

Alimentation et cancer

Comment s'alimenter pendant les traitements ?



Edition :
Novembre 2017



Alimentation et cancer

Comment s'alimenter pendant les traitements ?

SOMMAIRE

● Introduction	3
● Qu'appelle-t-on une alimentation équilibrée ?	4
● Comment équilibrer les menus ?	5
● Conséquences des traitements sur l'alimentation pendant un cancer	6
● Quelles précautions pendant et après la fin du traitement ?	11
● Quelques recettes enrichies	21
● Glossaire	23
● Adresses utiles	25
● Contre le cancer avec la Ligue	26

Rédaction:

Magali PONS,

Cadre Diététicienne,
Institut Gustave Roussy,

Dr Bruno RAYNARD,

Chef de l'unité Transversale de Diététique et de Nutrition,
Institut Gustave Roussy.

Nous remercions chaleureusement le groupe des relecteurs.

Coordination : **Marie LANTA**



2

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

Introduction

Le plaisir de la table est une valeur non négligeable dans la vie. C'est pour vous aider à le conserver que cette brochure a été conçue.

En cours de traitement, de radiothérapie, de chimiothérapie ou après une chirurgie, il est nécessaire de conserver un bon état nutritionnel.

Il est essentiel de ne pas perdre de poids.

Si au cours du traitement l'appétit diminue, la perception des goûts se modifie, des désordres digestifs apparaissent, ou si l'alimentation devient difficile, des solutions existent pour corriger ces troubles alimentaires et vous aider à garder le plaisir de manger.

Identifier les problèmes, choisir les aliments qui conviennent le mieux, supprimer ceux qui accentuent les intolérances voilà les objectifs de ce document qui vous aidera à conserver une alimentation adaptée pendant les traitements.

Nous espérons que cette brochure apportera des réponses à vos questions.

Toutes les recommandations alimentaires figurant dans cette brochure ont un caractère général. Elles doivent, bien entendu, être adaptées à votre situation particulière, en tenant compte de vos goûts, de vos habitudes alimentaires et des contraintes imposées par votre état de santé.

N'hésitez pas à demander à rencontrer une diététicienne. Elle vous donnera des conseils et des recettes personnalisés et pourra vous expliquer le régime le plus adapté à votre cas.

3

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QU'APPELLE-T-ON UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

L'organisme a besoin d'un apport d'énergie (mesuré en calories) suffisant mais pas excessif, variable selon la taille, le poids, l'âge et l'activité de chaque personne.

Pour avoir une alimentation la plus équilibrée possible, il est recommandé de :

- > Faire au moins 3 repas par jour,
- > Ne pas manger toujours la même chose : une alimentation variée évite les carences,
- > Miser sur les fruits et les légumes,
- > Se maintenir à un poids « de santé » stable,
- > Éviter l'alcool,
- > Bien mâcher,
- > Faire durer le repas au moins 20 minutes,
- > Limiter les aliments trop gras en privilégiant les matières grasses d'origine végétales,
- > Boire suffisamment d'eau au cours de la journée,
- > Ne pas manger trop salé ni trop sucré.

Pour bien fonctionner, l'organisme a besoin de différents éléments de base, contenus en proportions variables dans les aliments. Tous sont nécessaires :

- **Les protides*** (protéines) sont indispensables à la fabrication et au renouvellement des tissus. On les trouve

dans la viande, le poisson, les œufs, les laitages et les fromages, mais aussi dans certains légumes secs et céréales complètes.

- **Les glucides*** (ou sucres) et les amidons constituent la principale source d'énergie de l'organisme. On distingue les sucres absorbés rapidement par l'estomac (sucre et produits sucrés) et les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain...).

- **Les lipides*** (ou graisses) dont le rôle varie en fonction des acides gras qu'ils contiennent. On distingue les graisses animales (beurre, saindoux et graisses cachées dans certains aliments comme la viande, la charcuterie, les fromages...) les graisses végétales (huiles, margarines) et les oléagineux comme les noix, noisettes, amandes, cacahuètes, ...

- **Les vitamines et les minéraux** sont indispensables à l'organisme. Ils sont contenus en quantité variable selon les aliments. Il est donc important de varier la composition des repas. Une alimentation normalement équilibrée doit apporter la dose suffisante de vitamines et minéraux.

- **L'eau** constitue 60 % du poids du corps. Elle est éliminée en permanence

4

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

*glossaire p.23-24

QU'APPELLE-T-ON UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

(par la respiration, la transpiration, les urines, les selles) et doit absolument être remplacée. 2 à 2,5 litres de liquide par jour sont nécessaires.

- **Les fibres** régulent le transit intestinal. Elles sont essentiellement contenues dans les légumes et les fruits. Les fibres dures et crues accélèrent le transit. Lorsqu'elles sont cuites, elles sont

moins irritantes. Les fibres ne sont pas toujours bien tolérées lorsqu'elles sont consommées de façon excessive.

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas.

Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable.

COMMENT ÉQUILIBRER LES MENUS ?

Les aliments sont répartis en 5 grandes familles : une alimentation équilibrée doit apporter des aliments de chacune de ces catégories :

1. Lait et produits laitiers : à consommer deux fois par jour en les alternants.

Fromages, fromage frais, yaourts, desserts lactés, pour leur apport en protéines, calcium et vitamines.

2. Féculents : à consommer à chaque repas

Pain, céréales, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pour leur apport énergétique, leurs fibres, leurs vitamines et minéraux

3. Fruits et légumes crus ou cuits : 5 portions de 80g chacune par jour d'une grande variété de fruits et de légumes pour leur apport en fibres, vitamines C, B, et carotène.

4. Viandes, poissons, œufs : au moins une fois par jour pour apporter des protéines et du fer. Les volailles sont à privilégier, sans limite de consommation. En revanche, la consommation recommandée de viande hors volaille (bœuf, porc, veau, mouton, agneau, chèvre et cheval) est de 70g par jour soit 500g par semaine et 25g de charcuterie par jour. Concernant le poisson, il est conseillé d'en manger deux fois par semaine dont un gras (sardine, maquereau...). Quant à l'œuf, aliment riche en protéines d'excellente qualité, il est à consommer en alternance avec la viande et le poisson sachant qu'une portion correspond à deux œufs.

