

Geneviève Nadeau nutritionniste

# Cancer et nutrition: on mange quoi quand ça ne va pas ?

.....

*Recettes et conseils pour déjouer les symptômes*

# Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>8</b>
<b>Avant-propos</b> .....	<b>11</b>
Mise en garde .....	12
Un mot sur le choix des mots .....	12
<b>Introduction</b> .....	<b>15</b>
Le choc du diagnostic .....	16
Les défis alimentaires du cancer .....	16
Grandir grâce au cancer .....	17
<b>Vivre avec le cancer</b> .....	<b>19</b>
Les causes probables du cancer .....	20
Tout commence par une cellule... ..	21
Le cancer en trois étapes .....	21
Les stades du cancer .....	22
Recevoir le diagnostic .....	23
L'apprendre à ses proches .....	24
Trouver de l'aide .....	25
<b>Traiter le cancer</b> .....	<b>27</b>
Se préparer pour les traitements .....	27
La chirurgie .....	28
La radiothérapie .....	31
La chimiothérapie .....	34
Soulager les symptômes des traitements grâce à l'alimentation .....	35
<b>S'alimenter pendant un cancer</b> .....	<b>39</b>
Éviter la dénutrition .....	40
Vos traitements: des coupe-faim? .....	40
Les essentiels du frigo, du garde-manger et du congélo .....	46

Des outils essentiels pour vous simplifier la vie .....	48
Manger malgré les effets secondaires .....	50
Se soucier de l'alimentation, lorsqu'on est proche aidant .....	64
Mythe ou réalité? .....	65
Le mouvement chez la personne atteinte de cancer .....	68
<b>S'alimenter au-delà des traitements .....</b>	<b>71</b>
Palliatif: prolonger la vie .....	71
En rémission d'un cancer .....	74
Les recommandations alimentaires sur la prévention du cancer .....	76
<b>Les recettes .....</b>	<b>85</b>
<b>Un mot important à propos des recettes .....</b>	<b>86</b>
Les boissons .....	89
Les déjeuners .....	105
Les petites faims et les collations .....	121
Les soupes .....	141
Les repas principaux .....	157
Les sauces .....	187
Les desserts .....	195
<b>Ressources .....</b>	<b>210</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>212</b>
<b>Index des recettes .....</b>	<b>216</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>218</b>

# Préface

L'alimentation est un langage universel qui transcende langues et cultures. C'est un pont entre notre corps et notre esprit, une source de réconfort, de vitalité et de plaisir, mais aussi parfois de questionnements et de défis. Dans le contexte du cancer, ce que l'on mange prend une signification encore plus profonde, autant pour la personne malade que pour son entourage : l'alimentation devient un puissant outil de contrôle et d'accompagnement, et, parfois, un moyen de surmonter l'épreuve de la maladie.

En tant qu'oncologue, j'ai le privilège d'accompagner de nombreux patients et leurs familles dans leur parcours face au cancer, qui est souvent semé d'incertitudes sur le plan médical. À cela s'ajoutent de multiples interrogations concernant l'alimentation : « Que puis-je et, surtout, que devrais-je manger pendant mes traitements ? Comment puis-je aider mon corps à guérir ? »

Des questions aussi simples que légitimes. Mais les réponses, elles, brouillées par d'innombrables sources de qualité variable qui jonchent le Web et les réseaux sociaux, s'avèrent moins claires que souhaité.

Ce livre répond précisément à ces questions. Plus qu'un simple guide nutritionnel, cet ouvrage est un véritable compagnon pour toutes les personnes touchées de près ou de loin par cette maladie.

Né d'une expérience personnelle marquée par l'amour, le deuil et la résilience, ce livre s'inspire de l'histoire de Geneviève, qui a accompagné sa mère atteinte d'un cancer. C'est un récit qui résonne profondément avec celui de nombreuses familles. Elle écrit avec une authenticité et une simplicité qui rappellent que, face à l'adversité, chacun cherche des moyens de reprendre le contrôle. Pour elle, comme pour beaucoup d'autres, la nutrition devient cet acte quotidien par lequel on peut exprimer une forme de résistance et d'espoir.

