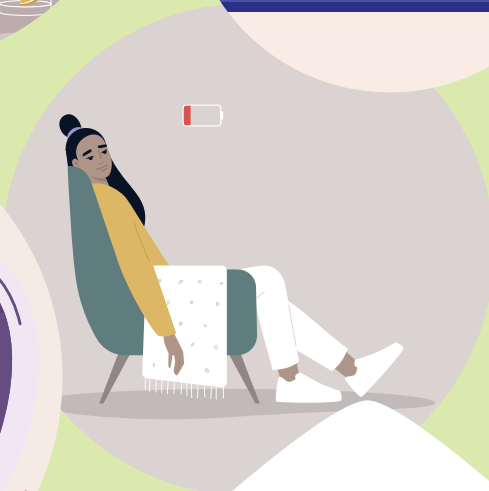




HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Conseils nutritionnels pour atténuer les effets secondaires des traitements

Service de Diététique

Conseils nutritionnels pour atténuer les effets secondaires des traitements

Sommaire

Inappétence	4
Fatigue	6
Nausées et vomissements	8
Constipation	10
Diarrhées	12
Odynophagie	14
Troubles de l'odorat	15
Altération du goût	16
Xérostomie	18
Aphtes et mucites	19
Reflux gastro-œsophagien (RGO)	20
Evolution du poids	22
Info/Intox	24



« La dénutrition liée à la maladie est un état nutritionnel qui résulte d'un **manque d'apport ou d'assimilation des nutriments** quel que soit le stade de la pathologie avec comme conséquences une **perte de poids**, une **perte de masse musculaire**, une **altération de fonctions physiques et mentales**, ainsi qu'une **altération du pronostic**. » (ESPEN).

Durant les traitements oncologiques, des effets secondaires peuvent survenir et altérer la qualité de vie. Les effets secondaires sont majoritairement temporaires, mais certains peuvent persister à plus long terme. Ces symptômes peuvent avoir un impact sur l'appétit et l'état nutritionnel. C'est la raison pour laquelle cette brochure a été créée dans le but de vous prodiguer des conseils hygiéno-diététiques qui peuvent vous aider à les surmonter et vous maintenir en bon état nutritionnel. L'objectif est de conserver un poids stable et préserver votre masse musculaire tout au long de vos traitements.





Inappétence



L'inappétence est l'un des trois signaux d'alarme, avec la fatigue et la perte de force musculaire qui peuvent mener à une perte de poids et ainsi à un état de dénutrition. L'inappétence est caractérisée par une faim inexistante et une **disparition de l'envie de manger**.

L'inappétence peut être un symptôme d'une pathologie sous-adjacente comme le cancer ou un effet secondaire de certains traitements anti-cancéreux (chimiothérapie, radiothérapie, ...) ou médicaments. Une perte d'appétit peut apparaître lors du processus de vieillissement mais également être présente en cas de stress, de dépression et d'isolement social.

L'absence d'appétit peut être soudaine ou progressive. Si celle-ci perdure pendant plus d'une semaine, il est important de la prendre en charge rapidement.

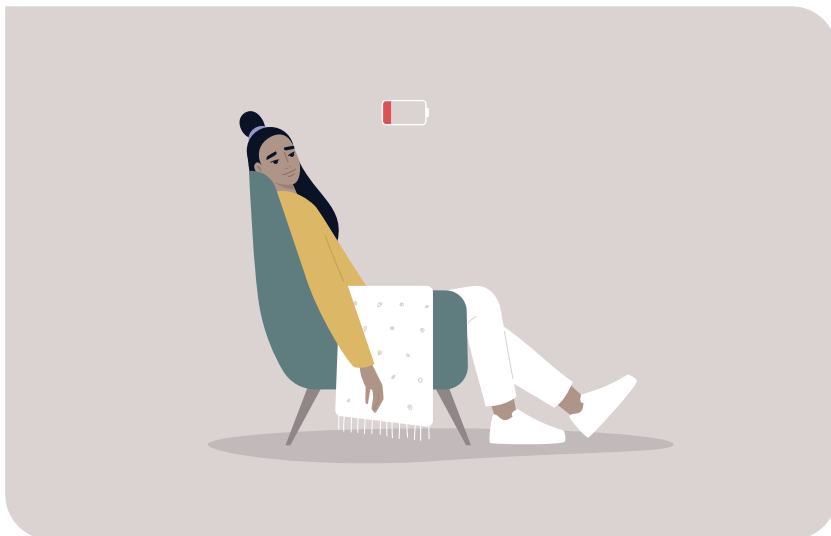


Afin de **stimuler votre appétit**, voici quelques conseils :