5. Matières grasses : en consommer un peu à chaque repas, privilégier les matières grasses végétales en variant les huiles. Limiter la consommation à 1 à 2 portions par jour de corps gras

5

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

COMMENT ÉQUILIBRER LES MENUS ?

d'origine animale et à 3 à 4 portions d'origine végétale (1 portion = 10g). Le beurre, l'huile, la crème fraîche apportent de l'énergie, des vitamines et les acides gras essentiels.

6. Eau : 2 L/j pour les femmes et 2,5L par jour pour les hommes.

Eau du robinet, eau en bouteille, tisane, thé, café léger, bouillon de légumes.

Les autres boissons sont à consommer pour le plaisir, avec modération.

CONSÉQUENCES DES TRAITEMENTS SUR L'ALIMENTATION PENDANT UN CANCER

• FAUT-IL PRENDRE DES PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES PARTICULIÈRES PENDANT OU APRÈS UN TRAITEMENT POUR UN CANCER ?

Pendant ou après un traitement pour un cancer, l'important est de maintenir votre organisme dans un bon équilibre, apprécié par la courbe de poids. Au-delà de la maladie elle-même, ce sont les traitements qui, le plus souvent, peuvent être un obstacle au fonctionnement normal du système digestif. Il faut donc trouver, dans la mesure du possible, les moyens de contourner ou de neutraliser les effets secondaires des traitements.

2. Dans les cas où la tumeur touche un organe intervenant activement dans la digestion ou l'absorption des aliments. C'est le cas des lésions hépatiques ou pancréatiques : la mauvaise gestion des graisses entraîne une diarrhée grasseuse qui implique une alimentation pauvre en graisses, une restriction alcoolique absolue et une prise d'ex. traits pancréatiques.

Il arrive également que la tumeur retienne, directement ou indirectement, sur l'équilibre métabolique* et augmente ou modifie les besoins de votre organisme. Ceci peut entraîner une perte de poids, souvent aggravée par un manque d'appétit. Il faut alors adapter votre alimentation en tenant compte de vos goûts et de vos préférences. Faites plusieurs petits repas dans la journée, aux heures qui vous sont le plus agréables, choisissez vos plats préférés, en suivant les conseils de vos médecins.

• DANS QUELS TYPES DE CANCER LA TUMEUR PEUT-ELLE IMPLIQUER DES PRÉCAUTIONS DIÉTÉTIQUES ?

1. Dans tous les cas où la tumeur touche directement le tube digestif : bouche, œsophage, estomac, intestin.

**glossaire p.23-24*

6

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

CONSÉQUENCES DES TRAITEMENT SUR L'ALIMENTATION

• QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS CONSEILLÉES EN FONCTION DES TROUBLES LIÉS AUX DIVERS TRAITEMENTS ?

APRÈS UNE INTERVENTION CHIRURGICALE

Intervention au niveau de la cavité buccale, du pharynx* ou de l'œsophage*.

L'absorption des aliments solides est difficile durant les premières semaines. La texture de votre alimentation devra sans doute être modifiée. Parfois, lorsque l'alimentation par voie orale est impossible ou n'est plus suffisante, l'administration de nutriments par sonde par voie digestive (voie entérale) est possible.

Ce support nutritionnel pourra être mis en place le temps nécessaire pour couvrir tous les besoins nutritionnels. Vous serez peut-être ensuite progressivement alimenté(e) sous forme liquide au début, puis vous devrez hacher la viande, réduire les légumes en purée, prendre les fruits en compote avec retour plus ou moins rapide vers une alimentation normale.

Intervention au niveau de l'estomac

L'estomac est une poche où la nourriture absorbée séjourne plusieurs heures en assurant la première partie de la digestion. Si cette poche est enlevée ou très réduite, vous devrez suivre dans un

premier temps une alimentation mixée, fractionnée et pauvre en fibres **en diminuant les aliments riches en fibres** comme les fruits et les légumes ainsi que les graines. Puis si le régime est bien toléré, l'alimentation sera progressivement élargie.

Intervention au niveau du côlon

Le côlon (gros intestin) a pour fonction d'assurer, d'une part la fin de la digestion, en particulier celle des fibres, et d'autre part l'absorption de certains constituants comme l'eau. C'est dans le côlon que se forment les matières fécales. En cas de colostomie*, le régime sera adapté en fonction de votre transit intestinal pour éviter diarrhée et constipation.

EN COURS OU APRÈS UNE RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie provoque une inflammation des tissus irradiés, qui entraîne des réactions variables suivant la région traitée.

Sur la région cervicale*

La gorge, le pharynx, l'œsophage sont irrités. Vous éprouvez des difficultés à avaler, à mastiquer les aliments solides. Votre goût est modifié.

Si vous constatez après l'arrêt des traitements que **l'absence de salive persiste**, que **votre bouche est sèche** et que vous avez du mal à avaler, sachez que les rayons peuvent assécher

7

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

les glandes salivaires.

- Faites plusieurs petits repas au cours de la journée.
- Prenez des aliments faciles à avaler.
- Modifiez la texture de vos aliments.
- Évitez toute cuisine épicée.
- Enrichissez votre alimentation.
- Buvez régulièrement et très souvent, par petites gorgées. N'oubliez pas d'emporter une bouteille d'eau avec vous quand vous vous déplacez.
- Vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron dans votre eau ou sucer des bonbons.
- Pensez aussi à humidifier vos aliments avec de la sauce, du bouillon, de la crème...

Sur la région thoracique

L'œsophage est irrité ce qui entraîne une certaine gêne à la déglutition. Les conseils sont les mêmes que les précédents.

Sur l'abdomen

L'abdomen contient tous les organes de la digestion, notamment l'estomac et l'intestin. Des douleurs abdominales, des nausées, et parfois une diarrhée, peuvent survenir durant la période de traitement par irradiation. Votre alimentation devra être pauvre en fibres, anti-diarrhéique (voir pages 17 et 18).

Sur le petit bassin

Si vous avez des douleurs abdominales ou des troubles digestifs (diarrhée), votre alimentation sera également

pauvre en fibres et anti-diarrhéique.

