou des légumes**



Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés



Faites de l'eau votre boisson de choix



Le quart de l'assiette ou une poignée d'**aliments protéinés**



Le quart l'assiette ou une poignée de **grains entiers** à tous les repas



Mangez l'arc-en-ciel !
Plus de couleur = plus de nutriments différents !

Choisissez des aliments à **grains entiers**

STRATÉGIE 2 :

Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas

- Les aliments protéinés peuvent être de **source animale** comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.
- Ils peuvent être aussi de **source végétale** comme les légumineuses, les produits de soya et les noix.
- Les **supplément nutritionnels** comme les poudres de protéines et les boissons nutritionnelles occupent plusieurs rôles importants incluant celui maintenir ou augmenter votre **masse musculaire**.

- **Viande, volaille, poisson, fruits de mer**
- **Produits laitiers** : Lait, fromage, yogourt
- **Produit à base de soya** : Tofu, lait de soya, PVT
- **Légumineuses** : Lentilles, haricots, edamames, arachides
- **Noix et certaines graines** : Grenoble, amandes, graines de tournesol, graines de citrouille,
- **Suppléments nutritionnels** comme Ensure, Boost ou poudres de protéines

STRATÉGIE 2 :

Consommer **20-30 grammes de protéines** par repas



Rôle des protéines

Maintiennent/augmentent la masse musculaire, protègent des infections, renforcent votre système immunitaire et accélèrent votre rétablissement!



Pourquoi 20 à 30 grammes?

C'est la **quantité maximale** que votre corps peut utiliser pour construire des muscles.



Omégas-3 = réduction du stress et de l'inflammation

Consommez du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine.

Comment augmenter la consommation de protéines ?

Il y a certaines **manières simples** d'ajouter naturellement plus de protéine, par exemple, acheter du **yogourt grec** et du **lait hyperprotéiné**. Le lait hyperprotéiné est **disponible dans la majorité des grandes épiceries**. Il s'agit de lait qui a été filtré pour concentrer les protéines.



Certaines marques de **pain** offrent aussi une version **plus élevée en protéines**. Cette information est généralement inscrite sur l'emballage.



Aussi, il y a certains **aliments sans préparation** qui sont de bons dépanneurs comme le **thon** en boîte, les **noix et les beurres** de noix, les **légumineuses** en boîtes ou les **poulets déjà rôtis**.



Comment augmenter la consommation de protéines ?

Vous pouvez aussi faire quelques **modifications simples à vos recettes**, comme faire une version **gratinée**, ou mettre du **fromage cottage** dans vos sauces.

Vous pouvez ajouter de la **protéine végétale texturée** dans une multitude de plats. Elle se retrouve **déshydratée** dans la plupart des **épiceries**. C'est une protéine **peu coûteuse** qui est très **simple à cuisiner**. Il s'agit seulement d'y ajouter du liquide chaud pour la **réhydrater** et elle n'est **pas très gouteuse** donc on peut y ajouter les saveurs qu'on veut ou bien l'ajouter dans un plat sans trop changer le goût.



Les portions de protéine

Il peut être difficile de s'imaginer à quoi ressemblent 20 à 30 grammes de protéine. Pour vous aider, consultez ce tableau qui donne le nombre de grammes de protéine pour certaines portions d'aliments.

16 à 25g de protéines par portion	10 à 15g de protéines par portion	6 à 10g de protéines par portion	2 à 5g de protéines par portion
Poulet , 75g ou 2 ½ oz (de la taille d'un jeu de cartes)	Fromage cottage , 125ml (½ tasse)	1 œuf	Lait aux amandes , 500ml (2 tasses)
Dinde , 75g ou 2 ½ onces	Edamame , 125ml (½ tasse)	Yogourt ordinaire , 1 contenant (170g)	Hummus , 60ml (¼ tasse)
Steak , 75g ou 2 ½ onces	Haricots , 125ml (½ tasse)	Graines de citrouille , 60ml (¼ tasse)	Noix de Grenoble , en morceaux, 60ml (¼ tasse)
Côtelette de porc , 75g ou 2 ½ onces	Lentilles , 125ml (½ tasse)	Lait écrémé en poudre , 60ml (¼ tasse)	
Jambon , 75g ou 2 ½ onces	Fromage à pâte ferme râpé , 60ml (¼ tasse)	Pois chiches , 125ml (½ tasse)	
Agneau , 75g ou 2 ½ onces	Noix de soja , 60ml (¼ tasse)	Lait , 250ml (1 tasse)	
Viande hachée , 125ml (½ cup)	Charcuterie (dinde, jambon, poulet, rôti de bœuf), 2 oz ou 100g * à consommer avec modération	Lait de soya , 250ml (1 tasse)	
Poisson , 75g ou 2 ½ onces	Tofu , 175ml (¾ tasse)	Amandes , 60ml (¼ tasse)	
Poisson en conserve , 125ml (½ boîte)	Fromages , 50g ou 1 ½ once	Beurre d'arachides , 30ml (2 c, à soupe)	
Crevettes , 75g ou 2 ½ onces			
Yogourt grec , 1 contenant (170g)			