- ◆ **Fractionnez** vos repas en plusieurs prises alimentaires sur la journée et de préférence à des heures régulières.
- ◆ Évitez de consommer des quantités importantes d'aliments riches en fibres (céréales complètes, crudités, ...) en raison de la sensation rapide de satiété qu'ils procurent.
- ◆ Ayez toujours à portée de main de petites quantités **de vos encas favoris**.
- ◆ **Enrichissez** naturellement vos repas en favorisant les produits entiers (lait, crème, fromage, ...) et évitez les produits light et allégés.
- ◆ Prenez votre repas principal lorsque l'appétit est le plus important.
- ◆ **Planifiez** vos menus et les heures de vos repas à l'avance.
- ◆ Favorisez l'utilisation des **épices** et **herbes aromatiques** pour relever le goût de vos préparations et variez les aliments et les saveurs de vos repas.
- ◆ Privilégiez vos **plats préférés**.
- ◆ Réintroduisez la notion de **convivialité**. Pour cela, partagez des repas en famille ou entre amis, mangez au restaurant ou chez des amis, prenez le temps de dresser des assiettes colorées.
- ◆ Demandez à un **proche** de préparer vos repas pour stimuler votre appétit.
- ◆ **Prenez le temps** de manger : manger assis et dans un environnement calme.
- ◆ **Hydratez-vous** entre les repas afin d'éviter que cela vous coupe l'appétit. Vous pouvez opter pour des eaux aromatisées ou infusées pour stimuler votre appétit (au moins 1,5 litre par jour).
- ◆ Optez pour une **activité physique** adaptée à vos capacités et de préférence en plein air avant votre repas afin de stimuler votre appétit.



Fatigue

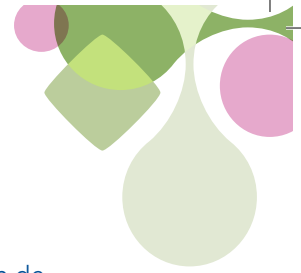


La fatigue intense représente l'un des problèmes les plus courants en oncologie. Cette fatigue extrême persiste malgré le sommeil et se manifeste par une sensation d'épuisement même au repos.

Afin de lutter contre la fatigue, voici quelques conseils :

- ◆ Veillez à avoir une **bonne hydratation** (minimum 1,5l/24h) et à répartir vos prises hydriques tout au long de la journée. Évitez de boire des trop grandes quantités en soirée, avant de vous coucher, au risque de devoir uriner durant la nuit, interrompant ainsi vos cycles de sommeil.
- ◆ Veillez à **fractionner** votre alimentation et évitez les repas trop volumineux qui prolongeraient votre digestion et accentueraient votre fatigue. Préférez les repas et aliments qui demandent moins d'effort de mastication.
- ◆ Réduisez l'énergie utilisée lors de la préparation des repas. Laissez à d'autres personnes le soin de cuisiner, privilégiez les plats préparés ou préalablement congelés, profitez d'un système de livraison à domicile via votre commune ou un traiteur que vous appréciez.





- ◆ Aménagez les heures de visite au moment des repas afin de garder des moments de repos au calme. Prévoyez **des moments de repos réguliers** dans votre horaire.

Selon vos capacités et en accord avec votre médecin, maintenez une **activité physique légère et régulière** afin d'entretenir et préserver votre masse musculaire.

- ◆ Promener votre chien, descendre un arrêt plus tôt, faire des courses, son ménage, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, ...

Assurer vous, via une biologie sanguine prescrite par votre médecin, de ne pas avoir de carences en minéraux et/ou vitamines. En effet, un déficit en certains micronutriments, tels que le magnésium, le fer et la vitamine B5, peuvent accentuer votre état de fatigue.

En cas de déficit, avant d'opter pour des compléments alimentaires, veuillez envisager ceci :

- ◆ En cas de **carence en magnésium** : Pensez à consommer suffisamment de légumes, légumineuses, céréales complètes et fruits à coque. Certaines eaux de distribution, telles que les eaux Hépar et Contrex, sont également riches en magnésium. A condition d'en consommer en quantité raisonnable, le chocolat noir peut aussi aider à palier votre carence.
- ◆ En cas de **carence en Fer** : Consommez une variété de protéines animales (viande, volaille et poisson) et végétales (légumineuses), des légumes de céréales et des fruits en suffisance. Afin d'augmenter l'absorption du fer contenu dans ces aliments, accompagnez-les de végétaux riches en vitamine C (agrumes, kiwi, fruits rouges, choux, poivrons, ...)
- ◆ En cas de **carence en vitamine B5** (aussi appelée acide pantothénique) : veillez à consommer des œufs, des laitages, des légumineuses, des champignons ou encore des abats.



Nausées et vomissements

Les nausées et les vomissements représentent des effets secondaires fréquents des traitements anticancéreux ou de certains médicaments.