EN COURS DE CHIMIOTHÉRAPIE

- Vous pouvez éprouver, durant quelques jours, une perte d'appétit, une perturbation du goût ou de l'odorat, des nausées ou des vomissements.
- Des dégoûts alimentaires, des intolérances à certains aliments ou certains groupes d'aliments peuvent apparaître durant la période de traitement. Vous devrez écarter ces aliments pendant cette période et vous pourrez les ré-introduire plus tard petit à petit, quand les effets secondaires de la chimiothérapie auront disparus.
- Durant la chimiothérapie, ne vous forcez pas à manger. Essayez de vous alimenter légèrement dans les heures qui précèdent la perfusion.
- Le petit déjeuner est généralement le repas qui passe le mieux. Entre vos cures, si vous le pouvez, efforcez-vous de prendre un petit déjeuner plus copieux en ajoutant un jus de fruit, un yaourt, des céréales, un laitage ou un fromage.
- Si les vomissements sont abondants, demandez à votre médecin des médicaments anti-vomitifs et veillez à vous réhydrater (boissons fraîches, bouillon salé, coca-cola, etc.).

EN CAS DE MUCITE : en dépit des précautions que l'on vous aura conseillées (bains de bouche), il est fréquent que surviennent des aphtes buccaux, une mucite* buccale, pharyngée ou œsophagienne.

8

Alimentation et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

*glossaire p.23-24

CONSÉQUENCES DES TRAITEMENT SUR L'ALIMENTATION

- Suivez scrupuleusement les soins locaux et généraux conseillés par l'équipe soignante.
- Evitez les aliments acides, les mets épicés et pimentés, diminuez le sel et le sucre.
- Alimentez-vous sous forme liquide et froide (à base de lait, laitages, potages froids, glaces).
- Ayez recours aux compléments nutritionnels oraux en prenant conseil auprès d'un diététicien et en demandant à votre médecin de vous les prescrire (potages, crèmes, boissons lactées, jus de fruit).

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Votre poids est très important. Il est absolument nécessaire de le surveiller et d'en parler avec votre médecin.

Vous prendrez comme repère votre poids habituel, celui d'avant la maladie ou votre poids 6 mois plus tôt.

Pesez-vous 2 fois par semaine, à la même heure, habillé(e) de la même façon.

Si vous perdez du poids, n'attendez jamais que la perte de poids soit importante :

- Fractionnez davantage votre alimentation en faisant des petits repas fréquents
- Enrichissez vos plats pour augmenter leur énergie : potages enrichis, purées enrichies, compotes enrichies...(page 10 vous trouverez des conseils pour enrichir votre alimentation)

- consultez votre médecin qui vous prescrira des compléments nutritionnels.

Mais si vous avez perdu 10 % de votre poids (par exemple, vous pesiez 50 kg et vous en avez perdu 5), vous êtes dénutri(e). Il est nécessaire de consulter votre médecin et un diététicien qui vous donneront des conseils pour enrichir et adapter votre alimentation.

QUELQUES SITUATIONS PARTICULIÈRES :

- Vous êtes âgé(e)

Il est fréquent qu'avec l'âge, on ait moins d'appétit et moins soif.

Il faut être très vigilant : les perturbations liées à la maladie, aux traitements et aux complications risquent d'être parfois sévères.

Il est important de boire régulièrement et abondamment, de continuer à s'alimenter et, en cas de perte de poids, d'avoir recours aux compléments nutritionnels et à une alimentation enrichie.

- Vous vous sentez fatigué(e)

La fatigue est un des effets secondaires les plus fréquents. Cette fatigue entraîne une diminution de l'appétit. Si vous n'avez pas envie de préparer les repas et que cela devient pénible pour vous pouvez :

- vous faire aider par votre entourage, si cela est possible,
- utiliser des plats cuisinés tout prêts,

9

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

CONSÉQUENCES DES TRAITEMENT SUR L'ALIMENTATION

- avoir toujours une petite réserve de produits que vous aimez, de façon à pouvoir manger au moment où vous en avez envie, sans avoir à cuisiner.
- faire livrer vos repas à domicile.
- vous adresser à la mairie de votre domicile qui vous informera : un service de livraison de repas à domicile peut vous aider à vous alimenter correctement en évitant de cuisiner.

Interaction médicaments & pamplemousse

L'«Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de Santé»(ANSM) souhaite rappeler que le pamplemousse est connu pour interagir avec quelques médicaments. Il ne s'agit pas d'une réduction de leur efficacité, mais d'une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables.

Les médicaments concernés restent en nombre limité. Il s'agit notamment de certains médicaments contre le cholestérol (le plus souvent, la simvastatine – Zocor®, parfois l'atorvastatine – Tahor®,) ou d'immunosuppresseurs (ciclosporine - Néoral®, tacrolimus – Prograf®), pour citer ceux avec lesquels les conséquences peuvent être sévères.

Plus récemment, il est apparu que la dronédarone – Multaq® et l'ivabradine – Procoralan®, des antiarythmiques, la sertraline – Zoloft®, un antidépresseur, ou encore le docétaxel – Taxotère®, utilisé dans le cancer du sein, peuvent voir également leurs effets indésirables majorés.

En revanche, aucune publication scientifique n'a mis en évidence de risque de baisse d'efficacité d'un traitement antibiotique, anticancéreux ou contraceptif en cas de consommation de pamplemousse.

Enfin, il n'y a pas d'interactions décrites avec les autres agrumes (oranges, citrons) ou la pomme.

En pratique, il convient de consulter la notice des médicaments, qui mentionne les interactions dont le risque est documenté, et de s'abstenir de consommer du pamplemousse, le fruit comme le jus.



10

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT ?

Des effets secondaires peuvent persister encore quelques temps après l'arrêt des traitements. Dans ce cas, continuez à prendre des précautions alimentaires. Dans certains types d'intervention (lorsqu'on vous a retiré tout ou une partie de l'estomac) vous devrez respecter certaines consignes alimentaires pendant plusieurs mois. En cas d'intervention sur l'intestin, tout dépendra de votre transit intestinal. En dehors de cas particuliers (diabète, insuffisance rénale, etc.), il vous suffira de veiller à une certaine stabilité de votre poids et de votre équilibre général. Gardez une alimentation équilibrée tant en quantité qu'en qualité. Si vous avez pris du poids lors de la chimiothérapie votre situation est loin d'être exceptionnelle car vous avez sûrement été amenée à modifier vos habitudes alimentaires pendant le traitement (en faisant de petits repas, en mangeant ce qui vous faisait envie à n'importe quel moment, etc.).

Il est important de maintenir une activité physique régulière : 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée cinq jours par semaine.

Reprendre une alimentation normale en rééquilibrant vos repas devrait vous permettre de retrouver votre

poids antérieur. Si vous n'y arrivez pas, un régime amaigrissant de courte durée pourrait être bénéfique (consultez une diététicienne qui pourra vous conseiller).

