



UN GUIDE POUR LES PATIENTS AVEC DES PROBLEMES NUTRITIONNELS A CAUSE DU CANCER ET LE TRAITEMENT

Ce Guide pour les Patients a été préparé par Le Fonds Anticancer comme un service aux patients, afin de les aider ainsi que leurs proches à mieux comprendre les problèmes nutritionnels à cause du cancer et le traitement. Nous recommandons aux patients de demander à leur médecin quels types de traitement sont indiqués pour leur situation. Les informations contenues dans ce document proviennent de sources scientifiques et ne sont données qu'à titre informatif.

Plus d'information sur Le Fonds Anticancer: www.fondsanticancer.org

Veillez consulter la fin du document pour la définition des mots marqués par un astérisque.*

Table des matières

Introduction	3
1. Que pouvez-vous faire avant le traitement ?	4
2. Que faut-il manger en quantité suffisante pendant le traitement ?	5
3. Conseils nutritionnels généraux après la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie	7
4. Que pouvez-vous faire si vous devez faire face aux problèmes alimentaires suivants ?	9
a. La perte de poids	9
b. La prise de poids	13
c. Les altérations du goût	15
d. La sécheresse de la bouche	16
e. Les difficultés de déglutition	18
f. Les plaies et infections dans la bouche ou la gorge (mucite)	19
g. Les nausées et vomissements	22
h. Les diarrhées	24
i. La déshydratation	26
j. La constipation	27
k. La perte d'appétit	29
l. La baisse des globules blancs : un risque accru d'infections	31
m. La fatigue	33
GLOSSAIRE	34

Ce guide a été écrit par Lieve Vanschoubroek (le Fonds Anticancer) et relu par Ria Vanderstraeten.

Introduction

Le cancer et son traitement conduisent souvent à des problèmes nutritionnels. Ceux-ci sont dus au cancer, qui commencent avant même le traitement, et peuvent entraîner des changements dans le corps qui nécessitent le besoin de modifier l'apport en différents nutriments. Ces problèmes peuvent aussi avoir un impact sur le bien-être général du patient atteint de cancer.

Pourtant, il est important que le corps reçoive suffisamment de protéines, de glucides, de lipides, d'eau, de vitamines et de minéraux. Grâce à une alimentation équilibrée, le patient se sentira plus fort et en meilleure forme, il bénéficiera de toute l'énergie nécessaire, courra moins de risques d'infection et maintiendra son poids corporel. Le patient sera aussi en mesure de mieux tolérer les effets secondaires du traitement, de sorte que le protocole de soins sera suivi conformément à la planification. Il sera également capable de se rétablir plus rapidement.

Les problèmes nutritionnels possibles varient grandement d'une personne à l'autre. Les problèmes courants incluent la perte d'appétit, des vomissements, des nausées, des changements de poids, l'anorexie, l'altération du goût et de l'odorat, des problèmes de transit intestinal, une inflammation des muqueuses, la colite, des difficultés de déglutition, une sécheresse de la bouche, des problèmes dentaires, une perte de la masse musculaire, de la fatigue et des douleurs. Ces symptômes peuvent se traduire par une insuffisance de l'apport alimentaire et le patient peut souffrir de malnutrition. La malnutrition peut à son tour diminuer l'effet de la chimiothérapie et de la radiothérapie, et peut aussi augmenter les effets secondaires de ces traitements, entraînant une diminution de la qualité et de l'espérance de vie. L'un des effets secondaires les plus communs et l'une des principales causes de décès chez les personnes atteintes de cancer est une perte irréversible de la masse musculaire appelée « cachexie ». Il est très important d'accorder une attention nécessaire à ces problèmes et d'intervenir en temps opportun.

Problèmes nutritionnels	→ Malnutrition	→ Diminution des effets du traitement	
		→ Perte de masse musculaire	→ Diminution de l'espérance de vie
		→ Plus d'effets secondaires	→ Diminution de la qualité de vie

Par conséquent, les personnes atteintes d'un cancer – qui courent le risque de perdre du poids involontairement – doivent absolument maintenir l'équilibre de leur balance énergétique et empêcher une perte de poids. Cela est d'autant plus important s'ils ont déjà souffert de malnutrition ou de problèmes gastro-intestinaux.

Il n'est pas toujours facile de prévoir comment un patient va répondre à un traitement. Les effets secondaires d'un traitement sont toujours très différents d'une personne à l'autre. Ils dépendent aussi du type de cancer, de sa localisation dans le corps, du type, de la posologie et de la durée du traitement, ainsi que de l'état général du patient atteint de cancer. Certaines personnes rencontrent beaucoup de troubles, d'autres, quelques problèmes ou même aucun effet secondaire du tout.

Le médecin traitant, une infirmière ou un diététicien peuvent indiquer les problèmes prévisibles pour le patient, et comment résoudre les troubles rencontrés. Signalez-les dès que possible à votre médecin quand ils surviennent. Celui-ci pourra ajuster votre traitement ou vous donnera des conseils pour modifier votre alimentation de manière à conserver une qualité de vie maximale.

Dans ce guide, nous nous adressons directement au patient, et ce pour une lecture plus facile. Néanmoins, ce document est conçu également à l'intention de la famille, des amis et des professionnels qui veulent accompagner le patient le mieux possible dans ce domaine.

1. QUE POUVEZ-VOUS FAIRE AVANT LE TRAITEMENT?

- **Informez-vous** sur le cancer et son traitement. Beaucoup de personnes préfèrent savoir ce qui les attend. Vous trouverez des informations détaillées sur les [cancers](#) et les [thérapies](#) sur notre site Web.
- Faites part de vos **craintes et préoccupations** éventuelles aux médecins, au personnel soignant, au diététicien, à un travailleur social ou à un psychologue. Ces professionnels peuvent vous guider dans ce domaine. Demandez-leur comment le traitement va se dérouler. Interrogez-les sur les effets secondaires qui peuvent éventuellement se produire et ce qui peut être fait pour les prendre en charge.
- Parlez à votre médecin ou au personnel soignant de ce que vous **mangez le mieux** durant le traitement. Ils peuvent vous diriger auprès d'un diététicien qui vous aidera dans vos choix alimentaires et vous apportera des conseils pour conserver une qualité de vie optimale.
- Préparez une liste de **questions avant la visite chez le diététicien**. Demandez si vous pouvez encore manger vos aliments et vos plats préférés pendant le traitement. Demandez aussi quels aliments ou médicaments peuvent aider à la prise en charge de certains effets secondaires. Si vous prenez des compléments alimentaires, demandez s'ils peuvent avoir un effet négatif sur le traitement.
- Si vous suivez déjà un **régime pour le diabète, pour une maladie hépatique ou cardiaque, une allergie...**, il est encore plus important d'en parler à votre médecin et votre diététicien. Ceux-ci pourront en tenir compte dans votre traitement et apporter des ajustements à votre régime alimentaire durant le traitement du cancer.
- Prenez rendez-vous chez le **dentiste ou le parodontologue** pour une visite de contrôle. Il est primordial que votre dentition soit en bonne santé et soit remise de toute intervention avant le début du traitement anticancéreux. En effet, le traitement peut provoquer une sévère inflammation de la bouche, des muqueuses buccales et des gencives.
- Remplissez votre réfrigérateur, votre congélateur et vos placards d'**aliments sains**. Assurez une variété de préparations et de plats que vous aimez, et qui sont faciles à préparer.
- Demandez à vos amis ou à votre famille de **vous aider pour les courses et la cuisine** durant le traitement.
- Vous pouvez aussi envisager d'élaborer avec eux un **planning** des tâches à effectuer et des personnes qui peuvent vous aider. De cette manière, vous pourrez consacrer l'attention nécessaire à votre régime alimentaire.
- Considérez votre traitement contre le cancer comme une période **pour vous rétablir** et concentrez-vous avant tout sur vous-même.

2. QUE FAUT-IL MANGER EN QUANTITE SUFFISANTE PENDANT LE TRAITEMENT?

Il est important que vous mangiez suffisamment pendant le traitement, car cela vous fera vous sentir plus fort et en meilleure forme. Vous devez consommer suffisamment de calories pour réduire le risque d'infection et maintenir votre poids corporel. Cela vous permettra aussi de mieux supporter les effets secondaires du traitement et de vous rétablir plus rapidement. En mangeant équilibré, vous apportez à votre corps les nutriments dont il a actuellement besoin.

Les protéines : vous en avez beaucoup plus besoin !

Si vous avez un cancer, il vous faut consommer **plus de protéines** qu'une personne en bonne santé, en raison du traitement. Si votre corps n'ingère pas suffisamment de protéines, il opère une dégradation musculaire plus importante. Votre organisme est alors plus sensible aux infections, car les protéines sont indispensables au fonctionnement du système immunitaire, et la cicatrisation devient plus lente et plus difficile.