S'appuyant sur une solide expertise en nutrition, Geneviève livre des explications claires sur les interactions entre l'alimentation et le cancer : comment une nutrition adaptée peut atténuer les effets secondaires des traitements, renforcer l'organisme, ou encore apporter du réconfort dans les moments les plus difficiles. Ce livre va plus loin que la vulgarisation de la science, il invite

patients et proches à cultiver une relation bienveillante avec la nourriture, loin des dogmes et des pressions indues.

L'exercice de l'oncologie m'a appris que chaque patient est réellement unique. Chaque cancer et chaque corps qu'il afflige aussi. Ce livre embrasse cette diversité et propose une approche flexible et individualisée. Ce faisant, il reflète une vision profondément humaine de la médecine et de la nutrition, où chaque personne est invitée à se découvrir et à trouver comment utiliser les aliments pour favoriser son bien-être.

Au-delà de l'aspect nutritionnel, cet ouvrage aborde également les dimensions émotionnelles et sociales liées à l'alimentation pendant un cancer. Les proches aidants, souvent démunis face aux défis alimentaires, trouveront ici des conseils précieux pour soutenir leurs êtres chers tout en prenant soin d'eux-mêmes. Les professionnels de la santé, quant à eux, y verront une ressource complémentaire pour enrichir leur pratique et offrir un soutien holistique à leurs patients.

*Cancer et nutrition: on mange quoi quand ça ne va pas ?* porte un message d'espoir. Bien que le cancer soit une épreuve de taille, il peut aussi être l'occasion de redécouvrir le plaisir de savourer la vie autrement, de mieux comprendre les besoins de son corps et de trouver du sens dans les gestes les plus simples. Partager un bon repas, cuisiner avec amour pour soi ou pour ses proches devient alors une source de réconfort et de joie, qui dépasse la maladie.

Ce livre est bien plus qu'un guide alimentaire. C'est une main tendue, une voix rassurante, une source de force et d'inspiration. En tant qu'oncologue, je suis convaincu qu'il deviendra une ressource précieuse pour tous ceux et celles qui traversent l'épreuve du cancer.

Bonne lecture !

*Alain Bestavros, hémato-oncologue*



# Avant-propos

**L**a première version de ce livre, je l'ai écrite tout juste après avoir accompagné ma mère lorsqu'elle a été atteinte d'un cancer. Son décès m'a profondément bouleversée, à l'aube de mes 24 ans. Aujourd'hui, je crois avoir un regard plus objectif et plus serein vis-à-vis de la maladie, du cancer, de la mort... La rage, la peine, le déni et le sentiment d'injustice se sont dissipés, et je retrouve le besoin d'aider les gens atteints de cancer, ainsi que leurs proches, cette fois avec beaucoup plus de maturité et d'empathie. Toutefois, je trouve très important de vous préciser que je n'ai pas personnellement eu un diagnostic de cancer. Par contre, j'ai écrit cette deuxième édition en faisant valider mes propos auprès de gens qui l'ont vécu, afin que ce soit réellement aidant et que mon privilège de personne non atteinte de cancer génère moins d'inconfort ou de sentiment d'injustice. J'avais envie que la nouvelle édition de cet ouvrage soit un outil réaliste, pratique, simple, humain et bienveillant pour toute la population touchée de près ou de loin par le cancer.

Évidemment, depuis le départ de ma mère, j'ai connu, tout comme vous, plusieurs personnes atteintes de cancer. C'est une maladie omniprésente, et bien qu'on puisse tenter de tout faire pour l'éviter, comme pratiquer des activités physiques ou prêter attention à son alimentation ou à sa consommation d'alcool, le cancer peut survenir à tout moment dans une vie. L'évolution de la maladie, les effets des traitements et les changements corporels qu'ils entraînent sont influencés par de multiples facteurs, variables d'une personne à l'autre. Toutefois, l'alimentation fait partie des éléments sur lesquels on peut

agir pour tenter de réduire le risque de développer un cancer, ou encore pour améliorer la réponse aux traitements, et même diminuer les risques de récidives. Dans un processus de traitement contre un cancer, il est réconfortant et sécurisant de savoir qu'on est en mesure d'exercer une action concrète, comme manger, pour s'aider à traverser la maladie.

