

santé gastro- intestinale

*Bien manger
pour bien vivre*



Prenez le contrôle de votre santé digestive

« *Un mode de vie sain qui comprend une bonne alimentation et de l'exercice peut prévenir 70 % des cancers colorectaux et vous aider à demeurer en santé pour la vie.* »

Association canadienne
du cancer colorectal

2

Dans les pages suivantes, découvrez :

Comment fonctionne l'appareil digestif

Les choix nutritionnels et les habitudes de vie qui ont un impact majeur sur la prévention du cancer colorectal et sur la santé digestive en général

Les facteurs de risque du cancer colorectal

Les symptômes dont il faut discuter avec votre médecin

L'importance d'un dépistage régulier

Un appareil gastro-intestinal en santé est fondamental pour notre bien-être et notre santé en général. Pourtant, pour la plupart d'entre nous, la façon dont notre organisme fonctionne demeure un mystère.

En fait, nous y prêtons rarement attention à moins que quelque chose ne tourne pas rond. Néanmoins, même les problèmes gastro-intestinaux mineurs peuvent avoir un effet négatif sur nos vies.

Saviez-vous que plus de 20 millions de Canadiens sont aux prises avec des troubles digestifs ? Le cancer colorectal en est un des plus importants. Il frappe plus de 23 000 Canadiens chaque année et il vient au 2^e rang des cancers les plus mortels au pays.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut le prévenir. De plus, grâce au dépistage précoce, 90 % des cancers colorectaux sont guérissables.

Prévention du cancer colorectal

Sentez-vous bien... pour la vie

Les mesures que vous prenez pour prévenir le cancer colorectal vous aident également à éviter de nombreux troubles gastro-intestinaux passagers qui peuvent nuire à votre qualité de vie.





Si votre appareil gastro-intestinal est en santé, vous serez moins à même de souffrir, entre autres, de troubles comme les gaz, les ballonnements, les brûlures d'estomac, l'irrégularité intestinale et la diarrhée.

Prévention : notions de base

Adopter une alimentation équilibrée qui comprend des fruits et des légumes variés, des grains entiers, des protéines maigres et des produits laitiers.

Consommer suffisamment de fibres.

Boire beaucoup d'eau.

Faire régulièrement de l'activité physique d'intensité modérée ou élevée.

Maintenir un poids santé et éviter d'accumuler un surplus de poids autour de la taille.

Si vous consommez des boissons caféinées et alcoolisées, faites-le avec modération.

Éviter de fumer.

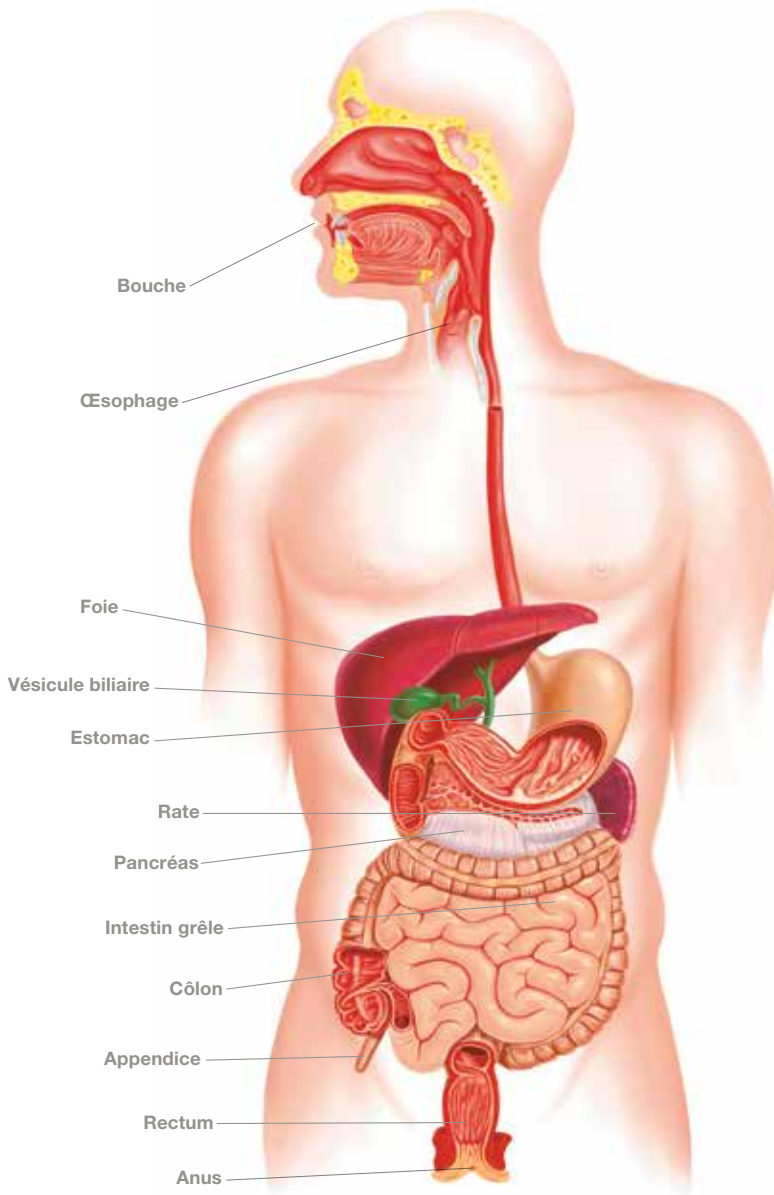
Si vous avez plus de 50 ans et des antécédents familiaux de cancer colorectal ou d'autres facteurs de risque génétiques, passez régulièrement des tests de dépistage.

