

MANGER POUR MIEUX ME SOIGNER



S'informer c'est la **première étape**
pour **être acteur** de son traitement

INTRODUCTION

Vous allez commencer un traitement ou êtes en cours de chimiothérapie, thérapies ciblées, immunothérapie ou radiothérapie. S'informer est le premier pas pour être acteur de son traitement.

Saviez-vous que la nutrition est un élément important pour le bon déroulement de votre traitement ?

Pendant la maladie, il est recommandé de maintenir au mieux son poids et sa force musculaire. Cela aide à limiter les effets secondaires des traitements et concourt à une meilleure qualité de vie.



NOUS AVONS ÉLABORÉ CE LIVRET AFIN DE :

- Vous informer sur la nutrition pendant le cancer y compris la nutrition médicale.
- Vous proposer des astuces en fonction des effets secondaires des traitements.
- Répondre à certaines de vos questions concernant ce qui se dit dans la presse écrite ou sur internet.

Nous vous invitons à demander conseil à un professionnel de santé. Si vous souhaitez des éléments complémentaires, vous pouvez également consulter le site :

manger-pour-mieux-me-soigner.fr



ALLEZ Y FAIRE UN TOUR !

Date de publication : septembre 2020

Rédacteurs : Philippe Pouillart, Julie Branchu, Magali Pons et Emmanuel Heuzé (NUTRICIA)

Illustrations : Lili Sohn - Graphiste : a-studio.fr

LE MOT DES EXPERTS

« Durant la maladie, adapter son alimentation aux traitements peut amener à remettre en cause certaines recommandations nutritionnelles habituelles. Or, il ne faut pas oublier que l'alimentation fait partie du soin et que les traitements en seront d'autant plus bénéfiques. En revanche, après la maladie revenir à une alimentation équilibrée et variée concourt à prévenir l'apparition d'une rechute dans certains cancers, comme le cancer du sein, en luttant contre une prise de poids ».

Philippe Pouillart, Enseignant Chercheur en pratique culinaire et santé

« Lorsque je suis tombée malade, je commençais tout juste à m'intéresser à la nutrition. L'expérience du cancer a amplifié mon désir de connaissance et j'ai compris à quel point l'alimentation est une base de ma vie et de mon énergie. Aujourd'hui je continue à me renseigner, à expérimenter et surtout à cuisiner ».

Lili Sohn, illustratrice

« Parce que l'alimentation est un support des soins, il sera important d'y porter une attention particulière. Il ne faudra pas non plus négliger le plaisir que le fait de manger peut apporter, surtout durant cette période où le réconfort sera de mise ».

Julie Branchu, Ingénieur d'études Restauration Santé, diététicienne

« Véritable complément au traitement, l'alimentation fait partie intégrante du soin oncologique. Durant la maladie et les traitements, chacun vit une expérience alimentaire différente. Des jours avec de l'appétit, des jours sans, des goûts modifiés, des envies ou des non-envies, des habitudes alimentaires bouleversées... il faudra parfois faire preuve d'adaptation et d'imagination pour continuer à s'alimenter suffisamment afin de maintenir un bon état nutritionnel. Les conseils et l'accompagnement alimentaire par des professionnels de la nutrition aideront les patients à mieux traverser cette période. ».

Magali Pons, diététicienne, cadre de santé



SOMMAIRE

p.4

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 01 - Le poids : un indicateur à surveiller
- 02 - Le rôle des protéines et de l'énergie
- 03 - L'importance de l'activité physique

p.8

J'ADAPTE MON ALIMENTATION À MES BESOINS AU COURS DU TRAITEMENT

- 01 - Comment enrichir mon alimentation ?
- 02 - Compléments nutritionnels oraux : qu'est-ce que c'est ?
- 03 - Compléments nutritionnels oraux : comment les prendre ?
- 04 - Compléments nutritionnels oraux et compléments alimentaires, est-ce la même chose ?
- 05 - J'ai un régime végétarien / végétalien

p.14

J'AGIS AU QUOTIDIEN POUR ME SENTIR MIEUX

Comment adapter mes choix alimentaires et culinaires face aux effets indésirables des traitements ?

- 01 - En cas de perte d'appétit
- 02 - En cas de fatigue
- 03 - Douleurs de la cavité buccale et de la gorge
- 04 - Altérations du goût
- 05 - Diminution de l'odorat
- 06 - Nausées et vomissements
- 07 - Gérer les épisodes de constipation
- 08 - Gérer les épisodes de diarrhées

p.22

VRAI OU FAUX ?

Idées reçues : faisons le point !

