

# Stratégies alimentaires pour prévenir les risques de cancer colorectal

Service de nutrition clinique  
Équipe d'oncologie colorectale  
[www.chumontreal.com/laboratoires](http://www.chumontreal.com/laboratoires)



## 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. Le cancer colorectal est le 3<sup>e</sup> cancer le plus fréquent chez les hommes et 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.

### Comment prévenir le cancer colorectal ?

Certains facteurs de risque du cancer colorectal ne sont pas modifiables, par exemple :

- > l'âge,
- > la présence de cancer colorectal dans votre famille,
- > la présence de polypes (tumeurs bénignes) au côlon ou au rectum,
- > la présence de maladies inflammatoires de l'intestin (ex. : maladie de Crohn, colite ulcéreuse).

Toutefois, certaines habitudes de vie peuvent aider à prévenir le cancer colorectal. Nous les présentons ci-dessous.

On a encore peu d'informations sur les façons de prévenir une récurrence, c'est-à-dire une réapparition du cancer colorectal. Des études restent à faire pour pouvoir donner des conseils spécifiques. Néanmoins, les conseils pour diminuer les risques de cancer colorectal sont aussi valables pour prévenir une récurrence.

### Ayez une alimentation variée et équilibrée

Pour bien fonctionner, notre corps a besoin de différentes substances nutritives comme :

- > les vitamines,
- > les minéraux,
- > les fibres,
- > les protéines,
- > les glucides,
- > les lipides,
- > l'eau.

On trouve ces substances dans les aliments et les breuvages que l'on consomme chaque jour.

Manger à chaque repas des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien permet d'avoir une alimentation équilibrée.

Ces quatre groupes sont :

- > les fruits et les légumes,
- > les produits céréaliers,
- > les produits laitiers,
- > les viandes ou leurs substituts.

En ayant une alimentation variée et équilibrée, vous pouvez combler tous vos besoins sans prendre de suppléments alimentaires. Cela contribuera à vous garder en bonne santé.

## Adoptez les six stratégies alimentaires suivantes

Nous vous suggérons d'adopter les six stratégies suivantes pour réduire vos risques de cancer colorectal.

### AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE FIBRES ALIMENTAIRES

Des études montrent que les personnes qui consomment en moyenne 35 g de fibres par jour ont 30 à 40% moins de risques d'avoir un cancer colorectal que les personnes qui n'en consomment que 15 g par jour en moyenne.

Pour augmenter la quantité de fibres de votre alimentation :

- > mangez des légumes à chaque repas ;
- > mangez des fruits au dessert et en collation ;
- > préférez le pain, les céréales, le riz et les pâtes faits de grains entiers ;
- > ajoutez des fruits ou du son à vos céréales au déjeuner ;
- > préférez les fruits frais aux jus de fruits ;
- > remplacez les protéines animales (viande, poulet, poisson) par des légumineuses (pois secs, haricots et lentilles) ;
- > mangez des noix, graines ou amandes au déjeuner et en collation.

### AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Il est conseillé de manger entre 5 et 10 portions de fruits et légumes par jour, car ils contiennent des fibres alimentaires et des éléments nutritifs.

Les éléments nutritifs contenus dans la peau et la chair des fruits et légumes de couleur foncée peuvent réduire de beaucoup le risque de cancer colorectal. On pense que cela est dû à leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires.

### FAVORISEZ LES LÉGUMES DE LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES

La plupart des légumes contiennent des substances qui permettent de combattre plusieurs cancers, dont celui du côlon. Plusieurs études ont démontré l'action bénéfique du chou et des autres légumes de la famille des crucifères.

Exemples de crucifères : brocoli, choux de Bruxelles, chou-fleur, etc.

### MANGEZ DE L'AIL

Plusieurs études ont fait un lien entre une grande consommation d'alliacées (ail, oignon, poireau, échalote, etc.) et un nombre plus bas de cancers colorectaux. Pensez à ajouter de l'ail ou des oignons dans vos plats cuisinés, soupes, pâtes alimentaires, salades, marinades, etc.

### AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

Plusieurs recherches montrent qu'un bon apport en calcium et vitamine D permet de réduire l'apparition du cancer colorectal. On trouve du calcium et de la vitamine D dans les produits laitiers faibles en gras notamment. On conseille de manger 3 à 4 portions de produits laitiers (ou substituts) chaque jour.