Votre appareil gastro-intestinal au travail

Notre santé intestinale devrait être au centre de nos préoccupations, tout autant que celle de notre cœur, de nos poumons et de nos os. Pourquoi ? L'intestin grêle et le côlon sont responsables de certaines fonctions vitales. Leur santé et leur bon fonctionnement sont donc essentiels à votre santé et à la capacité de votre système immunitaire à combattre les maladies.

4

Les aliments que l'on mange sont trop gros pour que le corps puisse les assimiler dans leur forme initiale. L'un des principaux rôles de l'appareil digestif consiste à décomposer les aliments et les liquides en petites molécules de nutriments pouvant être absorbés et utilisés par notre corps.



De la bouche à l'estomac

La digestion commence dans la bouche, dès que l'on se met à mastiquer. La salive déclenche le processus de digestion et lubrifie les aliments, les rendant ainsi plus faciles à avaler. Une fois avalés, les aliments passent par l'œsophage pour descendre vers l'estomac, en se combinant avec les enzymes digestives sur leur chemin. Une fois dans l'estomac, ils sont mélangés aux liquides par contraction musculaire et partiellement digérés. Ils passent ensuite dans l'intestin grêle.

Dans les intestins

La plupart des molécules d'aliments, d'eau et de minéraux essentielles à notre survie sont absorbées dans l'organisme une fois dans l'intestin grêle, puis transportées par le sang vers l'ensemble des cellules de notre corps pour les nourrir.

Les matières non digérables qui n'ont pu être absorbées dans l'intestin grêle poursuivent leur route vers le côlon.

Dernier organe de l'appareil digestif, le côlon assèche les résidus alimentaires en absorbant les liquides auxquels ils sont mélangés. Ensuite, les résidus solides s'accumulent dans le rectum, puis sont évacués par l'anus.



Source d'énergie

Dans l'appareil digestif, les glucides sont décomposés plus rapidement, suivis des protéines, puis des matières grasses. C'est pourquoi les glucides constituent une source d'énergie disponible rapidement, et les aliments contenant des protéines et des matières grasses comblent notre appétit plus longtemps.

On aime l'ail!

Selon le plus récent rapport sur l'alimentation et le cancer du *Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer*, la consommation d'ail cru ou cuit pourrait aider à protéger contre le cancer colorectal.

Alimentation

Partez du bon pied!

Manger est l'un des grands plaisirs de la vie. Or, il n'est pas nécessaire d'y renoncer quand vient le temps de s'alimenter de façon à prendre soin de sa santé digestive.

L'idée n'est pas de se priver. Il s'agit de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* en mangeant une variété d'aliments que vous aimez provenant des quatre groupes alimentaires.

« Une consommation suffisante de fruits, de légumes et de lait, ainsi qu'un apport adéquat en vitamine D et en fibres sont associés à une diminution du risque de cancer colorectal. »

