



NUTRITION

Capsule 4 - Les mythes sur la nutrition et le cancer

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

NUTRITION

Capsule 4 – Les mythes sur la nutrition et le cancer



SIX MYTHES SUR LA NUTRITION ET LE CANCER



DÉMYSTIFIONS LES MYTHES !



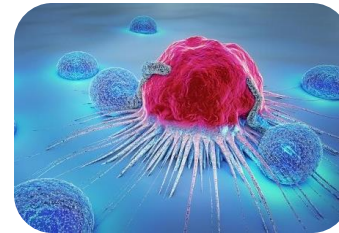
Est-ce que **manger du sucre**
fait grossir la tumeur ?

Mythe 1 : Le sucre

Il n'y a **pas d'évidence scientifique** qui démontre qu'éliminer le sucre ou les glucides de votre alimentation est bénéfique pour le cancer. En fait, enlever un groupe alimentaire risque de vous faire plus de mal que de bien!

Voici quelques explications :

- Toutes les cellules de votre corps (surtout les bonnes!) ont besoin de sucre pour survivre.
- Vous avez besoin de sucre pour avoir de l'énergie et pour fonctionner normalement.
- Sucre → Glucides → Source d'énergie naturelle
- Dans une alimentation variée (glucides, lipides, protéines), il est difficile de relier un certain type d'aliment au cancer.
- Les cellules cancéreuses ont besoin de sucre (glucides), c'est vrai! Mais elles ont aussi besoin de gras et de protéines pour vivre... tout comme les autres cellules de votre corps!





Est-ce qu'il y a lien entre la
consommation de viande rouge et
le cancer?

Mythe 2 : La viande rouge

- Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), des études démontrent un lien entre la consommation de viande rouge et le développement du cancer.
- De plus, la Société canadienne du Cancer recommande de **limiter sa consommation de viande rouge à 1 à 3 portions par semaine** et d'éliminer totalement les viandes transformées comme les viandes froides, les saucisses, le bacon, etc.
- Ceci étant dit, la **viande rouge peut faire partie d'une alimentation équilibrée**. Assurez-vous de **varier vos sources de protéines** (viande rouge, volaille, poisson, fruits de mer, produits laitiers, noix, tofu, légumineuses, etc.) !
- Tel que mentionné dans les capsules précédentes, **les viandes sont d'excellentes sources de protéines** et vous en aurez besoin pendant les traitements.





Est-ce que les **cures de « détoxés »** peuvent éliminer les toxines de notre corps?

Mythe 3 : Les « détoxés »

Qu'est-ce qu'une « détoxé »?

Une diète qui peut inclure un ou plusieurs des principes suivants :

- Le jeûne
- Boire seulement des jus ou d'autres boissons
- Utiliser des suppléments ou d'autres produits commerciaux

Une diète qui restreint l'apport en calories ou le type de nourriture que vous consommez amène **très rarement des effets positifs à long terme** et contient rarement tous les nutriments dont vous avez besoin.

Il y a **peu d'études qui ont été réalisées** sur les « détoxés » et celles qui existent sont de **faible qualité**.

Les produits vendus pour les « détoxés »:

- Peuvent contenir des ingrédients illégaux
- Peuvent contenir des ingrédients potentiellement dangereux



Des organes détoxifiants!

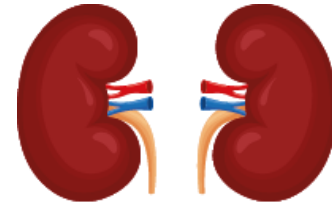
La bonne nouvelle ?

Plusieurs organes dans votre corps ont comme fonction naturelle de détoxifier votre corps, comme le foie, les reins et les intestins!