A l'opposé, si vous avez perdu du poids, enrichissez votre alimentation. Si vous perdez du poids sans cause précise, consultez votre médecin traitant.

CONSEILS PRATIQUES

Pour répondre à vos questions et adapter votre alimentation.

• VOUS PERDEZ DU POIDS...

Pour ne pas maigrir, l'organisme a besoin chaque jour d'énergie apportée par les calories alimentaires.

Pour que les calories supplémentaires ne vous semblent pas impossibles à avaler, utilisez les conseils ci-dessous :

Comment enrichir et augmenter la valeur énergétique de votre alimentation ?

L'énergie (mesurée en calories) provient essentiellement des graisses et des sucres. Pendant les traitements, l'organisme a besoin de plus d'énergie que d'habitude. Si vous ne lui en apportez pas suffisamment, il utilisera ses propres réserves : cela se traduira

1 1

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

par une perte de poids et vous affaiblira.

Quelques exemples de bonnes sources d'énergie.

Les matières grasses :

- beurre, crème, huile dans les purées, les sauces, les potages
- produits laitiers au lait entier : lait entier, entremets, flans, crèmes lactées...
- béchamel sur les légumes, en gratin,
- crème fraîche, avec les légumes, les potages, les purées,
- chantilly sur les fruits cuits, les glaces, le café...,
- ne consommez pas de produits allégés,
- mayonnaise, dans les salades de thon et sur les poissons frais (elle contient plus de calories que la vinaigrette).

Les aliments riches en graisse :

- chips, rondelles de saucisson, lardons, fromages à plus de 50 % de matières grasses, fruits oléagineux (cacahuètes, noix, amandes, poudre d'amande, noix de coco râpée...).

Consommez tout ce qui vous plaît en quantité raisonnable, multiplier les petits repas, les encas, les desserts enrichis.

Les aliments riches en sucre :

- sucre, miel, confiture, chocolat, caramel...

- entremets (crèmes glacées, desserts lactés, clafoutis, gâteaux de riz...).

Les compléments nutritionnels*

Les Compléments nutritionnels se déclinent en une grande variété d'arômes et de textures, permettant de s'adapter à vos goûts, de limiter la lassitude et d'en faciliter la consommation.

Leur composition en protéines et calories est très variable. Certains compléments ont une composition spécifique en macronutriments, micronutriments et/ou en fibres, en lactose.

Actuellement, il existe une grande variété de produits pour compléter l'alimentation :

- boissons lactées aromatisées à divers parfums,
- crèmes desserts,
- potages,
- jus de fruits,
- biscuits
- compotes
- plats mixés

Ces produits peuvent être remboursés s'ils sont prescrits par un médecin. Ils sont alors pris en charge par la sécurité sociale sur la base du prix LPPR* (prix indiqué sur la vignette).

Vous les trouverez en pharmacie, mais attention : le prix des produits varie en fonction des pharmacies. Dans certains cas pour des produits identiques, vous n'aurez rien à payer

12

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

et dans d'autres vous devrez régler un supplément (le prix prévu par le pharmacien est parfois supérieur au LPPR). Il existe aussi certains produits qui bénéficient d'un remboursement à 100%.

Certains prestataires de services peuvent également vous fournir ces produits (avec ou sans frais de port, selon les quantités demandées). Demandez la liste et les coordonnées des prestataires de services à votre pharmacien ou à votre médecin.

A quel moment les consommer ?

- Les Compléments nutritionnels oraux (CNO) se consomment à distance des repas (moins de 1h30 avant le repas), fractionnés si besoin en plusieurs prises alimentaires réparties dans la journée. Ils peuvent être stockés à température ambiante et doivent être conservés au réfrigérateur une fois ouvert pour une durée maximale de 24H.

Ils sont à consommer frais, mais ils peuvent aussi être tiédés (chocolat, café), ou glacés.

Ils peuvent être également intégrés dans des recettes : CNO lacté chocolat pour la préparation de muffins, lacté neutre à la place du lait pour une béchamel ou une purée, une boule de glace mixée avec un CNO lacté pour un Milk Shake, un CNO jus de fruit au congélateur pour un sorbet...».

Ce sont des produits concentrés : il faut les boire par petites gorgées ou les manger lentement par petites bouchées et de préférence les consommer frais.

Mais vous pouvez aussi :

- les tiédir au micro-onde (1 minute maximum, opercule ôté),
- les épaissir avec une poudre (maïzena...),
- aromatiser différemment ceux qui sont à la vanille en ajoutant des sirops de fruits, du caramel, café, chocolat en poudre, cannelle...

Comment augmenter la teneur en protéines de votre alimentation.

L'organisme a besoin de protéines pour cicatriser après une intervention chirurgicale, réparer les tissus après une radiothérapie ou une chimiothérapie, combattre les infections...

Dans ce cas, l'apport de protéines, source d'énergie, doit être plus important que d'habitude.

Pour augmenter la teneur en protéine sans augmenter la quantité de nourriture, il faut enrichir les préparations culinaires et en faire un concentré nutritif :

- Ajoutez du lait en poudre au lait entier liquide (5 à 6 cuillères à soupe de poudre de lait par litre de lait liquide), aux purées, aux yaourts, aux desserts lactés et aux potages.
- Buvez du lait au petit-déjeuner, ou

13

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

mangez du fromage, ajoutez en dans les potages, préférez les desserts lactés aux compotes de fruits.

- Enrichissez les potages, les sauces, les légumes, avec de la viande ou du jambon mixé, des jaunes d'œuf, du gruyère râpé.

- Ajoutez du blanc d'œuf battu en neige dans les compotes, les crèmes, les mousses, les soufflés.

- Ajoutez du fromage ou des œufs durs dans les salades.

• VOUS PRENEZ DU POIDS...

Certains traitements, (hormonothérapie, corticothérapie) induisent une prise de poids excessive, non désirée et souvent mal vécue ou mal supportée.

- Selon votre âge, **certains traitements hormonaux** modifient votre statut hormonal, ce qui peut entraîner une prise de poids.

Il est donc important de surveiller votre poids et si celui-ci augmente, d'avoir une alimentation équilibrée et variée, ainsi qu'une activité physique régulière.

