

Alimentation et cancer colorectal

Stratégies pour réduire les risques



Avoir une bonne alimentation permet de réduire les risques d'avoir un cancer colorectal.

Qu'est-ce que le cancer colorectal ?

Le cancer colorectal est un cancer qui se forme dans les cellules de l'intérieur du côlon et du rectum. C'est le 2^e cancer le plus fréquent chez les hommes et le 3^e chez les femmes au Canada.

Il se développe le plus souvent chez des personnes de plus de 50 ans, mais il peut aussi arriver à un plus jeune âge.

Voir la fiche Le cancer colorectal.

Peut-on prévenir ce cancer ?

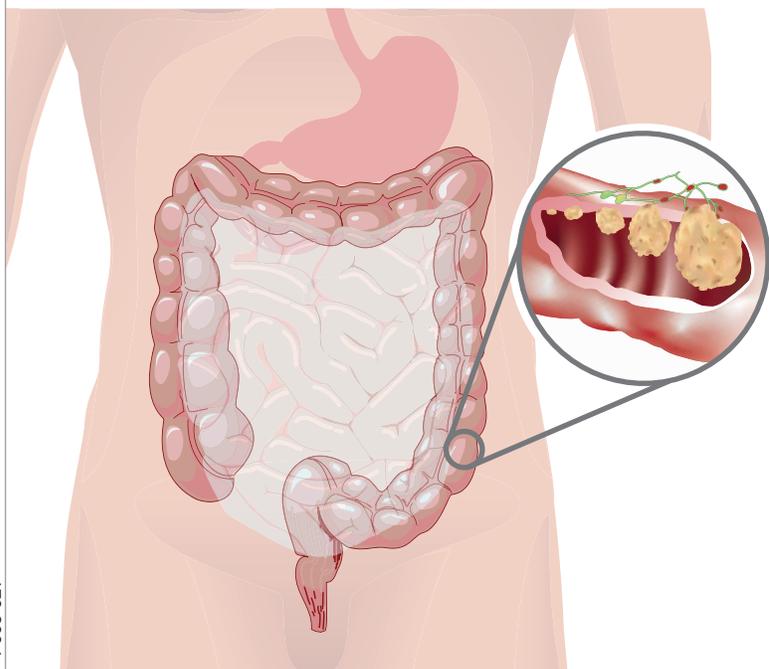
Il y a des facteurs de risques qu'on ne peut pas changer. Par exemple :

- être âgé de 50 ans et plus
- avoir des cas de cancer colorectal dans votre famille
- avoir des polypes (tumeurs non cancéreuses) au côlon ou au rectum
- avoir une maladie inflammatoire de l'intestin (ex. : maladie de Crohn, colite ulcéreuse)
- avoir une autre maladie rare liée à ce cancer

D'autres facteurs peuvent être modifiés pour empêcher ce cancer de survenir :

- rester actif et faire des exercices physiques (voir la fiche [Activité physique et cancer](#))
- avoir une alimentation saine et qui permet de garder un poids santé

Cancer colorectal



On a encore peu de données sur comment empêcher le cancer colorectal de revenir (récidive). Des études restent à faire pour pouvoir donner des conseils spécifiques. Mais les conseils pour baisser les risques de cancer colorectal sont aussi valables pour prévenir une récidive.

Comment avoir une alimentation variée et équilibrée?

Le corps a besoin de différents éléments nutritifs qui lui permettent de bien fonctionner et d'être en bonne santé. Ces éléments sont :

- les vitamines
- les minéraux
- les fibres
- les protéines
- les sucres (glucides)
- le gras (lipides)
- l'eau



Pour les trouver, il faut manger chaque jour des aliments du Guide alimentaire canadien.

- les fruits et les légumes
- les produits céréaliers à grains entiers
- les protéines

Avec une alimentation variée et équilibrée, vous pouvez combler tous vos besoins sans prendre de suppléments alimentaires.



Comment puis-je agir sur mon alimentation?

Adoptez les stratégies alimentaires suivantes.

1 Mangez des fibres

Plusieurs études montrent un rapport significatif entre le fait de prendre beaucoup de fibres et une baisse du risque de cancer colorectal.

- Préférez le pain, les céréales, le riz et les pâtes faits de grains entiers.
- Mangez des fruits et légumes à chaque repas. Il est conseillé d'en manger au moins 5 portions par jour. Les éléments nutritifs de la pelure et la chair des fruits et légumes colorés pourraient réduire le risque de cancer colorectal. Cela est lié à leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires.
- Préférez les fruits frais ou congelés aux jus de fruits.
- Remplacez les protéines animales (viande, poulet, poisson) par des légumineuses (pois secs, haricots et lentilles).
- Ajoutez des noix et des graines aux repas et aux collations.

2 Consommez des produits laitiers

Plusieurs recherches montrent qu'un bon apport en calcium et vitamine D permettrait de réduire l'apparition du cancer colorectal et de ralentir sa progression. On les trouve dans les produits laitiers. Prenez plutôt ceux à faible teneur en gras ou leurs substituts enrichis de calcium.