Association canadienne
du cancer colorectal

Légumes et fruits

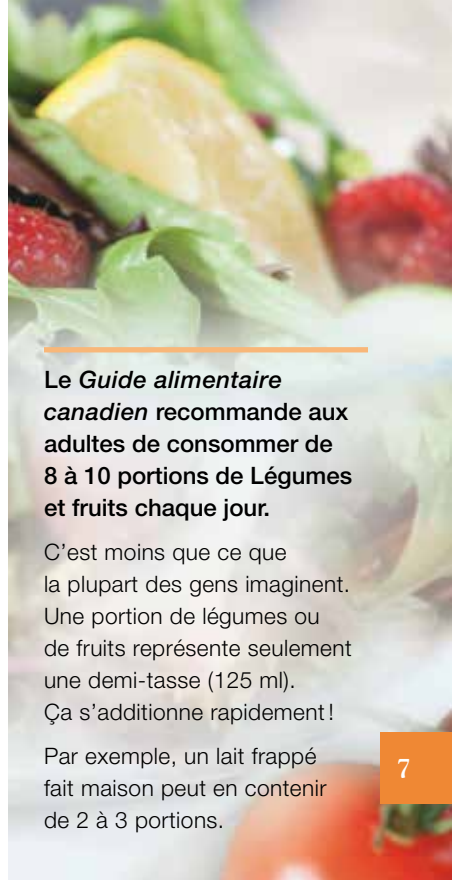
Mettez de la couleur!

Plusieurs études le disent : une alimentation riche en fruits et légumes variés réduit le risque de cancer colorectal, tant chez les hommes que chez les femmes. Pourquoi? Les fruits et les légumes contiennent généralement peu de calories et sont plus riches en fibres, en nutriments et en antioxydants.

Les fruits et les légumes aident également à maintenir un poids santé et à évacuer plus rapidement les résidus alimentaires de votre corps.

Plus ils sont colorés, mieux c'est. Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Les légumes feuillus vert foncé comme le brocoli et les épinards sont particulièrement nutritifs. Pensez aussi aux salades contenant plusieurs légumes verts et d'autres bons légumes, comme les tomates, les oignons, les poivrons et les carottes, sans oublier l'ail dans la vinaigrette. Essayez de manger la plupart de vos fruits et légumes sans ou avec peu de gras, sucre ou sel ajoutés.

Manger des fruits et des légumes entiers, plutôt que boire leur jus, augmente notre apport en fibres. C'est aussi plus satisfaisant.



Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de consommer de 8 à 10 portions de Légumes et fruits chaque jour.

C'est moins que ce que la plupart des gens imaginent. Une portion de légumes ou de fruits représente seulement une demi-tasse (125 ml). Ça s'additionne rapidement!

Par exemple, un lait frappé fait maison peut en contenir de 2 à 3 portions.

7

Conseils pour en consommer assez

Ajoutez une banane ou des petits fruits à vos céréales.

En collation, mangez un fruit frais avec une trempette de yogourt.

Ajoutez plus de légumes à vos pizzas, salades, sandwiches et hamburgers.

Incorporez plus de légumes à votre sauce aux tomates préférée.

Facilitez-vous la vie : achetez des légumes frais prélavés ou faites le plein de légumes surgelés.

Ne vous limitez pas aux pommes de terre au souper. Ajoutez-y d'autres légumes.

Envie de grignoter? Pensez aux mini-carottes ou à des lanières de poivrons.



Le Guide alimentaire canadien recommande que les adultes de 19 à 50 ans consomment, chaque jour, 2 portions de Lait et substituts, comme le yogourt et le fromage, et que les adultes de 51 ans ou plus en consomment 3.

Une portion de lait correspond à une tasse (250 ml) et une portion de yogourt à 175 g, soit un peu moins que deux contenants individuels de 100 g. Une portion de fromage correspond à 1½ oz (50 g), soit un morceau équivalant à la moitié d'un jeu de cartes.

Lait et substituts

« Il existe assez de données pour conclure que le lait pourrait protéger contre le cancer colorectal. »

Rapport sur l'alimentation et le cancer du *Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer* et de l'*American Institute for Cancer Research*

Consommez-en assez, chaque jour

Les produits laitiers comptent une liste impressionnante de bienfaits pour la santé et on en retrouve une très grande variété sur le marché. Pourtant, seul un Canadien sur trois en consomme assez.

Les produits laitiers fournissent un grand nombre de nutriments dont les bienfaits sont importants. Ils aident, par exemple, à la formation et au maintien d'une bonne masse osseuse, à la réduction de la tension artérielle, à l'atteinte et au maintien d'un poids santé, et à la prévention du diabète de type II.

De plus, il y a de fortes probabilités que la consommation de lait diminue les risques de cancer colorectal.

Conseils pour en consommer assez

Prenez un verre de lait bien froid aux repas, même lorsque vous mangez à l'extérieur.

Préparez des laits frappés composés de fruits, de yogourt et de lait au déjeuner.