Il est prudent de consulter un diététicien qui pourra vous donner des conseils nutritionnels adaptés à vos besoins :

- ne vous resservez pas deux fois d'un plat,

- faites 3 repas par jour et ne grignotez pas entre les repas,

- pratiquez une activité physique modérée quotidienne d'1/2 heure,

- buvez au moins 2 litres d'eau par jour,

- Assaisonnez vos plats avec des herbes, des aromates, du coulis de tomate sans sel,

Si possible, prenez vos comprimés au milieu des repas.

Si vous suivez un traitement prolongé par des dérivés de la cortisone, on vous recommandera un régime pauvre en sel, et/ou en glucides :

- réduisez l'apport en sel et en aliments salés : charcuterie, chips, cacahuètes salées, gâteaux apéritifs, fromages, condiments, conserves, toutes les eaux minérales contenant du sodium (ex. : eau de Vichy, ...),

- diminuez l'apport en sucre, graisse, boissons sucrées ou alcoolisées, pâtisseries du commerce

• VOUS N'AVEZ PAS D'APPÉTIT...

Certains médicaments, la douleur, l'anxiété ou la maladie elle-même affectent l'appétit. Ne pas manger entraîne la perte d'appétit, c'est un cercle vicieux.

Dans ce cas, il est préférable de manger 6 à 8 fois par jour de petites quantités d'aliments, de préférence riches en calories et en protéines sous

14

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

un faible volume :

- des aliments salés : dés de jambon, de fromage ou crème de gruyère, rondelles de saucisson, chips, gâteaux apéritifs salés... ,
- des aliments sucrés : flan, gâteau de semoule ou de riz, glace, fromage frais, yaourt, petits suisses, fromage blanc, fruits secs, compote, céréales au lait, barre de céréales... ,
- mangez les aliments que vous aimez,
- pensez à relever les plats : citron, herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic...),
- évitez de manger seul,
- pratiquez un exercice physique modéré comme la marche, cela vous ouvrira peut-être l'appétit,
- pour les fumeurs, l'arrêt du tabac ouvre l'appétit !
- pensez à rincer régulièrement votre bouche : une boisson gazeuse acidulée peut aider à mieux apprécier les aliments,
- et si possible éloignez le temps du repas de celui des traitements.

• VOUS AVEZ DES TROUBLES DU GOÛT...

La perception de la saveur des aliments peut se trouver altérée ou modifiée par certains traitements, ce qui induit une baisse de la consommation alimentaire et une perte d'appétit.

Ceci peut être dû à une production de salive insuffisante, épaisse ou ayant mauvais goût.

• Un goût désagréable dans la bouche ?

Avant le repas faites un rinçage de bouche avec de l'eau gazeuse additionnée de jus de citron.

• Les repas paraissent fades ?

Recherchez les aliments forts en goût (fromages fermentés, charcuterie, jambon fumé, poissons fumés...) et utilisez largement les herbes aromatiques (persil, thym, basilic, ciboulette, ail, échalotes...), les épices et les aromates (curry, paprika...).

• Les aliments semblent amers ?

Supprimez les viandes rouges, et remplacez-les par des viandes blanches (volaille, lapin...) du poisson, des œufs, des quenelles, des quiches, pizzas, soufflés au fromage et des laitages...

• Les aliments semblent trop salés ?

Cuisinez sans sel, évitez les aliments déjà salés par eux-mêmes (fromages, charcuterie, chips, gâteaux apéritifs, cacahuètes salés, bouillons de bœuf ou de volaille...).

• Un goût métallique dans la bouche ?

Commencez le repas par une boisson acidulée(jus de fruit ...).

Préférez les poissons, les œufs et les laitages aux viandes.

15

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

Préférez les féculents (pommes de terre, pâtes, riz) aux légumes.

Adoucissez les légumes en ajoutant de la sauce blanche (béchamel).

• Un dégoût pour la viande rouge ?

On peut la remplacer par de la volaille, des œufs, du poisson, des quenelles, des quiches, de la pizza, des soufflés au fromage ou au thon, des laitages ou des fromages qui sont des aliments riches en protéines.

• Les odeurs écœurant ?

Préparez des repas froids, des salades composées, des assiettes de fromage ou de charcuterie, des sandwiches...

Ne mangez pas dans la cuisine où les odeurs de cuisson sont persistantes.

• Des dégoûts alimentaires prononcés ?

Les compléments nutritionnels oraux sont précieux pour apporter des protéines et des calories sous une forme qui ne rappelle pas les aliments. (Voir page 11)

• SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À AVALER OU SI VOUS FAITES DES FAUSSES ROUTES ...

Les troubles de la déglutition peuvent venir de la difficulté à fermer les lèvres ou à bouger la langue pour contrôler les aliments pendant la mastication ou pour les pousser au fond de la bouche.

Ces troubles peuvent entraîner des « fausses routes » : aliments ou boissons allant dans les poumons au lieu de l'estomac, provoquant ainsi, des quintes de toux ou de suffocation.

La « fausse route » est une complication grave et il est important de surveiller les signes d'alerte suivants :

- sensation de boule dans la gorge lors de la déglutition,
- toux en avalant nourriture ou boissons,
- étouffement passager, régurgitation de salive ou d'aliment par le nez ou la bouche,
- raclement de gorge fréquent,
- voix anormalement rauque ou éraillée,
- déglutitions multiples pour un petit volume mis en bouche,
- crachements et postillons,
- adhérence des aliments au fond de la bouche ou sur un côté.

Stimuler la production de salive, permet d'éviter les fausses routes.

La salive facilite le glissement du bol alimentaire dans les voies digestives supérieures. Un flot salivaire insuffisant rend donc la déglutition difficile.

