

Mon CARNET NUTRITION

Guide à destination des patientes atteintes d'un cancer de l'ovaire



Retrouver le plaisir
de manger

Partager mes repas
avec ma famille

Adapter mon alimenta-
tion en cas de troubles
digestifs

Choisir et cuisiner les
aliments les mieux
adaptés

Un guide réalisé avec les Dr Bruno Raynard
et Dr Jean-Michel Lecerf,
spécialistes nutrition.

Mon CARNET NUTRITION



L'alimentation pendant un cancer de l'ovaire joue un rôle primordial. Il est parfois nécessaire d'adapter ses repas pour faire face à la maladie ou encore pour contrer les effets secondaires des traitements.

Retrouvez les réponses à vos questions et des conseils pratiques pour votre quotidien dans ce carnet !

- 1 Pourquoi retrouver l'appétit ? p.04
- 2 Quoi et comment manger après la chirurgie ? p.08
- 3 En période de traitement par voie injectable ou orale, quelles astuces en cas de troubles de l'alimentation ? p.14
- 4 Y-a-t-il des aliments à éviter ? Et les repas de fêtes ? p.22
- 5 Quelle alimentation sur le long terme ? p.24
- 6 Où puis-je trouver de l'aide ? p.28



Pourquoi retrouver l'appétit ?

En quoi mes besoins sont-ils différents ?

Pendant les traitements de votre maladie, vous pouvez rencontrer des difficultés dans la capacité à vous alimenter. Vous pouvez être sujette à des problèmes d'appétit ou encore faire face à des troubles digestifs.

Maintenir un « bon » état nutritionnel correspond à conserver des apports en calories, en protéines, et en vitamines suffisants.

Cependant, au cours de la maladie, vos besoins sont plus élevés car votre corps doit lutter contre la maladie et augmenter les chances de réussite du traitement. Il est donc essentiel de pouvoir maintenir un bon état nutritionnel.

Dénutrition : dans quelles situations dois-je être attentive ?

Lorsque les **apports nutritionnels** diminuent alors que les **besoins de votre corps augmentent**, il y a un risque de dénutrition.

Tout le monde n'est pas concerné par la dénutrition, mais lorsqu'on commence un traitement par chimiothérapie, immunothérapie, un traitement oral, ou lorsqu'on va subir une chirurgie nécessitant une hospitalisation, il peut y avoir un risque de dénutrition.

Il faut donc simplement être vigilante et anticiper ces situations.

Deux méthodes très simples pour détecter la dénutrition ?

1 Surveiller son poids



Toute perte de poids de plus de 5 %, qu'elle soit volontaire ou non, rapide ou progressive, doit vous alerter.

5 % du poids, c'est très peu : il s'agit par exemple d'une perte de 3,5 kg si l'on pesait 70 kg.

Il vous faudra alors en parler sans tarder à votre oncologue qui vous orientera vers une consultation diététique. Il sera plus facile d'inverser la tendance si la situation est prise en main tôt !

2 Rapporter toute diminution de votre alimentation

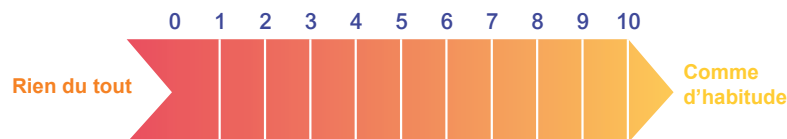


Si vous remarquez que votre appétit est en baisse, ou si vous avez du mal à vous alimenter, il est important de le rapporter à votre médecin.

Il saura vous donner des conseils adaptés.

Pensez à évaluer régulièrement votre alimentation : une manière très simple est de se poser la question suivante :

Sur une échelle de 0 à 10, quelles sont les quantités que je mange actuellement ?



Si vous jugez que la note est ≤ 7, prévenez votre oncologue référent afin qu'il puisse vous conseiller.



Et si je suis en surpoids ?

Attention, être en surpoids ne signifie pas que l'on ne peut pas être dénutrie !

Dans tous les cas lors d'un cancer, ce n'est pas le bon moment pour faire un régime. Une perte de poids impliquerait de la fatigue et une **perte de masse musculaire**, totalement déconseillées pour faire face à la maladie.

Et si au contraire, je remarque que je prends du poids, j'en parle sans tarder à mon médecin. Certains traitements peuvent être également à l'origine d'une prise de poids.





Attention au jeûne !

Depuis quelques années, des idées fausses sur l'intérêt du jeûne chez les personnes ayant un cancer circulent. Elles sont sous-entendues par des idées simplistes séduisantes mais totalement erronées. Ainsi certains imaginent que priver le corps de nourriture, va priver la tumeur de carburant (glucose notamment) ce qui va permettre d'affamer le cancer et de tuer les cellules cancéreuses. Or les cellules immunitaires, qui sont notre propre auto-défense, elles-mêmes ont besoin de glucose. On les affaiblit ainsi. De plus, l'organisme privé d'énergie va utiliser ses propres muscles pour faire fabriquer du glucose par le foie, au détriment de son capital musculaire tellement important pour fabriquer des anticorps. Par ailleurs, les restrictions alimentaires déséquilibrent l'alimentation et entraînent des déficits en vitamines, minéraux, fibres...

Les rapports de synthèse des organismes scientifiques (Réseau NACRe, INSERM*) confirment l'absence de bénéfice dans les études menées chez l'homme : le seul effet observé est une perte de poids, mais aucune amélioration de la maladie n'a pour l'instant été observée. Certes les études chez l'animal ont observé des modifications biologiques en cas de réduction modérée des protéines sans réduction des calories, mais aucune recommandation officielle ne va aujourd'hui dans le sens du jeûne. Tout, au contraire, va dans le sens du maintien d'apports alimentaires suffisants et équilibrés. Le reste relève d'une manipulation diététique non légitime pour l'instant.

Docteur Jean-Michel Lecerf
Service Nutrition & Activité Physique
Institut Pasteur de Lille

* NACRe : Réseau National Alimentation Cancer Recherche
INSERM : Institut national de la santé et de la recherche médicale

Faut-il privilégier une alimentation équilibrée ou manger « ce qui me fait envie » ?

