



# COMMENT GÉRER SON ALIMENTATION



Pendant ou après un traitement pour un cancer colorectal, il est important de conserver un bon état nutritionnel et de ne pas perdre de poids. Or la maladie et ses traitements sont susceptibles d'entraîner des troubles du transit et des gênes lors de l'alimentation. Avec quelques adaptations (habitudes et régime alimentaire), il est possible de limiter ces effets afin de maintenir l'organisme dans un bon équilibre.

*Ne jamais prendre de médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.*



## QUELS SONT LES TROUBLES LES PLUS FRÉQUEMMENT RENCONTRÉS ?

Au cours du traitement ou après l'opération :

- ▶ **la diarrhée**, souvent liée à une résection intestinale, à certains traitements de chimiothérapie ou encore à la radiothérapie ;
- ▶ **la constipation**, qui peut être la conséquence d'un traitement par chimiothérapie ou par radiothérapie ou d'une stomie, ou encore être associée à la présence d'occlusion intestinale ou d'une diminution d'activité physique ;
- ▶ **les nausées et vomissements**, fréquemment rapportés comme un effet des traitements par chimiothérapie et radiothérapie, mais pouvant également être causés par des traitements antidouleurs ou une constipation ;
- ▶ **la perte du goût ou l'altération de la saveur des aliments**, que le patient peut éprouver en cours de chimiothérapie avec certains traitements, durant quelques jours.

## COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR ET CORRIGER MES TROUBLES ALIMENTAIRES ?

Des solutions existent pour prévenir et corriger ces troubles alimentaires :

- ▶ **Modifier l'heure, la fréquence ou le volume** des prises alimentaires.
- ▶ **Varié son alimentation** pour éviter les carences : manger 5 portions de fruits et/ou légumes par jour.
- ▶ **Supprimer ou limiter** ceux qui sont les moins bien tolérés.
- ▶ **Réintroduire plus tard (au cours des mois suivants) et progressivement les aliments** évincés du régime alimentaire.
- ▶ **Ne pas manger trop salé/sucré, prendre le temps de mâcher/manger lentement, éviter l'alcool, boire suffisamment, etc.**

## COMMENT PUIS-JE MAINTENIR UN APPORT ÉQUILIBRÉ ?

**L'équilibre alimentaire se fait sur au moins trois repas**, en mangeant de tout en quantité suffisante et raisonnable mais aussi en s'hydratant régulièrement (boire au moins 1,5 litre d'eau par jour). Certains aliments peuvent être mal supportés tout de suite après l'opération ou pendant la chimiothérapie : privilégier dans ce cas ceux qui limitent la survenue de manifestations désagréables et préservent le plaisir de manger.



Il est important de surveiller son poids. **Toute perte de poids doit rapidement être signalée au médecin** ; des conseils pourront être donnés par un nutritionniste pour adapter et varier son alimentation.



## QUE DOIS-JE EFFECTUER EN CAS DE STOMIE TEMPORAIRE OU DÉFINITIVE ?

Pour ne pas favoriser les troubles du transit intestinal (diarrhée ou constipation), une **adaptation de l'alimentation** est souhaitable.

Pour maîtriser les autres troubles qui peuvent également apparaître, comme une irritation au niveau de la stomie (qui peut être due à certains aliments peu ou pas digérés avant d'arriver à la colostomie ou l'iléostomie) ou encore des flatulences et odeurs, parfois embarrassantes, le conseil est d'adapter :

- ▶ **son régime et ses habitudes alimentaires** (favoriser, éviter ou limiter certains aliments, prendre ses repas à horaires réguliers...);
- ▶ **son appareillage de stomie** (poche de colostomie avec filtre à vider régulièrement...).

## COMMENT DOIS-JE GÉRER MON ALIMENTATION À LA FIN DU TRAITEMENT ?

À la fin du traitement, les habitudes alimentaires redeviennent progressivement normales.

Lorsque **des effets secondaires persistent** quelques temps encore après l'arrêt des traitements, il est nécessaire de **continuer à prendre des précautions alimentaires** en attendant que l'organisme récupère.

En cas de **stomie définitive : une adaptation de l'équilibre alimentaire** peut être envisagée pour limiter l'apparition des troubles (diarrhée, constipation,...). Des petites portions peuvent, par exemple, contribuer à réduire les nausées.

De manière générale, les **recommandations nutritionnelles à suivre sont celles applicables à toute personne en bonne santé** :

- ▶ adopter une alimentation saine et équilibrée,
- ▶ varier les aliments,
- ▶ consommer régulièrement fruits et légumes,
- ▶ limiter la consommation de sel et de sucre ainsi que les aliments trop gras,
- ▶ allier plaisir et apport énergétique, etc.



**Manger équilibré, tant en quantité qu'en qualité**, aide à maintenir une certaine stabilité du poids, permet de faciliter la guérison et la récupération après le traitement, contribue à la qualité de vie et à prévenir les risques de rechutes.

En collaboration avec :



Avec le soutien de :



Pierre Fabre

## EN SAVOIR +

### GÉNÉRALITÉS SUR LE CANCER COLORECTAL

- ▶ Guide « **QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ? UN GUIDE POUR LES PATIENTS** »  
ESMO, European Society for Medical Oncology
- ▶ Brochure « **BIEN VIVRE PENDANT UN TRAITEMENT DU CANCER** »  
ECPC, European Cancer Patient Coalition
- ▶ Guide « **UN GUIDE DESTINÉ À L'AIDANT D'UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN CANCER COLORECTAL** »  
DICE, Digestive Cancers Europe

### LIMITER LES TROUBLES ALIMENTAIRES

- ▶ Fiche repère « **NUTRITION ET PRÉVENTION** »  
INCa, Institut National du Cancer
- ▶ Brochure « **RECETTES PLAISIR, DES PLANTES POUR ATTÉNUER LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS DU CANCER** »  
Solidarités-Santé

### MAINTENIR UN APPORT ÉQUILIBRÉ

- ▶ Brochure « **ALIMENTATION ET CANCER – COMMENT S'ALIMENTER PENDANT LES TRAITEMENTS ?** »  
La ligue contre le cancer
- ▶ Brochure « **NUTRITION ET CANCER – AGIR SUR MA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE ALIMENTATION SAINTE** »  
La ligue contre le cancer
- ▶ « **ADAPTER SON ALIMENTATION** »  
Mon réseau cancer colorectal
- ▶ « **CANCER DU CÔLON – ALIMENTATION** »  
INCa, Institut National du Cancer
- ▶ « **NUTRITION PENDANT LE CANCER** »  
NACRe, Réseau National Alimentation Cancer Recherche
- ▶ « **QUELLE CUISINE POUR ATTÉNUER LES EFFETS SECONDAIRES DUS AUX TRAITEMENTS ?** »  
Vite fait Bienfaits, UniLaSalle

### STOMIE ET ALIMENTATION

- ▶ Brochure « **STOMIES DIGESTIVES : ADAPTER SON ALIMENTATION** »  
Afa Crohn RCH France
- ▶ « **ALIMENTATION ET COLOSTOMIE** »  
Stoma Ilco France

#### Sources rédactionnelles :

Fiche repère « Nutrition et prévention » – INCa, Institut Nationale du Cancer // Brochure « Alimentation et cancer – Comment s'alimenter pendant les traitements ? » – La ligue contre le cancer // « Cancer colorectal et nutrition » – NACRe