

Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Généralités

L'alimentation est un facteur pouvant agir en prévention de l'apparition des cancers, mais également en soins de support pendant les traitements.

Avoir une bonne alimentation permet de :

- **couvrir les besoins** de votre organisme
- **préserver vos muscles** (masse maigre)
- **améliorer la tolérance** aux traitements curatifs
- **renforcer vos défenses immunitaires** pour être moins vulnérable
- **améliorer votre qualité de vie** (confort physique et moral)
- **réduire le risque de complications** chirurgicales et donc le temps d'hospitalisation



Cependant, une dénutrition peut survenir.

La dénutrition est un **déséquilibre** entre vos apports alimentaires et les besoins de votre organisme et se traduit par une diminution du poids, une perte musculaire, une augmentation de la fatigue, etc.

Plus la prise en charge sera rapide et précoce, plus elle sera efficace.

Ces fiches pratiques ont pour objectif de **vous aider à être vigilant à votre état nutritionnel** et de **vous accompagner tout au long de votre parcours**.

Elles ont été créées par un collectif de professionnels de la santé de la Région Bourgogne-Franche-Comté (diététiciens, médecins nutritionnistes) à partir des données actuelles de la science.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès du diététicien ou du médecin nutritionniste de votre établissement de prise en charge.

Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Comment rester vigilant sur mon état nutritif (*dénutrition*)

Il est nécessaire d'être vigilant dès le diagnostic de cancer de veiller à ne pas se dénourrir.

Pour cela :

- Si possible, **pesez-vous** régulièrement :



- 1 fois par semaine à partir du diagnostic. Si votre poids reste stable et que vous mangez toujours autant, vous pouvez passer à 1 fois toutes les 2 semaines

- Soyez vigilant à vos **changements corporels** (vêtements et/ou bijoux trop grands, joues creusées, besoin de reculer le cran de votre ceinture, appareil dentaire qui devient inadapté, etc.)

- Surveillez vos **apports alimentaires** :

- diminution des quantités :

- Assiettes non finies
- Repas sautés
- Augmentation des aliments jetés, etc.

- et/ou une perte d'appétit :

- Difficultés à vous mettre à table
- Diminution de l'envie et du plaisir de manger
- Perte de la sensation de faim / écœurement, etc.

- Si vous constatez l'un des éléments ci-dessus :

- Parlez-en aux médecins, au diététicien et à l'équipe soignante
- Reportez vous aux fiches « Comment enrichir votre alimentation » et « en cas de perte d'appétit ou de poids »

Conseils nutritionnels au cours d'un traitement en cancérologie

Comment rester vigilant sur mon état nutritif (*dénutrition*)

- Vous pouvez également remplir le **PARAD** :

LE SAVIEZ-VOUS ?



Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une **perte de poids**, favorisée par les problèmes de santé et par la dépendance. La perte de poids affaiblit l'organisme : fatigue, perte de force musculaire et baisse de l'immunité. **On parle de dénutrition**. Une meilleure alimentation est possible, cela fait partie de la prévention et du soin.

C'est pourquoi il est important de parler des résultats de ce test avec votre médecin ou un.e diététicien.ne.

www.parad-denutrition.com
www.luttecontreladenutrition.fr



Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel,
pour **prévenir le risque de**

DÉNUTRITION

en 4 questions

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

R EPAS

Je prends :

- 1 repas par jour = ●
- 2 repas par jour = ■
- 3 repas par jour = ▲
- 3 repas par jour + 1 collation = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

- Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●
- Je ne mange que des aliments mous = ■
- Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲
- Je mange de tout sans difficulté = ★



**CUMULEZ LES
SYMBOLES
CORRESPONDANT
À CHAQUE RÉPONSE**

Vous avez obtenu un ou plusieurs ● ou ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

Vous avez obtenu une majorité de ▲

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, en cas de perte de poids ≥ 3 kg, informez votre médecin.

Vous n'avez obtenu que des ★

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.

Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Comment enrichir votre alimentation

Consommez à chaque repas des protéines, en mangeant des aliments naturellement riches :

- Toutes les viandes (rouges, blanches, charcuteries, etc.) 
- Les poissons (y compris thon, sardine, maquereaux, crustacés, etc.) 
- Les œufs (durs, mimosas, omelettes, etc.) 
- Les légumineuses (lentilles, pois cassés, etc.) et oléagineux (amandes, noix, etc.)
- Les fromages (comté, emmental, camembert, chèvre, fromage à tartiner, etc.)
- Les laitages (fromage blanc, Skyr, yaourt nature/fruits, petit suisse...) 



Enrichissez toutes vos préparations avec des :

- **Protéines** (poudre de lait, jambon, lardons, fromages, œufs, viande mixée, etc.)
- **Matières grasses** (béchamel, crème, beurre, gruyère, etc.)
- **Sucres** (confiture, miel, sucre, fruits secs, sirop, etc.)



