

Face à un cancer : mangez et bougez !



Bruxelles, le 3 novembre 2019 – **Le 7 novembre, l'Institut Jules Bordet, centre de référence de lutte contre le cancer en Belgique, participe au Nutrition Day. L'occasion de rappeler les liens essentiels qui unissent une alimentation saine et une activité physique régulière à un traitement contre le cancer. Mangez et bougez : deux atouts « santé » dans vos mains face à la maladie.**

En cas de cancer, attention à la perte de poids involontaire !

Face au cancer, il est important de consulter un diététicien afin de mettre en place un régime adapté qui permet de contrôler les prises et pertes de poids. Une perte de poids involontaire est fréquemment observée chez les patients, ceci parfois dès le diagnostic. Les causes sont multiples : une perte d'appétit, des difficultés d'alimentation et/ou une intolérance digestive, une modification du métabolisme liée à la tumeur, des effets secondaires dus aux traitements, une certaine anxiété ou une tendance dépressive, etc. Cette perte de poids entraîne un état de fatigue et une moins bonne tolérance aux traitements, voire altère le pronostic vital du patient. Face à ce constat, il est important de signaler toute perte de poids involontaire à votre médecin ou votre diététicien. De façon générale, il est toujours recommandé de suivre une alimentation variée et équilibrée, composée de légumes et de fruits, de protéines (d'origine animale ou végétale) et de bonnes calories, à savoir 55-60% d'hydrates de carbones (glucides) et 35-40% de lipides (graisses). En cas de cancer, ces apports offrent au corps les nutriments et vitamines nécessaires pour combattre la maladie et empêcher les prises et pertes de poids involontaires.

En quoi l'activité physique permet de mieux supporter la maladie ?

L'activité physique a longtemps été perçue comme néfaste pour une personne malade, censée se reposer au maximum. Or, il a été prouvé que le fait de mobiliser son corps avait de nombreux bénéfices. En effet, l'activité physique permet d'augmenter l'assimilation des protéines au niveau des muscles et de préserver la masse musculaire, essentielle pour chaque individu, surtout en cas de maladie. Par ailleurs, l'activité physique agit aussi positivement au niveau hormonal et immunitaire. Ces facteurs vont augmenter la tolérance au traitement et faciliter la récupération. L'activité physique

doit, bien entendu, être adaptée à chaque patient compte tenu de sa maladie, de son traitement et de son âge.

Le Nutrition Day, l'enquête sur la nutrition des patients

Le 7 novembre, l'Institut Jules Bordet participe au Nutrition Day : une journée d'enquête internationale, réalisée dans 64 pays à travers le monde et portant sur la nutrition des patients en institution hospitalière. Cette enquête a pour objectif d'améliorer la prise en charge nutritionnelle et de sensibiliser patients, proches et personnel soignant à cette problématique. Une action initiée par l'*European Society of Clinical Nutrition and Metabolism* (ESPEN) et soutenue par la Société belge de Nutrition Clinique et le SPF Santé. Pour plus d'informations sur le Nutrition Day, visitez : www.nutritionday.org

Contacts Presse

Institut Jules Bordet

Alexandra Cazan

GSM : +32 493 167 479

E-mail : alexandra.cazan@bordet.be

www.bordet.be

À propos de L'Institut Jules Bordet

Centre multidisciplinaire intégré, unique en Belgique, l'Institut Jules Bordet est un hôpital autonome entièrement consacré aux maladies cancéreuses.

Depuis plus de 75 ans, l'Institut Jules Bordet offre à ses patients des stratégies diagnostiques et thérapeutiques à la pointe du progrès pour prévenir, dépister et lutter activement contre le cancer. L'Institut poursuit trois missions : les soins, la recherche et l'enseignement. La réputation internationale de l'Institut attire en ses murs les plus grands experts dans le domaine du cancer. Son esprit d'innovation lui a permis de participer au développement et à la découverte de nouvelles techniques de diagnostic et de traitement majeurs, et ce, dans le but d'en faire bénéficier les patients le plus rapidement possible.

En mai 2018, l'Institut Jules Bordet a reçu officiellement, pour la seconde fois, l'accréditation et la certification de l'OECI (Organisation of European Cancer Institutes) comme « Comprehensive Cancer Centre » (Centre Intégré de Lutte contre le Cancer), un label de qualité réservé aux institutions de soins oncologiques multidisciplinaires intégrant la recherche et la formation. Une première en Belgique.

L'Institut Jules Bordet fait partie des réseaux de centres hospitaliers Iris et de l'Université Libre de Bruxelles. Avec ses 160 lits entièrement dédiés à la pathologie cancéreuse, l'Institut compte chaque année plus de 6000 patients hospitalisés, 81000 consultations et 15000 traitements de patients ambulatoires. Pour répondre de manière adéquate au développement démographique et scientifique du futur, l'Institut prévoit la construction d'un nouvel Institut Bordet sur le campus universitaire de l'ULB à Anderlecht à côté de l'Hôpital Erasme, dont l'inauguration est prévue en 2020.

www.bordet.be

À propos des Amis de l'Institut Bordet

Les Amis de l'Institut Jules Bordet sont une ASBL ayant pour seul et unique but de soutenir et financer la recherche à l'Institut Jules Bordet, centre oncologique de référence en Belgique et à l'étranger. Premier donateur privé de l'Institut Bordet, « Les Amis » lui ont apporté près de 13 millions d'euros au cours des 5 dernières années.

Les progrès accomplis ces dernières années en oncologie ont été considérables. On comprend de mieux en mieux l'origine biologique du cancer. Là où il y a quelque dix ans on ne parlait que de l'analyse microscopique des tumeurs, on parle

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel

T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, www.bordet.be

Institut Jules Bordet, Association Hospitalière de Bruxelles régie par la loi du 8 juillet 1976
Jules Bordet Instituut, Ziekenhuisvereniging van Brussel onderworpen aan de wet van 8 juli 1976



aujourd'hui de profil génétique, de séquençage... Des dizaines de nouvelles molécules et de nouveaux marqueurs ont vu le jour, permettant l'avènement des traitements personnalisés. Ces progrès ont été en grande partie rendus possibles grâce aux extraordinaires progrès technologiques de ces dernières années. Mais ces nouvelles techniques qui nous permettent désormais de sonder l'infiniment petit coûtent de plus en plus cher.

Depuis 50 ans, l'aide des « Amis » permet à l'Institut Jules Bordet de poursuivre ses recherches de pointe en profitant des technologies les plus avancées, et d'offrir ainsi aux patients les techniques de dépistage et de soin les plus innovantes, génératrices de vie et d'espoir.

Aider et soutenir « Les Amis de l'Institut Bordet », c'est participer aux nombreux programmes de recherche que ceux-ci soutiennent et qui vont tous dans un seul et même sens, faire gagner la vie.

Pour en savoir plus au sujet de l'Association Les Amis de l'Institut Bordet, visitez le site web www.amis-bordet.be.

Pour en savoir plus sur les « 101 tables pour la vie », visitez le site web www.101tables.com.