

L'alimentation

« Les aliments sont le carburant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Chacun des aliments possède des vertus particulières qui feront travailler correctement les différentes parties du corps. Non seulement ils apportent des éléments indispensables, mais ils permettent également d'éliminer les toxines, de nettoyer les organes encrassés...

C'est pour cette raison que l'alimentation doit être équilibrée ».

Dr Michel Chast

D'après la fondation contre le cancer, une alimentation de qualité permet :

- une meilleure réaction de la tumeur au traitement
- une baisse de la morbidité (problèmes de santé causés par la maladie) et de la mortalité (nombre de décès) lors des interventions chirurgicales, de la chimiothérapie et de la radiothérapie
- une diminution de l'intensité et de la durée des effets secondaires en cas de radiothérapie ou de chimiothérapie
- une atténuation de la toxicité du traitement, ce qui est important surtout pour les jeunes et les enfants
- une baisse des effets secondaires à long terme tels que le risque accru de maladies cardio-vasculaires
- un renforcement de l'immunité (défenses de l'organisme), ce qui réduit le risque d'infection
- une amélioration du bien-être du patient
- une réduction de la durée et des frais d'hospitalisation
- une réduction du nombre de consultations

Il s'agit, avant tout, de maintenir une alimentation équilibrée qui apporte à notre corps tous les nutriments dont il a besoin pour mieux assurer ses fonctions :

- protéines, 10 à 20 %
- glucides, 40 à 60 %
- lipides, 20 à 30 %
- fibres alimentaires
- vitamines
- sels minéraux

On estime que 5 à 25 % des patients souffrent de dénutrition liée à la chimiothérapie : manque d'appétit, fatigue, aphtes, nausées, vomissements, troubles du goût... qui les empêchent de s'alimenter correctement.

« Une alimentation favorable à la santé », conforme aux recommandations du PNNS (<http://www.mangerbouger.fr/>), doit être privilégiée, reposant sur la consommation de fruits, légumes et féculents, la consommation raisonnable de certaines catégories d'aliments (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et une consommation limitée de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés et gras (charcuteries, beurre...)...

On veillera ainsi à :

- surveiller le statut hydrique des patients et compenser les pertes hydrominérales. Même à des intensités d'exercice modérées, des pertes hydrominérales importantes peuvent être observées, notamment lors d'exercices en salle chez des sujets déconditionnés. Dans ces conditions, une surveillance régulière de la couleur des urines est conseillée, la couleur des urines étant un bon reflet de la densité urinaire et de l'état d'hydratation ;
- permettre un apport alimentaire, sous forme d'un petit déjeuner, lorsque l'activité est programmée le matin, pauvre en lipides et protéines, terminé 3 heures avant le début des exercices ;
- assurer, pour les patients présentant une amyotrophie importante, un apport en protéines riches en acides aminés essentiels, d'absorption rapide, en quantité limitée (20 g), dès la fin de l'AP programmée, associé à des glucides (en quantité identique)... ».

« De nombreuses personnes atteintes d'un cancer prennent des compléments alimentaires.

Les raisons sont diverses : contrer les effets secondaires des traitements, favoriser la guérison, prévenir les rechutes, etc. Cependant, les compléments ne sont pas toujours aussi inoffensifs qu'ils le paraissent.

De plus, les informations concernant leur action et leur efficacité sont souvent contradictoires ou incomplètes.

C'est pourquoi depuis 10 ans (depuis 2015), la Fondation contre le Cancer propose des informations scientifiquement fondées autour de 25 compléments alimentaires couramment utilisés ».

Fondation contre le Cancer

<https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un-cancer/bien-etre/alimentation/les-complements-alimentaires/>

Nous pouvons vous proposer un accompagnement vers une diététicienne ou une nutritionniste qui peuvent vous fournir des conseils vous permettant :

- de maintenir une alimentation équilibrée
- d'éviter une perte de poids non souhaitée
- de choisir des compléments alimentaires adéquats
- d'atténuer l'aversion, l'altération du goût et de l'odorat
- de soulager les nausées et les vomissements
- de réduire la fatigue
- ...

Vous pouvez, pour plus de détails, consulter la brochure éditée par la Fondation contre le cancer: « *Alimentation des personnes atteintes d'un cancer* ».