Tout dépend de la situation nutritionnelle dans laquelle vous vous trouvez :

- **si vous n'êtes pas dénutrié**, vous pouvez avoir un comportement alimentaire proche de la normale, c'est à dire suivre un « **équilibre alimentaire** ».

Cela permettra d'apporter à votre organisme les nutriments nécessaires :



Les protéines et aliments riches en protéines

Viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumes secs, céréales complètes



Les matières grasses et aliments riches en graisses

Huile, beurre, margarine, crème fraîche, viande, fromage, sauces, lardons, charcuteries, fruits secs oléagineux (noix, noisettes...)



Les féculents

Riz, pâtes, pommes de terre, semoule, pain



Les fibres et aliments riches en fibres

Fruits et légumes, légumes secs, pain complet et céréales

Sans oublier d'apporter quotidiennement les vitamines (C, D...), les minéraux (calcium...), les oligoéléments (fer, zinc...) retrouvés dans une alimentation équilibrée et variée, et bien sûr l'eau, élément vital indispensable.

- **si vous avez des difficultés à manger**, le plus important est de conserver un apport en calories suffisant pour maintenir son poids et sa masse musculaire !

Vous pouvez donc privilégier les aliments qui vous font envie sans restriction, en mettant de côté l'équilibre nutritionnel.

Attention tout de même à la charcuterie qui est à consommer avec modération.



Pour enrichir vos repas en calories, voici quelques astuces simples :



Choisir des aliments riches en protéines (œuf, poisson, légumes secs ou légumineuses, etc.)



Enrichir les repas (soupe, riz, pâtes) avec du fromage râpé, une noisette de beurre, de la crème fraîche ou un jaune d'œuf par exemple.



Choisir des aliments riches en énergie (matières grasses, desserts lactés, aliments riches en graisses et sucres).

Quoi et comment manger après la chirurgie ?

Vous le savez sûrement : dans le cadre d'un cancer de l'ovaire, une chirurgie des ovaires ou des organes périphériques est souvent indiquée, avant ou après la chimiothérapie.

Retrouvez dans cette rubrique quelques éléments de réponse aux questions que vous vous posez sans doute à cette période.

Que faut-il manger après la chirurgie ?

Dans les premiers jours suivant la chirurgie du cancer de l'ovaire, surtout en cas de stomie, il vous sera probablement proposé un régime que l'on appelle « pauvre en résidus », qui sera facilement digéré par votre organisme : bouillon, viandes, pâtes, riz blanc, pain blanc, fromages cuits, etc. **Ce type d'alimentation peut ne durer que quelques jours !**

Selon la capacité de votre corps à se réadapter et sous les conseils de l'équipe diététique de l'hôpital, **vous pourrez ensuite rapidement réintroduire les aliments qui vous font envie, petit à petit :**

- **Étape 1 - Aliments pauvres en fibres**

Exemples : bouillon, fromage, pain blanc ou biscotte, yaourt, viande...

- **Étape 2 - Réintroduction de fruits et légumes cuits**

Exemples : compote, soupe, purée de légumes...

- **Étape 3 - Réintroduction de fruits et légumes crus**

Exemples : pomme, banane, carottes râpées, salade,...

Lorsque la stomie est retirée, il se peut que le transit soit un peu perturbé : reprenez alors pour quelques jours un régime pauvre en fibres, que vous réélargirez plus rapidement.

Comment tester de nouveaux aliments au cours des repas ?

Il n'y a pas d'aliments interdits. Essayez les aliments qui vous font envie **en petite quantité la première fois** : un petit morceau, une bouchée, une cuillerée ! Testez un seul nouvel aliment par repas en plus des aliments que vous mangiez déjà sans difficultés. Si tout se passe bien, vous pouvez continuer progressivement avec d'autres aliments lors des repas suivants.

C'est ce qui va vous permettre de retrouver le plaisir de manger et à votre transit de se remettre en ordre petit à petit.

Selon vos habitudes alimentaires, la réaction de chacune est différente : on ne peut pas l'anticiper. Vous allez ainsi apprendre à varier votre alimentation en fonction de vos propres expériences.



Après une chirurgie d'un cancer de l'ovaire, il est fréquent de ressentir des **douleurs abdominales** ou des **gaz**. Dans ce cas, **évit**ez pendant quelques jours les aliments qui peuvent provoquer des ballonnements, le temps que votre transit se remette en place :

les différents types de choux (choux de Bruxelles, brocolis, choux-fleurs...), les jaunes d'oeufs, les oignons, la ciboulette, l'échalote, l'ail, les légumineuses (haricots blancs par exemple), les boissons gazeuses..., etc.



Les aliments selon leur teneur en fibres

Même si l'alimentation pauvre en fibres n'est souvent indiquée que pendant les tout premiers jours suivant la chirurgie, il est intéressant de comprendre quels sont les aliments qui contiennent plus ou moins de fibres :

PAUVRES en fibres



Riz blanc,
pommes de terre sans peau,
pâtes



Viande, poisson, œufs



Matières grasses
(huile non cuite, margarine,
beurre...)



Certains légumes cuits
(betteraves, carottes,
champignons...)



Bouillon de légumes

RICHES en fibres



Légumes secs
(lentilles, pois chiches,
haricots)



Fruits et légumes crus,
crudités



Céréales complètes
(pain complet,
pâtes complètes,
riz complet)



Certains légumes cuits
(artichauts, haricots verts)

Zoom sur les protéines

Les **protéines** représentent, avec les glucides et les lipides, l'une des 3 grandes familles de macronutriments* **essentiels à l'organisme**.

Les **acides aminés** sont les constituants de base des protéines. Il en existe un très grand nombre mais seuls 20 acides aminés sont utilisés par le corps humain : ils sont dits « acides aminés indispensables ». L'organisme est capable d'en fabriquer 11 d'entre eux, **mais les 9 autres doivent être apportés par l'alimentation**.

Quelle différence entre protéines animales et végétales ?

