



Cancer : des conseils alimentaires adaptés me sont donnés

La nutrition est un sujet majeur pour les personnes atteintes de cancer. Une alimentation équilibrée est très importante, car elle a une influence sur l'évolution de la maladie et l'efficacité des traitements mis en place.

Mon cancer peut-il entraîner une perte de poids ?

Oui. Pour plusieurs raisons.

Un cancer peut induire une perte d'appétit et entraîner une baisse, voire un arrêt total de l'alimentation. Cette perte d'appétit peut être provoquée par la tumeur elle-même, de manière mécanique (obstruction de l'œsophage, par exemple) ou en modifiant les mécanismes de contrôle de l'appétit par la douleur ou encore par un état dépressif.

Une baisse de l'alimentation peut entraîner une diminution progressive de l'appétit.

D'autre part, l'apparition d'un cancer provoque une augmentation des dépenses énergétiques de l'organisme.

L'augmentation des dépenses et la diminution des apports provoquent un déséquilibre entraînant une perte de poids et pouvant aller jusqu'à un état de dénutrition.

Un nutritionniste ou une diététicienne vont vous aider à optimiser votre alimentation.
Des conseils simples et pratiques vous seront donnés : repas mixés, fractionnés, enrichis...

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est l'état provoqué par des apports en nutriments et en énergie insuffisants pour compenser les besoins de l'organisme. Elle se caractérise par une perte de poids importante sur une période courte.

Mes traitements peuvent-ils contribuer à une dénutrition ?

Oui. Les traitements du cancer induisent des modifications de l'alimentation.

La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent provoquer des inflammations et des lésions douloureuses des muqueuses de la bouche (mucites). Elles peuvent aussi provoquer des nausées et des vomissements ou d'autres complications digestives. Par ailleurs, la chimiothérapie altère le goût et peut entraîner un rejet de certains aliments.

Si vous souffrez de nausées et de vomissements, il est important d'en parler avec l'équipe médicale pour qu'elle vous donne des conseils pratiques ou vous prescrive le traitement le plus approprié.

Quelles peuvent être les conséquences d'une dénutrition ?

La dénutrition vous affaiblit. Une perte de poids de 15 % peut mettre en jeu le pronostic vital. De plus, un état de dénutrition multiplie par 4 le risque d'avoir une infection.

Existe-t-il des conseils alimentaires à suivre dans le cadre d'une chimiothérapie ?

Oui. La chimiothérapie peut induire un dégoût de la nourriture.

Si vous êtes notamment gêné(e) par les odeurs, il est recommandé de fractionner les repas (6 à 8 repas par jour) et d'opter pour des repas froids.

Si, malgré ces conseils, vous continuez de perdre du poids, votre médecin peut vous prescrire des compléments alimentaires adaptés à votre situation. Riches notamment en énergie et en protéines, ils augmentent les apports, même si vous ne consommez que de petites quantités.

Y a-t-il des conseils alimentaires à suivre dans le cadre d'une radiothérapie ?

Oui. Si votre traitement touche la sphère ORL (bouche, nez, larynx), une sécheresse peut apparaître au niveau de votre bouche et rendre l'absorption des aliments difficile. Il est alors recommandé d'ajouter de la sauce à vos aliments pour les rendre plus moelleux ou de les mixer avec du bouillon ou du lait.

Si votre radiothérapie touche l'abdomen, elle risque de perturber votre transit. Dans ce cas, vous devez limiter vos apports en fibres, supprimer les crudités, les fruits secs et les fruits crus.

Après une chirurgie de l'estomac ou une chirurgie de la sphère ORL, il peut être nécessaire de fractionner les repas et de favoriser les aliments mixés.

Puis-je prendre des compléments nutritionnels oraux ?

Oui. Les compléments nutritionnels oraux, encore appelés CNO, permettent de compenser des apports nutritionnels insuffisants. Ils sont délivrés sur ordonnance, et vous devez suivre les recommandations de votre médecin concernant leur utilisation.

Ces compléments se présentent sous forme de boissons lactées, de jus de fruits, de soupes, de crèmes dessert ou de poudre à ajouter à l'alimentation normale. Vous pouvez choisir avec votre médecin ou avec votre pharmacien la forme et la saveur qui vous semblent les plus appropriées à votre situation et qui répondent le mieux à vos goûts.

Dans le cadre de votre cancer, ces CNO sont remboursés par votre assurance maladie.

Que peut m'apporter un nutritionniste ou une diététicienne ?

Un nutritionniste ou une diététicienne peuvent vous aider à optimiser votre alimentation pour augmenter vos apports nutritionnels. Ils évalueront vos besoins en calories, et ils sauront vous délivrer des conseils simples et pratiques pour enrichir vos repas, en y ajoutant des aliments riches en protéines et en lipides (fromage râpé, viande hachée, beurre, crème...).

Ils peuvent également vous aider à imaginer des repas mieux adaptés à votre situation (fractionnement des repas, repas mixés...), tout en restant appétissants.

Après mon traitement, me faudra-t-il suivre une alimentation particulière ?

Dans certains cas, votre médecin vous donnera des recommandations alimentaires à suivre (aliments à éviter, vitamines à prendre...) ou vous conseillera de rencontrer un nutritionniste ou une diététicienne.

Il est très important de tout mettre en œuvre pour éviter de perdre trop de poids.

En cas de perte d'appétit, il est conseillé d'opter pour de petits grignotages salés (dés de jambon, de fromage ou de crème de gruyère, rondelles de saucisson...) ou sucrés (flan, gâteau de semoule ou de riz, glace, fromage frais, yaourt, petit-suisse, fromage blanc, fruits secs, compote, céréales au lait, barre de céréales...) tout au long de la journée.