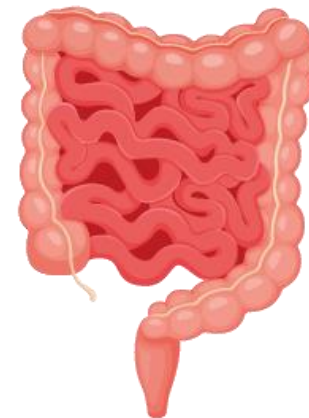
✓ FOIE



✓ REINS



✓ INTESTINS





Est-ce qu'il est recommandé de
faire le **jeûne intermittent**?

Mythe 4 : Le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent est une diète. Comme toute autre diète, le jeûne intermittent n'est **PAS une solution à long terme** pour la perte de poids.

- La majorité des gens **regagne plus de poids qu'ils en ont perdu**.
- Une perte de poids **pourrait vous faire perdre de la masse musculaire** qui est très importante, spécialement pour compléter vos traitements.

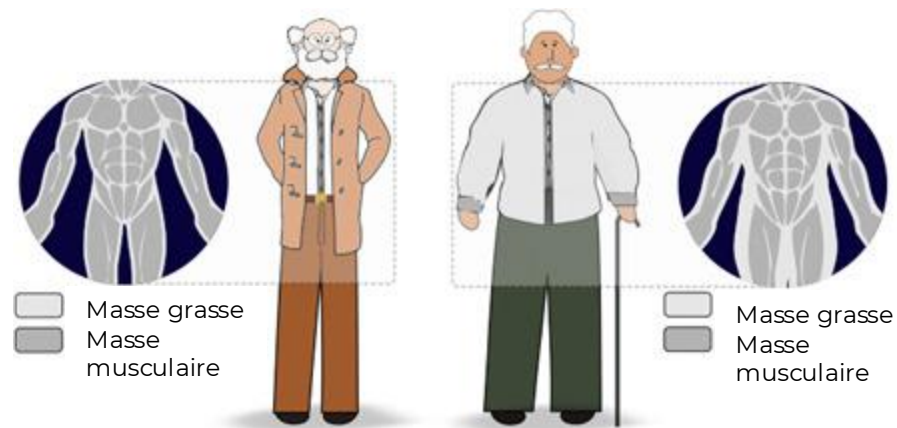


Image tirée de Prado et al., 2023, <https://doi.org/10.1002/jpen.2420>



Pour savoir si une **perte de poids** est **sécuritaire et recommandée pour vous**, parlez-en à votre équipe de soins.



Est-il mieux de manger des
aliments **crus ou cuits?**

Mythe 5 : Les aliments crus/cuits

Il n'y a pas d'étude convaincante démontrant que de manger des aliments exclusivement crus est mieux pour le cancer.

La Société canadienne du cancer recommande de consommer une variété de fruits et de légumes! Qu'ils soient crus ou cuits.

Le plus important est de varier les aliments que vous consommez.

Souvenez-vous : plus il y a de **COULEUR**, plus il y a de nutriments!



Avec certains traitements, comme la chimiothérapie, votre système immunitaire sera affaibli.
Certains aliments crus seront donc déconseillés. Parlez-en à votre équipe de soins!



Est-ce que certains **produits naturels ou suppléments** peuvent aider mes traitements ?

Mythe 6 : Les produits naturels et suppléments

- Il y a énormément de produits naturels et de suppléments qui existent sur le marché. On peut facilement s'y perdre!
- Il faut savoir que **certaines substances** font naturellement partie d'une alimentation équilibrée, mais **peuvent devenir dangereuses** lorsqu'elles sont consommées en **grande dose** sous forme de **supplément**. Par exemple: les antioxydants et certaines vitamines.
- De plus, plusieurs suppléments sont déconseillés, car **ils peuvent interférer avec vos médicaments et vos traitements**.



Avant de commencer n'importe quel supplément, **parlez-en à votre équipe de soins ou à votre pharmacien(ne)!**

EN RÉSUMÉ

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

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

La nutrition est un **sujet très populaire** et on peut **lire** toutes sortes de choses ou **trouver** toutes sortes de produits avec une **liste de supposés bénéfiques**.

En cas de doute, si vous avez des questions 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.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 4 – Les mythes sur la nutrition et le cancer**

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