

Alimentation et cancer

La nutrition ne se limite pas à nourrir le corps, elle est essentielle pour aider à récupérer, renforcer le système immunitaire et favoriser la guérison, notamment après des traitements comme la chimiothérapie ou la chirurgie.

Une alimentation équilibrée apporte les nutriments nécessaires à la cicatrisation, à la reconstruction des forces et à l'amélioration de la santé globale, facilitant ainsi le rétablissement et la gestion des effets secondaires du traitement.

« Le problème majeur qui concerne 40 à 80 % des malades atteints de cancer (selon les études) : la dénutrition. Elle se définit sans difficulté : lorsque vous êtes dénutri(e), vous perdez plus de calories que vous n'en absorbez.

Les conséquences sont redoutables : amaigrissement important, fatigue, possibilité d'anémie (baisse des globules rouges), affaiblissement des muscles, défaillance du système immunitaire, moins bonne tolérance des traitements...

Le calcul de votre IMC, les variations de poids, le dosage de l'albumine, ces différents critères peuvent servir de signaux d'alarme et vous conduire à discuter avec votre médecin de votre problème nutritionnel, afin que celui-ci soit dûment identifié et, autant que faire se peut, corrigé... ».

Gilles Freyer, Faire face au cancer

Recommandations générales (Gilles Freyer, Faire face au cancer)

- Brossez-vous les dents régulièrement.
- Mangez en compagnie, dans un contexte convivial.
- Prenez vos repas dans une salle à manger et non dans la cuisine, car les odeurs de cuisson peuvent vous indisposer.
- Mangez normalement salé.
- Mangez *ce que vous aimez*.
- Fractionnez vos repas autant que nécessaire.
- Prenez ce qui vous fait envie, à un moment donné sans vous soucier de la succession habituelle des plats.
- Abandonnez un éventuel régime que vous suiviez jusque-là.
- Privilégiez les aliments hypercaloriques et riches en protéines : laitages, fromages, viande, œufs, fruits et légumes secs, féculents.
- Accommodez vos plats avec de la crème – entière ! –, du fromage râpé, du beurre – de préférence cru –, préparez des gratins, des soufflés, des gâteaux à la crème, à la confiture, au chocolat...

Les nausées et les vomissements

La chimiothérapie et la radiothérapie provoquent fréquemment des nausées, voire des vomissements qui vont perturber votre équilibre alimentaire...

Durant les périodes de risque nauséeux :

- Évitez de vous alimenter en grande quantité.
- Évitez les graisses cuites, les laitages notamment au petit déjeuner, les aliments acides (vinaigrette, condiments, agrumes).
- Privilégiez les purées épaisses, les flans peu sucrés.
- Buvez fréquemment mais en petites quantités, de préférence des boissons fraîches.
- Essayez les sorbets aux fruits non acides : pomme, poire, banane.

Les mauvais goûts et les mauvaises odeurs

Il est fort possible, surtout en cours de chimiothérapie ou d'irradiation, ou même du seul fait de la présence de votre tumeur, que vous ayez des sensations de goût métallique ou d'odeur putride ou terreuse. À l'inverse, il est possible que vous n'ayez plus de goût du tout, les aliments prenant alors, quels qu'ils soient, une désespérante saveur de carton. Le dégoût des viandes est fréquent.

Privilégiez alors :

- Les féculents (pâtes, quenelles, riz) avec des sauces à la crème ou à base de béchamel.
- Les œufs, les fromages à pâte cuite (gruyère, hollandaise).
- Les aliments consommés froids (salades, sandwichs, terrines).
- Les boissons fraîches, gazeuses et acidulées comme la limonade ou les colas.
- Assaisonnez vos plats avec : des herbes aromatiques. des épices exotiques non agressives (curry, curcuma...).
- Évitez les cuissons qui dégagent de fortes odeurs : choux, fromage fondu, fritures.