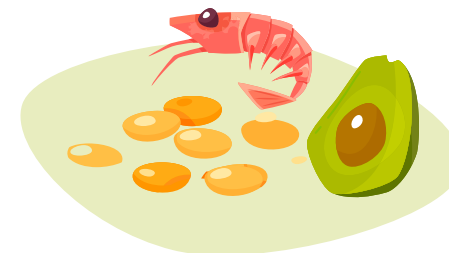


Les protéines animales et les protéines végétales sont **constitués d'acides aminés différents** : il est donc conseillé de varier les sources de protéines !

Les protéines animales sont généralement plus riches en acides aminés indispensables que les protéines végétales.

Certaines protéines végétales peuvent présenter une teneur limitante en certains acides aminés indispensables : la lysine pour les céréales, et les acides aminés soufrés pour les légumineuses. Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est ainsi nécessaire d'associer différents aliments végétaux.

Quelle que soit la composition de vos menus, veillez-bien à toujours consommer une **quantité suffisante en protéines** afin de **maintenir votre masse musculaire**.



* Macronutriments = constituants des aliments qui contribuent à l'apport en calories

Voici quelques exemples d'aliments riches en protéines pour vous aider :

1 Les aliments riches en protéines ANIMALES



Aliments riches en protéines ANIMALES	Teneur en protéines pour 100 g
Lait en poudre écrémé	35,3 g
Parmesan	33,8 g
Filet de poulet (sans peau)	29,2 g
Emmental	28,2 g
Escalope de dinde	24,6 g
Sardines (à l'huile)	24,3 g
Poisson blanc cuit	22 g
Saumon fumé ou cuit	22/23 g
Crevettes	19 g
Œufs (cru, à la coque, au plat)	12/13 g
Fromage blanc	8 g
Yaourt nature	4 g



2 Les aliments riches en protéines VÉGÉTALES



Aliments riches en protéines VÉGÉTALES	Teneur en protéines pour 100 g
Spiruline déshydratée	57,5 g
Lentilles sèches	25,4 g
Graines de lin	23,9 g
Beurre de cacahuète ou beurre d'arachide	22,2 g
Amandes	21,1 g
Graines de sésame	20,8 g
Pois chiches secs	20,5 g
Haricots secs	19,1 g
Flocons d'avoine	14,2 g
Tofu	10,9 g
Blé	5,6 g
Boisson au soja	3/4 g
Riz	3/4 g



À quoi servent les compléments nutritionnels oraux (CNO) ?

L'alimentation peut également être enrichie en protéines grâce aux compléments nutritionnels oraux, ou CNO. Il s'agit d'aliments sous forme de boissons, potages, crèmes desserts riches en énergie et en protéines qui se déclinent en une grande variété de textures et de goûts. Si votre état de santé le nécessite, votre médecin pourra en prescrire, suite à la consultation avec une diététicienne. Attention, **les CNO ne remplacent en aucun cas l'alimentation ordinaire.** Ils permettent de l'enrichir.

En période de traitement par voie injectable ou orale, quelles astuces en cas de troubles de l'alimentation ?

En période de traitement par voie injectable ou orale, quelles astuces en cas de troubles de l'alimentation ?

En période de traitement (au cours d'une chimiothérapie injectable ou d'un traitement par voie orale), il est important de conserver un **apport en énergie suffisant** pour permettre à votre corps de les supporter.

Cependant, il est fréquent de subir certains désagréments : diarrhée, constipation, nausées, perte d'appétit, troubles du goût, etc. sont autant de raisons qui peuvent rendre le moment des repas moins agréable qu'habituellement.

Même si les solutions sont propres à chacune, découvrez ci-après **quelques astuces** qui peuvent vous permettre d'y faire face pour **retrouver une alimentation plus aisée**.

Dans tous les cas, RÈGLE NUMÉRO 1 : Ne pas se forcer



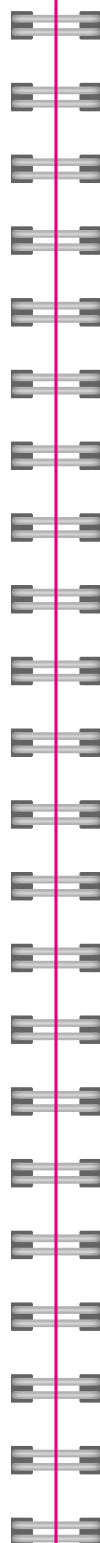
Aller au delà des limites fixées par votre propre corps peut avoir un effet néfaste et provoquer un dégoût alimentaire qui peut persister à long terme.

Vous seule pouvez décider ce que vous pouvez manger et de la quantité que vous vous sentez capable de manger !

Que faire en cas de nausées et vomissements ?

Les nausées et vomissements peuvent être fréquents lorsque l'on est sous traitement, notamment pendant les quelques jours qui suivent chaque cure.

Cependant, même en présence de nausées, il est important de manger car lorsque l'estomac est lesté, il rejette moins les aliments.



- **Fractionnez vos repas**, c'est-à-dire réduisez la quantité des repas et multiplier les prises au cours de la journée :



Au lieu de 3 vrais repas par jour :

Diminuez les quantités et ajouter un encas dans la matinée et un dans l'après-midi par exemple.

Prenez des petites rations qui passent bien, tout au long de la journée : le grignotage est autorisé !



Veillez tout de même à ce que chaque collation soit suffisamment riche en calories.

- **Mangez lentement** afin de faciliter la digestion.
- **Privilégiez les aliments froids ou tièdes** qui sont moins odorants que les aliments chauds.
- **Préférez les aliments lisses et épais**. Plus les aliments sont lisses et homogènes, plus ils passent rapidement dans les intestins.
Au contraire, les aliments en morceaux augmentent le brassage des aliments dans l'estomac, ce qui favorisent les vomissements.
- **Choisissez des aliments cuits sans graisse, et ajouter la matière grasse après cuisson** (beurre, crème, huile) car les graisses cuites restent plus longtemps dans l'estomac.
- **Buvez en petite quantité et régulièrement des boissons à base de cola** : elles peuvent calmer les nausées.
- Si besoin, utilisez **une paille dans une tasse fermée** pour faciliter les petites gorgées et éviter les odeurs.
- En fin de repas, **maintenez une position assise** pendant 30 minutes pour favoriser la digestion.

