



## REPAS SIMPLES QUI PEUVENT SE CONGELER

### Avec viande



- Chili à la viande
- Sauce à la viande pour pâtes
- Lasagne et ziti au four
- Pâté chinois
- Pâté au poulet
- Pain de viande à la dinde ou au bœuf
- Boulettes de viande sur lit de riz
- Poulet au cari
- Poulet au beurre

### Sans viande (ou options qui se font sans viande)



- Soupes, ragoûts, chili végétarien
- Quesadillas farcies au fromage et aux épinards
- Burritos aux haricots
- Mini-quiche ou mini-frittatas (œufs brouillés)
- Casseroles de thon
- Gaufres, crêpes
- Saumon mariné
- Burgers végétariens
- Galettes de quinoa

## COLLATIONS À EMPORTER\*

### Collations à conserver au froid



- Fromage
- Yogourt
- Œuf dur ou sandwich aux œufs
- Smoothies
- Trempelette de hoummos ou de yogourt avec légumes ou craquelins
- Fromage cottage accompagné de morceaux de fruits
- Roulé de tortilla avec garniture de sandwich ou haricots sautés
- Avocat ou ricotta sur pain grillé

### Collations éclair combinées



- Noix, graines, pois chiches rôtis, mélange montagnard, edamame
- Pommes, oranges, raisins, baies, bananes
- Mini-concombres, mini-carottes, pois sugar-snap, tomates cerises
- Bagels tartinés de fromage à la crème, de beurre de noix ou d'une autre garniture
- Barre de céréales, bouchées d'énergie maison (avoine, beurre de noix, miel, graines de lin, brisures de chocolat)
- Thon en conserve (petite boîte) avec des craquelins
- Tranches de pommes avec beurre de noix
- Boissons nutritionnelles riches en protéines et en calories

\* Essayez de combiner des aliments de deux groupes alimentaires, p. ex. : fromage avec craquelins, yogourt et mélange montagnard.

## RESSOURCES

Fait important à souligner : les renseignements que vous trouverez sur l'alimentation et le cancer de la prostate ne sont pas tous fiables. Voici les ressources que nous recommandons.

### Soutien aux aidants

- Cancer de la prostate Canada : Prendre soin de soi : l'aidante ou l'aidant. Téléchargeable à partir de [www.prostatecancercanada.ca](http://www.prostatecancercanada.ca)
- CareCalendar : site Web pour l'organisation des repas et d'autres choses lorsque vous avez besoin d'aide. Des amis peuvent s'inscrire pour vous aider à accomplir des tâches. [www.carecalendar.org](http://www.carecalendar.org)

### Alimentation, habitudes de vie

- Cancer de la prostate Canada : Guide nutritionnel pour les hommes atteints de cancer de la prostate. Téléchargeable à partir de [www.prostatecancer.ca](http://www.prostatecancer.ca)

## RECETTES

Saine alimentation Ontario : Repas faciles à faire pour des restes fantastiques. Téléchargeable à partir de [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr)

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : saine alimentation, conseils et recettes. [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)

Termes de recherche suggérés pour vous aider à trouver des recettes sur **Google** ou des vidéos de recettes sur **YouTube** : planification de repas surgelés, idées de soupers végétariens, repas en casserole, repas dans une tasse, soupers rapides, smoothies.

## AUTEURES

Danielle Moreau-Amaru, M.Sc., Dt.P.  
Centre Hospitalier de l'Université  
de Montréal (CHUM)  
Montréal (Québec)

Cheri Van Patten, M.Sc., Dt.P.  
BC Cancer Agency  
Vancouver (Colombie-Britannique)

Nous remercions Sarah Buchanan, Dt.P., Princess Margaret Hospital, Toronto, Ontario, Pamela Klassen, Dt.P., CancerCare Manitoba, Winnipeg, Manitoba, Carla Michaud, Dt.P., Northeast Cancer Centre, Sudbury, Ontario, et Rima Nasrah, M.Sc., Dt.P., Hôpital général juif, Montréal, Québec, d'avoir relu cette publication.

Savourer santé Extra est une publication de la collection Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie qui présente de l'information sur la nutrition et le cancer ainsi que les conseils de diététistes professionnelles travaillant dans des centres d'oncologie du Canada. Savourer santé est une publication gratuite offerte en version imprimée et en ligne. [www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

Les professionnels de la santé peuvent se procurer gratuitement des exemplaires imprimés de la présente publication en remplissant le formulaire de commande sur [www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

**Avis de non-responsabilité :** Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

© 2018 Communication ebmed Inc. [www.ebmed.ca](http://www.ebmed.ca)

La publication Savourer santé Extra a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par Astellas Pharma.