Par conséquent, mangez autant que possible de bonnes sources de protéines, telles que :

- Du poisson
- De la volaille : poulet, dinde, caille
- De la viande rouge maigre
- Des œufs
- Des produits laitiers écrémés
- Des fruits à coque
- Des légumineuses : pois, haricots, lentilles
- Des produits de soja : tofu, tempeh, haricots

Des lipides : consommez des graisses saines

Les lipides sont aussi une source importante d'énergie et sont indispensables au fonctionnement de notre corps. Consommez autant que possible des **graisses saines** : notamment, les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés. On les trouve dans les produits végétaux. Essayez de consommer le moins possible d'aliments contenant des graisses néfastes pour la santé, notamment les graisses saturées et les acides gras trans*. Limitez la consommation de graisses animales, car elles contiennent plus d'acides gras saturés.

Par conséquent, mangez autant que possible des acides gras insaturés. On les trouve principalement dans les aliments suivants :

- Les poissons gras : saumon, maquereau, sardine
- L'huile d'olive
- L'huile de tournesol
- L'huile d'arachide
- L'huile de noix
- L'huile de maïs
- L'huile de riz
- L'huile de graines de lin
- L'huile de colza
- L'huile de soja
- L'huile de carthame

Consommez le moins possible de margarines hydrogénées, de gâteaux, de biscuits et de fritures, car ils contiennent des graisses mauvaises pour la santé comme les acides gras trans*.



Des glucides : *mangez des produits de grains entiers, des légumes et des fruits colorés, et variez-les autant que possible.*

Durant le traitement, il est important de rester actif physiquement dans la mesure du possible. C'est pourquoi il faut manger des glucides, car ils constituent une source importante d'énergie. Mangez surtout les **glucides sains qui se trouvent dans les** fruits, les légumes et les céréales complètes comme le pain et les pâtes de blé complet. En effet, ceux-ci contiennent aussi des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires et des phytonutriments*. Préférez les légumes et les fruits colorés, car ils contiennent de nombreuses substances bénéfiques pour la santé.

De l'eau : *essayer de boire dix verres par jour*

Il est absolument indispensable que vous buviez beaucoup pendant le traitement (mais aussi, avant et après). C'est encore plus important si vous avez régulièrement des vomissements ou de la diarrhée. Essayez de boire **dix verres** par jour, de préférence, de l'eau. **Évitez l'alcool** autant que possible.

Compléments alimentaires : *n'en prenez pas sans avertir votre médecin*

Si vous voulez prendre des compléments alimentaires, demandez l'avis de votre médecin. En effet, ces produits peuvent influencer sur le traitement ou provoquer davantage d'effets secondaires. Les compléments sont à éviter pour cette raison au cours du traitement, à moins que le médecin vous en prescrive en cas de carence en vitamines ou en minéraux. Vous trouverez plus d'informations dans le guide sur les [suppléments](#).

Si vous souhaitez obtenir des informations générales sur la nutrition et l'activité physique après un diagnostic de cancer, vous pouvez consulter le [guide](#) sur notre site Web.

3. CONSEILS NUTRITIONNELS GENERAUX APRES LA CHIRURGIE, LA RADIOTHERAPIE ET LA CHIMIOOTHERAPIE

Le traitement du cancer peut causer des effets secondaires rendant plus difficile l'ingestion d'aliments ou de boissons. Ces problèmes éventuels sont très différents d'une personne à l'autre. Ils dépendent aussi du type de cancer et de la nature du traitement. Certains d'entre eux apparaissent lors du traitement et s'arrêtent après ce dernier, alors que d'autres problèmes peuvent survenir après l'achèvement du traitement. Il est ainsi possible d'observer des diarrhées, la présence de sang dans les urines, une sécheresse de la bouche et des modifications du goût et de l'odorat plus de 90 jours après un traitement par rayonnement.

Lors du traitement, vous pouvez également connaître de bons et de mauvais jours en matière d'alimentation. Il est primordial que vous communiquiez dès que possible à votre médecin et diététicien les troubles de l'alimentation que vous rencontrez. Ils vous conseilleront sur la manière d'adapter votre alimentation pour contrôler ces problèmes et sur les médicaments éventuellement en mesure de vous aider. Informez-les également dès que possible si votre nouvelle alimentation ne convient pas ou si les médicaments prescrits ne vous sont d'aucune aide, car ces professionnels pourront alors vous aider à trouver une solution. Il vous faut aussi leur indiquer vos fluctuations de poids (même si vous perdez ou prenez involontairement quelques kilos), car il est important de maintenir votre poids aussi stable que possible, à moins que vous ayez besoin de perdre volontairement du poids sur les conseils du médecin, en cas de surpoids ou d'obésité.

Conseils pouvant résoudre des problèmes d'alimentation

- Adoptez une alimentation riche en énergie et en protéines. Cela vous permet de garder vos forces, de vous rétablir et d'assurer la reconstruction des tissus endommagés par le traitement du cancer.
- Mangez au moment où vous avez le plus faim. Pour la plupart des personnes, il s'agit du matin. Il peut arriver que vous puissiez manger de grandes quantités de nourriture tôt le matin et que vous souhaitiez seulement boire durant le reste de la journée.
- Il est recommandé de manger quelque chose de léger une heure avant la radiothérapie ou la chimiothérapie. Dans la plupart des cas, c'est mieux que d'être à jeun avant le traitement.
- Faites de petits repas plusieurs fois par jour plutôt que trois repas copieux.
- Mangez les aliments que vous pouvez supporter, même si cela signifie que vous consommez souvent les mêmes. Les repas légers sont plus faciles à digérer que les repas à base de graisses et de fritures. Tenez-vous-en à ces aliments et ces plats jusqu'à ce que vous puissiez manger plus. Vous pouvez aussi trouver en pharmacie des substituts de repas liquides qui peuvent vous fournir l'énergie (les calories) et les protéines nécessaires. Vous pouvez aussi fabriquer vos préparations personnalisées en accord avec votre diététicien.
- De temps à autre, veillez à essayer de nouveaux produits alimentaires. Par ailleurs, il est possible que vous appreniez à apprécier des aliments que vous n'aimiez pas autrefois.



- Buvez régulièrement entre les repas, et ne buvez pas trop durant les repas. Essayez de boire une dizaine de verres ou de tasses de boisson par jour, en privilégiant l'eau, le thé, le bouillon et les jus.
- Ne vous laissez pas déconcerter si vous n'arrivez pas à vous alimenter. Consacrez cette période à découvrir d'autres façons de vous sentir mieux et commencez à manger quand vous le pouvez. Contactez votre médecin quand vous ne pouvez plus rien manger depuis plus de deux jours.
- Vous pourrez parfois présenter une carence en certaines vitamines et certains minéraux. Dans ce cas, le diététicien ou le médecin pourront détecter ces carences et prescrire des remèdes. Si vous souhaitez prendre vous-même des compléments alimentaires, il vous faut absolument en discuter avec votre médecin, étant donné que ces produits peuvent influencer sur l'efficacité de votre traitement !
- Essayez de rester actif dans la mesure du possible et de préférence quotidiennement. Cela est indispensable pour conserver votre masse musculaire. L'activité physique aide également à combattre la fatigue, elle peut augmenter l'appétit et améliorer votre qualité de vie. Si nécessaire, essayez de faire une courte promenade de 10 minutes plusieurs fois par jour si vous n'arrivez pas à marcher plus longtemps (par exemple, pendant 30 minutes). Discutez avec votre médecin de ce qui est réalisable.

4. QUE POUVEZ-VOUS FAIRE SI VOUS DEVEZ FAIRE FACE AUX PROBLEMES ALIMENTAIRES SUIVANTS?

a. La perte de poids

Les causes et les conséquences possibles de la perte de poids

Vous pouvez perdre du poids pour les raisons suivantes :

- Le cancer lui-même, par exemple en présence d'une tumeur du cou ou de la tête qui vous empêche de manger facilement
- Des problèmes psychologiques tels que la dépression peuvent provoquer une perte d'appétit
- Les effets secondaires du traitement, surtout de la radiothérapie ou de la chimiothérapie. Ils peuvent causer des vomissements, des diarrhées, une déshydratation, une altération du goût et de l'appétit... Par ailleurs, une intervention chirurgicale peut provoquer une perte de poids durant plusieurs semaines.

Conséquences possibles de la perte de poids :

- Malnutrition
- Perte de masse musculaire
- Fatigue
- Diminution de l'immunité
- Récupération lente.

Cela peut avoir un impact négatif sur la survie et la qualité de vie.

C'est pourquoi il est essentiel que vous surveilliez votre poids et que vous conserviez ou atteigniez un poids de santé pendant et après le traitement. On parle d'un poids de santé quand son IMC se situe entre 18kg/m² et 25kg/m².

Attention : même les personnes en surpoids peuvent aussi perdre involontairement du poids et de la masse musculaire. Or, une perte de masse musculaire (cachexie) peut être mortelle. Aussi, si vous êtes en surpoids, vous devez manger suffisamment de protéines et associer à ce régime des exercices de musculation pour éviter la cachexie. Dans ce cas, faites-vous accompagner par un (onco)diététicien.