Stimuler la production de salive peut donc permettre d'éviter les troubles de la déglutition. Le goût des aliments, leur texture, la température

16

Alimentation et cancer

Comment s'alimenter pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

peuvent servir de stimulant pour la production de salive, la mastication et la déglutition :

- mangez des aliments fortement salés ou sucrés,
- le jus de citron, le vinaigre, les produits acidulés ou les épices peuvent aider à la reconnaissance en bouche et donc faciliter la déglutition (sauf contre indication après certains traitements),
- la température des aliments aide également à contrôler la déglutition : les aliments bien chauds ou glacés sont plus facilement identifiés et avalés que les aliments tièdes,
- faites attention à la consistance des aliments : ils doivent avoir une texture lisse et uniforme (potage épais, purée de légumes, flan, fromage blanc...) Les produits épais sont plus faciles à avaler car ils restent compacts dans la bouche, en revanche, les boissons plus fluides arrivent très rapidement dans la gorge et risquent de provoquer des « fausses routes »,

CONSEILS EN CAS DE FAUSSE ROUTE :

- utilisez l'eau gazeuse comme boisson car, lors de la déglutition, l'appui se fait alors sur les bulles ce qui permet de diriger correctement le liquide dans l'œsophage vers l'estomac,
- les boissons devront être épaissies à l'aide de poudre épaississante (que vous trouverez en pharmacie) jusqu'à

**glossaire p.23-24*

la consistance de sirop épais ou de crème (demander conseil à la diététicienne),

- supprimez tous les aliments à base de petits morceaux (carottes râpées, petits pois, riz, maïs...) ou de gros grains (semoule de couscous...) ou qui se décomposent dans la bouche (biscotte, biscuits secs...),
- les aliments composés d'éléments de textures différentes (potage avec petits pâtes ou petits morceaux) sont également fortement déconseillés. Utilisez le mixage après cuisson, pour rendre les aliments (légumes, viande ou fruits) lisses et homogènes. Selon la consistance désirée, ajoutez de la sauce ou du jus si c'est trop épais, ou un épaississant si c'est trop liquide. Voir avec le diététicien pour avoir des conseils et recettes adaptés à tous vos besoins.

Ne jamais utiliser de liquide pour aider à avaler des aliments solides, car deux textures différentes dégluties en même temps majorent le risque de fausse route.

• VOUS AVEZ MAL À LA GORGE QUAND VOUS AVALEZ. VOTRE BOUCHE EST SÈCHE ET VOUS AVEZ DES APHTES...

Pendant le traitement, peuvent ap-

17

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

paraître des douleurs en avalant, des aphtes, une mycose buccale* ou une mucite* : la bouche peut devenir sèche sans salive ou la salive peut devenir épaisse et collante. Il est conseillé de bien faire les bains de bouche prescrits par le médecin.

- **en cas de mycose buccale** : mâcher de l'ananas aiderait à nettoyer les muqueuses (grâce à sa structure fibreuse et à sa teneur en enzymes protéolytiques),

- **en cas de mucite** choisissez des repas crémeux, onctueux, mixez les aliments et mouillez-les avec de la sauce ou de la crème ; privilégiez les aliments froids, lactés, lisses, peu sucrés et peu salés (laitages, milkshakes, glaces...),

- évitez les aliments durs (croûte de pain, aliments panés, fruits durs...) qui pourraient blesser,

- évitez les aliments acides (salades, vinaigrette, jus de fruits...) qui « piquent » ou laissent une sensation de brûlure,

- buvez à la paille, pour limiter le contact avec la bouche,

- brossez vous les dents souvent, notamment avant et après les repas, en utilisant une brosse à dents à soies souples,

- si les problèmes s'aggravent, consultez le médecin et le diététicien qui outre des médicaments (antibiotiques, antifongiques...) vous propo-

seront une alimentation adaptée ou une nutrition artificielle administrée par une sonde jusqu'à ce que les troubles aient disparu.

• CONSEILS POUR BOUCHE SÈCHE

- une cuillerée de crème fraîche ou autre matière grasse (huile, beurre, mayonnaise...) en début de repas lubrifie la bouche et aide à avaler les aliments,

- supprimez la pomme de terre dont les particules restent collées sur la muqueuse de la gorge et irritent,

- prenez particulièrement soin de votre bouche, des dents et des gencives en effectuant les rinçages de bouche prescrits.

• VOUS AVEZ DES NAUSÉES...

En cours de radiothérapie ou de chimiothérapie et malgré les médicaments antiémétiques (contre les vomissements) vous pouvez avoir des nausées ou des vomissements :

- essayez d'éloigner l'alimentation des séances de traitement, l'alimentation nocturne est souvent mieux tolérée,

- même en présence de nausées, il est recommandé de manger car plus l'estomac est lesté, moins il rejette facilement les aliments,

- au petit-déjeuner, supprimez le café

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

au lait, et les préparations riches en lait, et remplacez-les par un thé ou un café léger et mangez un morceau de fromage type gruyère,

- préférez les aliments lisses et épais (potages épais, purée de pomme de terre ou de légumes, flan, semoule ou tapioca...) car les aliments en morceaux augmentent le brassage de l'estomac ce qui favorise les vomissements, alors que plus les aliments sont homogènes, plus ils passent rapidement dans les intestins,
- faites des petits repas, fréquents,
- mangez lentement,
- évitez de faire les bains de bouche immédiatement après le repas,
- consommez des aliments froids ou des glaces plutôt que des aliments chauds dont les odeurs peuvent déclencher des nausées,
- choisissez des aliments cuits sans graisse et ajoutez du beurre cru après cuisson car les graisses cuites restent plus longtemps dans l'estomac,
- ne consommez pas d'aliments acides (agrumes, vinaigrette...),
- buvez souvent par petites quantités et lentement. Dans certains cas, des boissons à base de cola ou de l'eau gazeuse peuvent calmer les nausées.

• VOUS SOUFFREZ DE DIARRHÉE...

Il n'est pas rare que certains traitements provoquent de la diarrhée.

En plus des traitements anti-diarhéiques, il est recommandé d'avoir une alimentation adaptée :

- pour compenser les pertes d'eau et de minéraux et éviter la déshydratation, buvez fréquemment de petites quantités de liquide, de préférence salé : bouillon de légumes, eau minérale, thé, tisane, boisson à base de cola sans gaz (faire disparaître les bulles en remuant le liquide).
- choisissez des aliments « constipants » : bouillon et purée de carottes, riz et eau de cuisson du riz, banane écrasée, pomme crue râpée finement, tapioca, compote ou gelée de coing, flocons d'avoine cuits...
- diminuez temporairement les aliments riches en fibres :
 - limitez légumes et fruits crus, et légumes verts cuits (épinards, haricots verts, tomates...),
 - limitez les légumes secs et les légumes flatulents (petits pois, choux, champignons, oignons),
- remplacez le lait par du lait « sans lactose »,
- évitez les fromages frais (1/2 sel, yaourt, fromage blanc, petits suisses...) et les laitages (crème, flan, œuf à la neige, glace...),
- limitez les boissons glacées ou gazeuses et les jus de fruits crus,
- limitez les fritures, charcuteries, sauces, graisses cuites, mayonnaise et crème fraîche,

QUELLES PRÉCAUTIONS PENDANT ET APRÈS LA FIN DU TRAITEMENT

- remplacez le pain par des biscottes, supprimez les céréales complètes,
- évitez les chewing-gums et les bonbons sans sucre qui contiennent du sorbitol qui a un effet laxatif.