À l'aide de ce livre, je désire vous accompagner, ainsi que vos proches, et vous proposer des moyens, mais aussi des aliments et des recettes qui vous aideront à avoir une meilleure qualité de vie pendant et après un cancer. Les recettes mettent en valeur les protéines végétales et des ingrédients simples et sans flafla, qui permettent de cuisiner sans trop d'efforts.

Que vous soyez une personne atteinte ou en rémission d'un cancer, un.e proche d'une famille touchée par la maladie ou un membre du personnel professionnel des soins de santé, cet ouvrage vous aidera à mieux comprendre le cancer et l'impact d'une alimentation adaptée aux aléas de cette maladie. Il vous permettra aussi de faire des choix alimentaires en fonction de vos valeurs et de vos envies, grâce aux multiples options que je vous propose. Plaisir, réconfort et conseils faciles à appliquer selon votre réalité sont au menu dans cette deuxième édition de *Cancer et nutrition: on mange quoi quand ça ne va pas?*

Avec tout mon amour et ma sympathie,

Geneviève

## Mise en garde

Chaque personne est unique, possède son propre vécu et une histoire bien à elle, et, bien sûr, chaque cancer est différent, tout comme l'est chaque plan de traitement. Il convient d'abord de vous préciser que, bien que ce livre soit fondé sur la science et rassemble des informations crédibles, il ne constitue pas un conseil médical et ne remplace pas l'expertise et les renseignements fournis par les membres de votre équipe soignante. En cas de doute, discutez d'abord avec votre oncologue ou les membres du personnel des soins de santé qui connaissent bien votre situation.

## Un mot sur le choix des mots

Puisque chaque individu vit le cancer de façon très différente des autres, j'ai pensé justifier l'utilisation de certains termes dans ce livre. Sachez que, même si je n'ai jamais été atteinte de cancer, je l'ai vécu de très près avec ma mère qui, malheureusement, est décédée peu de temps après avoir reçu son diagnostic.

Cette expérience de vie me rend sensible aux termes utilisés lorsqu'on désigne les personnes atteintes de cancer. Je comprends très bien qu'un individu ressent de la fierté après avoir survécu à un cancer et puisse vouloir se nommer « combattant » ou « survivante », mais, ne sachant pas dans quel état d'esprit vous êtes en lisant ce livre, j'ai préféré éviter ces termes, qui pourraient laisser présager que les personnes n'ayant pas survécu ou combattu un cancer ont échoué ou sont plus faibles. J'ai donc préféré utiliser l'expression « personne ayant vécu un cancer » ou « personne en rémission d'un cancer ». De plus, il m'apparaît que l'expression « prévenir le cancer » est inadéquate, puisqu'en théorie, même si l'on applique toutes les recommandations à cet égard, on risque tout de même d'en développer un : on ne peut pas l'éviter à 100%. Ainsi, j'ai privilégié l'expression « réduire le risque de développer un cancer ».



# Introduction

J'ai envie de partager avec vous un peu de mon vécu pour que vous puissiez comprendre, en partie, les motivations qui m'ont amenée à écrire ce livre, mais aussi parce que je souhaite que vous puissiez faire des liens et réaliser que, même si chaque cancer et chaque personne sont uniques, toutes les histoires comportent des points communs : le besoin d'être compris et soutenu, la volonté d'agir, le goût de vivre ou, à l'inverse, le désespoir. Tout le monde vit le cancer à sa façon. De mon côté, j'ai aidé ma mère à traverser une épreuve de cancer. Tout a débuté en octobre 2009, alors qu'elle se plaignait depuis plusieurs jours d'une douleur profonde au bas-ventre. Elle ne mangeait plus et restait confinée au lit toute la journée. Visiblement, quelque chose n'allait pas. Ce n'était pas ma mère, si travaillante, gourmande et pleine de vie !

Bien que ma mère ait toujours été craintive face à la maladie, ses deux parents ayant eux aussi été atteints d'un cancer, je l'ai convaincue de se rendre à l'hôpital. N'ayant jamais été gravement malade auparavant, maman fuyait les hôpitaux comme la peste. Pour ma part, j'avais la chair de poule uniquement à l'idée de voir les médecins s'attourer autour d'elle, se questionnant sur ses symptômes. J'avais très peur de ce qu'on allait lui trouver, mais je voulais qu'on la soigne, qu'on apaise ses souffrances. J'étais comme une petite fille qui désirait plus que tout retrouver sa « vraie » maman, une femme forte et combative !