Recommandé par :

# Lasagne AUX ÉPINARDS ÉCLAIR

Préparation : 10 minutes Cuisson : 40 minutes Portions : 12

FACILE À PRÉPARER ET SE CONGÈLE

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet (300 g) d'épinards hachés surgelés
- 1 œuf
- 1 contenant (475 g) de ricotta traditionnelle
- 4 tasses de mozzarella partiellement écrémée, râpée
- 1 c. à thé de basilic, de persil, d'origan (déshydratés)
- ¼ c. à thé de poivre
- 4 tasses de sauce marinara
- 16 pâtes à lasagne sans pré-cuisson
- ½ tasse de parmesan, râpé

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 degrés.
2. Cuire les épinards en suivant le mode d'emploi, égoutter et refroidir.
3. Mélanger les épinards, l'œuf, la ricotta, 1 tasse de mozzarella et les épices.
4. Répartir 2 t. de sauce marinara au fond d'un plat 9 x 13 po allant au four. Couvrir de 4 pâtes à lasagne, sans les chevaucher.
5. Répartir 2 t. de mozzarella râpée sur les pâtes. Couvrir d'un rang de 4 pâtes.
6. Ajouter la moitié du mélange d'épinards (point 3). Couvrir d'un autre rang de 4 pâtes.
7. Répartir l'autre moitié du mélange d'épinards. Ajouter les 4 pâtes restantes.
8. Couvrir de 2 t. de sauce, en s'assurant que les pâtes sont entièrement recouvertes. Parsemer le reste de mozzarella et de parmesan.
9. Cuire pendant 40 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

## Valeur nutritive

Portion : 1/12 de la recette

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 310 kcal</b>	
<b>Lipides 13 g</b>	20 %
<b>Gras saturés 7 g</b>	35 %
<b>+ trans 0 g</b>	
<b>Cholestérol 59 mg</b>	20 %
<b>Sodium 755 mg</b>	31 %
<b>Glucides 27 g</b>	9 %
<b>Fibres 3 g</b>	12 %
<b>Sucres 6 g</b>	
<b>Protéines 21 g</b>	
<b>Vitamine A</b>	29 %
<b>Vitamine C</b>	5 %
<b>Calcium</b>	49 %
<b>Fer</b>	18 %

Analyse de la valeur nutritive: The Food Processor, ESHA Research, version 10.7.0.0

CONSEILS POUR UNE SAINE ALIMENTATION AUX HOMMES ATTEINTS DE CANCER DE LA PROSTATE

2<sup>e</sup> partie : Planifier les repas

Savourer santé

EXTRA

GUIDE CANADIEN DE NUTRITION POUR LES PATIENTS ET LES SOIGNANTS EN ONCOLOGIE



# METTRE MOINS DE PRESSION AU SUJET DES *repas*

L'équipe de diététistes professionnelles de *Savourer Santé* a le plaisir de vous présenter la 2<sup>e</sup> partie de la série **CONSEILS POUR UNE SAINE ALIMENTATION**. Ce guide a été conçu pour les aidants d'hommes atteints de cancer de la prostate.

Chez la plupart des hommes, la maladie et le traitement modifient l'appétit et le niveau d'énergie. Comme les priorités alimentaires peuvent aussi changer, il importe de se concentrer sur l'essentiel. Même si vous voulez offrir *tous les bons aliments* au patient, il lui arrive sans doute de manquer d'appétit ou de ne pas être en forme. La meilleure option est parfois de l'encourager à manger ce dont il a envie ce jour-là ou à l'heure des repas. Si vous mettez moins de pression sur l'alimentation et sur ce qu'il *devrait manger*, tout le monde y gagnera, savourera ses aliments et se sentira moins coupable (Encadré 1).

Une saine alimentation peut améliorer la qualité de vie, renforcer l'impression de contrôle et aider les hommes à mieux composer avec le cancer et son traitement! Après tout, non seulement l'alimentation est-elle source d'énergie et de nutriments pour l'organisme, mais elle contribue aussi à la vie culturelle, sociale et émotionnelle. Aucun aliment en particulier ne s'est révélé capable de traiter le cancer efficacement, mais la nutrition contribue étroitement à la santé globale.

## SIMPLIFIER LES REPAS

Pour beaucoup de personnes, la planification des repas est un réel défi au quotidien. Fort heureusement, quelques ingrédients peuvent suffire à créer des repas nutritifs et satisfaisants (Encadrés 2, 3).