Conseils en cas de perte de poids avant ou pendant le traitement

- Essayez de prendre **de petits repas toutes les deux heures ou des collations**. Lorsque vous sortez ou lorsque vous allez à l'hôpital, prenez des collations qui apportent beaucoup d'énergie et de protéines.
- Pour consommer **suffisamment de calories** et de nutriments nécessaires, ajustez votre alimentation (voir les conseils ci-dessous pour augmenter votre apport énergétique et en protéines).
- **Des médicaments** peuvent aider à **ouvrir l'appétit** (par exemple, l'acétate de mégestrol). Parlez-en à votre médecin afin qu'il vous prescrive le médicament approprié. Vous trouverez plus d'informations sur la perte d'appétit plus loin dans ce guide, au point K.
- Il peut arriver durant le traitement que vous soyez victime d'une **aversion pour les matières grasses**. Dans ce cas, consommez des sources de protéines faibles en lipides telles que les yaourts, le lait battu, le cottage cheese, les œufs, le poulet, la viande maigre et le poisson.
- Si vous ne pouvez presque plus rien manger ni boire, il faudra envisager dans certains cas une **alimentation entérale (via une sonde) ou parentérale**. Cette décision est prise en consultation avec le médecin traitant.
- **L'activité physique** (par exemple, une petite promenade) peut aider à retrouver l'appétit et également à réduire le stress.

Comment savoir si vous consommez suffisamment de calories et de protéines ?

En cas de perte de poids, il importe d'abord de déterminer si l'organisme ingère assez d'énergie (calories) et de protéines. L'(onco)diététicien peut vous aider dans ce domaine.

Si vous perdez du poids, essayez de consommer quotidiennement 35 kilocalories par kilogramme de poids corporel.

Mais quelle quantité de protéines devez-vous prendre en cas de perte de poids ?

Une consommation quotidienne de 1,2 gramme de protéines par kilo de poids corporel est recommandée si vous avez une perte de poids modérée.

Si vous présentez une perte de poids importante et vous affaiblissez, il est préférable de consommer 1,5 gramme de protéines par kilo de poids corporel.

Exemple

Une personne qui pèse 56 kg et a perdu du poids aura un besoin énergétique de $56 \times 35 \text{ kcal} = 1\,960 \text{ kcal}$, énergie fournie en partie par 67,2 ($56 \times 1,2$) grammes de protéines.

Sur la plupart des emballages alimentaires, vous trouvez des informations nutritionnelles indiquant, entre autres, le nombre de kilocalories et la quantité de protéines pour 100 g de produit ou par portion. Si vous n'avez pas l'énergie ou la concentration suffisante pour effectuer tous ces calculs, un (onco)diététicien pourra calculer vos besoins nutritionnels. Ce professionnel vous indiquera alors les aliments que vous devez manger et vous donnera aussi des conseils de préparation pour manger des plats plus savoureux.

Ce document a été rédigé par le Fonds Anticancer. Les informations contenues dans ce document sont données à titre informatif et ne remplacent aucunement une consultation médicale. Ce document est destiné à l'usage personnel et ne peut en aucun cas être modifié sans le consentement écrit par le Fonds Anticancer et ne peut être distribué sans reconnaître le Fonds Anticancer comme source. (Mars 2016)

Comment augmenter votre apport calorique ?

Votre corps a souvent besoin d'un apport d'énergie supplémentaire (calories) en cas de cancer et de traitement anticancéreux. Aussi bien les glucides, les protéines que les lipides vous apportent l'énergie nécessaire. **Par gramme, les graisses fournissent plus de deux fois plus de calories que les glucides ou les protéines.** C'est pourquoi elles sont plus efficaces pour augmenter l'apport énergétique total. Consommez de bons lipides et évitez les produits qui contiennent de mauvaises matières grasses, notamment les acides gras trans* que l'on trouve dans les margarines hydrogénées, les gâteaux, les biscuits et les fritures. Si nécessaire, comme dans le cas de diarrhées sévères, consommez des produits sans lactose.

Conseils pour augmenter votre apport calorique :

<p>Dans vos préparations, utilisez les ingrédients suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pesto ○ Tapenade ○ Guacamole ○ Huile ○ Beurre ○ Crème ○ Fromage (frais) ○ Ricotta ○ Mascarpone ○ Yaourt grec ou turc ○ Lait de coco ○ Œufs ○ Lait entier ou demi-écrémé au lieu du lait écrémé ○ Sauces salade 	<p>Consommez de bonnes quantités des aliments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Fromage (frais) ○ Ricotta ○ Mascarpone ○ Yaourt grec ou turc ○ Lait de coco ○ Mangez des fruits secs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pruneaux ▪ Abricots secs ▪ Pommes séchées ▪ Ananas séchés ▪ Figs séchées ▪ Dattes séchées ▪ Raisins secs 	<p>Consommez régulièrement les aliments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Muesli ou flocons d'avoine (si votre système digestif les supporte) ○ Œufs <p>Évitez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les acides gras trans* : margarines hydrogénées, gâteaux, biscuits et fritures ○ En cas de diarrhée : les produits laitiers ; dans ce cas, consommez des produits sans lactose tels que le lait de soja.
---	--	--

Comment augmenter votre apport en protéine ?

Pendant et après le traitement contre le cancer, votre organisme a besoin de protéines supplémentaires pour se rétablir, pour conserver sa masse musculaire et pour prévenir les infections. La viande, le poisson, les produits laitiers, les fruits à coque (en pâte à tartiner), les légumineuses (haricots, pois, lentilles), le Quorn®, le seitan, les produits à base de soja comme le tofu sont de bonnes sources de protéines. Si nécessaire (en cas de graves problèmes intestinaux), consommez des produits sans lactose.

Conseils pour augmenter la teneur en protéines de votre alimentation

Mangez régulièrement/dans la mesure du possible les aliments suivants :

- Les fromages à pâte dure ou semi-dure comme la ricotta et le mascarpone (ou utilisez-les dans vos plats).
- Buvez du lait (de soja) et utilisez-le en cuisine.
- Des collations riches en protéines ou des substituts de repas riche en protéines.
- Beaucoup d'œufs, mais pas d'œufs crus, car ceux-ci peuvent contenir des bactéries dangereuses.
- Beaucoup de fruits à coque et des graines, que vous pouvez ajouter à votre pain ou mélanger avec des plantes aromatiques pour constituer une pâte de sauce aux légumes. On peut aussi faire un mélange de noix et de fruits secs (comme des raisins secs).
- Utilisez les pâtes de fruits à coque, comme le beurre d'arachide, la pâte de noisette, d'amande... que vous achèterez en magasin. Ne les fabriquez pas vous-mêmes à partir de ces fruits qui peuvent contenir des bactéries dangereuses.
- Mangez de préférence du poisson, de la viande blanche, et de la viande rouge occasionnellement.
- Mangez des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, blancs ou bruns, lentilles).
- Mangez du Quorn®, du seitan, du quinoa et des produits de soja comme du tofu et du tempeh
- Si nécessaire, et après accord du diététicien, mangez des compléments alimentaires enrichis en protéines.

Quand faut-il consulter votre médecin ?

Consultez nécessairement votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- **Une perte de poids** de :
 - o Plus de 1,5 kg par semaine
 - o Plus de 0,5 kg par semaine pendant plus de 2 semaines
 - o Plus de 3 kg en 1 mois
 - o Plus de 6 kg en 6 mois
- Lorsque vous ne pouvez plus **manger** durant plus de 2 jours.
- Lorsque vous **buvez** beaucoup moins que la normale.
- Lorsque vous **vomissez** constamment, bien que vous preniez les médicaments prescrits contre les vomissements.
- Lorsque vous vomissez fréquemment depuis plus de 24 heures.
- Si vous avez des **diarrhées** depuis plus de 2 jours, bien que vous preniez les médicaments prescrits.
- Lorsque vous ressentez des **douleurs** en mangeant.
- Quand vous ne pouvez plus **uriner** ou si vous urinez irrégulièrement, en cas de mictions brûlantes, si vos urines sont d'un jaune prononcé ou très sombres, avec ou sans odeur étrange.
- Si vous n'allez pas à la **selle** depuis plus de 2 jours.

b. La prise de poids

Les cancers hormonaux tels que le cancer de la prostate, du sein et de l'ovaire peuvent entraîner une prise de poids. Celle-ci peut se produire aussi bien pendant qu'après le traitement. Il est souvent difficile de contrôler sa prise de poids pendant le traitement. Quand le traitement s'achève, il importe donc de reperdre du poids pour le normaliser.

Lorsque vous constatez un gain de poids, il faut absolument le signaler à votre médecin. Ce dernier peut alors en déterminer la cause et prendre des mesures pour garder la prise de poids sous contrôle. Dans certains traitements contre le cancer, le corps peut faire de la rétention d'eau supplémentaire. Il convient dans ce cas de réduire sa consommation de sel, car cet élément peut augmenter la rétention d'eau.