Après l'arrivée de ma mère à l'hôpital, les médecins ont mis beaucoup de temps à identifier ce qui lui causait tant de douleurs. Il y avait cette masse, de la grosseur d'une poire, au niveau de son utérus. Et des ganglions de

grosseur anormale. Le personnel professionnel des soins de santé n'osait pas se prononcer, mais cela ressemblait bien à un cancer. Durant plusieurs semaines, maman a subi de nombreux examens, de la simple radiographie jusqu'à la coloscopie, en passant par le *TEP scan*. De mon côté, durant cette interminable période d'incertitude, je l'ai soutenue et encouragée. Même si je me sentais totalement impuissante, je voulais tout faire pour l'aider.

## Le choc du diagnostic

À la suite des résultats de plusieurs examens, les médecins ont pu confirmer que ma mère souffrait d'un sarcome utérin. Il s'agit d'un cancer qui se loge dans la couche musculaire de l'utérus. Et, comble de malheur, ce cancer est très rare... Aucun traitement n'était réellement efficace, et peu de choix s'offraient à nous, vu le stade avancé de la maladie. La masse était si volumineuse que la chirurgie était impossible. Des métastases s'étaient logées tout le long de sa colonne vertébrale, jusqu'aux clavicules. La radiothérapie n'était pas une option non plus. Il restait tout de même la chimiothérapie. Sauf que la chimiothérapie, à ce stade-ci, ne visait pas à guérir ma mère de son cancer. Je revois ces mots sur un bout de papier qu'un oncologue avait remis à maman: « Chimiothérapie palliative, pronostic réservé ». Je me suis effondrée: ma mère allait mourir.

## Les défis alimentaires du cancer

C'est alors que j'ai compris que j'allais accompagner ma mère jusqu'à son dernier souffle. Je devais être forte et, surtout, lui rendre tout l'amour qu'elle m'avait donné depuis ma naissance. Je ne pensais pas, toutefois, vivre autant de défis concernant l'alimentation au cours des quatre mois durant lesquels je l'ai accompagnée. Ma mère, qui adorait manger, n'aimait plus rien. En tant que proche aidante, c'était très difficile pour moi, car je voulais tant que ma mère mange pour prendre des forces! Le fait qu'elle mange signifiait pour moi qu'elle « combattait » la maladie. La voir se nourrir me rassurait et, lorsqu'elle ne mangeait pas, je m'inquiétais encore plus. Ceux parmi vous qui ont accompagné un proche dans son expérience de cancer connaissent ce sentiment. Je savais pourtant très bien que la perte d'appétit et les nausées étaient des effets secondaires possibles de la chimiothérapie, mais le désir d'aider et de « faire quelque chose » pour la nourrir était plus fort que moi. J'avais des connaissances, et je me sentais démunie. Les smoothies et l'Ensure au chocolat, qu'elle aimait, ont souvent été des aliments qui passaient bien. Quand on mangeait en famille, ça allait mieux aussi: une ambiance réconfortante comptait pour

beaucoup lors des repas. Et si elle avait une envie soudaine de manger quelque chose que nous n'avions pas à la maison, j'étais la première à courir à l'épicerie ! Bref, l'alimentation, pendant le cancer de ma mère, n'a pas été chose facile. Je sais donc à quel point vous pouvez trouver la situation ardue par moments, que vous soyez une personne atteinte ou un·e proche aidant·e.

## Grandir grâce au cancer

Même si des passages de mon histoire ressemblent aux vôtres, je tiens à vous rappeler que de plus en plus de gens vivent longtemps avec ou après un cancer. Certains le développeront même plus d'une fois et y survivront chaque fois !