- 01 - Le sucre nourrit la tumeur ?
- 02 - Les compléments alimentaires et les huiles essentielles améliorent le bénéfice de la chimiothérapie ?
- 03 - Les produits laitiers stimulent la croissance des cellules cancéreuses ?
- 04 - Et le régime cétogène ?
- 05 - Je peux jeûner sur le temps du traitement ?
- 06 - Je peux manger du soja pendant le traitement ?

01

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Le poids : un indicateur à surveiller



Pour vous aider à maintenir votre poids, n'hésitez pas à faire appel aux professionnels de santé qui vous suivent à l'hôpital : oncologue, diététicien.ne, médecin nutritionniste, infirmier.ère, aide-soignant.e ou en ville : pharmacien.ne, médecin traitant, diététicien.ne, médecin nutritionniste infirmier.ère libéral.e. Ils pourront vous proposer des solutions ou vous diriger vers le professionnel adapté en fonction de votre question ou de votre ressenti.

Dans ce document, nous vous proposons des idées pour enrichir vos repas, c'est-à-dire augmenter la valeur énergétique de ce que vous mangez sans augmenter la quantité. Cela pourra vous être utile si vous perdez l'appétit.

Dans le cas où vous perdez du poids ou si vous en avez perdu dans les derniers mois, il est essentiel d'en informer votre oncologue ou radiothérapeute et de bénéficier d'un suivi par un.e diététicien.ne ou un médecin nutritionniste.

S'alimenter peut être difficile durant la maladie et malgré la volonté dont vous faites preuve, l'enrichissement de votre alimentation peut ne pas suffire. Dans ce cas, une nutrition médicale est nécessaire. Ainsi, il pourra vous être proposé, en fonction de votre statut nutritionnel, de vos traitements et de leurs effets secondaires, des compléments nutritionnels oraux ou une nutrition artificielle (nutrition entérale ou parentérale). Ces aides n'ont pas de lien avec le stade de la maladie.

La nutrition entérale consiste à apporter les nutriments nécessaires au corps directement dans l'estomac par le biais d'une sonde. La nutrition parentérale, de son côté, permet l'apport de nutriments par perfusion. Ces deux modes de nutrition artificielle peuvent être réalisés à votre domicile. Ils ne seront pas traités dans ce livret.

Si vous souhaitez davantage d'informations, parlez-en à votre professionnel de santé. Pour en savoir plus sur la nutrition entérale, vous pouvez également consulter le site www.enteraledomicile.fr.

LE POIDS : UN INDICATEUR À SURVEILLER



Le rôle des protéines et de l'énergie

Couvrir ses besoins en protéines et en énergie est essentiel durant la maladie. Quelles que soient vos pratiques alimentaires, il faudra varier votre alimentation et favoriser les aliments sources de protéines pour éviter une dénutrition*.

Les protéines contiennent des acides aminés dont certains sont dits essentiels. Le corps humain ne peut pas les synthétiser, ils doivent par conséquent être apportés via l'alimentation. Les protéines animales (contenues dans la viande, le poisson, les crustacées, les œufs et les produits laitiers) apportent en proportions équilibrées tous les acides aminés indispensables dont l'organisme a besoin.

Les protéines d'origine végétale issues des céréales (blé, maïs, seigle, riz...), des légumes secs ou légumineuses (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois cassés, pois chiche...), des graines (courge, chia, chanvre...), et des fruits à coques (noix, amandes, noixettes...), ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Toutefois, en associant judicieusement les aliments, il est possible de fournir un apport de protéines végétales de qualité nutritionnelle permettant de couvrir les besoins.

***Dénutrition :** c'est la conséquence d'un déséquilibre engendré par des apports en calories et/ou en protéines insuffisants et des besoins de l'organisme souvent augmentés du fait de la maladie. La conséquence immédiate est une perte de poids involontaire qui peut paraître parfois minime mais dont les conséquences sont souvent importantes.

À NOTER QUE LA DÉNUTRITION CONCERNE EN MOYENNE 40% DES PATIENTS TRAITÉS POUR UN CANCER¹.



1. Lutte contre la dénutrition, La dénutrition en chiffres. [Internet]. 2016.
Issu de : <https://www.luttecontreledenutrition.fr/la-denutrition-en-chiffres/>

L'importance de l'activité physique

Pour maintenir sa masse musculaire, il est important d'avoir des apports alimentaires suffisants et, dans la mesure du possible, de pratiquer une activité physique. Il faut essayer de conserver le même niveau d'activité physique qu'avant le diagnostic pour favoriser le maintien de ses capacités et mieux vivre le parcours de soins. L'activité physique aide à réduire la fatigue due au cancer et à ses traitements, et à améliorer la qualité de vie.