Les causes et les conséquences possibles de la prise de poids

Votre poids corporel peut augmenter pour les raisons suivantes :

- Des effets secondaires du traitement (rétention d'eau, augmentation de l'appétit, etc.)
- Le traitement lui-même (chimiothérapie, immunothérapie, etc.)
- Une diminution de l'activité physique
- Un manque de sommeil ou un sommeil irrégulier
- Des désordres alimentaires dus au stress
- Un déclenchement de la ménopause dû au traitement
- La prise d'antidépresseurs
- Une association de ces facteurs

La prise de poids peut conduire aux troubles suivants :

- Fatigue
- Baisse de confiance en soi
- Dépression
- Hypertension artérielle
- Augmentation du cholestérol
- Augmentation de la glycémie
- Éventuellement, un risque accru de récurrence ou d'apparition d'autres cancers
- Risque accru de maladies cardiovasculaires

Le contrôle du poids est particulièrement important chez les survivants du cancer du sein, du côlon et de la prostate.

Si vous voulez savoir combien de calories vous devez consommer tous les jours quand vous avez besoin de perdre du poids, multipliez votre poids corporel par 25.

Conseils pour garder votre poids sous contrôle

- Essayez d'adopter une **alimentation saine et équilibrée** et assurez-vous que votre consommation d'énergie est égale à votre dépense d'énergie. Cela assure un poids stable.
- Si vous voulez perdre du poids, il est préférable de contacter un **diététicien**, qui recommandera une alimentation spécialement adaptée à votre situation.
- **Un régime draconien** est absolument à éviter. Une perte de poids sur une **longue période** est souvent préférable (et plus bénéfique).

<p><u>Consommez de préférence les aliments suivants :</u></p> <p>– En collation, des aliments sains et peu énergétiques</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Des légumes frais comme des carottes, des radis, des concombres, des cornichons ○ Des fruits frais ○ Des tranches de viande maigre et de poulet <p>– Du poisson et des volailles, en limitant la consommation de viande rouge. Si vous mangez de la viande rouge, choisissez du bœuf, du porc et de l'agneau maigres.</p> <p>– Des produits laitiers allégés comme le lait, les yaourts et le fromage blanc écrémés</p>	<p><u>Buvez principalement :</u> des tisanes aux fruits ou aux plantes, et beaucoup d'eau</p> <p><u>Mangez plus :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - D'aliments d'origine végétale : <ul style="list-style-type: none"> ○ De légumes ○ De produits à base de céréales complètes ○ De légumineuses 	<p><u>Mangez moins :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De beurre et de mayonnaise - De sucreries - De sel, en cas de rétention d'eau et d'hypertension artérielle - De viande rouge <p><u>Buvez moins :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De boissons énergétiques <p><u>Ne mangez pas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De portions trop importantes
---	--	--

Attention aux repas gastronomiques. Si vous **mangez à l'extérieur**, optez pour des plats sains, faibles en matières grasses. Il est préférable de demander que l'on serve les sauces et vinaigrettes à part, de façon à pouvoir déterminer la quantité que vous consommez.



Essayez de pratiquer quotidiennement de l'activité physique et discutez avec votre médecin de ce qui est réalisable. Même des efforts modérés peuvent vous renforcer, améliorer votre poids ainsi que votre bien-être général. Commencez déjà, dans la mesure du possible, en :

- Prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Marchant tous les jours
- Faisant vos courses à pied ou à vélo
- Nageant (sauf si vous recevez une radiothérapie)
- Faisant des exercices de relaxation comme le yoga ou la gym Pilates
- Travaillant dans votre jardin

Pour vérifier si vous marchez assez, vous pouvez vous acheter un podomètre. Commencez par 5000 pas par jour et augmentez progressivement jusqu'à 10 000 pas par jour. Choisissez aussi des activités qui vous **détendent**.

c. Les altérations du goût

Les causes et les conséquences possibles de l'altération du goût

Il se peut que votre sens du goût se modifie en raison des médicaments, de la radiothérapie, de problèmes dentaires, de plaies et d'infections dans la bouche. Beaucoup de gens qui reçoivent une chimiothérapie ressentent un goût amer au fil du temps ou trouvent que les aliments ont un goût différent. Certains vont même jusqu'à développer une aversion pour certains aliments. Tout ceci entraîne souvent une perte d'appétit, une perte de poids et une diminution de la qualité de vie. Il est possible de retrouver partiellement ou complètement ses capacités gustatives normales, mais cela peut prendre jusqu'à un an après la fin du traitement.

Conseils pouvant résoudre les problèmes de l'altération du goût

- Faites de petits repas **plusieurs fois par jour** accompagnés de collations saines, plutôt que trois repas copieux.
- Mangez quand vous avez **faim**, au lieu de repas à heures fixes.
- Mangez vos **aliments préférés** et essayez de nouveaux aliments quand vous vous sentez mieux.
- **Conseils généraux** pour retrouver plus de goût et un meilleur goût:
 - Ajoutez plus de **saveurs** à vos plats, avec des tranches de citron, du vinaigre, des aliments marinés... Évitez cela lorsque vous souffrez de maux de gorge ou de bouche.
 - Ajoutez des **épices** et des sauces relevées à vos plats tels que la ciboulette, le basilic, l'origan, le romarin, l'ail, l'oignon, le piment en poudre, la moutarde, le ketchup, la menthe, la sauce barbecue...
 - Mangez des **bonbons sans sucre, du chewing-gum ou des pastilles de menthe** si vous ressentez un goût métallique, amer ou désagréable dans la bouche.
 - **Rincez-vous la bouche** avec un bain de bouche ou du bicarbonate de soude avant de commencer à manger. Pour cela, versez une cuillère à café de bicarbonate de soude dans 250 ml d'eau et mélangez bien cette solution avant usage.
 - Contrebalancez un goût salé et amer en **ajoutant** des édulcorants, et un goût sucré en ajoutant du jus de citron et du sel.
 - Servez vos plats **froids** ou à **température ambiante**. Cela réduira les goûts et odeurs désagréables et vous permettra de mieux digérer les aliments.



- Choisissez des aliments **cuits** et évitez de manger dans des espaces **chauds** et renfermés.
 - Versez vos boissons dans une tasse avec un **couvercle** pour en atténuer l'odeur et buvez-la avec une **paille**.
 - **Brossez-vous** les dents régulièrement afin de réduire la sensation de goût désagréable.
 - **Partagez vos repas** en famille et avec des amis, et éventuellement, demandez aux autres de préparer le repas.
 - Utilisez des **couverts en plastique** si vos aliments ont un goût métallique.
- Conseils concernant la **viande et les autres protéines** :
- Si la viande a mauvais goût, mangez d'autres aliments riches en protéines comme le poisson, le Quorn®, le tofu, le seitan, le quinoa, les œufs et le fromage.
 - Marinez la viande pour qu'elle soit plus tendre et ait meilleur goût.
 - Consommez la viande avec un accompagnement sucré comme de la sauce aigre-douce, de sauce aux canneberges, du chutney, de la gelée de fruits, de la compote de pommes ou d'autres fruits braisés.
 - Mangez des plats végétariens riches en protéines.
- Conseils concernant les **fruits et légumes** :
- Consommez des fruits riches en vitamine C tels que les agrumes (orange, mandarine, clémentine, etc.), les kiwis et les fraises. En cas de plaies dans la bouche, le mieux est de manger des fruits sucrés.
 - Mixez des fruits frais dans des smoothies, des shakes, des glaces ou des yaourts. Lavez bien vos fruits préalablement.
 - Mangez des légumes et des fruits frais, ou éventuellement surgelés au lieu de conserves, mais lavez-les soigneusement auparavant.
 - Préférez les légumes frais aux légumes congelés parce qu'ils ont meilleur goût.

d. La sécheresse de la bouche

Les causes et les conséquences de la sécheresse de la bouche

La sécheresse de la bouche est un trouble également appelé xérostomie. Elle est souvent causée par l'irradiation de la tête et du cou, par des médicaments et par la chimiothérapie. Les glandes salivaires peuvent être irritées, de sorte qu'elles produisent moins de salive, ou que la salive devienne très épaisse et gluante.

La sécheresse de la bouche peut provoquer des problèmes d'élocution, de goût, de déglutition, et empêcher l'utilisation d'une prothèse ou d'un appareil dentaire. Elle induit également un risque accru d'infections de la bouche, de caries et de pathologies des gencives, en raison de la production faible de salive, qui habituellement, nettoie les dents et les gencives. La sécheresse de la bouche peut être aggravée par le tabagisme et la consommation d'alcool.

Le traitement principal de la sécheresse de la bouche est la prise régulière de boisson.

Conseils pouvant résoudre les problèmes de sécheresse de la bouche**- Conseils généraux :**

- Prenez de petites bouchées et **mâchez** bien.
- Consommez des aliments et des boissons très **sucrées ou acides** (pour produire plus de salive).
- Préférez des aliments **tendres et froids** ou à température ambiante.
- **Sucez** des bonbons durs sans sucre, des bonbons au citron ou mâchez du chewing-gum pour stimuler la production de salive.
- **Ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool**, sauf un verre de champagne, qui peut aider à résoudre les difficultés de salivation. Discutez avec votre médecin de ce qui est possible pour vous.
- Utilisez un **humidificateur d'air**, surtout la nuit. Veillez à ce qu'il reste toujours propre pour qu'il ne propage pas de bactéries.