Leur intensité varie en fonction des médicaments utilisés et, bien sûr, de chaque individu. Certains types de chimiothérapie ont un potentiel plus élevé de provoquer ces symptômes. Il est essentiel d'identifier les causes possibles : est-ce lié au traitement, à des changements alimentaires, à une modification du mode de vie, odeurs, etc. ?



En plus des antiémétiques, vous trouverez ci-dessous quelques conseils diététiques pour atténuer vos nausées et épisodes de vomissements :

- ◆ **Buvez des petites quantités** de boissons toute au long de la journée, pour atteindre au minimum 1.5l (un manque de liquide peut aggraver les nausées). Les boissons gazeuses et légèrement sucrées peuvent aider à soulager vos nausées.
- ◆ Favorisez la consommation **des boissons entre les repas** et évitez de boire en mangeant. Evitez les boissons irritantes telles que l'alcool et le café fort.
- ◆ Consommez, avant le traitement, un repas léger et évitez vos plats préférés. Cela vous évitera d'associer vos nausées et vomissements à ce repas et d'en faire un aliment détesté.
- ◆ Evitez que votre estomac reste vide trop longtemps, cela risque d'accentuer vos nausées. N'hésitez pas à boire ou à manger quelque chose de léger après un épisode de vomissements.
- ◆ **Fractionnez** votre alimentation en plusieurs prises alimentaires sur la journée (soit 3 repas et 2-3 collations) plutôt qu'un seul repas copieux.
- ◆ Préférez les **aliments froids ou à température ambiante**, cela vous évitera les odeurs de cuisson qui peuvent accentuer vos nausées.
- ◆ Privilégiez des aliments « fades » et mous, ils sont plus faciles à tolérer (yaourt, fromage blanc, craquelins...).
- ◆ Favorisez des aliments secs, plus digestes (céréales, biscuits secs, biscottes,...).





- ◆ Ne vous forcez pas à manger si vous avez des sensations de nausées trop importantes et attendez que celles-ci passent. Mangez au moment où les nausées sont les moins importantes y compris la nuit.
- ◆ **Sucer un glaçon** (eau, jus, sirop) peut contribuer à soulager une nausée brutale et empêcher les vomissements éventuels.
- ◆ **Reposez-vous après le repas**, dans une position assise plutôt que couchée.
- ◆ Veillez à avoir une **bonne hygiène buccale** (brossage de dents et bains de bouche réguliers).



Astuce :

Le gingembre et ses dérivés ont des propriétés antiémétiques et antispasmodiques très rapide qui permettent d'atténuer les nausées pendant les premières 6 à 24 heures après les traitements.

Une consommation minimale de 1 à 1,5 g de gingembre par jour peut réduire les nausées de 40 %. Le gingembre est disponible sous forme de racine, de poudre ou liquide.



Constipation

La constipation se caractérise par une absence de selles durant **3 jours consécutifs** et/ou des difficultés d'exonération.

De manière générale, pensez à prendre le temps durant votre repas. La **mastication** est une étape fondamentale de la digestion et est essentielle pour réguler le transit intestinal. Pensez également à **prendre le temps** d'aller à selles et d'instaurer plusieurs moments à heures régulières aux toilettes, par exemple juste après un repas.

Afin de lutter contre la constipation, voici les 3 piliers à respecter :

- ① Veillez à bien vous **hydrater** : buvez au minimum 1,5-2L litres d'eau par jour (eau, eau pétillante, eau aromatisée). Vous pouvez également vous hydrater à l'aide de : bouillon/potage de légumes, tisanes, infusions, thé, café, chicorée, potages, jus de fruits, jus de légumes... Les eaux riches en magnésium (Hépar, Contrex, Badoit, Quézac) peuvent vous fournir une aide supplémentaire.
- ② Pratiquer une **activité physique** de façon régulière (marche, natation, etc.) Il est déconseillé d'effectuer des exercices demandant beaucoup de force (type musculation, poids, altères). Demandez toujours conseil à votre kinésithérapeute ou médecin.
- ③ Afin de maintenir un bon transit intestinal, il est recommandé de consommer des aliments riches en fibres lors de vos repas :
 - **Céréales complètes** à chaque repas : pain complet et/ou multicéréale, pâtes et riz complets, céréales petit déjeuner complètes (All Bran, Fitness, Spécial K, muesli, ...), ...
 - **Légumes** une à deux fois par jour : sous forme cuite (épinards, aubergines, poireaux, stoemp, potage...) et/ou crue (laitue, concombres, tomates, carottes râpées, céleri, ...) selon votre tolérance digestive individuelle.
 - **Fruits** au moins une fois par jour : sous forme crue (cerise, mandarine, banane, kiwi, pamplemousse, fraise, ...) avec la pelure si possible (pomme, poire, prune, raisin, mûres, myrtilles, ...) ou cuits (compotes, fruits au sirop) ou sous forme de jus avec pulpe



- **Aliments ayant un effet laxatif :** fruits séchés (pruneaux, figues, dattes, ...), agrumes, rhubarbe
- **Autres :** légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches, ...) selon votre tolérance personnelle.