Que faire en cas de perte d'appétit ?

Les nausées et vomissements entraînent souvent une perte d'appétit. Comme pour contrer ces derniers, certains de ces conseils peuvent vous être utiles :

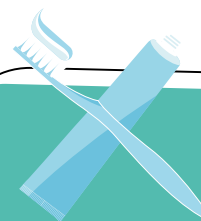
- **Buvez de manière régulière** et en quantité suffisante (eau, thé, boissons fraîches, etc.).
- **Fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas** :
6 à 8 repas et collations par jour.
 - **Enrichissez** votre alimentation : beurre, sauce, jus, œuf, crème, etc.
 - **Privilégiez les aliments riches en calories et en protéines** sous un faible volume :
 - ~ aliments salés : dés de fromage ou de jambon, gâteaux apéritifs salés, crème de gruyère, etc.
 - ~ aliments sucrés : petits suisses, fromage blanc, céréales au lait, compote, etc.
 - Mangez les **aliments qui vous font envie**.
 - Relevez les plats avec des **herbes aromatiques** ou du **jus de citron par exemple**.
 - **Rincez-vous** régulièrement **la bouche** avec une **eau gazeuse citronnée**, cela peut vous aider à mieux apprécier les aliments.
 - **Mangez en présence de l'un de vos proches**, vous vous sentirez moins seule face à votre repas.
 - **Pratiquez un peu de marche** chaque jour : cela vous ouvrira l'appétit !



Que faire en cas d'aphtes et/ou mucite ?

Même si vous suivez les conseils de votre médecin en termes d'hygiène buccodentaire, il est fréquent d'avoir des aphtes ou une mucite durant les traitements.

- **Évitez les aliments trop durs ou croquants** pour éviter les frottements qui provoquent des douleurs : la croûte du pain par exemple, ou les biscottes.
- Vous pouvez trouver des alternatives : vous pouvez ne consommer que la mie de pain ou au contraire, **tremper les aliments** trop durs dans le café ou la soupe. Cela permettra de les ramollir et d'éviter les irritations.
- Certains **biscuits** également se délitent plus facilement que d'autres : favorisez ceux qui passent sans difficultés.
- **L'acidité** des aliments peut engendrer des douleurs, mais ce n'est pas toujours le cas : le jus d'orange n'est pas interdit par exemple ; mais si son acidité vous dérange, n'en est de même pour les aliments **épicés, pimentés, très salés ou très sucrés** : préférez ceux qui n'impliquent pas de douleurs.
- Préférez les aliments **sous forme liquide et froide** (à base de lait, laitages, potages froids ou glaces). Les **glaces et sorbets** provoquent une **anesthésie** qui calmera les douleurs.
- **Mixez** les aliments ou **mouillez** les avec de la **sauce** par exemple.
- **Buvez à la paille**, pour éviter les contacts avec la bouche.



L'hygiène buccodentaire est essentielle.

Brossez-vous les dents avant et après les repas. Pour limiter les douleurs, utilisez une brosse à dent souple et un dentifrice non mentholé ni abrasif. Réalisez des bains de bouche régulièrement en suivant les recommandations de votre médecin.

Que faire en cas de constipation ?

- Il est très important de **s'hydrater tout au long de la journée**, pendant les repas et entre les repas : eau pétillante mais également eau plate et toute autre forme de liquide : thé, tisane, café, etc.
- Favorisez les **aliments riches en fibres** : fruits et légumes, pain et céréales complets, etc.
- Prenez un **jus de fruits frais** à jeun : orange, pomme, raisin ou pruneaux par exemple.
- Les **aliments « mouillés »** tels que courgettes, épinards hachés, compote de pommes ou de pruneaux par exemple peuvent être utiles car ils permettent d'aider les selles à **progresser dans l'intestin**.
- Privilégiez le poisson, les **œufs** ou la **viande moulinée**.
- **L'activité physique** peut également vous aider à remettre votre transit en ordre !

Que faire en cas de diarrhée ?

- Si vous avez repéré un aliment aggravant la diarrhée, réduisez la consommation de cet aliment. Sinon, il est important de continuer à s'alimenter normalement car ce sont le plus souvent les **traitements** qui sont à l'origine de la diarrhée.
- Pour compenser les pertes d'eau et de minéraux, **l'hydratation** est primordiale. Buvez régulièrement de petites quantités de liquide (eau, bouillon de légumes, thé, boisson de type cola sans bulles, etc.).
- Préférez temporairement les aliments de type **bouillon, riz et eau de cuisson du riz, bananes bien mûres, flocons d'avoine cuits, fromages à pâtes dures**, etc.
- Remplacez pendant quelques temps le pain par des **biscottes** ou favorisez le **pain blanc** au pain complet.
- Évitez les chewing-gums, les bonbons et les sodas sans sucre car ils contiennent du sorbitol qui a un effet laxatif.

Zoom sur l'hydratation

L'hydratation de tous les jours est très importante, et en particulier dans les quelques jours qui suivent une cure de chimiothérapie lorsque vous pouvez vous sentir fatiguée ou nauséuse.

Toute source d'hydratation est bénéfique :



EAU GAZEUSE ET EAU PLATE

Utilisez en alternance l'eau plate et l'eau gazeuse
L'eau du robinet est tout aussi bénéfique, sauf indication contraire de votre médecin.



THÉ ET TISANE

(tant qu'elle ne contient pas de produit interdit par vos traitements)



CAFÉ

(à éviter dans les quelques heures qui précèdent le coucher afin de ne pas perturber le sommeil)



SOUPE ET BOUILLON



JUS DE FRUITS ET SODAS SUCRÉS

(en quantité raisonnable)

VEILLEZ À CONSOMMER UN MINIMUM DE 1,5 L DE LIQUIDE PAR JOUR, EN PRIVILÉGIANT L'EAU.