- Buvez beaucoup :

- Ayez toujours **de l'eau à portée de main** pour humidifier votre bouche et buvez-en au moins 10 verres par jour. En buvant beaucoup, vous pourrez fluidifier votre salive.
- Utilisez une paille pour boire.
- Buvez du thé chaud avec du citron ou des boissons désaltérantes (boissons pour sportifs).
- Préparez des smoothies et des milkshakes à partir de fruits frais.
- Buvez des nectars de fruits au lieu de jus.
- Limitez le chocolat et les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé et le coca. Les infusions sont acceptables.

- Évitez les aliments secs et mangez beaucoup de nourriture humide :

- Évitez les aliments qui peuvent se coller dans la bouche comme les biscuits secs, les fruits secs, les bananes et le pain de mie blanc.
- Si vous mangez des aliments secs, ajoutez-y de la sauce, du jus de viande, du bouillon, du yaourt, de la crème, du beurre ou de l'huile (d'olive) ou faites tremper ces aliments dans du lait ou du bouillon.
- Préparez des soupes, des ragoûts et mangez du riz sous la forme d'un risotto crémeux.
- Mangez vos légumes avec de la sauce et faites-les cuire à feu doux et ajoutez-y, par exemple, une vinaigrette ou faites-en un smoothie.
- Des substituts de repas liquides peuvent vous apporter une aide, mais discutez d'abord de leur utilité avec votre médecin traitant.
- Mangez des fruits en conserves ou des fruits frais qui contiennent beaucoup de jus comme les oranges, les pêches, l'ananas...
- L'ananas frais permet de fluidifier la salive, mais consommez-en uniquement si vous n'avez pas de plaies dans la bouche.
- Mangez de la glace ou des desserts congelés comme les sucettes glacées, les sorbets et les puddings.

- Rincez votre bouche et brossez-vous les dents régulièrement

- Brossez-vous les dents (et votre appareil dentaire) et rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour (avant et après les repas, et au coucher).
- Rincez-vous la bouche et les dents à l'eau ou avec un bain de bouche léger. Vous pouvez préparer vous-même un bain de bouche en mélangeant :
 - Un quart de litre d'eau
 - Une cuillère à café de sel de table
 - Une cuillère à café de bicarbonate de soude (disponible en pharmacie)
 - Mélangez bien cette solution avant l'usage.
- N'utilisez pas de bain de bouche contenant de l'alcool.
- Pour le brossage des dents, utilisez une brosse à dents souple. Il est aussi recommandé de se brosser doucement la langue.
- Si le médecin est d'accord, vous pouvez également utiliser du fil dentaire.

e. Les difficultés de déglutition

Conseils généraux

Le cancer et les traitements anticancéreux peuvent parfois provoquer des problèmes de déglutition. Si vous avez des difficultés à avaler, il est préférable de consommer des **aliments liquides et tendres**. Parfois, il est plus facile d'avalier des **liquides consistants** que des liquides fluides. Si vos difficultés de déglutition vous empêchent de manger régulièrement et suffisamment, il est alors important que vous buviez des liquides qui contiennent **beaucoup de calories et de protéines**.

Conseils spécifiques pouvant résoudre les problèmes de déglutition

- **Buvez** absolument 10 verres de boisson par jour.
- Adaptez l'épaisseur du liquide selon vos préférences et selon ce qui est réalisable.
- Consultez un **orthophoniste** pour déterminer la consistance de liquide qui vous convient le mieux.
- Demandez à un **(onco)diététicien** comment vous pouvez adapter la texture des liquides, par exemple, en ajoutant de la gélatine ou des céréales.
- L'orthophoniste peut également vous apprendre des techniques pour **manger et avaler vos aliments**.
- Contactez immédiatement votre médecin si vous **toussez** beaucoup ou si vous avez le sentiment **d'étouffer** en mangeant.
- Prenez des **petits repas** réguliers.
- Mixez vos plats dans un robot de cuisine ou avec un mixeur.
- En accord avec l'(onco)diététicien, prenez des **substituts de repas** liquides si vous n'arrivez pas à manger suffisamment et risquez ainsi de perdre du poids et de la masse musculaire.

f. Les plaies et infections dans la bouche ou la gorge (mucite)

Les causes et les conséquences des plaies et infections de la bouche

La chimiothérapie et les rayonnements administrés au niveau de la tête et du cou peuvent irriter et léser la muqueuse buccale. Cela est dû au fait que ces traitements visent les cellules à croissance rapide telles que les cellules cancéreuses. Or, les cellules normales des muqueuses buccales sont aussi des cellules à croissance rapide et peuvent donc être endommagées par le traitement. Cela peut donner lieu à des ulcérations, que l'on appelle mucite. Ces plaies peuvent être douloureuses, s'infecter ou saigner. Elles rendent ainsi l'alimentation plus difficile.

Conseils pouvant aider à prévenir et traiter des plaies et infections dans la bouche

CONSEIL 1 : Assurez la bonne hygiène de votre bouche et de vos dents avant et pendant le traitement

- Il est primordial que votre dentition soit en bonne santé et soit remise de toute intervention **avant le début du traitement anticancéreux**. Par conséquent, n'oubliez pas d'aller chez le **dentiste** pour une visite de contrôle afin que votre bouche soit en bonne santé avant que le traitement commence.
- Par ailleurs, **pendant le traitement**, veillez à garder une bouche propre et saine. **Brossez-vous** les dents (et éventuellement, votre appareil dentaire) quatre fois par jour : après chaque repas et au coucher. Utilisez une brosse à dents très souple adaptée également à une utilisation à l'eau tiède si votre bouche est irritée. Utilisez du dentifrice pour dents sensibles. En cas de radiothérapie de la tête ou du cou, utilisez un dentifrice spécial au fluor.
- **Rincez-vous** la bouche quatre fois par jour (après les repas et au coucher) avec un bain de bouche doux. Vous pouvez le préparer vous-même avec :
 - Un quart de litre d'eau
 - Une cuillère à café de sel de table
 - Une cuillère à café de bicarbonate de soude (disponible en pharmacie)
 - Mélangez bien cette solution avant l'usage.
- Les bains de bouche avec cette préparation aident à prévenir les infections et à soulager les maux de bouche.
- Essayez également de garder vos lèvres humides et grasses, en appliquant régulièrement un **baume pour les lèvres**.

CONSEIL 2 : Mangez des aliments mous, tièdes ou froids**- Vous pourrez facilement les mâcher et les avaler. Consommez par exemple les aliments suivants :**

- Des fruits moelleux comme la banane, la compote de pommes et la pastèque
- De la purée de pommes de terre et des ragoûts
- Des purées de légumes comme de la purée de petits pois
- Des coulis de légumes ou de fruits, par exemple, des coulis de poivrons, de framboises...
- Des hachis de viande, de poulet ou de poisson
- Des plats mijotés
- Des potages
- Des pâtes au fromage
- Des œufs brouillés au fromage
- Du riz au lait, de la crème dessert, du flan et du pudding
- Du cake moelleux
- Des milkshakes, de la glace et des sorbets
- Des yaourts sans acide citrique ni bifidus (très doux)
- Du fromage blanc
- Du porridge de céréales cuites (comme d'avoine)
- Du pain moelleux
- Du nectar de pêche, de poire et d'abricot
- De l'eau plate

- Comment préparer et consommer au mieux vos plats et vos boissons ?

- **Coupez** vos aliments en petits morceaux ou **mixez-les** (pommes de terre, légumes et viande) au mixeur ou au robot culinaire. Cela vous permettra de mieux les avaler.
- Ajoutez **des jus de cuisson, du bouillon ou de la sauce** aux plats secs.
- Cuisez vos aliments jusqu'à ce qu'ils soient moelleux et tendres.
- Servez vos repas **froids** ou à température ambiante. Les plats chauds peuvent irriter les bouches sensibles.
- **Asseyez-vous bien droit** et ayez la tête bien adossée pour manger et boire, cela permet d'apporter la nourriture et les boissons au fond de la bouche et donc, de faciliter la déglutition.
- Utilisez une **paille** pour boire.
- **Insensibilisez-vous** la bouche avec de la glace pilée, des glaçons ou des sucettes glacées aromatisées avant de manger.
- Mangez des aliments à haute teneur en protéines et en calories pour accélérer la guérison.

- **Évitez les choses suivantes :**

- Les plats ou les boissons à température élevée
- Les agrumes et les jus de fruits (par exemple, d'orange, de mandarine, d'ananas, de citron et de pamplemousse),
- Les boissons contenant du gaz carbonique comme l'eau gazeuse
- L'alcool
- Les bains de bouche contenant de l'alcool
- Les boissons contenant de la caféine (café, thé, coca)
- Les plats piquants, épicés et acides :
 - Les aliments en saumure
 - Le vinaigre
 - Les épices comme le poivre, le piment, le Tabasco, les pâtes de piment, les pickles, la moutarde, le gingembre frais, le raifort, le wasabi, les clous de girofle...
- Les légumes crus et marinés
- Les tomates
- Les desserts au chocolat
- Les aliments rugueux, secs et pointus :
 - Les chips
 - Le pop-corn
 - La baguette, les petits pains
- Les toasts et les biscottes (à moins que vous les trempiez) :
 - Les pains suédois croquants (crisprolls)
 - Le pain grillé
 - Les biscuits secs
- Le tabagisme

Médicaments, traitements et compléments alimentaires possibles pour soulager les plaies de la gorge ou de la bouche

Si vous commencez à souffrir de la bouche, vous devez absolument en **informer** votre médecin traitant. Ce dernier pourra éventuellement prescrire un **médicament** ou un **traitement laser** adapté. Selon la gravité de l'infection, votre médecin vous prescrira des médicaments tels que le fluconazole, l'aciclovir ou un cocktail antimucite, pouvant contenir, entre autres, de l'hydrocortisone, de la lidocaïne et de la nystatine.