Versez deux fois plus de lait sur vos céréales et faites cuire votre gruau dans le lait.

Utilisez du lait plutôt que de l'eau pour les soupes, les crêpes et les gaufres.

Choisissez du yogourt à la vanille comme trempette pour les fruits.

Créez des vinaigrettes et des trempettes pour légumes à base de yogourt nature et de fines herbes.

Faites infuser votre thé dans du lait chaud plutôt que de l'eau, ou offrez-vous un café au lait plutôt qu'un café ordinaire.

Pour obtenir plus d'idées, de conseils et de recettes, visitez consommezassez.ca

Pourquoi le lait ?

La protection contre le cancer colorectal semble être associée à deux nutriments clés du lait : le calcium et la vitamine D. Toutefois, d'autres composantes du lait pourraient également jouer un rôle.

On pense que le calcium du lait aide à prévenir et à freiner la croissance de polypes bénins dans le côlon, un des signes précurseurs du cancer colorectal.

Le rôle essentiel de la vitamine D

La vitamine D contenue dans le lait semble jouer un rôle important en aidant le corps à absorber le calcium, qui réduit le risque de cancer. De plus, de nouvelles recherches suggèrent que la vitamine D pourrait empêcher la croissance de cellules cancéreuses dans le côlon.

Malheureusement, un grand nombre de Canadiens ont un apport insuffisant en vitamine D. Pourquoi ? Les sources naturelles de vitamine D comprennent les poissons gras, le jaune d'œuf et l'huile de foie de poisson, des aliments qui ne sont pas assez consommés pour combler nos besoins.

Notre manque de vitamine D s'explique aussi par le fait que le Canada est situé à des latitudes nordiques. Entre octobre et mars, les rayons du soleil sont trop faibles pour que la peau puisse produire de la vitamine D. De plus, l'usage d'écrans solaires réduit davantage la quantité de vitamine D produite.

C'est pourquoi Santé Canada recommande que l'on consomme 2 tasses (500 ml) de lait chaque jour. Le lait, enrichi de vitamine D en vertu de la loi, est facile à consommer, notamment parce qu'il est largement disponible et fait partie de notre alimentation quotidienne.

Êtes-vous intolérant au lactose ?

Certaines personnes n'ont pas en quantité suffisante l'enzyme nécessaire à la digestion du sucre naturel du lait (lactose), comme d'autres ont de la difficulté à digérer les légumineuses. Il est important de faire évaluer vos symptômes par un professionnel de la santé. L'intolérance au lactose n'est pas une allergie.

La plupart des gens peuvent augmenter leur tolérance

Selon le **National Institutes of Health (NIH)**, la plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent augmenter lentement leur tolérance aux aliments et aux boissons qui en contiennent sans avoir d'inconfort. Comment ? En intégrant dans l'alimentation de petites quantités de lait aux repas et en les augmentant graduellement.

Les bienfaits du lait, sans les symptômes

Boire du lait en mangeant peut améliorer la tolérance.

Les fromages à pâte ferme comme le Cheddar, le Parmesan, le Havarti et le Gouda ne contiennent pratiquement pas de lactose.

Plusieurs personnes qui ont de la difficulté à digérer le lait peuvent digérer le yogourt. Cela est attribuable aux bactéries bénéfiques du yogourt qui pourraient aider à digérer le lactose.

Les produits laitiers sans lactose se trouvent facilement dans les épiceries.

Prendre un comprimé de lactase (enzyme) avant de boire du lait.

Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de consommer de 2 à 3 portions de Viandes et substituts par jour.

La portion idéale de viande, volaille ou poisson est petite — soit environ la taille d'un jeu de cartes. Une portion de beurre d'arachide correspond à deux cuillères à table (30 ml) et une portion de légumineuses à trois quarts de tasse (175 ml). Une omelette préparée avec deux œufs correspond à une portion de Viandes et substituts.



Viandes et substituts

Allez-y pour la variété

Les Viandes et substituts sont denses en nutriments, des sources savoureuses de protéines, de fer, de vitamines du groupe B et de zinc. Par contre, une trop grande consommation de viandes rouges et de viandes transformées, en particulier les *hot dogs*, est associée à une augmentation du risque de cancer colorectal. Il faut donc en limiter la consommation.

Il est facile de manger plus de viande que ce qui est recommandé. C'est pourquoi il importe de savoir à quoi correspond une

portion de viande. Et n'oubliez pas d'en retirer le gras visible.

On aime les légumineuses !