Consultez la 1<sup>re</sup> partie de cette série intitulée *Préparer des repas efficaces*. Vous y trouverez des conseils sur la façon de concevoir des repas et des collations équilibrés<sup>2</sup>.

## PLANIFIER DES REPAS POUR TOUTE LA FAMILLE

Même quand tout va bien et que tous les membres de la famille sont en bonne santé, chacun a ses aliments préférés et ses propres besoins nutritionnels. Or, comment maintenir une vie familiale « normale » tout en répondant aux besoins particuliers d'un membre de la famille qui ne va pas bien? Voici quelques conseils qui faciliteront votre planification.

## CALCULER LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Un minimum de planification vous facilitera la vie et vous fera gagner beaucoup de temps, du temps que vous pouvez utiliser pour recharger vos batteries. Voici quelques idées :

✓ **Informez-vous des services de livraison**, des repas prêts-à-manger et des aliments sains à emporter dans votre région.

✓ Les jours où vous avez de l'énergie, **préparez des aliments d'avance** : coupez des légumes, faites cuire des œufs, grillez ou pochez des poitrines de poulet, râpez du fromage ou faites cuire des grains (comme du riz, de l'orge et du quinoa).

✓ **Faites cuire une grosse portion** de viande, p. ex. un rôti, que vous pourrez ensuite utiliser dans diverses recettes comme un sandwich, une soupe ou un ragoût.

✓ **Prévoyez répartir vos restes ou surplus** en portions que vous congèlerez pour un repas éclair un autre jour (Encadré 4).

✓ **Tirez profit de vos petits électroménagers** comme le four grille-pain et le micro-ondes.

✓ **Préparez d'avance une variété de collations**. Quelques collations peuvent remplacer un repas lorsque vous avez trop à faire pour cuisiner. Il arrive qu'un rendez-vous ou un traitement prenne de nombreuses heures : emportez une boisson et une collation. Songez à emporter une mini-glacière ou un sac à lunch avec un contenant réfrigérant pour les aliments périssables (Encadré 5).

✓ **Acceptez l'aide** qu'on vous offre. Cuisiner un repas pour quelqu'un est une merveilleuse façon de montrer son affection et d'apporter un réconfort. Donnez à vos amis et aux membres de votre famille l'occasion de vous aider de façon appréciable, et acceptez qu'on vous offre de faire des courses, de préparer des repas ou de vous apporter des aliments. Dressez une liste d'aliments/de repas que vous aimez afin de faciliter la tâche aux amis qui cuisineront pour vous.

## DEMANDER DE L'AIDE

Si la personne que vous aidez a de la difficulté à manger suffisamment, commencez par lui offrir des aliments et des boissons à forte teneur en protéines et en calories. Communiquez avec l'équipe de soutien en oncologie pour obtenir des conseils plus poussés.

Le manque d'appétit et la présence de signes de dépression (p. ex. léthargie, perte de plaisir) pourraient vouloir dire qu'un soutien plus poussé s'impose. Il serait alors utile de consulter un médecin.

### ENCADRÉ 1

#### CONSEILS POUR L'AJUSTEMENT DES REPAS SELON L'APPÉTIT, LES GOÛTS OU LES BESOINS

- 1 Servez des aliments courants que vous avez sous la main, tels des œufs, des rôties au beurre d'arachide, des céréales dans du lait, ou un yogourt et des fruits.
- 2 Faites preuve de souplesse, et acceptez de devoir modifier votre routine familiale.
- 3 Modifiez l'ordre des repas au besoin. Si c'est préférable, servez ou mangez un déjeuner à l'heure du souper. Offrez le repas le plus copieux de la journée au moment où l'appétit est maximal.
- 4 Il y a des jours où il serait plus logique de manger de petits repas plus souvent.
- 5 Accompagnez le repas d'un surplus de sauce, d'huile, de condiments ou de vinaigrette pour en augmenter la teneur en protéines et en calories si la perte de poids ou le manque d'appétit constituent un problème.
- 6 Discutez ouvertement de la question et faites participer la famille à la planification des repas.  
  
Encouragez le patient à énumérer les aliments qu'il serait prêt à essayer.
- 8 Servez le repas dans un plat de service afin que chacun détermine ce qu'il veut et peut manger.
- 9 Partagez le repas avec d'autres personnes ou soupez dans un environnement détendu. La musique peut aussi stimuler l'appétit.
- 10 N'hésitez pas à utiliser votre belle vaisselle, votre cutellerie du dimanche ou une jolie nappe au quotidien plutôt que d'attendre les occasions spéciales.