Que faire en cas de bouche sèche ou de troubles de la déglutition ?

Le manque de salive (appelé hyposialie) peut entraîner une bouche sèche ou des difficultés à avaler. Voici quelques conseils pour y remédier :

En cas de bouche sèche :



- Stimulez la salive par l'**acidité** : buvez de l'eau citronnée (plate ou gazeuse).
- Buvez régulièrement et souvent de petites gorgées, tout au long de la journée.

En cas de difficultés à déglutir :

- Préférez une **alimentation liquide** ou consommez des **plats en sauce** qui glissent plus facilement dans le tube digestif.
- **Humidifiez les aliments** avec de la sauce, du bouillon ou de la crème.
- Ingérez un petit corps gras en début de repas pour lubrifier la bouche (une noisette de beurre, une petite cuillerée de crème fraîche ou d'huile d'olive).



Que faire en cas de troubles du goût ?

Il n'est pas rare de souffrir de troubles du goût. La perception de la saveur des aliments peut être altérée par les traitements.

Les troubles du goût peuvent être de différentes natures :

- **Quantitatifs** (diminution du goût : hypoguesie ou aguesie ; ou augmentation du goût : hyperguesie).
- **Qualitatifs** (dysguesie : goût parasite comme un goût métallique, un goût amer, etc.).

ASTUCES

Il n'existe pas de solution miracle mais quelques astuces peuvent peut-être vous aider, en fonction du trouble ressenti

Les aliments me semblent trop salés

- Cuisinez **sans sel**.
- Évitez les aliments déjà riches en sel : charcuterie, fromage, bouillons de bœuf ou de volaille, chips ou gâteaux apéritifs.

Les aliments me semblent amers

- Préférez les **viandes blanches** aux viandes rouges.
- Favorisez les aliments tels que **poissons, œufs, quenelles, quiches, pizzas**, etc.

Les odeurs m'écœurent

- Cuisinez des **repas froids** : salades, assiettes de fromages et/ou charcuterie, sandwiches, etc.
- Mangez dans le **salon** ou une **autre pièce de la maison** où les odeurs de cuisson ne sont pas présentes.

Les repas me paraissent fades

- Consommez des aliments **forts en goût** : charcuterie, fromages fermentés, jambon ou poisson fumés.
- Utilisez des **herbes aromatiques** : persil, thym, ciboulette.
- Si vous aimez les **épices et aromates**, n'hésitez pas à agrémenter vos plats de curry ou de paprika par exemple.

J'ai un goût métallique dans la bouche

- Lubrifiez-vous la bouche en début de repas avec une **petite pellicule de gras** : une noisette de beurre, une petite cuillerée de crème fraîche ou d'huile d'olive. Cela permettra de réduire la surface de contact entre les papilles gustatives sur la langue et l'aliment qui provoque un mauvais goût.
- Préférez les **poissons, œufs, et laitages** aux viandes.
- Adoucissez les aliments en ajoutant de la **sauce béchamel**.

Y-a-t-il des aliments à éviter ? Et les repas de fêtes ?

Lorsque vous êtes sous traitement, peut-être avez-vous des doutes sur la consommation de certains aliments ? Certains aliments peuvent-ils interférer avec votre traitement ? Quels sont les points de surveillance lors des repas de fêtes ?

Y-a-t-il des aliments à éviter pendant les traitements ?

Certains aliments peuvent effectivement interagir avec les médicaments.

L'exemple le plus connu est le **pamplemousse** : le plus souvent, il peut aggraver les effets indésirables de ces traitements.

Si vous êtes dans ce cas de figure, votre médecin ou votre pharmacien vous avertira lors de la prescription du traitement.

La **notice des médicaments** concernés le mentionne également : n'hésitez pas à la consulter.

Dans ce cas, **préférez par exemple un jus d'orange ou de pommes frais** au jus de pamplemousse !



Attention aux compléments alimentaires et à la phytothérapie !

Certains compléments alimentaires peuvent interagir avec vos traitements. Avant toute prise, demandez l'autorisation à votre médecin ou votre pharmacien.

Par exemple, certaines épices peuvent interagir avec vos traitements : elles sont donc autorisées à petites doses pour agrémenter vos plats, mais sont à proscrire en compléments alimentaires (sous forme de gélules par exemple).

Puis-je profiter normalement des repas de fêtes ?

Lors des repas de fêtes, sauf indication contraire de la part de votre médecin, tous les aliments sont autorisés !

Vous pouvez donc manger de tout, tant que vous respectez des limites raisonnables, comme pour toute autre personne non malade.

1 Le sel



Il est recommandé de **ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour** pour un adulte, soit 2,4 g de sodium.

- Faites attention aux produits industriels qui comprennent du sel caché : plats préparés du commerce, soupes déshydratées,...
- Lorsque vous cuisinez, veillez à ne pas ajouter trop de sel dans vos préparations.
- Pour donner plus de goût à vos plats, pensez aux épices et aromates qui **relèveront les saveurs de vos plats**.



2 L'alcool



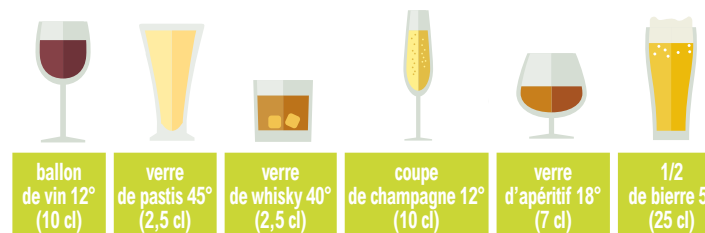
L'alcool est **déconseillé en période de traitement** car il peut interagir avec les médicaments : parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Cependant, en dehors de tout traitement, lors des repas de fêtes par exemple, la consommation d'alcool est autorisée ponctuellement. Elle est alors limitée, comme pour l'ensemble de la population :

2 verres par jour maximum sans en consommer tous les jours ! Cela doit rester **occasionnel**.

Bon à savoir !

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur =



Quelle alimentation sur le long terme ?