POUR VOUS Y AIDER :

- Faites appel aux professionnels de santé qui vous suivent à l'hôpital.
- L'activité physique n'est pas le sport. Il n'est pas question de compétition, de dépassement de soi, mais de solliciter les muscles.
- Si vous n'avez jamais fait d'activité physique, votre médecin pourra vous prescrire une Activité Physique Adaptée.
- Il n'est jamais trop tard pour commencer. Mais il faut débuter progressivement et de façon raisonnable en fonction de ses propres capacités.

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



02

J'ADAPTE MON ALIMENTATION À MES BESOINS AU COURS DU TRAITEMENT



Comment enrichir mon alimentation ?

L'OBJECTIF DE L'ENRICHISSEMENT EST D'AUGMENTER LES APPORTS EN PROTÉINES ET EN ÉNERGIE, SANS MANGER D'AVANTAGE.

- Pour enrichir l'alimentation, mangez des aliments naturellement riches en protéines animales (poissons, viandes, œufs, fromages et autres produits laitiers), notamment dans la première partie de la journée (petit déjeuner, collation matinale et déjeuner).
- Pour les végétariens, n'oubliez pas d'associer les protéines animales (poissons, œufs, fromages et autres produits laitiers) et végétales (céréales, légumes secs, légumineuses).
- Utilisez des matières grasses, comme le beurre ou la crème, dans les sauces, les potages, les aliments mixés, les purées de légumes et les omelettes.
- Ajoutez, dans les potages ou les purées, de la viande, du fromage et des œufs sous forme mixée, râpée, ou encore de la poudre de lait.
- Ne négligez pas les sources de sucres qui apportent une énergie immédiate (fruits, confiture, miel...). Les sucres sont un moyen d'enrichir l'alimentation lorsqu'elle ne couvre pas vos besoins nutritionnels. Pendant les traitements, il faut aussi se faire plaisir.
- En revanche, avant et après la maladie, une alimentation équilibrée et variée concourt à prévenir l'apparition d'une rechute dans certains cancers, comme le cancer du sein*, en luttant contre une prise de poids.



* Nichols HB, Trentham-Dietz A, Egan KM et al. Body mass index before and after breast cancer diagnosis: associations with all-cause, breast cancer, and cardiovascular disease mortality. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2009;18:1403-9

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL ?

Les CNO (Compléments Nutritionnels Oraux) sont conçus pour apporter des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux en quantités adaptées aux besoins des personnes dénutries. Les CNO sont des produits prêts à l'emploi, prescrits par le médecin et disponibles en pharmacie. Ils sont utilisés sous contrôle médical, en cas de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation courante.



À QUOI SERVENT-ILS ?

Les CNO aident à compléter une alimentation insuffisante pour couvrir les besoins journaliers. Ils ne doivent pas remplacer l'alimentation habituelle mais la compléter.

EXISTE-T-IL PLUSIEURS CNO ?

Il existe une grande variété de CNO. Avec des arômes et textures différents, ils s'adaptent aux goûts et aux habitudes alimentaires de chacun pour faciliter leur consommation et limiter la lassitude. Plusieurs formes sont disponibles : boissons type lactées ou jus, crèmes, biscuits, type yaourts, riz au lait, potages, poudres de protéines, formes mixées. Les CNO existent également avec des saveurs multiples : vanille, fruits rouges, neutre, chocolat, caramel, café, pomme...

Pour répondre à certaines problématiques de modifications de goût qui peuvent survenir au cours de la maladie et des traitements, il existe également des CNO de goût neutre ou qui apportent une sensation de fraîcheur ou de chaleur en bouche.

La composition en énergie et en protéines varie d'un CNO à l'autre. C'est pourquoi il est très important de bien respecter la prescription de votre médecin. Elle est adaptée à vos besoins nutritionnels et à votre prise alimentaire.

COMMENT DOIS-JE LES CONSOMMER ?

Les CNO se consomment de préférence à distance des repas. Ils peuvent être fractionnés en plusieurs prises dans la journée (une fois ouvert, suivez les instructions de conservation indiquées sur le produit). Les CNO sous forme de crèmes ou de boissons peuvent être consommés frais, tiédifiés (pour les arômes café et chocolat) ou glacés. Certains peuvent également être intégrés facilement dans des recettes : un CNO lacté neutre dans une purée ou potage, un CNO lacté mixé avec de la glace et des fruits frais, un CNO type jus en sorbet, un CNO crème en verrine avec du biscuit et de la chantilly...



COMBIEN DE TEMPS ET COMBIEN DE FOIS PAR JOUR DOIS-JE EN CONSOMMER ?

Les CNO font partie intégrante de votre prise en charge et leur prescription doit être faite après une évaluation nutritionnelle, qui comprend, entre autre, une évaluation de vos prises alimentaires, de votre capacité d'alimentation et de vos besoins nutritionnels.

