

ALIMENTATION ET CANCER

Vérités et idées fausses





INFO

Renseignez-vous auprès de votre assurance maladie pour savoir si la prise en charge par un professionnel de la nutrition est remboursée.

Avant-propos

Lorsque l'on est atteint par un cancer, l'alimentation prend une part importante dans le processus des traitements engagés.

Mon cancer de l'estomac a été diagnostiqué en 2012. Traité par une chimiothérapie suivie d'une intervention chirurgicale, je vis aujourd'hui sans estomac. Pendant ces traitements, je m'étais fixé pour objectif de limiter au maximum ma perte de poids afin de mieux en supporter les conséquences et de ressortir de cette épreuve avec des réserves physiques et psychologiques.

J'ai rencontré des difficultés en lien avec l'alimentation telles que nausées, diarrhées, perte de goût ou encore douleurs abdominales. Cela a provoqué de grands bouleversements dans ma vie quotidienne et nécessité une adaptation de mon alimentation habituelle. Mes conseils : oubliez toutes les idées reçues sur l'alimentation saine. La priorité est de se nourrir : mangez quand vous le souhaitez, ce qui vous fait plaisir et que vous supportez, n'hésitez pas à tester de nouveaux aliments.

Surtout, ne vous découragez pas ! Il faut parfois être patient mais avec de la volonté et le soutien de l'équipe médicale, vous trouverez des solutions adaptées pour faire face aux différents problèmes alimentaires rencontrés dans ces situations. A ce jour, j'ai retrouvé un rythme de vie normal.

Michel, 56 ans, Genève

Introduction

Le cancer affecte fortement la vie quotidienne et les repères habituels. En fonction de la tumeur et des traitements, des difficultés alimentaires peuvent apparaître et mener à une perte ou à une prise de poids qui ne doivent pas être banalisées. Une prise en charge par un professionnel de la nutrition peut vous être prescrite. Elle vise à améliorer la tolérance des traitements, à préserver les capacités physiques et morales et ainsi la qualité de vie. L'alimentation fait partie intégrante du traitement et vos questions ne doivent pas rester sans réponse.

Questions fréquentes

Perdre du poids: bénéfique pour supporter les traitements?

La perte de poids apparaît lorsque les apports alimentaires ne couvrent pas les besoins de l'organisme, augmentés en raison du cancer. Le corps puise alors l'énergie nécessaire à son fonctionnement dans les muscles et dans la graisse. Cette perte de poids peut mener à une dénutrition aux conséquences multiples:

- ▶ diminution de la tolérance des traitements en augmentant leur toxicité
- ▶ augmentation du risque d'infections, de plaies cutanées, de chutes ou encore de fractures
- ▶ diminution des capacités physiques, de l'autonomie, du moral et de la qualité de vie
- ▶ prolongation de la durée d'hospitalisation.

Même en cas de surpoids ou d'obésité, la perte de poids est défavorable durant les traitements, mais elle est souvent banalisée. Un excès de poids ne protège pas d'une perte de muscles et une personne en surpoids ou obèse peut être dénutrie.

Une perte de poids n'est donc jamais recommandée et n'est pas bénéfique pour mieux supporter les traitements.



ATTENTION

Surveillez votre poids et signalez toute perte de poids involontaire à votre équipe soignante. N'attendez pas qu'elle soit trop importante.

Perte de poids involontaire: quelles solutions?

Suivant vos besoins, diverses solutions pourront vous être proposées afin d'avoir des apports alimentaires suffisants.

Alimentation enrichie, fractionnée

Enrichissez vos préparations avec:

- ▶ poudre de lait, lait condensé, poudre de protéines
- ▶ séré, petit suisse, mascarpone, ricotta, fromage
- ▶ œufs, jambon, tofu
- ▶ crème, huile, beurre
- ▶ sucre, miel, confiture, glace, pâte à tartiner, chocolat, etc.

Une alimentation enrichie apporte beaucoup de calories et de protéines dans un petit volume.

Comment fractionnez votre alimentation ? Entre les repas principaux, grignotez ce qui vous fait envie et vous convient. Quand on a peu d'appétit, de petites quantités prises régulièrement sont plus faciles à manger.

Si vous avez du mal à mastiquer ou avaler, adaptez la texture des aliments en hachant ou moulinant vos mets.

Suppléments nutritifs oraux industriels

Si votre alimentation reste insuffisante malgré ces conseils, des suppléments nutritifs oraux peuvent vous être prescrits. Ils se présentent sous forme de boisson, de crème ou de potage et ont des parfums et des compositions nutritionnelles variées. Dans un petit volume, ils contiennent une quantité importante de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ils permettent d'augmenter vos apports alimentaires.