Ça y est, vos traitements sont terminés ! Voici quelques conseils pour retrouver petit à petit une alimentation (et une vie !) normale.

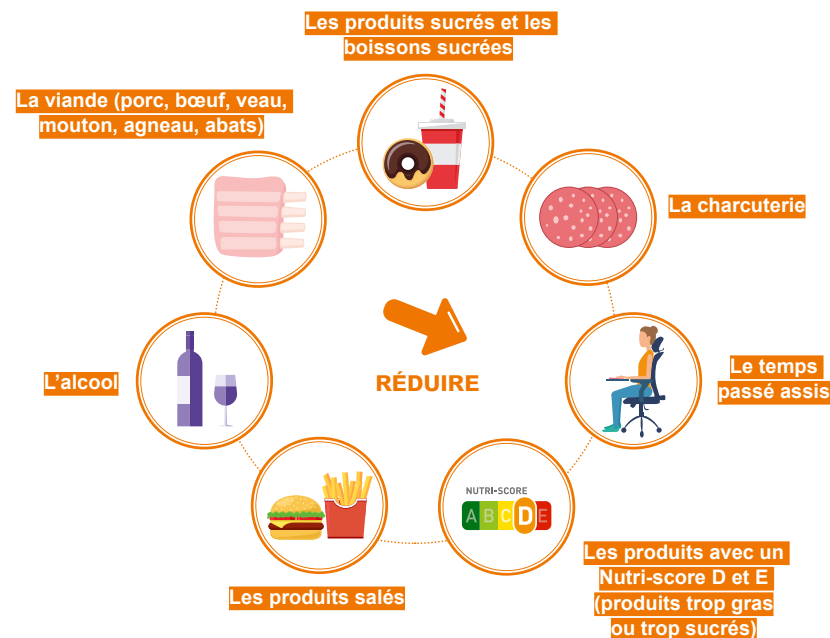
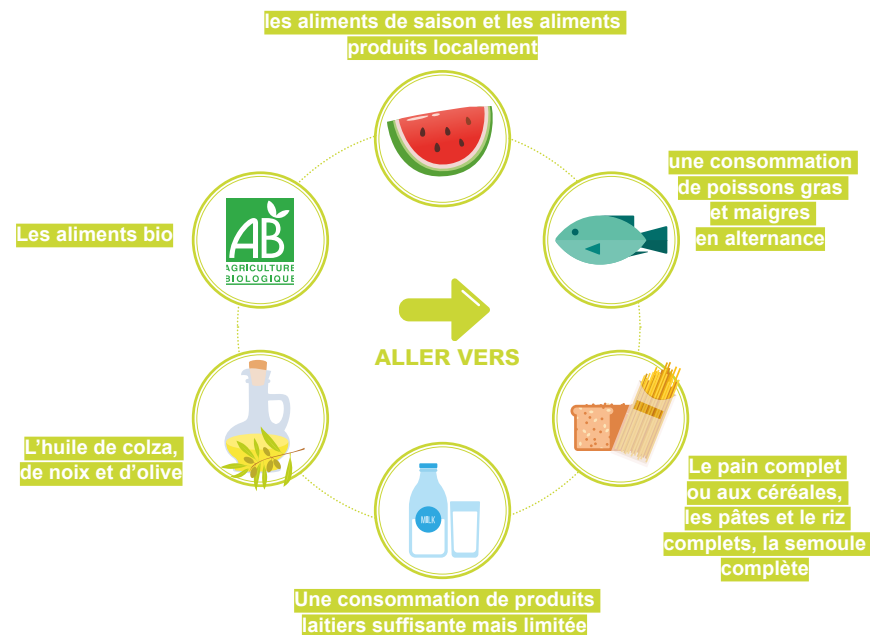
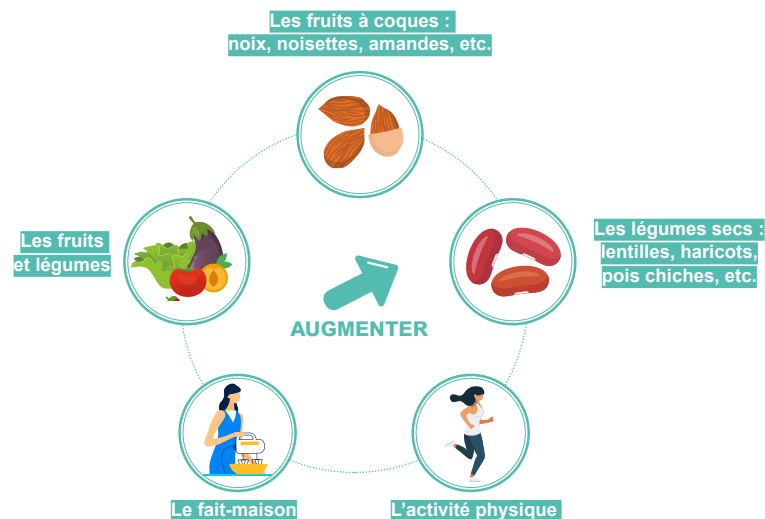
Comment dois-je m'alimenter une fois les traitements terminés ?

Dans la mesure du possible, un suivi nutritionnel par une diététicienne vous sera recommandé, surtout si vous rencontrez des difficultés à vous alimenter.

En dehors de toute situation de dénutrition, vous allez progressivement revenir à une alimentation normale, à condition de ne pas développer de surpoids ou d'obésité. Pour cela, deux moyens simples et efficaces :

1 Revenir à une alimentation équilibrée, telle que recommandée dans la population générale

Les dernières recommandations en la matière, développées dans le Plan National de Nutrition Santé (PNNS) 2019 - 2023 sont résumées de la manière suivante :



2 Pratiquer une activité physique adaptée régulière

Vous le savez sûrement : l'activité physique est bénéfique pour la santé, quelle qu'elle soit !

Il est recommandé 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, 5 fois par semaine !

Mais attention, « **Activité physique** » ne signifie pas forcément « sport ».