• VOUS SOUFFREZ DE CONSTIPATION OU DE TRANSIT RALENTI...

La constipation peut être induite par les traitements contre la douleur ou par certaines chimiothérapies. Dans ce cas :

- préférez les aliments riches en fibres comme les légumes verts et fruits crus ou cuits, les fruits secs, le pain aux céréales, les céréales complètes,
- prenez un jus de fruits à jeûn : jus de pruneaux, pomme ou raisin,
- augmentez la prise de boisson et répartissez-les tout au long de la journée (aux repas et entre les repas),
- les aliments mouillés augmentent le ballast intestinal et aident à la progression des selles dans l'intestin (courgettes, épinards hachés, salade cuite, compote de pommes ou de pruneaux),
- répartissez au cours de la journée la prise de verres d'eau accompagnés d'un ou de deux pruneaux,
- limiter la sédentarité en ayant une activité physique régulière.

Dans certains cas, des compressions peuvent intervenir sur l'intestin et rendre le transit plus difficile en le

ralentissant : il convient de limiter les aliments qui risquent d'obstruer l'intestin :

- évitez légumes et fruits crus, et remplacez-les par des fruits cuits, des compotes ou des potages et des purées de légumes,
- privilégiez le poisson, les œufs ou la viande moulignée,
- limitez les fruits secs, céréales et pains complets, légumes secs et flatulents (petits pois, choux, lentilles, champignons, oignons, salsifis...).

• ET SI VOUS NE POUVEZ PLUS VOUS NOURRIR... IL Y A DES SOLUTIONS

Si durant une période vous ne pouvez manger ou si vos apports alimentaires sont insuffisants, le médecin sera amené à vous proposer une nutrition par sonde.

Cette méthode d'alimentation vous apporte tous les nutriments dont vous avez besoin, vous évite de perdre du poids, vous soulage dans le cas d'une déglutition douloureuse et permet la poursuite du traitement dans de bonnes conditions.

Le médecin, l'infirmière ou le diététicien vous expliqueront cette technique d'alimentation que vous pourrez poursuivre à domicile.

Dans ce cas, vous serez pris en charge par un prestataire de service qui vous fournira tout ce dont vous aurez be-

20

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

*glossaire p.23-24

soin et assurera la surveillance demandée par l'équipe médicale. Cela vous permettra de traverser sans difficultés ces périodes d'inappétence* ou d'incapacité à vous nourrir.

En fonction de vos besoins, le médecin pourra également mettre en place

une alimentation par voie veineuse (nutrition parentérale). Celle-ci peut être totale ou de complément et peut également se poursuivre à domicile avec la prise en charge et la surveillance qui conviennent.

Quelques recettes enrichies de texture molle et lisse

✓ Potage enrichi

Faire un potage de légumes ou utiliser un potage industriel, ajouter 1 tranche de jambon haché ou 50g de viande hachée ou 1 œuf dur. Faire réchauffer doucement en ajoutant 1 noix de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

✓ Flan de légumes

400g de choux-fleurs, carottes ou épinards

Pour le flan : mélanger, . litre de lait, 3 œufs, 3 cuillerées à soupe de lait en poudre ajouter un peu de noix de muscade et de sel.

Ecraser les légumes cuits en purée, les mélanger à la préparation pour flan et verser le tout dans un moule à cake bien beurré.

Cuire au four thermostat 5-6 pendant 30 à 40 minutes de préférence au bain-marie.

Démouler et servir en tranche, napper de sauce béchamel ou sauce aurore (sauce béchamel + sauce tomate).

✓ Viande, jambon ou œufs mixés

Préparer une sauce béchamel, y ajouter de la viande hachée cuite ou du jambon ou des œufs durs écrasés, du gruyère râpé de la crème fraîche. Mixer le tout.

Si nécessaire, vous pouvez liquéfier la préparation avec du lait ou du bouillon de légumes afin d'obtenir la consistance la plus adaptée à vos possibilités.

✓ Petits suisses à la banane

Mixer 2 petits suisses avec une banane, 2 cuillerées à soupe de lait en poudre (ou 1 cuillerée à soupe de crème fraîche), 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre.

✓ Entremets enrichis

Cuire 50 g de riz, de semoule, de tapioca ou de maïzena dans . litre de lait entier enrichi de 5 cuillerées à soupe de lait écrémé en poudre. Sucre et parfumer (café, chocolat, caramel...) Mixer si nécessaire.

21

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

✓ Lait de poule enrichi

Mixer ensemble, 1 bol de lait, 3 cuillères à soupe de lait en poudre, 2 jaunes d'œufs, 1 parfum (caramel liquide, café, chocolat en poudre, cannelle...).

✓ Milk-shake

Mixer ensemble, . litre de lait, 2 cuillères à soupe de lait en poudre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 boule de glace vanille, 1 parfum (caramel liquide, vanille, café, chocolat en poudre, cannelle...) ou des fruits (banane, fraises, framboises...).

Le boire aussitôt.

✓ Produits laitiers enrichis

Vous pouvez utiliser des produits

laitiers industriels. Il en existe une grande variété : yaourts aux fruits, petits-suisse, fromage blanc, crèmes dessert, mousses, etc.

- Vous pouvez aussi faire vous-même vos entremets.

Pour les enrichir, les battre au fouet, y ajouter 2 cuillères à soupe de lait en poudre ou de la crème fraîche, du miel ou de la gelée de fruits, du sucre.

✓ Fruits mixés

La plupart des fruits crus, cuits ou au sirop peuvent être mixés pour faire des compotes. Pour les enrichir, ajouter de la crème fraîche, du lait en poudre, du fromage blanc, des petits-suisse, un yaourt...

Le site **«Vite fait bienfaits»** est un site de référence pour reprendre goût à la vie : <http://vite-fait-bienfaits.fr>

«Cuisine pour la personne traitée pour un cancer dans l'objectif d'atténuer les effets secondaires dus aux traitements, et améliorer la qualité de vie.»

Toutes les recommandations alimentaires figurant dans cette brochure ont un caractère général et doivent, bien entendu, être adaptées à chaque situation personnelle en tenant compte des goûts et habitudes alimentaires individuels, et de l'état de santé de chacun.