La première fois, le pharmacien vous remettra les CNO pour 10 jours seulement. Ainsi, lorsque vous reviendrez chercher la suite de la prescription, le pharmacien évaluera votre observance (c'est-à-dire le fait de bien prendre vos CNO) pour adapter* si nécessaire le CNO à vos goûts et besoins.

À la fin du premier mois, vous devez de nouveau consulter votre médecin ou votre diététicien.ne qui réévaluera vos besoins. En fonction de votre état nutritionnel, une nouvelle prescription vous sera donnée. Les CNO peuvent également être prescrits dans le cadre d'une nutrition entérale.



* dans les limites des apports prévus par la prescription.

Compléments Nutritionnels Oraux et compléments alimentaires, est-ce la même chose ?

NON

CE N'EST PAS LA MÊME CHOSE.

Les compléments alimentaires se trouvent sous forme de poudres, gélules, comprimés, solutions buvables ..., et sont des sources concentrées d'extraits de plantes, vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides aminés, probiotiques ... Ils sont destinés à des personnes en bonne santé.

Les molécules ou constituants de ces compléments alimentaires peuvent avoir une action locale sur le tube digestif ou être absorbés et diffusés dans l'organisme tout entier. Des interactions avec vos traitements et en particulier avec les traitements anticancer sont possibles. De plus, ils peuvent aussi avoir des effets indésirables.

Il est déconseillé de prendre des compléments alimentaires pendant les traitements. Toutefois, si vous en consommez, il est indispensable d'en informer le médecin traitant et l'oncologue, même s'ils ne posent pas la question.



J'ai un régime végétarien / végétalien

VÉGÉTARIEN.NE : *je ne mange pas de viande, de poisson, de crustacés, de bonbons à la gélatine... et je continue à manger des œufs, des produits laitiers et/ou des produits de la ruche.*

Un végétarien peut facilement avoir un apport protéique de qualité en consommant des œufs et des produits laitiers. De même, en se complétant, les céréales et les légumineuses peuvent fournir un apport quantitativement et qualitativement intéressant.

Pendant la maladie, les besoins en protéines sont majorés. Toute limitation dans le choix des apports est susceptible d'amener à une carence et dans ce contexte à une dénutrition.

Soyez attentif au choix et à la quantité des aliments contenant des protéines que vous mangez.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin référent et à être suivi.e par un.e diététicien.ne ou médecin nutritionniste.

VÉGÉTALIEN.NE/VÉGANE : *je ne consomme aucune chair animale que ce soit viande, poisson, crustacé, œuf et aucun produit laitier (yaourt, fromage, beurre, glace, crème...) ou produit de la ruche.*

Cette alimentation exclut tous les aliments apportant des protéines de haute qualité* et limite le choix alimentaire. Il sera beaucoup plus difficile de couvrir ses besoins en protéines et en énergie. Le risque de dénutrition est majeur, ce mode d'alimentation (comme tout régime qui restreint les apports en énergie) n'est donc pas recommandé durant la maladie**. Manger ainsi est un choix éthique et moral mais, pendant le traitement, il est préférable d'élargir ses choix alimentaires à un régime végétarien, par exemple, afin d'introduire des protéines animales (produits laitiers et œuf).

Si vous pratiquez ce type d'alimentation, il est recommandé d'en tenir informé votre médecin référent et d'être suivi par un.e diététicien.ne ou médecin nutritionniste dès le début du traitement.



* qui contiennent tous les acides aminés essentiels.

** Arends J, Bachmann P, Baracos V, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017;36(1):11-48. doi:10.1016/j.clnu.2016.07.015.

03

J'AGIS AU QUOTIDIEN POUR ME SENTIR MIEUX

COMMENT ADAPTER MES CHOIX ALIMENTAIRES
ET CULINAIRES FACE AUX EFFETS INDÉSIRABLES
DES TRAITEMENTS ?

Alors?

On fait comment?



66% DES PATIENTS DÉCLARENT MANGER MOINS PENDANT LE TRAITEMENT*.

- Profitez au maximum du petit déjeuner : c'est le repas pour lequel nous avons souvent le plus d'appétit.
- Nul besoin de charger le repas : un plat unique pourra suffire, à condition de prendre des collations dans la journée.
- Fractionnez les prises alimentaires en 6 à 8 fois par jour en petite quantité.
- Pensez aux plats sucrés-salés issus des cuisines ethniques.
- Picorez des aliments riches en énergie : dés de jambon, de fromage, gâteaux apéritifs, fruits secs, oléagineux et charcuterie.
- Avant le repas, rincez-vous la bouche avec une boisson acidulée (jus de citron, ananas, orange) ou buvez-en un petit verre pour aider à saliver et éveiller l'appétit.
- Pratiquez une activité physique adaptée à votre état de fatigue pour aider à stimuler votre appétit.
- Essayez de ne pas manger seul et pas dans la cuisine (plutôt dans le salon, sur le balcon ou dans le jardin).