Il est recommandé de les consommer comme collation à distance des repas (au moins 2h avant les repas) ou en complément à la fin du repas ou, le soir, avant de se coucher. Idéalement, consommez-les frais et avec une paille.

Les suppléments nutritifs oraux sont livrés à domicile ou s'achètent en pharmacie. Ils sont remboursés selon certaines modalités. Parlez-en à votre médecin ou à votre diététicien-ne.

Nutrition artificielle

Lorsque vous ne parvenez pas à couvrir les besoins de votre corps avec l'alimentation par la bouche, il peut vous être proposé :

- ▶ Une nutrition entérale : une solution nutritive adaptée à vos besoins est administrée par l'intermédiaire d'une petite sonde allant du nez à l'estomac ou à l'intestin. Dans certains cas, elle peut également être administrée par une sonde sortant du ventre et allant directement dans l'estomac ou l'intestin.
- ▶ Une nutrition parentérale : si votre tube digestif ne fonctionne pas correctement, une solution nutritive adaptée à vos besoins est administrée par perfusion, en « goutte à goutte », dans une veine.

Une nutrition entérale ou parentérale peut vous être prescrite seule ou en complément d'une alimentation par la bouche : même avec une sonde ou une perfusion dans la veine, vous pouvez continuer à boire et manger. Dans la mesure du possible, elle est administrée pendant la nuit pour ne pas être un obstacle dans vos activités journalières. Une nutrition entérale est généralement privilégiée à une nutrition parentérale : elle est plus naturelle, comporte moins de risque d'infection, moins de risque pour le foie et permet plus autonomie.



INFO

Pendant le traitement, le respect de l'équilibre alimentaire n'est temporairement plus la priorité principale : on cherche avant tout à couvrir les besoins du corps en calories et protéines.



ATTENTION

En cas de perte de poids et de difficultés alimentaires, des solutions existent. Signalez-le rapidement à l'équipe soignante qui vous orientera vers un professionnel de la nutrition.

Equilibrer son alimentation : favorable en période de traitement ?

En cas de risque de perte de poids ou de perte de poids avérée

On peut penser qu'une alimentation variée et équilibrée est importante en cas de cancer. Pourtant, lors de dénutrition ou de risque de dénutrition, la priorité n'est plus la même : on cherche avant tout à couvrir les besoins du corps en calories et protéines afin de maintenir un poids stable. L'équilibre alimentaire passe au second plan et la consommation de préparations riches en calories et en protéines est à privilégier. Le fait que les calories proviennent de préparations « moins saines » est d'importance secondaire car le maintien d'un bon état nutritionnel est particulièrement important pour lutter contre le cancer et augmenter les chances de réussite des traitements.

En cas de prise de poids

Certains traitements comme l'hormonothérapie peuvent entraîner une prise de poids involontaire. Pendant le traitement, la priorité sera de freiner ou stopper cette prise de poids. Il est déconseillé de commencer un régime amaigrissant qui pourrait se montrer dangereux. Il conviendra de diminuer les apports énergétiques en favorisant les fruits et légumes et en limitant les aliments gras et sucrés. De plus, dans la mesure du possible, la pratique de 30 minutes d'activité physique quotidienne adaptée est conseillée.



ATTENTION

En cas de prise de poids involontaire liée à certains traitements, parlez-en à votre équipe soignante : un-e diététicien-ne adaptera votre alimentation à vos besoins.



INFO

Il n'existe pas de régime miracle limitant la progression du cancer ou le guérissant.

Sucre : carburant de la tumeur ?

L'élément dont se nourrit principalement la tumeur, mais également le corps, est le sucre. Cependant, même en l'absence d'ingestion de sucre, tous les deux s'adapteront : les réserves en sucre seront utilisées tout comme d'autres sources d'énergie de l'organisme. « Affamer la tumeur » est donc un faux message et peut être dangereux en affaiblissant le corps qui a besoin d'énergie pour lutter contre le cancer.

Alcool : à éviter ?

Il est clairement établi qu'une consommation d'alcool supérieure à 1 verre de vin/j pour les femmes et à 2 verres de vin/j pour les hommes augmente le risque de développer certains types de cancer. Lors du traitement du cancer, la consommation d'alcool peut :

- ▶ interagir avec de nombreux traitements et entraîner des modifications de leur action. Ces traitements peuvent alors devenir toxiques pour le corps ou perdent de leur efficacité.
- ▶ augmenter les effets secondaires des traitements (nausées, vomissements, irritation et inflammation de la bouche, etc.).