Les haricots rouges, les haricots blancs et les pois chiches sont des sources de protéines savoureuses et économiques. Égouttez et rincez soigneusement les légumineuses en boîtes pour réduire leur teneur en sel. Mieux encore : faites tremper et cuire des légumineuses séchées, et congelez-les pour les utiliser plus tard. Côté pratique, les lentilles sont imbattables : elles cuisent rapidement et il n'est pas nécessaire de les faire tremper.

« *Des données fiables démontrent que la consommation de charcuteries et autres viandes froides transformées peut augmenter le risque de cancer colorectal.* »

Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer

Pour remplacer les viandes froides transformées...

Optez pour du poulet ou de minces tranches de bœuf maigre cuits maison, ou des œufs durs tranchés finement pour vos sandwichs. Ainsi, vous consommerez moins de sel.

Conseils pour profiter des « substituts »

Il existe de nombreuses sources de protéines autres que les viandes. La volaille, les œufs, le poisson, les fruits de mer, le tofu, les légumineuses et les noix en sont toutes. Profitez-en !

Mangez du poisson au moins deux fois par semaine, en privilégiant les poissons riches en oméga-3, comme le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines.

Ajoutez des légumineuses à vos soupes, salades et ragoûts pour augmenter votre apport en protéines et en fibres.

Passez vos légumineuses préférées au mélangeur pour vous concocter une délicieuse trempette, ou préparez un chili.

Les noix crues ou grillées, sans sel ajouté, sont une bonne source de protéines rassasiantes à emporter, en plus d'être riches en huiles bonnes pour la santé.

Ajoutez des noix ou des graines (tournesol, citrouille, sésame, etc.) dans vos salades et vos sautés de légumes pour en faire des repas plus soutenant — et plus intéressants !

Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de consommer de 6 à 8 portions de Produits céréaliers chaque jour.

Voyez à quoi correspond une portion de produits céréaliers afin de ne pas dépasser les recommandations. Par exemple, tous les choix suivants représentent une portion : une tranche de pain, ½ tasse (125 ml) de pâtes ou de riz cuits, 1 once (30 g) de céréales à déjeuner. Un muffin ou un bagel de dimension moyenne acheté à l'épicerie représente deux portions.

12



Produits céréaliers

Les grains entiers, toujours de bon goût

Au moins la moitié des produits céréaliers que vous mangez devraient être de grains entiers. Limitez la consommation de produits céréaliers à haute teneur en sucre, en sel ou en gras. Lisez les étiquettes; elles contiennent

l'information dont vous avez besoin pour faire des choix éclairés. Méfiez-vous des aliments comme les biscuits emballés, les muffins du commerce, les tartes et autres pâtisseries.

Consommez différentes céréales comme l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa et le riz sauvage. Vous aurez accès à une plus grande variété de nutriments et votre alimentation y gagnera au change !

« Un apport élevé en fibres, notamment celles des céréales et des grains entiers, est associé à une réduction du risque de cancer colorectal. »

Association canadienne du cancer colorectal

Trucs pour consommer plus de grains entiers

Remplacez les aliments de base comme les pâtes, les muffins anglais, les gaufres surgelées, les barres de céréales et le pain par leurs équivalents de grains entiers.

Consommez des céréales chaudes de grains entiers comme le gruau. Ajoutez-y des noix et des fruits séchés pour en rehausser la texture et obtenir plus de nutriments.

Goûtez à des céréales moins connues. Par exemple, préparez une salade avec du quinoa, des pâtes à l'épeautre et des craquelins d'amarante.

Incorporez des céréales de grains entiers à votre yogourt, optez pour un pain plat de grains entiers pour vos sandwichs roulés et servez-vous des craquelins de grains entiers pour accompagner le houmous, le fromage ou les tranches de pommes.

Savoir, c'est mieux choisir

Les mentions « blé entier » ou « multigrain » sur une étiquette ne veulent pas dire que le produit contient des grains entiers. La liste d'ingrédients doit indiquer « grains entiers » ou « intégral », sans quoi le produit ne contient pas les nutriments provenant des grains entiers.

Fibres

Pourquoi les fibres ont-elles la cote ?

Les fibres sont des composants naturels non digestibles des aliments d'origine végétale, notamment les céréales, les noix, les graines, les légumineuses, les légumes et les fruits. On ne les retrouve pas dans les autres aliments de base comme les viandes, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers, à moins qu'elles aient été ajoutées.

Les fibres absorbent les liquides et augmentent le volume des selles, accélérant ainsi le transit intestinal des résidus alimentaires, ainsi que des substances cancérigènes et des autres toxines.