* Guerdoux-Ninot E, Kilgour RD, Janiszewski C, et al. Meal context and food preferences in cancer patients : results from a French self-report survey. Springerplus. 2016;5(1):810. Published 2016 Jun 21. doi:10.1186/s40064-016-2538-1

60% À 100% DES PATIENTS
EXPÉRIMENTENT UNE FATIGUE AU
COURS DE LEUR PRISE EN CHARGE*.

LA FATIGUE PEUT ÊTRE
PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE
ET/OU INTELLECTUELLE



EN CAS DE FATIGUE PHYSIQUE :

- Organisez un placard facile d'accès dans votre cuisine, avec les ustensiles dont vous vous servez le plus (blender, bouilloire, épluche-légumes, râpe à fromage, couverts, saladiers...).
- Installez une chaise ou un tabouret dans votre cuisine afin de cuisiner assis.
- Sélectionnez des ustensiles de cuisine légers, faciles à manipuler et à nettoyer, pour cuisiner vite... mais continuez à cuisiner !

POUR CONTRIBUER À PRÉVENIR LA FATIGUE :

- Maintenez une activité physique régulière.
- Évitez un déficit en vitamine C. Pour cela, mangez des fruits et légumes de saison riches en vitamine C : orange, kiwi, acérola, goyave, cassis, cresson, choux.

En cas de fatigue émotionnelle, tournez vous vers vos proches et votre professionnel de santé. Ne le gardez pas pour vous !

* AFSOS, Fatigue et cancer, 03/12/2010, [Internet].
Issu de : https://www.afsos.org/wp-content/uploads/2016/09/fatigue_et_cancer.pdf



EN CAS DE MYCOSE (DÉPÔTS BLANCHÂTRES AU COIN DES LÈVRES, OU EN BOUCHE PAR EXEMPLE) :

- Évitez les aliments durs : croûtes de pain, aliments panés, fruits durs..., qui pourraient blesser les muqueuses.
- Préférez l'eau gazeuse en cas de bouche sèche.
- Les bains de bouche au jus de citron, d'ananas, de gingembre ou de kiwi aideront à vous faire saliver en cas de bouche sèche, au même titre que l'ail, l'huile d'olive, l'huile de coco (à mâcher, à sucer ou à incorporer en cuisine).
- Sucez des glaçons pendant la séance de perfusion de chimiothérapie pour réduire la sensibilité des muqueuses à l'inflammation.
- Hachez ou mixez les aliments pour limiter le contact avec les parties douloureuses.
- Évitez les épices fortes, ainsi que les aliments trop salés ou trop sucrés.

EN CAS D'APHTES, DE MUCITES, DE DOULEURS DANS LA BOUCHE :

- Mâchez calmement pour limiter la pression sur les parties douloureuses.
- Préférez les boissons et aliments froids.
- Évitez la consommation d'aliments qui risquent d'assécher la bouche tels que : noix, groseille, banane, tomate, raisin, pomme, figue, fromage à pâte pressée (emmental, comté), crustacés, chocolat, biscuit, pain, riz, pomme de terre.
- Passez les aliments acides (vinaigre, citron, tomate) ou piquants (ail) au four à micro-ondes quelques secondes pour atténuer leur force, plutôt que de les supprimer.
- Cuisez les fruits acides ou associez-les à des laitages.
- Rendez les aliments onctueux en ajoutant de la crème, du lait, du beurre, de la sauce béchamel.
- Prenez une cuillerée de crème fraîche, de mayonnaise ou un morceau de beurre en début de repas pour graisser la bouche et aider à déglutir.
- Buvez à la paille réutilisable.

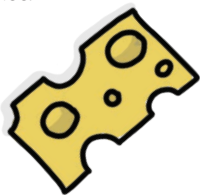
Altérations du goût

EN CAS DE MAUVAIS GOÛT EN BOUCHE : SI L'ALIMENTATION PARAÎT TROP SALÉE OU TROP SUCRÉE :

- Sucez un bonbon mentholé.
- Cuisinez avec des aliments développant peu de saveurs : pâtes, riz, pomme de terre.
- Si vous choisissez des plats élaborés « prêts à l'emploi », préférez ceux peu salés (inférieurs à 0,3 g de sel pour 100 g) et sans glutamate de sodium car ces deux exhausteurs de goût risquent d'amplifier les mauvais goûts en bouche.
- Favorisez une alimentation froide.
- Cuisinez les viandes rouges avec du fromage à pâte dure (type emmental), en morceaux ou râpé, pour masquer la saveur métallique et privilégiez les viandes blanches, les poissons ou les œufs.
- Lavez-vous les dents ou rincez-vous la bouche régulièrement et à distance des repas pour limiter les risques de vomissements.
- Faites des bains de bouche à l'eau vinaigrée au cours de la journée.
- Privilégiez les produits « au naturel », sans sucres ajoutés et sans édulcorants (yaourts, sorbets...).
- Dans la mesure du possible, préparez vos plats « maison » pour gérer le sel et le sucre vous-même.