En pratique :

- Ajoutez dans les **potages** de la viande, du fromage râpé / fondu, œufs sous forme mixée, des vermicelles, des croûtons, de la crème ou encore de la poudre de lait, etc. 
- Favorisez les **plats complets** (quiche, gratin, lasagne, flan de légumes, hachis parmentier, etc.) 
- Choisissez les **desserts lactés** comme les flans, crèmes desserts, semoule/riz au lait, île flottante, crème aux œufs, etc. 
- **Faites-vous plaisir !** (pâtisseries, viennoiseries, chocolat, etc.)



Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Trucs et astuces pour se faire plaisir en mangeant

Faire que le repas reste un **moment de plaisir** :

- ↳ Oubliez certaines habitudes comme les 3 repas/jours à heures fixes.
- ↳ Fractionnez vos repas si besoin (plusieurs prises alimentaires).
Mangez quand vous le désirez !
- ↳ Mettez sur le petit-déjeuner !
Il est souvent le repas qui passe le mieux. N'hésitez pas à l'enrichir, à le faire varier en ajoutant des aliments plaisirs, etc.
- ↳ Oubliez les régimes
- ↳ Soignez la présentation de vos plats (couleurs, aspect, avec ou sans couverts, etc.)
- ↳ Evitez de préparer le repas quand manger est compliqué
 - Voir si vous avez la possibilité de vous faire aider par un proche
 - Préparez des plats à l'avance et congelez-les
 - Discutez le portage de vos repas à domicile
 - Utilisez des plats préparés de chez le traiteur ou du commerce
- ↳ Privilégiez une hydratation hors des repas pour ne pas vous couper l'appétit

NE VOUS PRIVEZ PAS !

Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Quand et comment les utiliser ?

A quoi ça sert ?

- Vous présentez une **dénutrition ou un risque de dénutrition**, et une complémentation nutritionnelle orale vous a été prescrite par le médecin.
- L'objectif de ce **traitement** est d'augmenter vos apports à adapter selon les besoins énergétiques et protidique afin de lutter contre le dénutrition.

Les différents types:

- Produits salés, sucrés ou neutres
- De différentes textures :
 - boisson lactée, potage, jus de fruit, crème, dessert aux fruits, etc.
 - poudre
 - biscuits
- Avec ou sans lactose
- Avec ou sans fibres
- Adapté aux diabétiques



Comment les consommer ?

À la bonne température :

- **Glacé** (au congélateur) → crèmes, jus de fruit
- **Frais** (1 à 2 heures au réfrigérateur) → boissons, crèmes, jus de fruit
- **Tiède** (au four micro-ondes dans un contenant adapté) → boisson lactée liquide
- **Chaud** → les soupes



Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Quand et comment les utiliser ?

Quand les consommer ?



- **En dehors des repas** → les compléments ne remplacent pas un repas.
- Ils peuvent dans certains cas se substituer à un élément du repas.
- → **Demandez conseil au diététicien de votre établissement de prise en charge**
- **Après ouverture** : se conserve 24h refermé au réfrigérateur. Vous pouvez le consommer en plusieurs fois.

Où se les procurer et quelle prise en charge ?

→ En pharmacie

→ Chez un prestataire de santé

- Les CNO sont remboursés sur prescription médicale, ils font partis intégrantes de votre traitement

Trucs et astuces

- Servir les boissons dans un verre
- Les liquides : agiter ou remuer avant consommation
- Les boissons fruitées peuvent être diluées avec de l'eau plate ou pétillante
- Les biscuits peuvent être consommés avec une boisson chaude ou un jus de fruit
- La boisson goût neutre peut être utilisée comme du lait (frais ; cuisine : en gratin, etc.)



Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Et les compléments alimentaires ? (phytothérapie, vitamines, etc.)

Certains suppléments naturels et ingrédients actifs provenant d'aliments naturels pourraient interférer avec l'efficacité du traitement de chimiothérapie ou aggraver les effets secondaires.



Signalez à votre oncologue tous vos traitements, y compris les compléments alimentaires.



Nous recommandons par exemple de supprimer le pamplemousse et le millepertuis de manière systématique car ils présentent un nombre important d'interactions.

Suivant le type de traitement, il peut y avoir d'autres risques d'interactions avec notamment :



- Certaines plantes : curcuma, réglisse, gingembre, etc.
- Certains compléments alimentaires : à base de soja par exemple
- Certains complexes vitaminiques pharmaceutiques : vitamine C, vitamine A,



N'hésitez pas à **prendre conseil auprès de l'équipe médicale** au démarrage de votre traitement et **ne vous imposez surtout pas de restrictions alimentaires injustifiées.**

Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Les idées reçues



Conseils nutritionnels

au cours d'un traitement en cancérologie

Liens utiles

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

[Lutte contre la dénutrition](#)

**Vite fait
Bienfaits**
UniLaSalle



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr

NACRe

Réseau National Alimentation Cancer Recherche

Fondation ARC
pour la recherche
sur le cancer