Exemples de repas simples et équilibrés avec 20 à 30 grammes de protéines



1 tasse de yogourt grec nature
1 once de noix de votre choix
¼ tasse de baies



Pain de grains entiers
Canne de thon 85g
¼ tasse céleri
2 feuilles de laitue



3 oeufs
1 once de fromage de chèvre
½ tasse d'épinards



½ tasse de poulet effiloché
Riz
½ tasse légumes aux choix



1 tortilla de blé entier
½ tasse de tofu extra ferme émietté
¼ de haricots noirs
¼ de tasse de fromage râpé
3 tranches de tomates



¼ tasse boeuf haché extra maigre
½ tasse lentilles vertes
Sauce tomate
Pâtes de blé entier
½ tasse légumes aux choix

STRATÉGIE 3 : Réduire sa consommation de produits ultra-transformés

De quoi s'agit-il ?

- Produits généralement vendus dans des emballages au centre des épiceries
- Ils contiennent +++ additifs, +++ sucre, +++ sel, +++ gras

Pourquoi sont-ils à éviter ?

- Riches en calories et pauvres en nutriments



STRATÉGIE 3 : Privilégier les aliments dans leur **forme naturelle**

Où trouver ces aliments dans l'épicerie ?

On retrouve généralement les **aliments dans leur forme naturelle** en bordure de l'épicerie (flèches rouges)



STRATÉGIE 4 :

Réduire sa consommation d'alcool

Pourquoi ?

- L'alcool empêche la formation des muscles!

Recommandations :

- **Aucune quantité d'alcool n'est sécuritaire en contexte de cancer** (OMS – Organisation mondiale de la santé)
- Si vous n'arrêtez pas complètement d'en consommer, choisissez les journées où vous ne faites pas d'exercice





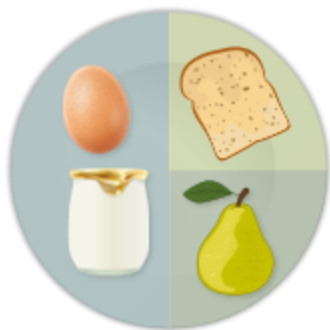
Comment intégrer ces stratégies
au quotidien ?

Liste de stratégies pour mettre ces habitudes en pratique

- **Apprivoiser la perte d'appétit**
- Manger 3 à 6 repas ou **collations** par jour
- Manger 2 sources de **protéines** au déjeuner
- Manger 1 source de protéine au dîner
- Manger 1 source de protéine au souper
- Garnir la moitié de l'assiette de **légumes** ou manger 1 légume et 1 fruit au dîner
- Garnir la moitié de l'assiette de légumes ou manger 1 légume et 1 fruit au souper
- Manger une majorité de repas qui contiennent des **grains entiers** (ex.: avoine, riz brun, pain/pâtes de blé entier, orge)
- **Éliminer la viande transformée** (ex.: viandes froides, hot dog, saucisses, bacon)
- **Éliminer les produits ultratransformés**
- Manger au moins une source d'**oméga-3** dans la semaine (ex: saumon, sardines, truite, huîtres, crevettes, thon, algues ou un supplément)

Mettre tous ces conseils en pratique :

Une journée type



Déjeuner

- 2 oeufs cuits durs
- 1 rôtie multigrain
- 1 yogourt grec (100g)
- 1 poire

Protéines: 24 g



Dîner

- 75g de saumon
- 1/4 tasse d'edamame
- 1 tasse de riz
- 2 tasses de légumes variés
- 1 c. à table sauce soya
- 1 c. à table huile végétale

Protéines: 37 g



Collation

- 3/4 tasse de fromage cottage
- 1 pomme

Protéines: 21 g



Souper

- 75g de poulet rôti
- 1 patate douce moyenne rôtie
- 1 1/2 tasse légumes rôtis
- 1/2 tasse raisins frais
- 1 c. à thé huile végétale

Protéines: 34 g

EN RÉSUMÉ

Pour bien se **préparer** à la chirurgie avec l'alimentation, il faut:

- ➔ Avoir des **habitudes alimentaires équilibrées**
- ➔ Augmenter son apport en **protéines**

En cas de question ou pour plus d'informations, consultez une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section nutrition.

RESSOURCES

- [Alimentation riche en protéines](#) – Fiche santé du CHUM
- [Bien manger pour mieux vivre](#) – Guide de la Fondation québécoise du cancer
- [Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer](#) – Guide de la Société canadienne du cancer
- [Guide alimentaire canadien](#) – Guide du Gouvernement du Canada
- [Utilisez les étiquettes des aliments](#) – Gouvernement du Canada



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques P.Dt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca

Dernière mise à jour : 22 juin 2024