EN CAS DE PERTE DE SENSIBILITÉ GUSTATIVE :

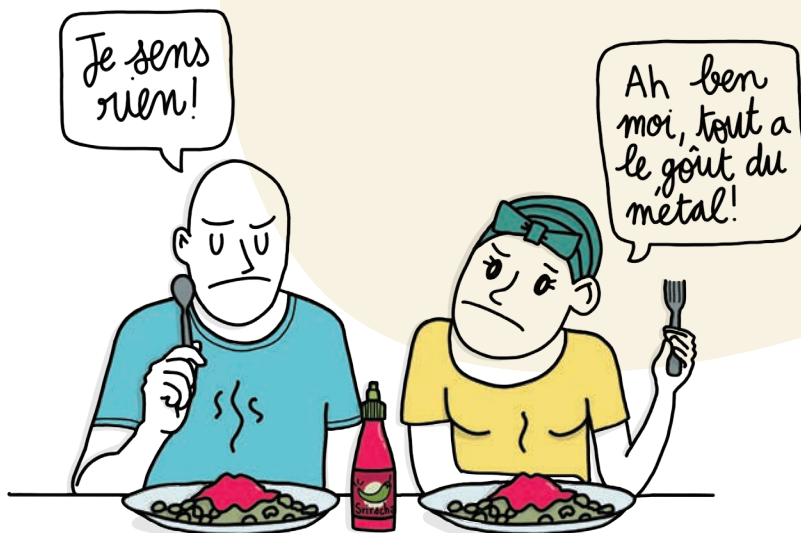
- Renforcez l'assaisonnement des plats avec des épices, des herbes aromatiques, du coulis de tomate, un jus de citron.
- Évitez les températures extrêmes qui diminuent la saveur des aliments.
- Cuisinez vos légumes et féculents dans peu de volume d'eau pour concentrer leur goût.
- Associez les saveurs sucrées et salées (viande aux raisins, pruneaux, miel...).
- Mâchez lentement pour saliver.
- Consommez des aliments salés comme le jambon ou le fromage.



L'ODORAT PEUT ÊTRE DIMINUÉ PAR CERTAINS TRAITEMENTS ET ALTÉRER LE PLAISIR DE MANGER.



- Mastiquez bien les aliments pour favoriser la perception des arômes.
- Aspirez de l'air par la bouche avant d'introduire un aliment en bouche ou en mâchant.
- S'il est nécessaire d'assouplir la texture des aliments, mixez-les séparément pour mieux percevoir leurs arômes.
- Mangez chaud : l'odeur des plats en sera plus intense.
- En cuisine, utilisez du fenugrec, du basilic frais ou en poudre. Leur saveur contribue à stimuler l'odorat.



Nausées et vomissements

MÊME SI VOUS PRÉSENTEZ CES TROUBLES,
IL EST IMPORTANT DE CONTINUER À MANGER.

- Continuez à manger (même en petite quantité) car plus l'estomac est lesté, moins il risque de rejeter les aliments.
- Consommez des aliments froids qui développent moins d'odeurs propices aux nausées.
- Cuisez les aliments sans graisse pour éviter de les faire roussir (fritures, rôtissage).
- Utilisez le four à micro-ondes, la cuisson vapeur et les papillotes qui limitent les odeurs.
- Procurez-vous des « sachets cuisson au four » qui permettent de rôtir sans odeur des rôtis ou volailles.
- Utilisez le gingembre et la menthe poivrée dans vos yaourts, sauces ou cuissons.
- Buvez souvent, en petites quantités et lentement.
- Privilégiez les petites portions à manger à toute heure et des aliments au goût neutre.
- Essayez les boissons gazeuses qui peuvent atténuer les vomissements.

DANS TOUS LES CAS, PARLEZ-EN
AVEC VOTRE MÉDECIN.



Gérer les épisodes de constipation

- Préférez les aliments riches en fibres : légumes verts, fruits crus ou cuits, fruits secs, produits céréaliers à la farine complète dite « intégrale » (par exemple : pain, pâtes, riz).
- Mangez des fruits entiers ainsi que sous forme de jus, à jeun : raisin, pomme, pruneaux.
- Buvez abondamment, pendant et entre les repas, préférablement des eaux magnésiennes gazeuses.
- N'oubliez pas l'activité physique qui aide à stimuler le transit intestinal.