Une consommation d'alcool régulière et supérieure à 1 verre (femme) ou 2 verres (homme) de vin est à éviter.



ATTENTION

Pendant les jours de traitement, il est préférable d'éviter toute consommation d'alcool.

Compléments alimentaires : utiles pour lutter contre le cancer ?

Toute prise de compléments alimentaires sans prescription médicale est à éviter. En cas de carence médicalement démontrée, ils peuvent être prescrits. Un surdosage en vitamines, minéraux ou antioxydants comporte des risques : il peut diminuer l'efficacité des traitements ou encore aggraver les conséquences du cancer. De plus, les compléments alimentaires peuvent modifier l'action de médicaments classiques et provoquer des effets secondaires non négligeables.



INFO

Les compléments alimentaires sont des préparations à base de vitamines, de minéraux, d'antioxydants ou encore de plantes. Ils ne sont pas recommandés pour lutter contre le cancer. Attention de ne pas les confondre avec les suppléments nutritifs oraux décrits en page 4.

Ail, gingko, valériane, ginseng : meilleure tolérance des traitements ?

L'ail pourrait avoir un effet préventif. Cependant, durant le cancer, l'ail ne semble pas avoir d'influence sur le développement de la tumeur. Il réduirait même l'effet de certains types de traitements ou augmenterait leur toxicité.

Le gingko pourrait atténuer des lésions des vaisseaux sanguins provoquées par les chimiothérapies, mais il augmenterait la toxicité de certaines d'entre elles. Il aurait également des propriétés anti-oxydantes, mais sa consommation lors de radiothérapie est fortement déconseillée, car ce traitement cherche à détruire les cellules cancéreuses en les oxydant.

La valériane permettrait de soulager les troubles du sommeil et aurait des propriétés anti-oxydantes. Tout comme le gingko, elle interférerait de façon dangereuse avec certaines chimiothérapies et ne devrait pas être consommée lors de radiothérapie en raison de ses propriétés anti-oxydantes.

Le ginseng semblerait diminuer les effets secondaires des chimiothérapies et la fatigue. Toutefois, il augmenterait la toxicité de certaines d'entre elles et favoriserait la croissance de la tumeur des cancers hormono-dépendants.



ATTENTION

Ne prenez pas de compléments alimentaires sans l'avis de votre médecin.

Symptômes dus au cancer et aux traitements : quelles solutions ?

Le cancer et ses traitements peuvent entraîner des symptômes modifiant les habitudes alimentaires.

Conseils lors de difficultés alimentaires d'ordre général

Perte d'appétit

- ▶ Conservez 3 petits repas riches en calories et en protéines
- ▶ Introduisez des collations entre les repas afin d'augmenter les prises alimentaires
- ▶ Ayez toujours sous la main des aliments à grignoter, riches en calories. Exemples : biscuits, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), chocolat, etc.
- ▶ Soignez la présentation des plats
- ▶ Mangez dans le calme

Satiété, rassasiement précoce

- ▶ Conservez 3 petits repas riches en calories et en protéines
- ▶ Introduisez des collations entre les repas afin d'augmenter les prises alimentaires
- ▶ Limitez les boissons pendant les repas et buvez entre les repas

Fatigue

- ▶ Faites-vous aider à la préparation des repas
- ▶ Demandez la livraison des repas à domicile

Conseils lors de difficultés alimentaires sensorielles et digestives

Altérations goût et odorat

- ▶ Veillez à une bonne hygiène dentaire
- ▶ Expérimentez des nouvelles préparations
- ▶ Privilégiez les préparations froides
- ▶ Assaisonnez, ajoutez épices ou aromates
- ▶ Évitez les aliments à odeurs fortes

Mucite, douleurs buccales

- ▶ Veillez à une bonne hygiène buccale
- ▶ Évitez les aliments irritants (trop salés, trop sucrés, trop épicés)
- ▶ Adaptez la texture de l'alimentation : hachée, mixée, liquide

Difficultés à avaler

- ▶ Adaptez la texture de l'alimentation : hachée, mixée, liquide

Nausées, vomissements

- ▶ Repérez les moments de la journée où les nausées sont le moins marquées
- ▶ Introduisez des collations entre les repas afin d'augmenter les prises alimentaires
- ▶ Mangez ce qui vous fait envie
- ▶ Privilégiez les aliments et les boissons tièdes ou froids
- ▶ Evitez les mets gras : fritures, charcuteries, sauces...
- ▶ Evitez les odeurs fortes, perçues comme écœurantes