Enfin, vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien au sujet de produits spécifiques afin d'augmenter votre apport journalier en fibres. La prise du *Stimulance* de la firme Nutricia ou *Optifibres* de chez Nestlé. Celles-ci sont des poudres neutres qui peuvent être ajoutés à la plupart des denrées alimentaires ou boissons.

En cas de constipation rebelle et/ou prolongée, il est vivement conseillé de faire appel à votre médecin.



Astuce :

- Dissoudre 2 cuillères à soupe de graines de chia dans un grand verre d'eau et laisser gonfler pendant une nuit avant de les consommer.

Les fibres solubles de ces deux ingrédients forment un gel au contact de l'eau, ce qui facilite le transit en augmentant le volume de celles-ci.



Diarrhées

La diarrhée est définie comme étant l'émission de selles plusieurs fois par jour (minimum 3 fois/jour) de consistance très molle à liquide.

ON DISTINGUE 2 TYPES DE DIARRHÉES :

Aiguë : apparition brutale et évolution depuis < de 2 semaines

- Intoxication alimentaire
- Les infections (iléite, colite, ...)
- Les médicaments (antibiotiques, ...)

Chronique : lorsque la diarrhée perdure depuis > 1mois

- Les traitements (médicaments, chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie, etc.)
- Inflammation chronique des intestins
- Maladie coeliaque, intolérance au lactose

MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Afin de **mettre l'intestin au repos, l'alimentation est non irritante, c'est à dire réduite en fibres, sans épices, sans alcool** et évolue progressivement.

Mâchez correctement les aliments et mangez lentement. Il est important de fractionner votre alimentation, c'est à dire de faire plusieurs petits repas.

Evitez l'excès de matières grasses pour la préparation de vos repas car celles-ci ont un effet laxatif.

Lors de diarrhées, les pertes en eau sont importantes. Il est donc important de bien s'hydrater.

Respectez le mode de conservation des aliments afin d'éviter une contamination bactérienne pouvant provoquer des diarrhées et ne consommez pas de produits dont la date limite de consommation est dépassée.





Augmenter la consommation d'aliments qui durcissent la consistance des selles :	Diminuer la consommation d'aliments qui accélèrent le transit intestinal :
Féculents raffinés tels que le pain blanc, flocons d'avoine, riz blanc, ...	Féculents complets, crudités, les fruits non-mûres, légumineuses
Certains fruits et légumes frais tels que les bananes, carottes, pommes, mûres, airelles, myrtilles, ...	Oléagineux : amandes, arachides, cacahuètes, noix et noisettes Alternatives végétariennes : quorn, tempeh
Autres : gelée de coing, chocolat noir, thé, eau de riz	Les repas copieux en graisses et épices fortes. L'alcool, la bière, les boissons gazeuses, boissons glacées, café fort.
Boire suffisamment	
Buvez 2 à 3 litres d'eaux riches en sels minéraux telles que Vichy®, Saint-Yorre®, Aquarius®, Orée du bois®... (sauf contrindication médicale).	
Consommer des aliments enrichis en pré- et probiotiques	
Prébiotiques : ingrédients alimentaires qui favorisent la régularité de votre système digestif en encourageant la prolifération de 'bonnes' bactéries dans l'intestin. <i>Exemples : artichaut, asperges, banane, blé, chicoré, oignon, poireau, topinambour.</i> Probiotiques : 'bonnes' bactéries et levures vivantes que l'on trouve naturellement ou que l'on ajoute à certains aliments et qui permettront d'améliorer la composition de la flore digestive. <i>Exemples : laits fermentés (kéfir, lait battu), yaourts, Actimel®, Yakult®</i>	



Astuce :

- Dissoudre 1 cuillère à soupe de téguments de psyllium blond dans un verre d'eau et boire immédiatement avant le repas.





Odynophagie

L'odynophagie se caractérise par la **douleur à la déglutition**. Les causes sont multiples : infections, mucites, reflux gastro-œsophagien, etc.

En fonction de l'intensité de vos douleurs lors de vos repas, commencez par ajuster la texture des aliments en passant d'une alimentation solide à des aliments tendres ou mixés et dans certains cas optez pour une texture crème à liquide.

Veillez à **vous hydrater pendant les repas** en petites quantités et favoriser les plats en sauce ou les aliments trempés.