Dans certains cas, en particulier chez les patients recevant une greffe de cellules souches* et de fortes doses de chimiothérapie, et chez les patients atteints d'un cancer de la tête et du cou recevant une radiothérapie, une **thérapie au laser** à faible dose est recommandée pour prévenir ou traiter la mucite (ulcération de la bouche et de la gorge). Ce traitement laser réduit les réactions inflammatoires, accélère la guérison des lésions et améliore la qualité de vie.

Selon certaines études, il est possible de soulager la mucite (ulcères dans la bouche et la gorge) en mangeant ou en buvant du **miel**. Le miel a en effet des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes reconnues. Certains suppléments tels que les bêta-1,3/1,6 glucanes, pourraient aider à prévenir les effets secondaires, comme la mucite, suite à la chimiothérapie. Discutez-en préalablement avec votre médecin traitant si vous voulez prendre ces suppléments, comme à ce jour il n'y a pas encore suffisamment de recherches qui ont été réalisées et comme il n'y a pas encore de consensus.

g. Les nausées et vomissements

Les causes, les périodes, les durées et les traitements des nausées et des vomissements

Les traitements anticancéreux peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Cela peut influencer sur la quantité et le type d'aliments que vous mangez.

Si les nausées et vomissements sont causés par la chimiothérapie, ils peuvent se produire le jour du traitement et persister plusieurs jours, selon le type de chimiothérapie. Si ces troubles sont causés par des rayonnements administrés au niveau du cerveau, de l'abdomen, de la poitrine ou du bassin, ils peuvent survenir peu de temps après le traitement et durer plusieurs heures.

Il importe que vous communiquiez immédiatement à votre médecin vos nausées ou vomissements. Ce dernier peut prescrire rapidement des médicaments pour résoudre ces problèmes, ce qui améliorera significativement votre qualité de vie. Les médicaments prescrits dépendront de votre traitement et de la manière dont ces troubles apparaissent. Si vous êtes encore victime de nausées et de vomissements alors que vous prenez des médicaments, il faut là aussi absolument prévenir votre médecin, qui sera alors en mesure d'adapter sa prescription. Il faut en effet parfois tâtonner un peu pour trouver le bon cocktail de médicaments.

Comment et quand manger pour mieux contrôler vos nausées et vomissements ?

- **Rincez-vous** la bouche avant et après chaque repas.
- Sucez des bonbons durs comme des bonbons à la menthe ou au citron si vous sentez un **mauvais goût** dans la bouche.
- Gardez votre salle à manger et votre salon à une température confortable, aéré avec assez d'air frais, et mangez dans un espace ne contenant pas trop d'odeur de nourriture.
- Si vous êtes **alité**, essayez de vous asseoir bien droit ou le buste incliné, ou restez couché, avec la partie supérieure du corps **bien droite** une heure après avoir mangé.
- Faites plusieurs (6 à 8) **petits repas** et collations par jour, au lieu de 3 grands repas.
- Manger pendant le traitement ou directement après n'est pas toujours une bonne idée.
- **Ne vous forcez pas** à manger quand vous sentez des nausées ou avez envie de vomir. Évitez les aliments se digérant difficilement pendant 2 à 4 heures. Une demi-heure après les vomissements, essayez de siroter de l'eau à température ambiante.

Que vaut-il mieux manger pour contrôler vos nausées et vomissements ?

- Mangez des aliments **légers, faciles à digérer** comme le poulet, la viande maigre et le poisson.
- Mangez aussi des fruits faciles à digérer comme les pommes et canneberges cuites.
- Préparez des plats **pauvres en graisses**.
- Mangez des produits laitiers faibles en gras comme des desserts, des yaourts allégés et des glaces au yaourt.
- Mangez des aliments **moelleux et tendres** et qui n'ont pas d'**odeur** prononcée.
- Choisissez des plats **froids**, tièdes ou légèrement chauffés.
- Mangez aussi des **aliments secs**, tels que des biscottes, du pain ou des toasts au cours de la journée (sauf si vous souffrez de mucite).
- Mangez des céréales avec du lait.
- Mangez des œufs.

Comment, quand et que vaut-il mieux boire pour contrôler vos nausées et vomissements ?

- Quand vous vomissez souvent, vous courez le risque de vous déshydrater. C'est pourquoi vous devez boire autant de boissons claires que possible tels que du jus de pomme, de l'eau plate, du jus de baies...
- Faites un bain de bouche dès que vous vomissez et attendez une demi-heure avant de boire quelque chose.
- Buvez avant le traitement anticancéreux.
- Pendant le traitement, sirotez des boissons claires et fraîches comme du jus de fruit limpide. **Boire plus pendant** le traitement peut aider à être moins dérangé par la chimiothérapie.
- Sirotez des boissons tout au long de la journée.
- Le gingembre et la tisane au gingembre peuvent soulager les nausées.
- Buvez du lait écrémé et du lait battu.

Évitez ce qui suit pour contrôler vos nausées et vomissements :

- Les plats très chauds et très assaisonnés.
- Les aliments donnant des nausées. Pour certaines personnes, il s'agit :
 - o Des aliments piquants.
 - o Des aliments gras (comme les chips, les gâteaux, les fritures et les sauces à la crème).
 - o Des aliments ou des boissons avec une odeur forte comme le café.
- Buvez le moins possible d'alcool et de café.
- Évitez de manger dans une pièce où règnent des odeurs de cuisine ou qui est très chaude.

Prévenez absolument votre médecin lorsque :

- Vous vomissez plus de 3 fois par heure, et ce, depuis plus de 3 heures.
- Vos vomissements ne s'arrêtent pas alors que vous prenez déjà des médicaments antiémétiques.
- Vous observez du sang dans les vomissures.
- Vous observez des éléments ressemblant à du marc de café dans les vomissures.
- Vous n'êtes plus capables de boire plus de 4 verres par jour.
- Vous ne pouvez plus rien manger depuis plus de 2 jours.
- Vous ne pouvez plus prendre de médicaments.
- Vous vous sentez affaibli ou étourdi.

h. Les diarrhées

Quelles sont les causes et les conséquences possibles des diarrhées ?

Vous pouvez souffrir de diarrhées pour les raisons suivantes :

- La chimiothérapie
- La radiothérapie
- Une opération de l'estomac ou des intestins
- De la constipation (diarrhée paradoxale)
- Du stress émotionnel

Une diarrhée grave persistante peut provoquer :

- Une déshydratation
- Une perte de poids
- Un affaiblissement
- Des carences importantes en sodium et en potassium

Conseils pouvant aider à garder votre diarrhée sous contrôle

- Consommez des bouillons et des soupes contenant suffisamment de sel (avec des légumes tels que des carottes, du céleri, des betteraves, des courgettes pelées, des épinards, des champignons...), des tomates (jus) et des bananes pour compenser la perte de sodium et de potassium provoquée par la diarrhée. Les boissons de réhydratation (pour sportifs) peuvent aussi apporter une aide.
- Buvez suffisamment de liquides pendant la journée.
- Buvez des boissons à température ambiante. Elles génèrent moins de troubles que les boissons chaudes ou froides.
- Buvez au moins un verre après chaque selle liquide. Il peut s'agir d'eau, de bouillon, d'une boisson pour sportifs...
- Mangez du pain blanc, du riz blanc et des pâtes blanches.
- Mangez de la viande maigre, de la volaille et du poisson cuits ou cuits à la vapeur.
- Mangez des produits laitiers (lait battu et yaourts) et des œufs.
- Faites plusieurs petits repas et collations par jour.

Selon certaines études, les probiotiques (comme Yakult et Actimel que vous trouvez au rayon des produits laitiers de votre supermarché) pourraient soulager les diarrhées causées par la chimiothérapie ou la radiothérapie. Cependant, les preuves ne sont guère convaincantes et il n'existe pas de directives applicables à ce sujet.