La mort, à laquelle on pense inévitablement en apprenant qu'on – ou un proche – est atteint d'un cancer, c'est tabou et ça fait peur. C'est normal qu'en y pensant, on ressent de l'inquiétude et de l'impuissance. La peur de la mort est d'ailleurs considérée comme existentielle : elle remet en question le sens de notre existence, nos objectifs de vie... Comme il n'y a pas d'explications scientifiques quant à ce qui se passe après la mort, nous sommes libres de pouvoir choisir nos propres croyances. De mon côté, à la suite du décès de ma mère, j'ai choisi d'opter pour des croyances apaisantes, qui me font du bien, comme penser que mon âme et celle de ma mère sont connectées. Cette pensée m'aide à cesser d'avoir peur de la mort ou de la maladie. Finalement, le cancer ne signifie pas une mort certaine. Plusieurs réapprennent à vivre plus intensément et à savourer le moment présent, grâce à lui. Le cancer est toutefois un passage difficile et complexe dans une vie, et il entraîne beaucoup de remises en question, de craintes et d'inquiétudes. Se faire accompagner, s'entourer, aller à la recherche de ressources, comme ce livre, afin de s'informer et de se rassurer, tout cela permet de se sentir mieux et de traverser cette épreuve à laquelle, malheureusement, bien des personnes devront faire face.



# Vivre avec le cancer

**O**n dit souvent du cancer qu'il est la « maladie du siècle ». Nous avons développé de nombreux médicaments et des technologies qui nous permettent de soigner rapidement les gens atteints de diverses maladies, comme les antibiotiques pour une infection bactérienne. Mais le cancer est une maladie très complexe, qui se présente différemment selon son emplacement dans le corps, puis en fonction de l'âge, du sexe ou de l'origine ethnique des individus. Trouver LA solution qui nous permettrait d'éviter tous les types de cancer paraît impossible. Et puis, c'est inévitable que le nombre de cas de cancer augmente, puisque nous vivons de plus en plus longtemps... En effet, le cancer touche davantage la population canadienne âgée, il va donc de soi que l'incidence de cancers est proportionnelle au vieillissement de la population.

De nombreux chercheurs tentent toujours de découvrir les mécanismes qui causent le cancer ou qui en augmentent le risque. La recherche nous a fait énormément progresser ces dernières années et nous sommes parvenus à réduire le taux de mortalité due au cancer. Le taux de survie à 5 ans est passé de 55 % au début des années 1990 à environ 64 % en 2023.

Bien que ces données soient encourageantes, on a estimé que 239 100 nouveaux cas de cancer ainsi que 86 700 décès y étant liés seraient survenus au Canada en 2023. De plus, à ce jour, on estime qu'environ 45 % des Canadien·ne·s recevront un diagnostic de cancer au cours de leur vie.

---

**Au Canada,  
9 cas de cancer  
sur 10 sont  
diagnostiqués  
chez des gens  
de plus de 50 ans.**

## Les causes probables du cancer

Les habitudes de vie, comme l'alimentation ou le niveau d'activité physique, la consommation de tabac, les prédispositions familiales, certains virus, l'exposition au soleil, la consommation d'alcool et certaines substances cancérigènes présentes dans notre environnement, ont un rôle à jouer dans notre prédisposition à développer un cancer. Certaines personnes, en fonction de leur hérédité ou des facteurs de risque énumérés ci-dessus, sont plus vulnérables que d'autres, mais cela ne signifie pas qu'elles auront nécessairement le cancer. Il demeure très difficile d'expliquer pourquoi un individu est atteint, alors qu'un autre est épargné.

---

**Environ 1 personne sur 2 sera touchée par le cancer au cours des prochaines années.**

---

**Les cancers du sein, de la prostate, du poumon et de la région colorectale représentent 46 % des diagnostics de cancer.**

Comprendre la raison pour laquelle on a développé un cancer peut parfois être aidant. Cependant, consacrer toutes ses énergies à en trouver la cause risque d'entraîner beaucoup de stress, de colère et d'émotions négatives. Il convient donc d'aller chercher l'aide de psychologues ou de psychothérapeutes, afin de mieux gérer cette tempête émotionnelle susceptible de nous envahir lorsqu'on apprend qu'on est atteint-e d'un cancer. Le cancer surprend toujours et ne discrimine pas. Il frappe n'importe qui, et ce, peu importe l'âge ou la condition physique.