Pour les repas mixés et liquides, veillez à enrichir ceux-ci avec du fromage, viande, beurre, de la crème fraîche, de l'huile, ... afin de maintenir un apport calorique satisfaisant. Pour savoir si vous consommez assez de calories par repas, il est nécessaire de partir des quantités habituellement mises en jeu lors de votre recette. Si vous arrivez à manger cette quantité, vous pouvez adapter la texture avec de l'eau. Si non, il est nécessaire d'ajouter de l'huile et autres.

Les épices fortes et les piments ainsi que l'alcool sont à éviter.

Fractionnez vos prises alimentaires en 3 petits repas et 3 collations voire plus si nécessaire. La durée des repas peut être allongée vu le temps de déglutition plus long.

L'utilisation de spray anesthésiant peut faciliter les prises alimentaires mais leurs effets sont de courte durée.



Troubles de l'odorat

Les troubles de l'odorat sont souvent associés à des troubles du goût. Ils peuvent être passagers ou définitifs. Ils comportent la diminution de l'odorat (hyposmie), la perte totale de l'odorat (anosmie), les mauvaises odeurs (cacosmie) et les odeurs fantômes (fantosmies).

Les troubles olfactifs peuvent survenir après une chirurgie des voies aéro digestives, lors d'un traitement par chimiothérapie et/ou radiothérapie.

EN CAS DE CACOSMIE :

- ◆ **Aérez et ventilez** bien vos pièces.
- ◆ Evitez de prendre vos repas dans la cuisine où les odeurs sont nombreuses.
- ◆ Demandez à un proche de préparer vos repas.
- ◆ Pour éviter les odeurs de cuisson, **privilégiez les aliments et les plats froids** :
 - Assiettes de charcuteries/de fromages (favorisez les fromages frais et évitez les fromages qui ont des odeurs plus fortes comme le camembert, le roquefort, le munster, ...) pêches au thon, tomates aux crevettes, salades composées, salade de pâtes/pommes de terre/riz, sandwich, ...
 - Evitez temporairement les aliments à fortes odeurs : les choux, les fritures, les oignons, les poissons, le café, le chocolat
 - Préférez les cuissons à l'eau ou à la vapeur plutôt que les cuissons au four ou à la poêle.

EN CAS DE HYPOSMIE/ANOSMIE

- ◆ Favorisez l'utilisation des **épices et herbes aromatiques** pour relever le goût de vos préparations et variez les aliments et les saveurs de vos repas.
- ◆ Privilégiez les **cuissons au four et à la poêle** afin d'accentuer les odeurs de vos préparations.
- ◆ La **rééducation olfactive** peut également vous aider à stimuler votre odorat. Elle consiste à sentir, plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes et sur plusieurs mois, un choix de 4 odeurs variées. Voici quelques parfums qui aideront à stimuler votre odorat : cannelle/clou de girofle, menthe, thym/origan, citronnelle, lavande, ail, ...

Afin de garder un certain plaisir alimentaire, **variez la texture de vos repas** en y ajoutant du croquant ou du croustillant.



Altération du goût

La dysgueusie (altération du goût) est très fréquente lors des traitements oncologiques. Elle peut être causée par de nombreux médicaments (antibiotiques, diurétiques,) ou des pathologies associées (reflux, troubles neurologiques...). Celle-ci augmente avec l'âge.

La dysgueusie est un terme général qui reprend toutes les modifications du goût. Il existe différents conseils spécifiques à chaque trouble du goût.

CONSEILS GÉNÉRAUX :

- ◆ Une bouche trop sèche favorise la dysgueusie et le développement bactérien. Il est nécessaire d'entretenir une **bonne hygiène buccale** notamment par une **bonne hydratation** régulière (>1.5l d'eau) ainsi que des bains de bouche pouvant être aromatisés.
- ◆ Boire de **l'eau gazeuse acidulée** avant chaque repas.
- ◆ Sucrer des bonbons/chewing-gum aromatisés.
- ◆ **L'ajout de sucre** dans vos préparations neutralise l'amertume et l'acidité.

COMMENT DIMINUER LE GOÛT TROP PRONONCÉ :

- ◆ Préférez les repas à **température ambiante voir froid**.
- ◆ Favorisez les **goûts neutres** : toast, crackers, riz, purée, pâtes, lait.
- ◆ Ajoutez une matière grasse ayant un goût neutre : huile d'arachide, beurre, crème... dans vos préparations.