Le cancer colorectal pourrait être associé à une exposition prolongée du côlon et du rectum aux toxines qui se forment lorsque les matières fécales demeurent trop longtemps dans le côlon. C'est pourquoi l'élimination rapide des résidus alimentaires est importante pour la santé gastro-intestinale.

Consommation quotidienne de fibres : recommandations

Hommes

de 30 à 38 grammes

Femmes

de 21 à 25 grammes



Fibres : trucs vite faits Vous voulez consommer plus de fibres ? Allez-y graduellement pour habituer votre intestin et assurez-vous de boire beaucoup de liquides afin d'absorber cet apport supplémentaire en fibres. Voici quelques trucs pratiques pour augmenter les fibres dans votre alimentation.

Ajoutez des noix et des fruits dans les céréales ou le yogourt.

Servez-vous du houmous comme trempette pour les légumes.

Consommez des fruits et des légumes entiers plutôt que leur jus.

Ajoutez des graines de tournesol dans les céréales ou les crêpes.

Vérifiez la teneur en fibres dans le tableau de la valeur nutritive des aliments emballés avant de les acheter.

Ajoutez des légumineuses aux salades, aux soupes et aux ragoûts.

Prenez une collation composée de noix nature et de fruits séchés en petite quantité.

Pensez-y au déjeuner

Le déjeuner est une excellente occasion de commencer à combler vos besoins quotidiens en fibres. Pourquoi ne pas débiter par des céréales riches en fibres accompagnées de fruits frais ou séchés — certaines céréales contiennent jusqu'à 14 g de fibres par portion de ½ tasse (125 ml).

Maintenez un poids santé

Plusieurs études ont révélé qu'un surplus de gras corporel augmente le risque de cancer colorectal chez les hommes comme les femmes, et cette association semble encore plus forte chez les hommes. Des données convaincantes indiquent également que les personnes qui ont un surplus de poids autour de la taille courent un risque plus élevé de développer un cancer colorectal.

Le surplus de poids est associé à la formation de polypes dans le côlon qui peuvent devenir cancéreuses. De plus, on croit que le surplus de poids aurait un effet sur les taux d'hormones, provoquant ainsi de l'inflammation qui favorise la formation du cancer.

Le meilleur moyen d'éviter ces risques est de maintenir un poids santé, et ce, tout au long de la vie. Si on a un surplus de poids, perdre du poids peut aussi réduire les risques.

Votre poids pose-t-il un risque ?

Votre poids ou votre tour de taille augmentent-ils votre risque de développer un cancer colorectal ou d'autres maladies ? C'est votre indice de masse corporelle (IMC) et votre tour de taille qui vous aideront à le déterminer. Pour les calculer, visitez votrepoiddsante.ca.

Le lait peut vous aider

De nombreuses études ont démontré qu'une alimentation riche en calcium ou en produits laitiers peut faciliter le maintien d'un poids santé ou la perte d'un surplus de poids, surtout autour de la taille.

Conseils pour atteindre et maintenir un poids santé

Pour apporter des changements durables et positifs à vos habitudes alimentaires, allez-y graduellement en faisant de petits changements.

Choisissez des aliments riches en protéines pour la collation, comme le lait, le yogourt et les noix, qui combleront votre appétit.

Intégrez plus d'activité physique dans vos journées.

Évitez les régimes à la mode — ils ne fonctionnent pas à long terme et sont souvent nuisibles à la santé.

Surveillez vos portions, surtout au restaurant — emportez les restants à la maison.

Mangez beaucoup de fruits et de légumes.

Buvez sainement : l'eau et le lait comptent parmi les meilleurs choix.

« Pour prévenir
le cancer colorectal,
ainsi que d'autres
types de cancers,
maintenez
un poids normal. »

Fonds Mondial de Recherche
contre le Cancer

Faites au moins 150 minutes d'exercice modéré ou intense chaque semaine. Divisez ce temps en séances de 10 minutes d'activité physique plutôt que de tout faire en une seule fois.



Activité physique régulière

Prévenir *activement* le cancer colorectal

Les personnes qui font régulièrement de l'activité physique d'intensité modérée comme la marche rapide, la danse ou le patin voient leur risque de développer un cancer colorectal réduit de 40% comparativement aux personnes inactives.

De plus, elles améliorent leur santé gastro-intestinale, souffrent moins de constipation, dorment mieux et sont de meilleure humeur. Elles réduisent aussi leur risque de mortalité, peu importe la cause, qu'il s'agisse de maladies du cœur ou autres.