DES ÉPISODES DE DIARRHÉE PEUVENT SURVENIR EN LIEN AVEC LES TRAITEMENTS.

- Il est important d'avoir une alimentation adaptée sur une période limitée. Pensez à compenser la perte en eau et en minéraux en buvant abondamment, en petites quantités répétées : bouillons de légumes, tisanes, thé, eau minérale (pauvre en magnésium).
- Privilégiez des aliments de type : bouillon ou purée de carotte, tapioca et riz (et leur eau de cuisson), pomme crue râpée, gelée de coing, coulis de cassis.
- Évitez pendant cette période-là les légumes et les fruits crus, les légumes secs, les choux, les champignons, les oignons, les épinards, les haricots verts, les tomates.



- Choisissez des aliments céréaliers pauvres en fibres (riz ou pâtes blancs).
- Évitez pendant cette période-là les boissons glacées et les boissons gazeuses.
- Souvenez-vous que le citron et le cola déga-zéifié sont de bons amis.
- Attention, certains chewing-gum et bonbons « sans sucre » peuvent contenir du sorbitol, qui peut être laxatif.

04 VRAI OU FAUX ?

IDÉES REÇUES :
FAISONS LE POINT !

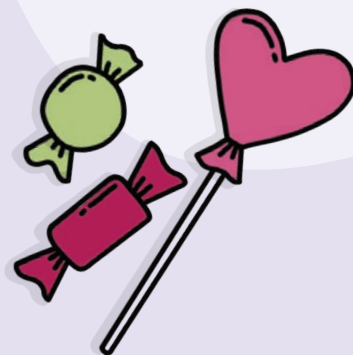
Alors? C'est
VRAI ou FAUX?



LE SUCRE NOURRIT LA TUMEUR ?

Le sucre est une source d'énergie pour tous les organismes vivants. Mais tout comme la maladie tumorale, un certain nombre de nos organes ont besoin de sucre de façon privilégiée pour fonctionner (cellules immunitaires, muscle, cerveau, foie, cœur...).

Si vous coupez le sucre à la tumeur, vous le coupez aussi aux organes qui ne peuvent plus fonctionner correctement. Vous risquez de vous dénutrir. Nous savons aujourd'hui que la dénutrition a des conséquences fonctionnelles importantes (risque d'infection, de complications post-opératoires, augmentation de la toxicité des traitements notamment).



Nous savons également que certaines cellules tumorales sont capables de processus adaptatifs extrêmement rapides. Si l'on prive la tumeur de sucre, elle est capable d'utiliser d'autres sources énergétiques, comme les protéines, qu'elle va puiser dans les muscles en les affaiblissant d'autant.

À ce jour, il n'y a aucune donnée dans les études épidémiologiques qui associe la « consommation excessive de sucre » et la croissance tumorale. C'est pourquoi il n'y a pas de recommandations à l'heure actuelle qui interdisent aux patients atteints de cancer de consommer des aliments riches en sucres.





LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET LES HUILES ESSENTIELLES AMÉLIORENT LE BÉNÉFICE DE LA CHIMIOTHÉRAPIE ?



Sauf cas particulier, sous contrôle médical, la consommation de compléments alimentaires* et d'huiles essentielles n'est pas recommandée. Leur action sur les traitements peut conduire à une surtoxicité ou à une moindre efficacité.



Par contre, les herbes aromatiques et les épices consommées sous forme d'aromates dans les plats cuisinés ne posent aucun risque d'interaction médicamenteuse.

Si vous consommez des compléments alimentaires, il est donc indispensable d'en informer le médecin traitant et l'oncologue, même s'ils ne posent pas la question.

* Un complément alimentaire n'est pas un complément nutritionnel. Cf p. 12

LES PRODUITS LAITIERS STIMULENT LA CROISSANCE DES CELLULES CANCÉREUSES ?

Les facteurs de croissance contenus naturellement dans le lait sont détruits en grande partie par les traitements thermiques forts, ainsi que par la fermentation lactique. Ainsi, le lait stérilisé UHT, les yaourts ou encore les fromages contiennent une très faible quantité de ces facteurs, qui se retrouveront à des niveaux infimes dans le sang, ce qui ne peut participer de façon déterminante au métabolisme cancéreux*. Il n'y a pas de raison d'exclure les produits laitiers de l'alimentation durant un traitement anti-cancer.



* ANSES. Rapport d'expertise collective. Étude des liens entre facteurs de croissance, consommation de lait et de produits laitiers et cancers. Avril 2012.

ET LE RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Le régime cétoène consiste à réduire ses apports glucidiques sans restriction de l'apport énergétique total et en eau. La part des lipides est donc augmentée fortement.