Il ne faut pas hésiter à rencontrer un(e) diététicien(ne) qui vous donnera des conseils personnalisés et pourra vous expliquer le régime le mieux adapté à vos besoins.

Glossaire

☛ CERVICALE (RÉGION)

Région englobant la partie supérieure des voies digestives (bouche, pharynx, partie supérieure de l'œsophage).

☛ COLOSTOMIE

Abouchement du colon à la paroi de l'abdomen (anus artificiel). Une colostomie peut être transitoire ou définitive.

☛ COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAUX

Complément nutritionnel nécessaire chez des personnes dénutries ou qui ont des difficultés à s'alimenter normalement. Un CNO est une préparation nutritive (riche en énergie, nutriments, vitamines, minéraux) destinées à pallier une alimentation insuffisante ou incomplète pour couvrir les besoins journaliers recommandés en énergie et nutriments. C'est un produit industriel, prêt à l'emploi, stérilisé, disponible en pharmacie.

☛ GLUCIDES = SUCRES

On distingue :

- Les sucres dits « rapides », absorbés dans l'heure qui suit leur ingestion. Il s'agit du sucre, des friandises et de tous les produits sucrés.
- Les sucres dits « lents », qui de-

mandent une digestion plus longue et mettent plusieurs heures pour être absorbés. Il s'agit de produits farineux (pain, pâtes, etc), de certains légumes comme le riz et les pommes de terre.

☛ INAPPÉTENCE

Manque d'appétit

☛ LIPIDES

Les lipides ou graisses, comme les autres nutriments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Les lipides sont riches en calories, ce qui leur donne le rôle de carburant pour répondre aux besoins énergétiques de notre organisme. Mais leur rôle ne s'arrête pas là : ils servent de moyens de transport aux vitamines liposolubles (A, D, E, K) et participent à la synthèse de certaines hormones.

☛ LPPR (Liste des produits et des prestations remboursables)

La LPPR liste l'ensemble des produits et fixe pour chacun d'entre eux, le tarif de remboursement par la sécurité sociale.

☛ MÉTABOLISME

(équilibre métabolique)

Ensemble des phénomènes com-

23

**Alimentation
et cancer**

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

plexes de l'organisme nécessaires au maintien de la vie. Ils associent des actions de construction de matériaux complexes (à partir des apports alimentaires), à des réactions de dégradation aboutissant à l'élimination des déchets.

☛ MUCITE

Inflammation des muqueuses (tissu de revêtement) de la bouche et des voies digestives : pharynx, œsophage. Les mucites se traduisent par un gonflement douloureux des muqueuses qui sont rouges et parfois même ulcérées. Elles peuvent être secondaires à diverses agressions telles la chimiothérapie, la radiothérapie, favorisant les infections par des bactéries ou des champignons (on parle alors de mycose).

☛ MYCOSE BUCCALE

Affection des muqueuses (tissu de revêtement) de la bouche due à des champignons microscopiques.

☛ ŒSOPHAGE

Conduit reliant le pharynx à l'estomac. Le pharynx est situé dans la région cervicale et l'estomac dans l'abdomen. L'œsophage traverse le thorax.

☛ PHARYNX

C'est le carrefour situé au fond de la gorge, assurant le passage des aliments vers l'œsophage et le passage de l'air inspiré vers le larynx.

☛ PROTIDES

Molécules constituant la majeure partie des tissus animaux : muscles, etc. C'est pourquoi leur apport est indispensable, avec les glucides et les lipides (qui eux produisent de l'énergie), à un bon équilibre. Les protides alimentaires sont apportés essentiellement par la viande, les poissons, les œufs, le fromage, les laitages, mais aussi par certains végétaux comme le soja.

24

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?



Adresses utiles

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA PRÉVENTION DES CANCERS PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Retrouvez tous les outils pratiques d'information du PNNS sur <http://www.mangerbouger.fr/pnns>

BROCHURE DE L'INCa

Nutrition et prévention des cancers :
Fiches repères «**Nutrition et prévention**»
<http://www.e-cancer.fr/publications/recherche>

AGENCE NATIONALE CHARGÉE DE LA SÉCURITÉ DE L'ALIMENTATION DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL

<http://www.anses.fr/fr/thematique/alimentation-et-nutrition-humaine>

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ALIMENTATION PENDANT LES TRAITEMENTS

INSTITUT NATIONAL DU CANCER (INCa)

Guide : «**Comprendre la nutrition entérale**»
www.e-cancer.fr/publications
Ce guide peut être commandé ou téléchargé.

ALIMENTATION CANCER RECHERCHE (NACRe)

Ce réseau national de laboratoires de recherche publique engagés dans le domaine « nutrition et cancer », donne des conseils pratiques, qui permettent de limiter l'impact des troubles liés aux traitements.
www6.inra.fr/nacre/Actualites

SITE DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Conseils et informations pour bien s'alimenter durant les traitements d'un cancer dans la rubrique «**Faire face au cancer/alimentation.**» :
<http://www.cancer.ca/canada-wide/>



25

Alimentation et cancer

Comment s'alimenter pendant les traitements ?

La Ligue contre le cancer

1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, **la Ligue** est une organisation non gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants.

Forte de près de 64 000 adhérents et 13000 bénévoles, **la Ligue** est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 comités départementaux.

Ensemble, ils luttent dans trois directions complémentaires: chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir.

Aujourd'hui, **la Ligue** fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires, mais aussi économiques, sociaux ou politiques, sur tous les territoires.

En brisant les tabous et les peurs, la **Ligue** contribue au changement de l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints.

TOUT CE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE CONTRE LE CANCER,
LA LIGUE LE FAIT.

26

Alimentation
et cancer

Comment s'alimenter
pendant les traitements ?

LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

**Chercher pour guérir,
prévenir pour protéger,
accompagner pour aider,
mobiliser pour agir**



Votre comité départemental

La Ligue contre le cancer :



Ecrire au siège de la fédération :
Ligue contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 PARIS



0 800 940 939 (numéro gratuit) : Soutien psychologique –
Aide et conseil pour emprunter – Conseil juridique



www.ligue-cancer.net : Toutes les informations sur les cancer –
Forum de discussion, actualités de la Ligue – faire un don



[Facebook.com/laliguecontrecancer](https://www.facebook.com/laliguecontrecancer)



[Twitter.com/laliguecancer](https://twitter.com/laliguecancer)