Si vous pratiquez régulièrement une activité physique d'intensité plus élevée, comme la course, le vélo, la danse aérobique ou le ski de fond, le risque de développer un cancer colorectal diminue davantage.

Pourquoi? Selon des études, trois facteurs pourraient être en cause. En effet, l'activité physique aide à maintenir un poids santé, à activer des hormones protectrices, ainsi qu'à faire circuler plus rapidement dans les intestins les résidus alimentaires qui pourraient causer des maladies, accélérant ainsi leur évacuation du corps.

15

Conseils pour bouger chaque jour

Si les sports ou les clubs sportifs ne vous conviennent pas, vous pouvez aussi intégrer l'activité physique à votre quotidien. Voici des exemples :

Garez votre voiture un peu plus loin.

Allez marcher.

Allez à l'épicerie à vélo.

Lavez la voiture.

Prenez l'escalier.

Jouez avec les enfants.

Bref, faites ce qui vous plaît et bougez plus.



Régularité intestinale

Un rythme régulier d'évacuation des résidus alimentaires est important pour la santé. Plus les selles demeurent longtemps dans le côlon, plus les toxines ont le temps de se multiplier et d'entrer en contact avec les tissus. Une exposition prolongée à ces résidus alimentaires potentiellement cancérigènes est associée au cancer colorectal.

Écoutez votre corps

Si vous ressentez le besoin d'aller à la selle, ne tardez pas. Plus vous attendez, plus l'eau est évacuée du côlon. Les selles deviennent alors plus dures et passent moins facilement, ce qui crée de l'inconfort et entraîne la constipation.

Conseils pour maintenir la régularité intestinale

Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres, par exemple :

- Des légumes et des fruits
- Du pain, des céréales et des pâtes de grains entiers, ou du riz brun
- Des légumineuses, comme les haricots rouges, les lentilles et les pois chiches

Si votre alimentation est faible en fibres, consommez-en plus en augmentant graduellement les quantités sur une période de quelques semaines.

Buvez beaucoup de liquides, surtout de l'eau.

- Les autres liquides comptent aussi. Pensez au lait, aux jus de fruits et de légumes purs à 100 %, aux tisanes, etc.

Ayez un horaire régulier de repas et de collations.

Soyez actif.

Le fromage cause-t-il la constipation?

Aucun aliment en soi ne cause la constipation, pas même le fromage. Néanmoins, le fromage ne contient pas de fibres, tout comme les viandes, le poisson et les œufs. Si vous consommez du fromage, accompagnez-le d'aliments riches en fibres comme des craquelins ou du pain de grains entiers et des fruits ou des légumes frais.



Les probiotiques

Pour votre bien-être intérieur

Nos intestins, plus particulièrement le gros intestin ou le côlon, contiennent des centaines de milliards de bactéries. Ces bactéries vivantes constituent ce qu'on appelle la *microflore* intestinale. Elles aident à décomposer les aliments, agissent comme barrière protectrice contre les bactéries qui causent des maladies, stimulent le système immunitaire et aident à absorber les nutriments.

En général, les bactéries bénéfiques et celles qui causent des maladies coexistent dans nos intestins et forment un certain

équilibre. Cependant, l'âge, la prise d'antibiotiques, certaines maladies, les changements dans l'alimentation, les intolérances alimentaires et de nombreux autres facteurs peuvent modifier cet équilibre, permettant ainsi aux bactéries nuisibles d'envahir les bonnes.

Que sont les probiotiques ?

Les probiotiques sont des bactéries vivantes présentes dans les intestins que l'on considère comme bénéfiques. Les plus communes sont les *Bifidobacterium* et les *Lactobacillus*. Consommés en quantité suffisante, ces probiotiques pourraient avoir des bienfaits pour la santé.

« La consommation quotidienne d'une quantité suffisante de probiotiques contribue à la santé de la microflore intestinale. »

Denis Roy, Ph. D., titulaire senior de Chaire de recherche du Canada, Sciences des aliments, Université Laval

Ce qu'il faut savoir

La quantité de probiotiques à consommer pour en tirer des bienfaits demeure à élucider et les effets positifs varient d'une personne à l'autre.

Pour que les probiotiques apportent des bienfaits pour la santé, ils doivent demeurer présents dans l'appareil digestif. Pour ce faire, il faut en consommer tous les jours.

On retrouve des probiotiques dans plusieurs produits laitiers, comme certains fromages et yogourts, et dans le kéfir.

Au Canada, on les retrouve également dans certains jus de fruits, barres tendres et céréales à déjeuner.