Évitez ce qui suit pour contrôler la diarrhée :

- Les aliments gras (les fritures et aliments cuits dans l'huile comme les chips, les biscuits et les frites, ainsi que les sauces à la crème)
- Les plats très épicés comme le chili con carne, les préparations à base de piment...
- Les aliments riches en fibres :
 - o Le pain complet
 - o Les pâtes complètes, le riz sauvage
 - o Le muesli, les flocons d'avoine
 - o Les fruits à coque
 - o Les légumineuses
 - o Les fruits secs, les noix de coco
 - o Les légumes et fruits crus
- Les fruits non pelés et frais, les pêches et les melons
- Le chocolat
- Les aliments très sucrés
- Les bonbons ou chewing-gums sans sucre, fabriqués avec du maltitol (sucre alcool)
- Les liquides chauds ou froids
- Les boissons contenant de la caféine
- Le lait et les produits laitiers, jusqu'à ce que la cause de la diarrhée soit connue
- Les aliments et les boissons provoquant des gaz, par exemple :
 - o Les petits pois
 - o Les haricots
 - o Les lentilles
 - o Les crucifères
 - o Les chewing-gums
 - o L'eau gazeuse ou les sodas

Prévenez absolument votre médecin lorsque :

- La diarrhée persiste ou empire.
- Vos selles ont une couleur ou une odeur inhabituelle.

i. La déshydratation

Si vous n'ingérez pas assez de liquide ou perdez trop de liquide sans pouvoir compenser avec votre consommation de liquides, vous risquez de souffrir d'une carence en eau, ou déshydratation. Ainsi, en raison de nausées, de vomissements et de douleurs, vous risquez d'ingérer insuffisamment d'aliments et de boissons, de sorte que votre corps ne reçoit pas toute l'eau dont il a besoin. Une diarrhée prolongée provoque à son tour une perte de liquide.

Comment reconnaître l'état de déshydratation ?

Vous pouvez être déshydraté si :

- Vous subissez une perte de poids de plus de 1,5 kg par semaine ou une perte de poids soutenue.
- Vous vous sentez faible et fatigué.
- Vous avez la peau sèche, ou une peau qui ne reprend pas son aspect initial quand on la pince.
- Vous ressentez une soif extrême.
- Vous avez des urines foncées (couleur du jus de pomme) ou présentant une forte odeur.

Conseils pour éviter la déshydratation

- Si vous n'arrivez pas à boire, sirotez vos boissons ou consommez-les à la cuillère.
- Essayez de boire chaque jour 10 à 12 verres ou tasses de boissons : de l'eau, du bouillon, du lait, des tisanes...
- Évitez les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé chaud et froid, et certaines boissons rafraichissantes. Celles-ci ont en fait un effet diurétique.
- Emportez une bouteille d'eau ou une boisson pour sportif quand vous quittez la maison. Buvez entre les repas.
- Il est important de boire, même si vous n'avez pas soif !
- Si nécessaire, prenez des médicaments contre les nausées et les vomissements, mais discutez-en au préalable avec votre médecin.

j. La constipation

Il n'est pas rare de connaître des épisodes de constipation pendant le traitement anticancéreux. Nous parlons de constipation si vous êtes allé moins de trois fois à la selle par semaine.

Quelles sont les causes et les conséquences possibles de la constipation ?

Causes éventuelles de la constipation :

- trop peu de boisson
- trop peu de fibres dans le régime alimentaire, en raison, notamment d'une absence ou d'une faible quantité de légumes ou d'une consommation de pain blanc
- activité physique réduite ou insuffisante
- les traitements anticancéreux eux-mêmes, comme la chimiothérapie
- les médicaments utilisés pour traiter les effets secondaires de la chimiothérapie, tels que la nausée et les douleurs

Comment pouvez-vous prévenir la constipation ?

Le plus important est de boire suffisamment et de manger suffisamment de fibres.

- Mangez davantage d'**aliments riches en fibres** : 30 à 40 grammes de fibres alimentaires par jour. Optez pour un mélange de fibres solubles et insolubles. Sur l'étiquette des aliments, vous trouverez parfois la quantité de fibres par portion.
- Consommez chaque jour un peu plus de **fibres**. Ajoutez, par exemple, plus de son de blé ou d'avoine à vos plats. Voyez ci-dessous également le traitement de la constipation. Dans un même temps, buvez suffisamment, car les fibres ont besoin d'humidité pour se déplacer facilement dans les intestins.
- **Buvez 10 à 12 verres** ou tasses de liquide par jour. Les soupes de légumes allégées, l'eau, le jus de pruneaux et le thé décaféiné peuvent être vraiment efficaces.
- Marchez et faites du sport régulièrement. Pour cela, enfillez des chaussures de sport. Lisez également la section consacrée à l'activité corporelle dans les Conseils généraux pour les problèmes d'alimentation, page 8.

Comment puis-je traiter la constipation ?

- Mangez suffisamment d'aliments **riches en fibres**.
- Buvez **8 à 10 verres** ou tasses de liquide par jour :
 - Buvez de l'eau et du jus de pruneau
 - Buvez du thé et d'autres boissons chaudes, qui devraient stimuler le transit intestinal.
- Ajoutez du son de blé ou d'avoine à vos plats :
 - Commencez par 2 cuillères à soupe de son par jour pendant 3 jours consécutifs.
 - Augmentez ensuite avec une cuillère à soupe par jour jusqu'à ce que votre transit soit rétabli.
 - En même temps, buvez également beaucoup.
- Prenez à jeun 1 cuillère à café d'huile d'olive, juste avant votre petit déjeuner.
- Bougez tous les jours : sortez marcher une demi-heure par jour, par exemple.



- Si nécessaire, prenez des traitements contre la constipation disponibles sans ordonnance à la pharmacie, mais discutez-en au préalable avec votre médecin. En voici quelques exemples :
 - o Les produits de mucilage (laxatifs) et compléments alimentaires.
 - o Les laxatifs émoullissants.
 - o Les laxatifs osmotiques.
- N'utilisez pas d'huile de paraffine (en suppositoires), car elle empêche l'absorption des vitamines liposolubles.

Buvez donc beaucoup et mangez des fibres. En voici de bonnes sources :

- o Les légumineuses
 - Les petits pois
 - Les haricots rouges et blancs
 - Les lentilles
 - o Les légumes
 - Les brocolis
 - Les choux de Bruxelles
 - Les carottes
 - Le maïs
 - Les épinards
 - L'oseille
 - ...
 - o Les fruits à coque
 - o Le son
 - o Les pâtes complètes
 - o Le pain complet
- o Les fruits
 - Les pommes et poires non pelées
 - Les myrtilles
 - Les prunes
 - Les framboises
 - Les mûres
 - Les fraises
 - Les oranges
 - Les raisins secs
 - La rhubarbe
 - ...
 - o Les céréales complètes :
 - Les flocons d'avoine
 - Le riz brun ou complet
 - Le muesli
 - Le quinoa
 - ...

k. La perte d'appétit

La perte d'appétit ou l'absence d'envie de manger est l'un des problèmes les plus courants du cancer. Elle peut se produire tôt dans le déroulement de la maladie, mais aussi lorsque le cancer se développe et se propage. La perte d'appétit peut se traduire par une perte de poids extrême, de l'anorexie, mais aussi, par une perte de masse musculaire. Dans ce cas, le patient se sent fatigué et affaibli, et il entre dans une spirale négative. Il est donc très important d'accorder une attention nécessaire à ces problèmes et d'intervenir en temps opportun.

De nombreuses personnes atteintes d'un cancer avancé subissent une perte irréversible de la masse musculaire (cachexie). Il s'agit de l'une des causes les plus fréquentes de décès chez les patients. C'est pourquoi il est vital de suivre le plan alimentaire préconisé par votre médecin ou (onco)diététicien.

Prenez vos repas dans un environnement calme et confortable. Faire de l'exercice régulier peut aussi améliorer votre appétit. Par contre, se forcer à manger peut augmenter votre aversion.

Que pouvez-vous faire pour améliorer votre appétit ?

Que manger et boire ? Quand et comment ?

- **Toutes les deux à trois heures, prenez de petits repas riches en protéines et en calories**, au lieu de trois repas copieux. Les aliments suivants contiennent beaucoup de calories et/ou de protéines :

<ul style="list-style-type: none"> ○ Les muffins ○ Les soufflés ○ Les fromages ○ Les milkshakes et les crèmes glacées ○ Le lait en poudre et le lait concentré que vous pouvez ajouter aux puddings, milkshakes, soupes, sauces ou à toute recette contenant du lait 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les collations : œufs épicés, jambon épicé, fromage à tartiner, beurre de cacahuètes à tartiner sur une biscotte, de la salade de viande sur un toast... ○ Les fruits à coque (en pâte à tartiner) ○ Le chocolat ○ L'huile et le beurre que vous ajoutez à vos plats
---	---

- Si l'ingestion de nourriture solide vous pose un problème, buvez des **aliments liquides** :
 - Des soupes consistantes
 - Du lait
 - Des jus de fruits ou de légumes
 - Des smoothies
 - Des substituts de repas sous forme de shakes
- En cas d'**anorexie**, en accord avec votre médecin et/ou (onco)diététicien, buvez des substituts de repas riches en protéines et en calories.
- Prenez (si possible) un **petit déjeuner** fournissant un tiers de l'énergie nécessaire pour la journée.

- Mangez des aliments qui **sentent bon**. Vous pouvez éviter les odeurs fortes par les moyens suivants :
 - o Utilisez des sachets de cuisson ou des sachets à vapeur pour le four à micro-ondes.
 - o Si possible, cuisinez à l'extérieur ou sur un grill.
 - o Allumez la hotte aspirante lorsque vous cuisinez.
 - o Utilisez un ventilateur pour éloigner les odeurs.
 - o Servez les plats froids plutôt que chauds (car les odeurs sont transportées par la vapeur qui circule).
 - o Déballez les aliments pré-emballés dans une autre pièce pour que les odeurs ne se répandent pas dans votre entourage.
 - o Commandez des plats à emporter si la cuisine vous coupe l'envie de manger.
- Prenez vos repas dans un **environnement** calme et confortable.
- Ne buvez pas trop pendant les repas (sauf si vous avez besoin de liquide pour avaler ou si vous souffrez de sécheresse de la bouche), mais **buvez après et entre les repas**.