COMMENT STIMULER LE GOÛT :

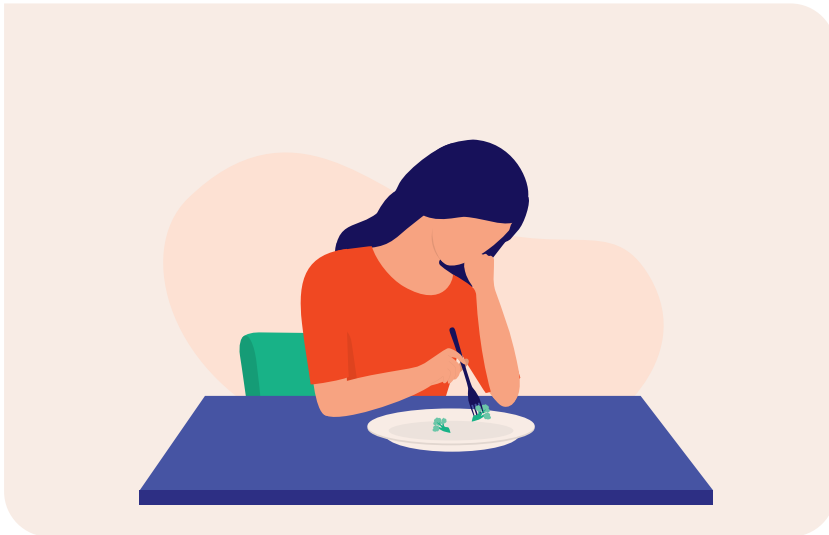
- ◆ **Mâchez** pour favoriser la salivation.
- ◆ Buvez des **petites gorgées** durant le repas.
- ◆ Evitez les préparations sèches.
- ◆ **Variez** les aliments et les saveurs au sein du même repas.
- ◆ Favorisez les **goûts amer et acides** (citron, vinaigre, ...).
- ◆ Utilisez des **marinades** pour vos viandes.
- ◆ Consommez certains fruits frais : kiwi, ananas, menthe.





COMMENT NEUTRALISER LE GOÛT MÉTALLIQUE :

- ◆ Favorisez les aliments froids.
- ◆ Ajoutez des aliments :
 - Au goût sucré.
 - Acidulés.
- ◆ Remplacer les viandes rouges par des :
 - Produits laitiers.
 - Viandes blanches.
 - Poissons.
 - Œufs.
- ◆ Evitez les conserves et les emballages en aluminium.
- ◆ Préférez l'utilisation de :
 - Couverts en bois ou en plastique à la place des couverts en métal.
 - Plats en verre à la place des contenants en métal.





Xérostomie

La xérostomie est un manque de production de salive qui engendre une sensation de bouche sèche.

Afin d'atténuer cette sécheresse buccale, il est important de veiller à une bonne **hydratation** quotidienne, à savoir 1.5 à 2.0 litre d'eau par jour. N'hésitez pas à vous humidifier la bouche régulièrement avec un brumisateur ou à sucer un glaçon et ce particulièrement avant un repas. Ajouter du citron ou de la menthe dans votre eau permet d'apporter de la fraîcheur en bouche.

Des petites astuces permettent d'augmenter la **production de salive** :

- Mâchez un chewing-gum
- Sucez une sucette
- Consommez des plats salés ou épicés (sauf en cas de mucite ou aphtose)
- Massez les glandes salivaires situées sous vos mâchoires

Cependant, veuillez éviter certains aliments, comme : des aliments solides et secs, non humidifiés ou sans sauce (biscuits secs, viandes trop cuites ou sans sauce).

Enfin, prenez soin de votre **hygiène buccale** : bain de bouche régulier, hydratation des lèvres avec un beurre de karité/cacao.

Aphtes et mucites

Les mucites sont une inflammation des muqueuses du tube digestif et peuvent être liées aux effets secondaires des traitements anticancéreux.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES EN PRÉVENTION :

- ◆ Soins bucco-dentaires (bains de bouche).
- ◆ Bonne hygiène bucco-dentaire : utiliser une brosse à dent souple après chaque repas et un dentifrice non mentholé, non abrasif et sans additifs, hydrater les lèvres, sucer des glaçons/glace pilée/ glace à l'eau ou sorbet/bonbons mentholés, prendre en charge la sécheresse buccale.

CERTAINS ALIMENTS SONT À ÉVITER :

- ◆ Aliments acides (agrumes, tomate, pomme, condiments au vinaigre, jus de fruits, etc.).
- ◆ Aliments durs ou croquants (biscottes, chips, fruits à coque, crudités, biscuits secs, etc.).
- ◆ Aliments trop chauds.
- ◆ Epices fortes (pili-pili, piment d'Espelette, paprika fort, etc.).
- ◆ Boissons gazeuses.
- ◆ Alcool.