Pour savoir si un produit contient des probiotiques, recherchez le nom latin de la souche dans la liste des ingrédients (p. ex. : *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus* ou *Lactobacillus casei*).



cancer-colorectal.ca

Facteurs de risque, dépistage et symptômes

18

Le cancer colorectal peut frapper même les personnes en bonne santé. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque.

Importance du dépistage

Le cancer colorectal se développe dans le gros intestin. Dans la plupart des cas, la maladie commence par l'apparition de petites excroissances non cancéreuses appelées « polypes ». Avec le temps, les polypes peuvent se transformer en tumeurs cancéreuses qui envahiront la paroi

du côlon et les vaisseaux sanguins environnants, puis migreront vers d'autres parties du corps.

Le cancer colorectal peut être traité s'il est diagnostiqué rapidement. Toutefois, il peut croître pendant des années sans causer de symptômes. Lorsque les signes apparaissent, ils sont si variables qu'un grand nombre d'entre eux peuvent être attribués à d'autres problèmes médicaux.

C'est pourquoi il vaut mieux passer des tests de dépistage

régulièrement que de se fier aux symptômes. Le dépistage est d'autant plus important pour les personnes de plus de 50 ans ou dont un membre de la famille a souffert d'un cancer colorectal.

« 90 % des cancers colorectaux sont guérissables s'ils sont détectés rapidement. » »

Association canadienne
du cancer colorectal

Facteurs de risque que l'on ne peut changer

Si l'un de ces facteurs de risque s'applique à vous, consultez votre médecin et songez à passer régulièrement des tests de dépistage.

Avoir plus de 50 ans

Avoir eu des polypes ou un cancer colorectal dans le passé

Avoir une maladie intestinale inflammatoire, comme la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn

Avoir des membres de la famille immédiate qui ont souffert d'un cancer colorectal

Être d'ascendance nord-américaine ou africaine

Être un Juif d'ascendance d'Europe de l'Est

Avoir eu d'autres cancers

Avoir reçu de la radiothérapie pour soigner certains cancers

Souffrir d'un trouble de l'hormone de croissance

Facteurs de risque que l'on peut changer

Certains de ces facteurs de risque s'appliquent-ils à vous ? Si c'est le cas, vous pouvez agir ! Plus de 70 % des cancers colorectaux peuvent être évités. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.

Avoir une alimentation riche en gras et en calories

Consommer trop de viandes rouges et de viandes transformées

Avoir une alimentation faible en fibres, en légumes et en fruits

Consommer des viandes frites ou grillées

Être sédentaire ou physiquement inactif

Souffrir de diabète de type 2

Avoir un excès de poids autour de la taille

Fumer

Consommer plus de deux verres d'alcool par jour pour un homme, ou plus d'un verre par jour pour une femme

« Si 80 % des Canadiens de 50 ans ou plus passaient un test de dépistage au cours des 10 prochaines années, on estime que de 10 000 à 15 000 décès causés par le cancer colorectal pourraient être évités. »

Société canadienne du cancer

Symptômes du cancer colorectal

Aucun de ces symptômes à lui seul n'est un indicateur fiable du cancer colorectal. La liste ne constitue pas une description complète des symptômes possibles. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, consultez votre médecin. N'oubliez pas ! Le dépistage précoce du cancer est la clé de la guérison.

Constipation

Diarrhée

Selles étroites

Crampes abdominales

Sang dans les selles

Perte de poids inexplicquée

Perte d'appétit

Impression de satiété

Gaz et ballonnements

Fatigue

RÉFÉRENCES

Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer et American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer. A global perspective. Washington, DC: AICR, 2007.

Huncharek M et coll. Colorectal cancer risk and dietary intake of calcium, vitamin D, and dairy products: a meta-analysis of 26,335 cases from 60 observational studies. *Nutr Cancer* 2009;61(1):47-69.

National Institutes of Health. NIH Consensus Development Conference Statement: Lactose Intolerance and Health. *NIH Consensus State Sci Statements* 2010 Feb 24;27(2).

Association canadienne du cancer colorectal (ACCC). www.cancer-colorectal.ca

Association canadienne
du cancer colorectal

Pour obtenir des explications plus détaillées en matière de symptômes du cancer colorectal et des méthodes de dépistage, visitez le site Web de l'**Association canadienne du cancer colorectal (ACCC)** au cancer-colorectal.ca, et cliquez sur **Les faits**. Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 877 50COLON (26566) pour commander une publication gratuite sur la question.

Cette brochure a été créée en collaboration avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