Essayez de nouveaux aliments, planifiez et demandez de l'aide :

- **Essayez de nouveaux aliments** et de nouvelles recettes, en testant des arômes, des plantes aromatiques, des aliments avec une texture, une sauce ou une consistance différentes. Ce que vous aimez ou n'aimez pas peut varier de jour en jour.
- **Planifiez** vos menus à l'avance et **demandez de l'aide** lors de la préparation de vos repas.
- Planifiez vos repas ou achetez de petites quantités de vos aliments et plats préparés préférés afin d'avoir **toujours de quoi manger** quand vous avez faim.

Bougez régulièrement :

- **Pratiquez de l'activité physique** régulièrement et programmez-la progressivement en fonction de vos capacités.
- Essayez de faire une **petite promenade** plusieurs fois par jour, une heure avant les repas. Ces marches peuvent renforcer votre appétit et votre sensation de faim.

Au besoin, demandez des médicaments

En cas de cachexie (perte extrême de la masse musculaire), vous pouvez prendre des **médicaments** qui augmentent l'appétit. Certains anti-dépresseurs, comme la mirtazépine, semblent être un outil prometteur pour traiter la cachexie liée au cancer, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer cette hypothèse.

I. La baisse des globules blancs : un risque accru d'infections

Une baisse des globules blancs peut être causée par la radiothérapie, la chimiothérapie ou par le cancer en lui-même. Les patients avec trop peu de globules blancs présentent une immunité affaiblie et, par conséquent, un risque accru d'infections.

Que manger et boire (ou non) pour prévenir les infections ?

<u>Quels sont les aliments et boissons à éviter ?</u>	<u>Que manger ?</u>
<p>Évitez les aliments crus, non frais, non emballés et non lavés comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les viandes crues ou peu cuites - Le poisson cru, les sushis et sashimis - Les œufs crus ou les préparations à base d'œufs crus : <ul style="list-style-type: none"> ○ La mayonnaise maison ○ La sauce hollandaise ○ La sauce béarnaise ○ Le tiramisu ○ L'avocat ○ ... - Les légumes et les fruits flétris, trempés ou endommagés - Les fruits ou les légumes prédécoupés : <ul style="list-style-type: none"> ○ La pastèque ○ Les crucifères - Certains légumes crus tels que : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les choux de Bruxelles crus ○ Les radis ○ Les brocolis ○ Les pousses et germes de poireau, de luzerne ○ - Les aliments vendus dans des caisses ou des bacs ouverts tels que les pommes de terre, les fruits... - Les buffets, les bars à salades avec des légumes et fruits crus, quand vous mangez à l'extérieur. - Les fromages à pâte molle ou fermentée comme le brie, le camembert, le roquefort, le stilton - Le lait, le yaourt, le fromage ou les autres produits laitiers frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Mangez de préférence des viandes cuites, des volailles, du poisson, du tofu... - Les fruits à coque emballés sous vide (aucun fruit à coque frais) - Les pâtes de fruits à coque prêtes à l'emploi (beurre de cacahuètes, pâte de noisettes, pâte d'amandes) avec une date limite de consommation (ne mangez pas de pâte faite maison à base de fruits à coque frais). - Le lait, le yaourt, le fromage ou les autres produits laitiers pasteurisés.

Que pouvez-vous faire pour prévenir les infections ?

- **Lavez-vous souvent les mains** pour prévenir la propagation de bactéries. Faites-le sans faute avant de préparer vos repas et avant de passer à table.
- Décongelez les aliments au réfrigérateur ou au four à micro-ondes. **Ne décongelez jamais les aliments** à température ambiante. Préparez les aliments décongelés immédiatement après leur décongélation.
- Gardez les plats chauds au chaud et les plats froids au froid.
- **Cuisez bien** la viande, les volailles et le poisson et utilisez un thermomètre pour aliments pour vous assurer que tout est cuit à cœur. La température de cuisson interne de la viande doit être de 71 °C et celle des volailles de 82 °C. Si vous achetez du tofu congelé, coupez-le en cubes et faites-le bouillir au moins 5 minutes avant de le manger ou de le préparer.
- Vous pouvez manger des **légumes crus** (sauf les germes et pousses de luzerne, de poireaux... et les radis), des herbes aromatiques et des fruits, à condition qu'ils soient **frais** et bien **lavés**. Lavez-les -mêmes avant de les éplucher. Même les fruits et légumes préemballés doivent être bien lavés sous l'eau courante avant de les manger.
- Cuisinez **les œufs durs** et ne mangez pas de plats à base d'œufs crus ou mollets. Dans l'heure qui suit la préparation, rangez les **restes** au réfrigérateur et mangez-les dans les 24 heures.
- Achetez des aliments **emballés** par portions pour éviter toute contamination.
- N'achetez pas ou ne mangez pas d'aliments dont la **date limite de consommation** a expiré.
- N'achetez pas et ne mangez pas d'aliments sortant d'une **boîte de conserve** dilatée, bosselée ou endommagée. Lavez le couvercle de la boîte de conserve avant de l'ouvrir.

Évitez la contamination croisée entre les différents aliments

- Utilisez toujours un couteau propre pour découper les aliments.
- Dans le réfrigérateur, séparez la viande fraîche (crue) des plats préparés.
- Utilisez une planche à découper différente pour couper la viande crue.
- Nettoyez et désinfectez soigneusement les planches à découper après leur utilisation.
- Après la cuisson, placez la viande sur une planche à découper propre et différente.

m. La fatigue

La fatigue est un trouble courant du cancer. Elle peut être causée par :

- Le cancer lui-même
- Le traitement
- Le manque de sommeil
- La dépression
- Une numération sanguine perturbée
- Une alimentation insuffisante
- Certains médicaments

Que pouvez-vous faire pour gérer la fatigue ?

- Sortez **marcher** régulièrement. Cela améliore la circulation sanguine et oxygène le corps, ce qui soulage la sensation de fatigue.
- Indiquez à votre **médecin** traitant si vous vous sentez fatigué.
- Buvez régulièrement, car la déshydratation peut augmenter la fatigue. Essayez de **boire** 8 à 10 tasses ou verres par jour. Si vous perdez du poids, choisissez des boissons qui apportent beaucoup d'énergie comme le lait ou les jus de fruits.
- **Reposez-vous** régulièrement en faisant 3 à 4 courtes siestes par jour (siestes de 20 minutes). Programmez ces moments à l'avance pour les intégrer dans votre horaire quotidien. De cette manière, vous êtes sûr de ne pas oublier de vous reposer.
- Ne mangez pas d'aliments trop **sucrés**. Ceux-ci apportent peut-être un regain d'énergie temporaire, mais vous vous sentirez plus rapidement fatigué par la suite.
- À chaque repas ou collation, essayez de manger des aliments contenant **des protéines, des lipides et des fibres**. Ceux-ci stabilisent votre glycémie et apportent de l'énergie. Mangez par exemple un fruit accompagné d'une poignée de fruits à coque ou de fromage blanc.
- Veillez à consommer assez d'**énergie** (calories). Vous trouverez plus de conseils à ce sujet dans la section *a. La perte de poids*.
- Si vous envisagez de prendre des **compléments** de vitamines ou de minéraux pour avoir plus d'énergie, n'oubliez pas d'en discuter d'abord avec votre médecin. En fait, certains suppléments peuvent avoir un effet néfaste sur votre traitement.
- Le **stress** peut aussi causer de la fatigue. Essayez de limiter le stress, par exemple, en pratiquant du yoga, de la pleine conscience, de la méditation et des exercices physiques. Si nécessaire, consultez un psychothérapeute qui peut vous aider à diminuer votre stress.

GLOSSAIRE

Acides gras trans

Acides gras présents dans les huiles végétales hydrogénées. On les trouve principalement dans la margarine, les biscuits, les plats préparés, les chips, l'huile de friture et les fritures. Il s'agit de graisses néfastes pour la santé, qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

Grefe de cellules souches

La greffe de cellules souches, dite aussi greffe de moelle osseuse, est un traitement anti-cancer systémique (qui agit sur l'ensemble du corps). Elle est utilisée pour soigner les leucémies et certains lymphomes non hodgkiniens. Objectif: remplacer la moelle osseuse malade (qui produit des globules blancs anormaux, cancéreux) par une moelle en bonne santé.

Modifications physiologiques

Modification survenant dans le fonctionnement de l'organisme, dans les fonctions des différents organes et de leur coordination.

Phytonutriments

Substances bio-actives d'origine végétale que l'on trouve dans les légumes, les fruits, les céréales et autres aliments végétaux, et qui ont parfois un effet positif pour la santé (comme les caroténoïdes et flavonoïdes).