

ALIMENTATION ET TRAITEMENT DU CANCER

VRAI
OU
FAUX ?



SUPPORTERS

AMGEN[®]
Oncologie

ET SI ON PARLAIT DE D'ALIMENTATION ?

1

Il est conseillé de perdre du poids avant le début du traitement.



Au contraire, une perte de poids de plus de 5 à 10 % de son poids habituel augmente le risque de complications après la chirurgie mais également l'impact des effets secondaires liés aux traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie. Dès l'initiation du traitement, une consultation avec une diététicienne spécialisée est recommandée pour vous aider à trouver des solutions d'enrichissement ou de choix d'aliments riches en énergie, dans le but de ne pas perdre de poids¹.

2

S'il y a bien une chose dont je peux me réjouir, c'est d'avoir perdu du poids !



Les traitements du cancer entraînent souvent une perte de poids. Surveiller votre poids une fois par semaine et contacter votre oncologue, médecin traitant ou diététicienne si vous avez perdu du poids. L'objectif est de garder tous ses kilos¹.

3

Il existe des régimes qui permettent de remplacer certains traitements.



De nombreuses études commencent à identifier des aliments protecteurs ou néfastes sur la survenue de cancer ; aucune alimentation, une fois le diagnostic posé, ne pourra remplacer les traitements. Une alimentation équilibrée et adaptée vous permettra de mieux tolérer ces derniers³.

4

Si je perds trop de poids, je ne pourrai pas recevoir de chimiothérapie.



Une perte de poids rapide est synonyme de dénutrition. Vos réserves d'énergie sont faibles, il pourra être nécessaire de repousser le traitement de chimiothérapie, ou d'en diminuer les doses afin de retrouver des forces et bien tolérer les traitements. Perdre du poids est lié à un apport d'énergie insuffisant, il est recommandé d'augmenter les aliments riches en énergie et protéines : féculents, pain, viande ou équivalent, laitages et maintenir une consommation suffisante de matières grasses (huile et beurre).

Des compléments alimentaires pourront vous être proposés par votre oncologue ou diététicienne².

5

Je ne dois plus manger de sucre pour ne pas faire grossir mon cancer.



Mangez avec plaisir avant le traitement de chimiothérapie. Diminuer la consommation de sucre n'a aucun intérêt prouvé sur la diminution de la progression de la tumeur⁴.





6

Fractionner son alimentation en petits repas est recommandé.



Fractionner les repas permet de diminuer les nausées car l'estomac est peu rempli. En outre, il facilite l'absorption des nutriments⁵.



7

J'ai entendu dire qu'il était préférable de manger toujours la même chose.



Au contraire, diversifiez votre alimentation pour ne pas vous lasser et perdre l'appétit au risque de perdre du poids⁵.



8

Je préfère peu manger mais me préparer de jolies assiettes colorées.



Une assiette colorée, une quantité adaptée à votre appétit vous permettra de garder plaisir à manger. N'hésitez pas à vous resservir si vous le souhaitez dans 1 h. Manger peu mais plus souvent⁶ !

9

Il est préférable de manger froid plutôt que chaud en cas de mucites.



Continuer à manger est essentiel pour apporter suffisamment d'énergie et de protéines dont les besoins sont augmentés pendant le temps des traitements tout en choisissant des aliments peu irritants pour votre bouche. Pour cela, il est nécessaire d'adapter son alimentation en mangeant plutôt froid, éviter les aliments trop chauds, acides, épicés, secs, l'alcool ou encore le café qui peuvent favoriser les aphtes.

En matière d'hygiène, maintenez une bouche humide, réalisez régulièrement des bains de bouche au bicarbonate. Enfin utilisez une brosse à dents chirurgicale très souple, la mouiller avant utilisation. Choisissez un dentifrice non abrasif et sans additifs⁵⁻⁶.



10

Il est préférable de manger les aliments tels qu'ils sont plutôt que moulinsés ou coupés en petits morceaux.



Selon vos capacités de mastication ou déglutition, il est au contraire vivement recommandé de varier les textures pour faciliter la prise de vos repas⁵.



RÉFÉRENCES

- [1] SFNEP. Nutrition chez le patient adulte atteint de cancer. Novembre 2012.
- [2] Hill. A *et al.* Associations between nutritional status, weight loss, radiotherapy treatment toxicity and treatment outcomes in gastrointestinal cancer patients. *Clinical Nutrition*.2011;30:92-6.
- [3] INCa 2009. Nutrition et prévention des cancers :des connaissances scientifiques aux recommandations.
- [4] Brandhorst S. Short-term calorie and protein restriction provide partial protection from chemotoxicity but do not delay glioma progression. *Experimental Gerontology*.2013;48 :1120-8.
- [5] Ligue contre le cancer 2010. Alimentation et cancer : comment s'alimenter pendant les traitements ?
- [6] InfoCancer. <http://www.arcagy.org/infocancer/traitement-du-cancer/traitements-systemiques/chimiotherapie/les-effetssecondaires/mucite-et-aphtes.html> (accédé le 15/12/2015)

**Document d'information pour les patients.
Conçu avec le soutien institutionnel
du Laboratoire **AMGEN****

Avec la participation de :

Pr Emmanuel GYAN, Hématologue CHU, Tours

Hélène ROBERT, Psychologue Cabinet, libéral

Florence MORVAN, Cadre de santé Oncologie CHU, Quimper

Dr Bruno HAMMEL, Médecin Soins Palliatifs Clinique Francheville, Périgueux

Contenu réalisé par Ed-Innov-Santé



FR-NP-29100B-1015-116518(2) - Janvier 2020