En effet, de nombreux moyens permettent d'être actif :

Dans vos activités du quotidien :



Privilégiez les escaliers



Déplacez-vous à pied ou en vélo

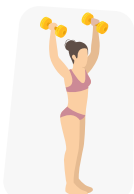


Faites le ménage

Dans la pratique d'une activité de loisir ou sportive :



Le jardinage



L'aquagym



Le vélo de loisirs



Le golf



Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, prenez conseil auprès de votre oncologue qui vous orientera vers des activités adaptées en fonction de votre état de santé, surtout si vous venez de subir une chirurgie lourde !



Réduisez aussi le temps passé assise !

Même si vous faites déjà 30 minutes d'activité physique par jour, il est important de réduire le temps passé assise.

Même au travail, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h !

Et l'activité physique pendant les traitements ?

La fatigue touche la plupart des personnes soignées pour un cancer, quel que soit le stade de la maladie. Ses causes sont multiples : psychologiques avec un état dépressif, mais aussi somatiques en raison d'un état inflammatoire, d'une anémie, d'une perte de poids, des soins (chimiothérapie, radiothérapie), d'une perte de muscle (sarcopénie), de l'inactivité, des troubles du sommeil, de la perte d'appétit (anorexie), de douleurs,...

Tout ceci altère profondément la qualité de vie des patients. Pendant longtemps et aujourd'hui trop souvent encore, on a conseillé aux patients de ne rien faire, pire de cesser toute activité physique.... fatigante.

Or depuis plusieurs années, des études de plus en plus nombreuses ont montré les bienfaits d'une augmentation de l'activité physique non seulement sur l'asthénie, c'est-à-dire sur la fatigue, mais aussi sur le pronostic de la maladie, notamment dans le cancer du sein. Des résultats semblables sont observés pour d'autres cancers.

Une activité physique (si possible encadrée par des éducateurs médico-sportifs), pratiquée dans des conditions sécuritaires et ludiques d'intensité modérée, pendant plusieurs mois, d'environ 150 minutes par semaine répétées en plusieurs fois, améliore les capacités cardio-respiratoires, les fonctions physiques, la masse musculaire. Elle diminue la production des cytokines* inflammatoires, et favorise la production des « bonnes » cytokines*, les myokines** fabriquées par les muscles. Il s'ensuit une réduction de la douleur, une amélioration de l'humeur, du sommeil, du transit, et une meilleure confiance en soi.

Bref, un cercle vertueux essentiel pour la qualité de vie et le chemin vers la guérison.

Docteur Jean-Michel Lecerf
Service Nutrition & Activité Physique
Institut Pasteur de Lille

* Cytokines = substances servant de messagers entre les cellules de notre organisme

** Myokines = cytokines sécrétées par les muscles lors d'un effort physique

Où puis-je trouver de l'aide ?

Les « ateliers cuisine »

Selon votre région, des ateliers culinaires peuvent être organisés par différents organismes pour vous permettre de discuter et de **partager vos propres expériences avec d'autres patients**, autour d'ateliers cuisine.

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre diététicienne qui vous orientera vers les ateliers organisés dans votre région !



Voici quelques exemples d'associations ou d'instituts qui organisent ce type d'ateliers :

La ligue contre le cancer

Les associations et les instituts spécialisés :

- Institut Uni LaSalle de Beauvais : www.vite-fait-bienfaits.fr
- Institut Rafaël à Levallois : <https://institut-rafael.fr/>
- Maisons Rose : <https://paris.maisonsrose.fr/>
- Centres Ressource : <https://www.federation-ressource.org/>
- L'Atelier (Fondation Cognacq-Jay) : <https://www.cognacq-jay.fr/etablissements/latelier-75>

Certains hôpitaux dans le cadre d'ateliers d'éducation thérapeutique (ETP)

Les professionnels de santé

Lors de votre prise en charge à l'hôpital ou en clinique, vous bénéficiez d'une prise en charge que l'on qualifie de « **pluridisciplinaire** », car elle englobe des professionnels de santé de spécialités différentes : oncologue, infirmière, diététicienne, psychologue, addictologue, kinésithérapeute, généticien...

N'hésitez pas à demander à votre médecin référent si vous souhaitez consulter un spécialiste que vous n'avez pas encore rencontré !



Le psychologue, souvent appelé « **psycho-oncologue** » dans le cadre du cancer est à votre écoute concernant votre ressenti face à la maladie, à la façon dont vous vivez vos traitements, mais également sur les questions de difficultés liées à l'alimentation. Il pourra aussi vous aider sur la façon dont vous voyez votre propre corps.

Les « autres » professionnels

Selon votre situation personnelle et vos besoins, vous pouvez également être amenée à rencontrer d'autres professionnels : assistantes sociales ou socio-esthéticienne par exemple.

Que sont les « soins de support » ?

Les soins apportés par ces différents professionnels (de santé ou non), sont appelés des soins de support. Renseignez-vous auprès de votre centre de soins et des associations de proximité afin de bénéficier des soins de support qui peuvent vous être proposés gratuitement !

Les médecines complémentaires

Les médecines dites « complémentaires » représentent différentes pratiques qui peuvent, comme leur nom l'indique, venir soulager certains symptômes induits par les traitements, en complément de la médecine traditionnelle.

Elles ne remplacent pas les traitements prescrits par votre médecin.

Certaines techniques comme l'**hypnose**, la **sophrologie**, la **relaxation** ou l'**acupuncture** peuvent par exemple avoir un intérêt sur les symptômes digestifs.

Dans tous les cas, discutez des différentes possibilités qui s'offrent à vous avec votre oncologue.



Les associations de patients

Les associations de patients sont là pour vous accompagner : sur la nutrition mais également dans votre vie de tous les jours : groupes de partage, activités de loisirs, aides aux démarches administratives.... de nombreuses aides précieuses sont disponibles. Voici quelques exemples d'associations qui peuvent vous aider :



Initiative des **Malades Atteintes de cancers GYNécologiques** est une association de loi 1901 agréée par le Ministère de la Santé.

Missions principales : sensibiliser, partager, soutenir, informer les patientes, leur famille, leurs proches (prévention, annonce, suivi, prise en charge pendant et après le traitement), aider à faire avancer la recherche, et défendre les droits des patientes.