L'organisme tire alors son énergie de la dégradation des lipides.

Ce régime bouleverse fortement les habitudes alimentaires et exclut de nombreux aliments du quotidien, pouvant entraîner une perte d'appétit chez des patients qui ont déjà un risque élevé de dénutrition.



Il peut également occasionner des troubles digestifs liés à son apport important en lipides (nausées, vomissements, diarrhées) et une constipation par son faible apport en fibres. Il est recommandé à l'heure actuelle de ne pas suivre de régime restrictif.



JE PEUX JEÛNER SUR LE TEMPS DU TRAITEMENT ?

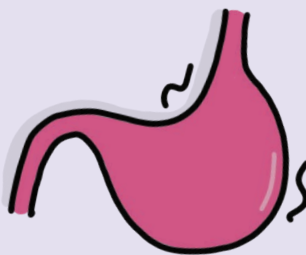


Selon les recommandations du réseau NACRe* :

« Il n'y a pas de preuves à l'heure actuelle, chez l'Homme, d'un effet bénéfique du jeûne et des régimes restrictifs pendant la maladie, qu'il s'agisse d'effet thérapeutique ou d'une interaction avec les traitements anti-cancéreux.

Pendant les traitements, la pratique du jeûne ou des régimes restrictifs présente un risque d'aggravation de la dénutrition et de perte musculaire ».

Il n'est donc pas recommandé de pratiquer le jeûne sur le temps du traitement ou en dehors.



* Jeûne, régimes restrictifs et cancer : revue systématique des données scientifiques et analyse socio-anthropologique sur la place du jeûne en France. NACRe 2017.

JE PEUX MANGER DU SOJA PENDANT LE TRAITEMENT ?



Le soja contient des phyto-œstrogènes appelés isoflavones. Les recommandations de l'ANSES* indiquent qu'il ne faut pas dépasser des apports de 1 mg/kg de poids corporel par jour d'isoflavone.

Par exemple, si vous pesez 60 kg, ne dépassez pas une consommation journalière de 60 mg :

- 100 g d'aliment dérivé du soja contiennent entre 10 et 30 mg d'isoflavone,
- 1 dessert au soja en contient 35 mg,
- 100 ml de jus de soja environ 7 mg.

Cela représente donc 1 à 2 produits au soja maximum par jour pour une personne pesant 60 kg. N'hésitez pas à en parler avec un.e diététicien.ne/nutritionniste.

Dans le cas du cancer du sein, les recommandations indiquent qu'il est possible de manger du soja pendant le traitement en petite quantité, sans excès, pas tous les jours et sans recourir aux compléments alimentaires**.

Pour rappel, les compléments nutritionnels oraux ne sont pas des compléments alimentaires et ne sont donc pas contre-indiqués dans ce cas.

* Sécurité et bénéfices des phyto-œstrogènes apportés par l'alimentation. Recommandations Afssa et Afssaps 2005.

** Décrypter & Comprendre. Soja et cancer du sein. Réseau NACRe 2019. <https://www6.inrae.fr/nacre/Zoom-sur/de-crypter-comprendre-soja-cancer-sein>

QUELQUES SITES POUR EN SAVOIR PLUS



MANGER POUR MIEUX ME SOIGNER



VITE FAIT BIENFAITS (UNILASALLE)



LA LIGUE CONTRE LE CANCER : LIGUE-CANCER.NET

RÉSEAU NACRE (RÉSEAU NATIONAL ALIMENTATION CANCER RECHERCHE) : WWW.INRAE.FR/NACRE

SFNCM (SOCIÉTÉ FRANCOPHONE NUTRITION CLINIQUE ET MÉTABOLISME) : NUTRITIONCLINIQUE.FR

NUTRITION ENTÉRALE À DOMICILE : ENTERALEDOMICILE.FR

Associations de patients :

MON RÉSEAU CANCER DU POU MON : MONRESEAU-CANCERDUPOU MON.COM

MON RÉSEAU CANCER DU SEIN : MONRESEAU-CANCERDUSEIN.COM

MON RÉSEAU CANCER GYNÉCO : MONRESEAU-CANCERGYNECO.COM

MON RÉSEAU CANCER COLORECTAL : MONRESEAU-CANCERCOLORECTAL.COM



Pour plus d'informations, retrouvez le 2^{ème} tome du livret :
« Manger et bouger pour mieux me soigner »



Des documents d'accompagnement
et des livrets de recettes sont disponibles,
demandez-les à votre professionnel de santé.



NUTRICIA Nutrition Clinique
17/19 rue des deux gares, CS 50149
92565 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. : + 33 (0)1 49 48 47 00
Fax : + 33 (0)1 49 48 47 99