Voici quelques trucs pour manger plus de produits laitiers :

- > buvez au moins 1 à 2 tasses de lait ou de boisson de soya enrichie par jour ;
- > prenez du fromage en collation ;
- > terminez votre repas avec un yogourt, du kéfir ou un dessert au lait faible en matières grasses.

### DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDES

Selon plusieurs recherches, le risque de cancer colorectal augmente avec la consommation de viande et de viandes transformées.

Exemples de viandes transformées : viandes froides, jambon, bacon, pastrami, salami, saucisses, etc.

De plus, des recherches ont montré un lien entre la consommation de viande rouge et le cancer du côlon. On pense que des radicaux libres se forment quand on digère la viande rouge. Ceux-ci peuvent causer des dommages aux cellules et entraîner, à long terme, la formation de cellules cancéreuses. On a observé que plus la consommation de viande rouge est importante, plus le risque de cancer du côlon augmente. La viande rouge comprend le bœuf, le porc, le veau et l'agneau.

Enfin, la cuisson des viandes à très haute température (comme la friture ou la cuisson au barbecue) entraîne la création de composés cancérigènes. Ceux-ci sont associés à un risque élevé de cancer colorectal.

Nous vous suggérons :

- > de manger du poisson au moins 2 fois par semaine ;
- > d'essayer les viandes blanches : poulet, dinde, lapin, etc. ;
- > de remplacer la viande par des légumineuses : chili végétarien, curry indien, soupe aux lentilles, tartinade de houmous ;
- > de garnir vos sandwichs de poisson (ex. : thon assaisonné), de volaille (ex. : poitrine de dinde) ou de tartinades de légumineuses ou de soya (ex. : houmous).

## LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Consommer plus de 30 g d'éthanol (alcool pur) par jour augmente les risques de cancer colorectal. Cela correspond à environ 2 bières ou 2 verres de vin ou 2 verres de spiritueux.

Les corps des hommes et des femmes ne réagissent pas de la même façon à l'alcool. On conseille donc aux hommes de se limiter à 2 verres par jour et aux femmes de ne boire qu'un verre par jour.

## Faites de l'activité physique

L'activité physique permet d'accélérer le rythme du transit intestinal, c'est-à-dire du déplacement des déchets dans le côlon. Cela permet de réduire l'exposition aux substances cancérigènes présentes dans les selles. De plus, l'exercice physique prévient la prise de poids. Selon des études, 13% des cancers du côlon pourraient être attribués à un mode de vie sédentaire.

## Maintenez un poids santé

L'obésité augmente le risque de cancer colorectal. Des études démontrent une augmentation de 50% du risque de développer un cancer colorectal chez les gens qui ont un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25. Un IMC supérieur à 25 dépasse le poids santé.

Pour calculer votre IMC, utilisez la formule suivante :  
 $IMC = (\text{poids en kilogrammes}) / (\text{taille en mètre})^2$ .  
Exemple : une personne mesurant 1m70 et pesant 60 kg a un  $IMC = 60 / (1,70 \times 1,70) = 60 / 2,89 = 20,76$ .

## Vous souhaiteriez obtenir les conseils d'un nutritionniste ?

Vous souhaiteriez obtenir les conseils d'un nutritionniste ? Parlez-en à votre médecin. Il pourra vous référer à un nutritionniste au besoin. Vous pouvez aussi communiquer avec l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), qui pourra vous aider à trouver un nutritionniste ou diététiste en pratique privée.

### RESSOURCES UTILES

Vous pouvez trouver le [Guide alimentaire canadien](#) sur le site Internet de Santé Canada, dans la section Aliments et nutrition au [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).

Deux sites donnant des conseils utiles sur l'alimentation :

- > **Le portail d'information sur la nutrition de l'Université de Montréal :**  
[www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- > [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

Pour obtenir de l'information générale sur le cancer colorectal :

- > **Association canadienne du cancer colorectal :** [www.colorectal-cancer.ca](http://www.colorectal-cancer.ca)
- > **Société canadienne du cancer :**  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Pour trouver un nutritionniste / diététiste en pratique privée :

**Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ)**

514 393-3733 (de Montréal)

1 888 393-8528 (sans frais)

[www.opdq.org](http://www.opdq.org)

**Pour en savoir plus sur le CHUM :**

[www.chumontreal.com](http://www.chumontreal.com)

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.