Elle soutient directement les patientes et leurs proches par contact direct, cafés-rencontres, ligne téléphonique dédiée, tchat, etc.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.imagyn.org/>



Patients en réseau est une association de loi 1901 reconnue d'intérêt général, elle regroupe des personnes, patients et proches, concernées par le cancer et a été créée à partir de leurs expériences vécues. Elle s'appuie sur des comités scientifiques pluridisciplinaires

et a pour vocation de développer des réseaux sociaux pour faciliter le quotidien face à l'épreuve de la maladie : rompre l'isolement, partager l'espoir, trouver du soutien.

Lancé en Mars 2019 **Mon réseau cancer gynéco** est spécifiquement réservé aux patientes atteintes de cancers gynécologiques et a été complété en Mai 2019 d'une application mobile.

Missions principales : permettre aux patientes de rompre l'isolement, de mieux comprendre et mieux vivre avec la maladie, de trouver et échanger des adresses utiles, de participer à des activités.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.monreseau-cancergyneco.com>



L'association **Étincelle** est un espace dédié aux femmes atteintes d'un cancer. Son but est d'améliorer la qualité de vie des malades grâce à la mise en place d'un programme personnalisé d'accompagnement thérapeutique (PPAC) dès le diagnostic, pendant les traitements, et aussi après la maladie.

Missions principales : accueillir, écouter, entendre la demande des femmes au travers de nombreuses activités. Elle propose une vingtaine d'ateliers, par exemple un soutien psychologique, accompagné par une psychologue-sexologue, des conseils pour le retour à l'emploi, des conseils nutritionnels mais aussi de la réflexothérapie, de la danse, du yoga, de la sophrologie, de la musicothérapie, des massages, ou encore du conseil en image et style.

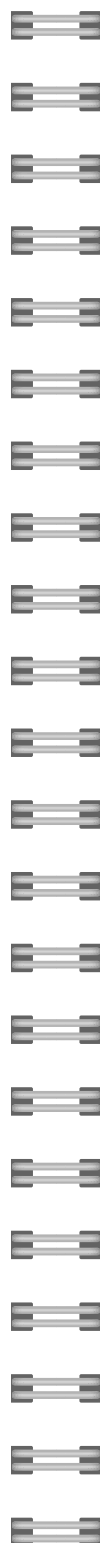
Plus d'informations sur le site officiel : <http://www.etincelle.asso.fr/>



La **CAMI Sport & Cancer** est une association loi 1901 à but non lucratif. Elle est née, il y a 20 ans, d'une intuition: l'activité physique est un complément des traitements traditionnels pour aider les patients à augmenter leur chance de guérison.

Missions principales : développer, implanter et dispenser des programmes de thérapie sportive pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour améliorer leurs chances de rémission, diminuer le risque de rechute et améliorer leur qualité de vie ; etc.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.sportetcancer.com/>



L'Association **RoseUp** est une association d'intérêt général fondée en 2011 par des patients et des proches de patients. Elle informe, accompagne et défend les droits des femmes touchées par le cancer et leurs proches. L'association édite notamment Rose Magazine, un féminin semestriel, haut de gamme, distribué gratuitement dans les principaux centres et services de cancérologie en France.

Missions principales : permettre aux femmes confrontées à un cancer de poursuivre leur vie de femme, d'épouse, de mère et de professionnelle pendant et après les traitements mais aussi de se sentir moins seule face à la maladie en leur permettant d'appartenir à une communauté. RoseUp compte aussi deux « Maisons Rose » à Paris et à Bordeaux pour accompagner les femmes en offrant des services sous forme d'ateliers, des moments de rencontres et d'échanges et des événements.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.rose-up.fr/>



LYMPHO'SPORT® est une association Loi 1901 créée en avril 2015 afin d'aider, informer et accompagner des malades pendant ou après leur traitement d'un cancer et, avec ou sans lymphœdème. Elle intervient aussi auprès de professionnels dans le domaine de l'éducation thérapeutique du patient atteint

d'autres maladies chroniques.

Missions principales : informer le grand public, les patients et les soignants sur le lymphœdème secondaire et sur les activités physiques adaptées, accompagner les patients à travers des activités physiques adaptées et des ateliers d'éducation thérapeutique à la douleur, etc.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.lymphosport.com/>



Geneticancer est une association créée en 2016 dédiée à la lutte contre les cancers génétiques et/ou d'origine héréditaire.

Missions principales : la prévention, le soutien, l'accompagnement des familles à risques prédisposées aux cancers génétiques et/ou d'origine héréditaire ainsi que le financement de la recherche sur les cancers génétiques et/ou d'origine héréditaire.

Geneticancer propose un soutien et un accompagnement de plusieurs manières, telle qu'une prise en charge ou un suivi psychologique. Elle est aussi source d'information avec des rencontres avec des professionnels ou des réunions pour des groupes de paroles. L'association organise aussi des événements pour récolter des fonds destinés à la recherche sur les cancers génétiques et héréditaires.

Plus d'informations sur le site officiel : <http://geneticancer.org/>



BRCA France est une association pour les personnes porteuses de la mutation génétique BRCA formée en 2015. Avec le soutien d'un comité scientifique, l'association, lancée à Montpellier, a pris de l'ampleur et s'étend désormais sur toute la France.

Missions principales : diffuser l'information de prise en charge aux personnes et à leur famille (dépistage, prévention, nouvelles thérapeutiques) et accompagner les personnes sur le plan psychologique et social : faciliter l'accès aux centres de référence en oncogénétique et en dépistage et harmoniser les pratiques en relayant les recommandations de l'INCa. BRCA France organise des réunions scientifiques et d'information regroupant professionnels de santé et patients.

Plus d'informations sur le site officiel : <https://www.brcafrance.fr/>



Vite fait
Bienfaits
UniLaSalle

Retrouvez de précieuses informations
et des idées recettes adaptées sur le site
<http://vite-fait-bienfaits.fr>

A0036 - Mai 2020