On note que certains types de cancer sont plus fréquents que d'autres. Leur « popularité » a sûrement été bénéfique pour l'évolution de la science, car plusieurs recherches ont permis de comprendre certains phénomènes les entourant. Nous avons donc réalisé de grandes avancées. Et, heureusement, de moins en moins de gens décèdent de ces types de cancer.

Chez les femmes, le cancer du sein demeure le plus diagnostiqué. En 2023, on a estimé à 29 400 le nombre de nouveaux cas de cancer du sein au Canada. Chez l'homme, le cancer de la prostate est fréquent. En 2023, ce sont 25 900 nouveaux cas qui auraient été répertoriés, selon la Société canadienne du cancer. Tous sexes confondus, les cancers colorectal et du poumon sont parmi les plus répandus dans la population canadienne.

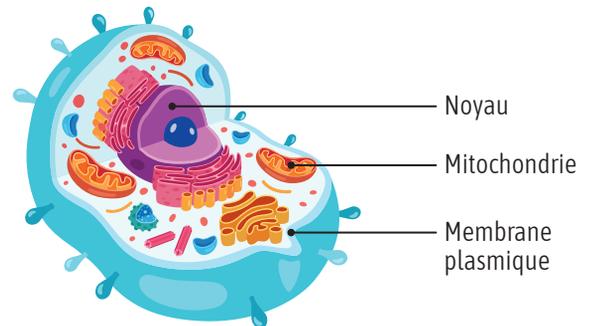
Qu'il s'agisse d'un cancer de l'ovaire, de l'œsophage, du rein, du foie, des voies biliaires, de l'estomac, de la peau ou du pancréas, sachez que de nombreuses recherches sont en cours pour essayer de trouver le meilleur traitement possible. Des centaines de chercheurs réalisent chaque année des progrès pour mieux comprendre ce qui réduit le risque de cancer et trouver les meilleurs traitements. En 2022, ce sont 5,6 milliards de dollars qui ont été investis en recherche sur le cancer au Canada.

## Tout commence par une cellule...

Le cancer prend naissance dans les cellules de notre corps. Et puisque tous nos organes sont composés de cellules, le cancer peut se développer n'importe où. Une cellule comporte diverses composantes, notamment des mitochondries, une membrane cellulaire et un noyau.

Les mitochondries sont des centrales d'énergie. Les calories que nous fournissent les aliments permettent à notre corps de bien fonctionner. Elles sont ensuite converties en ATP, une molécule qui sert à fournir de l'énergie au corps humain. Quant à la membrane cellulaire, elle permet en quelque sorte de protéger les cellules et analyse toute molécule qui désire y entrer: il s'agit du filtre de la cellule. Enfin, le noyau renferme la centrale de fonctionnement des cellules, c'est-à-dire le code génétique:

l'ADN. Et ce que l'ADN dicte, la cellule le fait! Si l'ADN donne une directive saine à nos cellules, leur permettant de bien fonctionner, celles-ci se reproduisent normalement et remplacent les vieilles cellules endommagées du corps. Mais si l'ADN change son fusil d'épaule et modifie son message, les cellules, confuses, adoptent un comportement anormal. Leur croissance devient dès lors incontrôlable et elles ne cessent de se multiplier.



## Le cancer en trois étapes

### 1. Une cellule qui désobéit

Lorsque l'ADN se modifie, il envoie des messages peu familiers aux cellules. Mais l'ADN n'y peut rien, car des messagers lui envoient des signaux très puissants, le forçant ainsi à changer ses bonnes habitudes. Ces messagers, on les appelle agents carcinogènes. Ils sont susceptibles de causer l'apparition d'un cancer. Bien qu'on les associe souvent au tabac, aux radiations ou aux habitudes de vie, les modifications dans l'ADN peuvent tout simplement être liées au hasard.

Si les cellules reconnaissent que l'ADN leur ordonne des actions peu familières et incontrôlées, elles se mettent en garde et peuvent s'autodétruire. Ce faisant, elles ne compromettent pas le fonctionnement normal du corps. Mais si ces cellules se laissent influencer et qu'elles n'arrivent pas à mettre fin à leurs jours, c'est là que débute le processus menant au cancer. On nomme cette étape l'« initiation ». Lors de cette première phase, la cellule n'est pas cancéreuse; on l'appelle « cellule anormale ».