Diarrhées

- ▶ Evitez les aliments riches en fibres : fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses
- ▶ Evitez le lait en boisson en raison de la présence de lactose trop importante
- ▶ Favorisez la consommation d'aliments réputés « constipants » : riz, carottes cuites, banane, pomme râpée
- ▶ Veillez à une bonne hydratation

Constipation

- ▶ Favorisez la consommation d'aliments riches en fibres : fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses
- ▶ Veillez à avoir une hydratation suffisante, minimum 1.5 l/j
- ▶ Pratiquez une activité physique régulière dans la mesure du possible



ATTENTION

En cas de symptômes limitant votre prise alimentaire, des solutions existent : un-e diététicien-ne adaptera ces conseils à votre situation.

Jeûne : bénéfique avant une chimiothérapie ?

Selon des études de laboratoire sur des cellules ou sur des animaux, un jeûne court (48h) pourrait augmenter l'effet de la chimiothérapie sur certains types de cellules cancéreuses, tout en offrant une certaine protection des cellules saines contre les effets indésirables. Cependant, chez l'homme, il n'existe aucune preuve du bénéfice d'un jeûne avant une chimiothérapie. Un jeûne peut même s'avérer dangereux en favorisant une perte de poids associée à une perte de muscle, et entraîner ou aggraver une dénutrition.



ATTENTION

Les données scientifiques actuelles ne permettent pas de recommander le jeûne avant une chimiothérapie.

Prévenir une récurrence : recommandations alimentaires ?

Aucune preuve scientifique n'a démontré l'existence d'aliment « anti-cancer » ou « miracle ». Hors des phases de traitement, une alimentation variée et équilibrée (cf. pyramide alimentaire) semble la meilleure option pour prévenir les risques de cancer.

Recommandations :

- ▶ favorisez la consommation de fruits et légumes, de céréales complètes et de légumineuses
- ▶ limitez la consommation de boissons sucrées et d'aliments très riches en calories (sodas, barres chocolatées, etc.)
- ▶ limitez la consommation de viande rouge à deux fois par semaine et évitez les charcuteries
- ▶ limitez la consommation de sel
- ▶ limitez la consommation quotidienne d'alcool à 1 verre de vin pour les femmes et à 2 verres de vin pour les hommes
- ▶ recourez aux compléments alimentaires et suppléments vitaminiques seulement en cas de carence et sur avis médical.

De plus :

- ▶ maintenez un indice de masse corporelle (IMC) dans les normes, entre 20 et 25. L'IMC se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré ($IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$).
- ▶ limitez la prise de poids
- ▶ pratiquez une activité physique modérée de 30 minutes par jour.

Mangez équilibré et bougez !



La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

Informations

pratiques

Quelques références intéressantes

Ligue suisse contre le cancer : www.liguecancer.ch

Forum de la Ligue suisse contre le cancer : www.forumcancer.ch

Institut national du cancer : www.e-cancer.fr

Société francophone de nutrition clinique et métabolisme (portail d'information sur la dénutrition dédié au grand public) :

www.nutritionclinique.fr

Société suisse de nutrition : www.sge-ssn.ch

Association suisse des diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES :

www.svde-asdd.ch

Contacts et adresses utiles

Vous avez des doutes, des interrogations, n'hésitez pas à poser vos questions : nous vous orienterons auprès d'un collègue compétent. Prescrites par un médecin, les consultations diététiques sont remboursées par l'assurance de base.

Hôpitaux universitaires de Genève, unité de nutrition

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1211 Genève 14

T 022 372 93 49, secretariat.nutrition@hcuge.ch

La Ligue suisse contre le cancer propose divers services et animations en lien avec la nutrition et l'alimentation. Renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale : www.liguecancer.ch

Remerciements

Nous remercions le comité de relecture pour son implication et ses remarques constructives ayant permis de mener à bien ce projet, ainsi que la Ligue genevoise contre le cancer pour son soutien. Nous tenons également à remercier les patients qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de cette brochure. Nous espérons que ce support leur apportera, ainsi qu'à leurs proches, des réponses à leurs questions.

Brochure rédigée par Julie Mareschal, unité de nutrition, la Dre Nathalie Jacquelin-Ravel, unité de nutrition, la Dre Angela Pugliesi, service d'oncologie, les membres du comité de pilotage et du groupe de travail du programme interdisciplinaire OncoNut, les équipes d'oncologie, de radio-oncologie et d'ORL, ainsi que les infirmières spécialistes cliniques.