Irritation de la bouche et de l'œsophage

À la suite d'une chimiothérapie ou d'une irradiation impliquant la bouche ou la région du cou, vos muqueuses peuvent être vivement irritées, jusqu'à laisser apparaître des rougeurs puis des ulcérations (plaies ressemblant à des aphtes). Parallèlement, vous pouvez ressentir une sécheresse de la bouche et de la gorge liée à la diminution de la fabrication de salive.

Du point de vue alimentaire :

- il vous faut éviter les aliments acides, trop sucrés, trop salés ou trop durs ou collants, qui risquent de vous blesser davantage.
- Essayez des textures plus onctueuses, des aliments hachés, des purées de pomme de terre et de légumes variés, des sauces épaisses (mayonnaise) et surtout ne mangez pas trop chaud.

Troubles du transit intestinal

À la suite d'une chirurgie ou d'une irradiation impliquant le côlon (gros intestin), celui-ci présente un état d'irritation transitoire et des modifications de son fonctionnement qui vont induire des perturbations du transit intestinal : diarrhée, alternances diarrhée constipation. Certains médicaments de chimiothérapie comme le Fluorouracile® ou le Campto® sont également responsables de diarrhées parfois aiguës.

Durant cette période de dérangement intestinal et surtout en cas de diarrhée :

- L'absorption de fibres (fruits et légumes) aggrave les troubles.
- On conseille généralement un régime pauvre en résidus, basé pour l'essentiel sur les féculents (pâtes, riz, pommes de terre), la viande, le poisson.
- La monotonie de tels régimes peut concourir à la baisse de l'appétit, donc à une perte de poids. C'est pourquoi, autant que possible, ils ne doivent pas excéder le temps pendant lequel ils sont absolument nécessaires.

Des compléments alimentaires adaptés

Si nécessaire, une *nutrition artificielle* sera introduite. Elle repose en premier lieu sur des compléments alimentaires protido-énergétiques sous la forme de crèmes, jus de fruits, soupes : Clinutren®, Fortimel®, Nutridoral®, Renutryl®...

Ces compléments ont une composition et une texture optimales et vous permettront de reprendre du poids, à condition d'être pris en plus de l'alimentation quotidienne et non pas en remplacement de celle-ci.

Trouver le bon équilibre est parfois un peu délicat et il peut aussi arriver que les compléments eux-mêmes ne soient pas très bien tolérés, auquel cas le risque est que vous aboutissiez à un effet inverse de celui recherché. L'aide d'un spécialiste de la nutrition est, dans ce contexte, indispensable. Une étude récente a montré que la prise de compléments alimentaires sans conseil diététique adapté, a de fortes chances d'être inefficace.

L'alimentation par voie intraveineuse

Lorsque l'absorption d'aliments est fortement compromise, l'apport des nutriments indispensables à la vie reste possible par la voie intraveineuse : c'est ce que l'on appelle une *alimentation parentérale*. Cette technique requiert la mise en place, sous anesthésie locale, d'un cathéter dans une grosse veine à proximité de la clavicule (cathéter central). Ce cathéter peut recevoir des perfusions de liquides épais contenant des protéines et des graisses qui irriteraient les veines des bras.

L'alimentation parentérale est prescrite et suivie par un médecin compétent en nutrition ; elle comporte des perfusions réalisées de façon continue, parfois seulement durant la nuit.

Aujourd'hui, sa réalisation à domicile est tout à fait possible grâce à des prestataires de soins spécialisés, en liaison avec l'hôpital.

Une alimentation parentérale est un auxiliaire précieux qui vous aidera à passer un cap nutritionnel difficile et permettra en temps utile le retour à une alimentation normale.

Pour plus d'informations :

- Bien manger, avant et après un cancer, Geneviève Nadeau.
- Alimentation et cancer : Comment s'alimenter pendant les traitements ?
La Ligue contre le cancer, brochure.
- « A table », Fondation pour la recherche contre le cancer.