Veillez à adapter votre alimentation selon le grade de votre mucite :

Mucite	Symptômes	Prise en charge diététique	Adaptations alimentaires
Grade I	Douleur légère	Texture ordinaire ou facile à manger	Légumes cuits, fruits bien mûrs, viandes tendres, etc.
Grade II	Douleur modérée, aphtes	Texture moulue ou petits morceaux tendres	Pain sans croûtes, viande hachée et/ou en sauce, purées, etc.
Grade III	Douleur modérée à intense, saignement au contact	Texture liquide à semi-liquide	Compotes, entremets lactés, potages, milkshakes, etc.
Grade IV	Douleur très sévère, saignement important	Texture liquide	Eau, thé, lait, potage, etc.



Reflux gastro-œsophagien (RGO)

Le reflux gastro-œsophagien se caractérise par le retour du bol alimentaire dans l'œsophage, provoquant une **sensation de brûlure** et un **goût acide** qui remonte jusqu'à la bouche.

Afin de lutter contre le RGO, voici quelques conseils :

- ◆ Veillez à **fractionner** votre alimentation en plusieurs petits repas afin de réduire le volume du bol alimentaire à digérer. Évitez donc les repas trop copieux de même que trop gras.
- ◆ Privilégiez une **position assise ou semi-couchée** en gardant votre tête surélevée pendant 2h après vos repas. Évitez également tout mouvement vous obligeant à vous pencher en avant ou mettre la tête vers le bas.
- ◆ Optez pour une **promenade** en fin de repas afin d'améliorer votre digestion.
- ◆ Privilégiez les vêtements amples autour du cou, du buste et de votre taille.
- ◆ En soirée, avant de vous coucher, privilégiez les repas légers de type pauvre en fibres et graisses et évitez les repas trop copieux (fritures, pâtes 4 fromages, raclette).
- ◆ **Certains aliments peuvent augmenter le reflux**, il est donc recommandé d'éviter d'en consommer: boissons gazeuses, alcool, café fort, chocolat, lait et laitages, la tomate et ses dérivés, les agrumes, la menthe, les oignons et l'ail, l'aneth et de manière plus globale, les plats fortement épicés.
- ◆ Lors des repas, veillez à **prendre le temps** de profiter de votre repas. Mâchez suffisamment votre nourriture et évitez de boire en mangeant. Privilégiez les environnements calmes et sans trop de distraction (téléphone, tv, ...) pendant vos repas.
- ◆ **Le tabac augmente également le reflux**, il est donc déconseillé d'en faire usage.



Remarques/Conseils :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Evolution du poids

Veillez-vous procurer une balance et prenez l'habitude de vous peser au **minimum une fois par semaine** afin de réagir au plus vite face à une perte de poids involontaire. Pensez à vous peser à chaque fois dans les mêmes conditions, (par exemple : le matin, nu, à jeun, et après avoir été aux toilettes si possible).



Pour vous aider à surveiller l'évolution de votre poids, nous vous conseillons de consigner chaque résultat de pesée dans le tableau ci-dessous ainsi que tout paramètre qui pourrait influencer celui-ci (nausées, baisse de moral et d'appétit, fatigue, etc.).

Date	Poids	Remarques



[illegible]

Info/Intox

Lors d'un cancer, est-ce recommandé de suivre certaines diètes (la restriction calorique, des périodes de jeûne, un régime dit « cétoène »,...) ?

INTOX : De manière simplifiée le concept de ces régimes consiste à rendre les cellules cancéreuses plus sensibles à la chimiothérapie en les « affaissant ». Comme toutes les cellules de l'organisme, les cellules tumorales se nourrissent de sucre (glucose) et en sont même très avides. Des travaux ont montré que la cellule cancéreuse utilise le sucre de manière différente de la cellule normale.

Malheureusement, pour fonctionner correctement, notre corps ne peut pas se passer d'une source de sucre. Si vous tentez « d'affaiblir » les cellules cancéreuses, vous affaiblissez en même temps les cellules saines de votre organisme et vous serez moins en mesure de supporter un traitement.

Il n'est donc pas recommandé de suivre ce type de régime pendant un traitement oncologique ou après la guérison d'un cancer. Cependant, il est plus intéressant de surveiller la qualité et la quantité de son alimentation en ayant une alimentation équilibrée.

En cas de cancer, faut-il prendre des compléments alimentaires (vitamines, oligoéléments, probiotiques, protéines, ...) ?

INTOX/INFO : Des compléments spécifiques sont indispensables en cas de déficit prouvé par une prise de sang (ex : vitamine B12, fer, magnésium,...)

Vu un déficit fréquent en vitamine D, des suppléments sont indiqués et pourraient contribuer à éviter une récurrence, notamment en cas de cancer du sein.

Des compléments en antioxydants (Vitamines E, A, C, sélénium,) sont non seulement inefficaces et peuvent même être contre-indiqués.