Un minimum de 700 mg de calcium par jour (alimentaire ou avec un supplément) protégerait contre le cancer colorectal.

Pour inclure du calcium et de la vitamine D à votre alimentation au quotidien :

- buvez au moins 250 à 500 ml (1 à 2 tasses) de lait ou de boisson végétale enrichie par jour végétale
- prenez du fromage (à faible teneur en matières grasses) en collation ou en repas
- terminez votre repas avec un yogourt, du kéfir ou un dessert au lait



3 Diminuez votre consommation de viande rouge et évitez les viandes transformées

Selon plusieurs recherches, le risque de cancer colorectal augmente avec la consommation de ces types de viandes.

Viande rouge : bœuf, veau, porc, cheval, mouton, agneau et chèvre.

Viandes transformées : charcuteries, bacon, saucisse, salami, jambon, hotdog, pastrami, etc.



En effet, des composés cancérigènes se forment pendant :

- La cuisson de la viande rouge à haute-température (barbecue par exemple)
- La transformation des viandes en charcuteries

Toutefois, la viande rouge contient des nutriments nécessaires à la santé : protéines, fer, zinc et vitamine B12. Il faut en consommer mais avec modération. Certains conseillent de manger moins de 500 grammes viande par semaine, répartis en 2 ou 3 portions dans la semaine.



Conseils :

- Manger du poisson au moins 2 fois par semaine.
- Prendre de la viande blanche (poulet, dinde, etc.).
- Remplacer la viande par des plats à base de légumineuses : chili végétarien, curry indien, soupe aux lentilles, etc.
- Garnir vos sandwiches de poisson (ex. : thon assaisonné), de volaille (ex. : poitrine de dinde) ou de tartinades de légumineuses ou de soya (ex. : houmous).

4 Limitez votre consommation d'alcool

Il est conseillé d'éviter ou de boire le moins possible d'alcool pour limiter ce risque.



EN RÉSUMÉ

Aliments à éviter ou limiter : viandes rouges et transformées, produits céréaliers raffinés, sucre ajouté. Ils ont un impact négatif sur les bactéries qui vivent dans votre intestin.

Aliments à choisir : produits céréaliers à grains entiers, fruits et légumes. Ils ont un impact positif sur les bactéries de votre intestin.

5 Gardez un poids santé

Être en surplus de poids et avoir un tour de taille élevé augmentent le risque de cancer colorectal. On mesure le surpoids grâce à l'indice de masse corporelle (IMC).

On a un poids santé quand :

- l'IMC est plus petit que 27
- le tour de taille est de moins de 94 centimètres pour les hommes et 80 centimètres pour les femmes

Important ! Perdre du poids et réduire son tour de taille baissent le risque de cancer colorectal, même si on n'atteint pas un poids santé.

Comment calculer l'IMC ?

Divisez votre poids (en kilos) par votre hauteur (en mètre) multipliée par elle-même

Exemple pour une personne de 60 kg et 1 m 70

$$\text{IMC} = 60 \text{ divisé par } 2,89 (1,70 \times 1,70) = 20,7$$



Pour vous aider à perdre du poids :

- Buvez plutôt de l'eau et limitez les boissons sucrées (exemples : boissons gazeuses, jus de fruits ou boissons à saveur fruitée, cocktails, punches, boissons énergisantes, thé glacé).
- Limitez les aliments salés ou gras (marqués lipides sur les étiquettes).
- Limitez la restauration rapide et les aliments transformés.
- Cuisinez plus de repas maison à base de légumes, de produits céréaliers à grains entiers et de protéines végétales (exemples : légumineuses, tofu, noix et graines, tempeh).
- Faites de l'activité physique.

Ces stratégies ont-elles une autre utilité?

Oui. Elles protègent aussi contre d'autres cancers et d'autres maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Que faire pour avoir les conseils d'un nutritionniste?

Parlez-en à votre médecin. Il pourra vous donner une ordonnance pour aller voir un nutritionniste au besoin. Vous pouvez aussi entrer en contact avec l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (voir les ressources utiles). Ils vous aideront à trouver un nutritionniste ou diététiste en pratique privée.



RESSOURCES UTILES

Guide alimentaire canadien :
guide-alimentaire.canada.ca

Conseils utiles sur l'alimentation :
World Cancer Research Fund International
(en anglais)
wcrf.org

Association canadienne du cancer colorectal :
colorectalcancercanada.com

Société canadienne du cancer :
cancer.ca

Ordre des diététistes et nutritionnistes
du Québec (ODNQ)
☎ 514 393-3733
☎ 1 888 393-8528 (sans frais)
opdq.org

Il existe d'autres fiches santé produites
par le CHUM. Demandez lesquelles
pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter
directement sur notre site
chumontreal.qc.ca/votresante

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon
les recommandations faites, les diagnostics posés ou les
traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca