

COVID-19, CANCER ET NUTRITION

RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE DU JEUDI 23 AVRIL

WINSTON MCQUADE, ANIMATEUR

DRE ISABELLE HUOT, INVITÉE

DOCTEURE EN NUTRITION
ISABELLEHUOT.COM



PROÇURE
Halte au cancer de la prostate.
The Force Against Prostate Cancer.

En cette période éprouvante, il est important de se rappeler qu'il s'agit d'une situation inhabituelle et qu'elle peut aussi générer des émotions intenses. Si vous vous sentez donc plus anxieux, stressé ou inquiet qu'à l'habitude, c'est normal. Bien que ces réactions naturelles, attendues, humaines, il existe de nombreuses façons d'augmenter notre résilience pendant cette période.

VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. POURQUOI CONSULTER UNE NUTRITIONNISTE?

Pas seulement pour une perte de poids. Plusieurs autres raisons peuvent justifier une consultation en nutrition, par exemple: avant, pendant ou après une radiothérapie, une chimiothérapie ou une hormonothérapie pour un cancer de la prostate; si vous souffrez d'allergies ou de troubles alimentaires; en prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, le diabète; ou si vous envisagez de délaissier la viande en faveur d'un régime plus végétarien.

2. ENCOURAGER UNE TRANSITION EN DOUCEUR VERS UN NOUVEAU RÉGIME

Parmi les aliments soupçonnés d'être reliés à un taux plus élevé de cancer de la prostate, il y a les graisses animales et la viande rouge. À défaut d'y renoncer totalement, vous pourriez adopter un régime flexitarien très similaire au régime végétarien. Le flexitarisme est un mode alimentaire visant à consommer moins de viande et de gras saturé, tout en obtenant les mêmes bienfaits pour la santé. De plus, optez pour des viandes blanches (dinde, porc, poulet), des poissons riches en oméga-3, et évitez de carboniser vos aliments sur le BBQ.

3. PRENDRE LE TEMPS DE SAVOURER CHAQUE ALIMENT

Le stress peut causer des rages alimentaires. En période de pandémie, par exemple, on peut avoir davantage tendance à opter pour de la restauration rapide ou de la malbouffe. Vous n'aimez pas cuisiner, vous êtes seul ou vous ne pouvez pas sortir faire l'épicerie? Optez pour des repas prêts à manger sains, faciles à commander en ligne et livrés à votre domicile. Manger lentement, prendre le temps de goûter et d'apprécier chaque bouchée tout en étant à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété sont des astuces gagnantes pour un meilleur contrôle alimentaire.

4. BOUGER, BOIRE DE L'EAU ET AUGMENTER SON APPORT EN FIBRES ET EN PROBIOTIQUES

En cette période de confinement, il est important de bouger pour faciliter le transit intestinal, donc éviter la constipation ou autres troubles intestinaux et faciliter la digestion. Tous les jours, sortez et marchez 45 minutes, buvez 1,5 à 2 litres de liquide (eau, tisane, potage, etc.), mangez l'équivalent de trois fruits (frais ou congelés), privilégiez des aliments riches en grains entiers et enfin, intégrez des probiotiques à votre diète, tel du yogourt, de type Activia par exemple.

5. RÉTABLIR UNE ROUTINE DE REPAS ET DE COLLATIONS

C'est la meilleure façon d'éviter de manger ses émotions en cette période de confinement, extrêmement stressante. Établir une structure quotidienne de 3 repas, 2 de collations, entrecouper d'activités physiques (marche), culturelles (films, séries télé), de périodes de lecture et de repos, vous aidera à éviter de manger et de grignoter de façon compulsive. Posez-vous toujours la question « Est-ce que j'ai une faim réelle ou bien je mange, car je suis anxieux? »

AVERTISSEMENT - Aucun aliment spécifique, supplément ou produit de santé naturel ne peut empêcher une infection, telle la COVID-19. Toutefois, une alimentation saine, associée à d'autres comportements sains, renforce la capacité de votre système immunitaire à lutter contre les infections.

Consultez l'Ordre professionnel des diététistes du Québec pour une consultation avec une nutritionniste.

Si vous vivez du stress, de l'anxiété ou de la déprime, vous pouvez contacter le service **Info-Social 811**