Une alimentation variée et équilibrée suffit à elle seule à couvrir les besoins en vitamines, oligoéléments et minéraux.

Il n'y a aucune évidence que les probiotiques diminuent le risque de cancer. Pour les traitements neutropénisants (diminution des globules blancs) ou lors de la présence d'une voie centrale (en cas de chimiothérapie), veuillez demander l'avis de votre oncologue avant de prendre des probiotiques.





La consommation de soja augmente-t-elle le risque de cancer du sein ?

INTOX : La consommation de soja n'augmente pas le risque de cancer du sein. Bien au contraire, une consommation de soja sous forme entière telle que les fèves nature (endammame) ou le tofu à raison de 50g/jour est recommandée afin de prévenir l'apparition de cancer du sein. De plus, elle ne constitue aucun problème durant ou après un cancer du sein. Le soja constitue une source de protéines végétales de bonne qualité et peut s'inscrire dans une alimentation équilibrée et diversifiée.

Une nuance est tout de même à apporter concernant les compléments alimentaires à base de soja. Ceux-ci peuvent être présentés comme une alternative naturelle à l'hormonothérapie substitutive contre les symptômes de la ménopause. Mais, leur effet potentiel sur le développement du cancer du sein est assez controversé. En effet, les compléments à base de soja peuvent comporter une forte concentration de phyto-œstrogènes. Cette concentration pourrait influencer et, ainsi augmenter le risque de cancer du sein hormono-dépendant. Les compléments alimentaires à base de soja sont donc déconseillés.

La consommation de viande rouge est déconseillée en cas de cancer ?

INTOX : Il est préférable de limiter sa consommation de viandes rouges à moins de 300g par semaine. On parle de viande rouge pour la viande de bœuf, de porc, d'agneau, de mouton, de veau ou encore de cheval. On limitera surtout les viandes transformées et les charcuteries à base de viande rouge à 50 gr par jour. Ces aliments sont moins bons pour la santé car on y retrouve une concentration plus élevée de nitrites, de sel et d'acides gras saturés. Il est recommandé de limiter au maximum leur consommation et de veiller à la qualité du produit.

Peut-on consommer des produits laitiers en cas de cancer ?

INFO : Les produits laitiers, contribuent au bon fonctionnement de l'organisme en fournissant du calcium, de la vitamine D et des protéines. Cependant, ils doivent être consommés avec modération. On recommande de consommer entre une et trois portions de produits laitiers par jour. Une portion représente un verre de lait ou un yaourt ou une tranche de fromage. Une consommation excessive de produits laitiers pourrait jouer un rôle dans le risque de cancer de la prostate.



Les « super aliments » sont-ils anti - cancer ?

INTOX : Les « super aliments » sont des aliments qui sont réputés pour leur teneur élevée en nutriments, vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, acides gras essentiels, acides aminés essentiels ou antioxydants, considéré positif en termes de santé et bien-être.

Il n'existe pas d'aliment miracle qui puisse prévenir ou guérir du cancer, ou se substituer aux traitements anticancéreux.

Une alimentation équilibrée et variée permet de satisfaire tous les besoins en nutriments, vitamines et minéraux de l'organisme, contribuant ainsi à réduire le risque de certains cancers.

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

INFO : Certains aliments devront être évités lors de certaines chimiothérapies et traitements par radiothérapie, car ils peuvent interférer avec le traitement et/ou causer des effets secondaires.

Dans le cas où le traitement entraîne une déficience immunitaire, il est recommandé de suivre une alimentation propre pendant une durée précise, afin de limiter le risque d'infection.

Si vous ne savez pas quel est votre état immunitaire ou quels sont les aliments à éviter pendant votre traitement, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou à votre diététicien.

Est-ce que l'état nutritionnel a un impact sur la tolérance des traitements ?

INFO : Maintenir un bon état nutritionnel est essentiel car cela garantit une meilleure tolérance et efficacité du traitement. Un état de dénutrition risque davantage de complications, ce qui allonge la durée d'hospitalisation. Globalement, la dénutrition amoindrit la qualité de vie car elle induit une faiblesse musculaire. Le fait d'être suivi régulièrement par un diététicien favorise la prévention de la dénutrition et augmente les chances de guérison. La prise en charge nutritionnelle doit être intégrée au traitement oncologique.





Retrouvez plus d'informations sur notre site web



Si la perte de poids persiste, si une perte d'appétit s'installe, signalez-le à votre médecin ou contacter le service diététique.

Contact secrétariat diététique Bordet :

 **+32 (0)2 541 38 81**
 **dietetique.bordet@hubruxelles.be**





HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Institut Jules Bordet

Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Service de diététique

T +32 (0)2 541 38 81

M dietetique.bordet@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles - 05/2024