### ENCADRÉ 3

#### REPAS RAPIDES

Incluez des aliments d'au moins trois groupes alimentaires pour un repas et deux groupes alimentaires pour les collations. Une assiette composée à 50 % de **fruits ou légumes**, à 25 % de **céréales** et à 25 % de **aliments riches en protéines** contribue à un repas bien équilibré<sup>2</sup>.

#### Petit déjeuner à n'importe quel moment de la journée

- Pain perdu avec tranches de fruits et yogourt
- Céréales chaudes avec fruits et noix ou graines
- Céréales froides avec fruits et yogourt
- Crêpes et fruits
- Rôtie multigrains avec beurre d'arachide et banane



#### Viande

- Restes de poulet en tranches sur lit de laitue
- Sauté de viande ou de tofu avec légumes mixtes congelés
- Pâtes nappées de sauce à la viande (la sauce peut être préparée d'avance et congelée : voir l'encadré 4)
- Pâtes avec boulettes à la dinde et aux courgettes (du congélateur)

### ENCADRÉ 2

#### ALIMENTS À AVOIR SOUS LA MAIN

Servez-vous d'aliments énumérés ci-après pour créer des collations ou des repas simples et satisfaisants en un rien de temps les jours où vous avez peu de temps pour cuisiner. Tentez de choisir des aliments de trois groupes alimentaires (**fruits ou légumes**, **céréales**, **aliments riches en protéines**). **Les condiments et autres aliments** apparaissent en noir.

#### Garde-manger

- ☐ Oignons
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Tomates en conserve
- ☐ Légumes en conserve
- ☐ Fruits en conserve
- ☐ Fruits séchés
- ☐ Noix et graines
- ☐ Beurre de noix ou de graines
- ☐ Céréales prêtes-à-manger, avoine
- ☐ Riz, pâtes, couscous, orzo
- ☐ Craquelins, galettes de riz
- ☐ Viandes, volailles ou poissons en conserve
- ☐ Lait écrémé en poudre
- ☐ Haricots, pois chiches ou lentilles en conserve ou secs
- ☐ Beurre d'arachide
- ☐ Sauces à pâtes en pot
- ☐ Soupes, bouillon de poulet
- ☐ Herbes ou épices sèches
- ☐ Vinaigre
- ☐ Huiles

#### Congélateur

- ☐ Légumes et fruits
- ☐ Oignons et poivrons hachés
- ☐ Pains, bagels, muffins anglais
- ☐ Viande
- ☐ Bœuf, porc et dinde hachés
- ☐ Volaille
- ☐ Filets de poisson
- ☐ Soupes
- ☐ Restes en portions
- ☐ Repas prêts-à-manger

#### Réfrigérateur

- ☐ Légumes et fruits
- ☐ Ail émincé
- ☐ Tortillas de blé entier
- ☐ Pain pita
- ☐ Œufs
- ☐ Fromages à pâte ferme
- ☐ Yogourt
- ☐ Lait ou substituts
- ☐ Tofu, tempeh, ou autres dérivés du soya
- ☐ Sauces
- ☐ Ketchup et moutarde

#### Si le patient manque d'appétit :

- Optez pour des aliments plus gras qui fourniront plus de calories sans ajouter de volume.
- Incluez des aliments riches en protéines comme des légumineuses, des noix, des graines, des œufs à chaque repas et collation.

#### Si l'on craint une prise de poids :

- Réduisez la taille des portions et optez pour des aliments riches en fibres comme des légumes, des fruits et des légumineuses qui prolongent la sensation de satiété.

#### Poisson

- Pâtes aux crevettes à l'ail et aux asperges
- Salade de pois chiches en conserve au thon et aux poivrons
- Poisson aux légumes vapeur en papillote de papier parchemin
- Sandwich grillé au thon

#### Œufs

- Roulé aux œufs, œufs brouillés avec légumes sautés
- Omelette ou frittata
- Œuf au miroir sur lit d'épinards vapeur et pain grillé
- Avocat et œuf frit sur pain grillé



#### Végétarien

- Pizza sur pain pita ou naan avec sauce tomate et fromage, et légumes cuits sur la pizza ou crus en accompagnement
- Soupe de lentilles avec grains entiers (pain, riz ou autre)
- Burritos ou quesadillas
- Œufs brouillés aux épinards sur pain grillé
- Haricots noirs avec riz, épinards et poivrons ou tomates
- Fèves au lard sur pain grillé
- Hoummos et tomates en tranches sur pain grillé