

Type de cancer Conseils alimentaires

Cancer du sein

- Influence probable**
- Limitez la consommation de graisses et donnez la préférence aux acides gras mono-insaturés et oméga 3 (huile d'olive, avocats, noix, poissons).
 - Mangez suffisamment de fruits (trois portions par jour, de la taille d'une pomme), de légumes (300 g par jour) et de produits à base de céréales complètes.
 - Évitez l'alcool.*
 - Gardez un poids idéal.

- Influence supposée**
- Consommez régulièrement les aliments suivants:
 - épinards, carottes, abricots, mangues (riches en caroténoïdes);
 - germes de soja, brocolis, épinards, noix, huiles végétales, produits à base de céréales complètes (riches en vitamine E);
 - ail, noix, son, lait, poisson (riches en sélénium).

Cancer de la prostate

- Influence probable**
- Limitez la consommation de graisses saturées, surtout présentes dans les aliments d'origine animale.
 - Mangez régulièrement des choux de variétés différentes, des tomates, des fruits rouges et de l'ail.
 - Ne consommez pas de grandes quantités de produits laitiers et d'autres produits riches en calcium.
 - Consommez chaque jour un produit à base de soja.
 - Évitez l'alcool.*

- Influence supposée**
- Consommez régulièrement des produits à base de céréales complètes, des noix, du son, des brocolis, des épinards, du poisson et des germes de soja (riches en vitamine E et en sélénium).

Cancer du poumon

- Influence majeure**
- Ne fumez pas.

- Influence supposée**
- Consommez régulièrement les aliments suivants:
 - légumes verts, fruits (riches en vitamine C);
 - légumes verts, lentilles, germes de blé, bananes, oranges, pêches (riches en acide folique).

*Vous aimez un petit verre de temps en temps? Alors, respectez certainement notre conseil alimentaire à ce sujet (voir plus haut dans ce dépliant).

Cancer du côlon et du rectum

- Influence probable**
- Mangez suffisamment de choux de diverses variétés, des lentilles, des pois et de l'ail.
 - Limitez votre consommation de viande rouge.
 - Évitez l'alcool.*
 - Évitez toute surcharge pondérale.
 - Veillez à faire suffisamment d'exercice physique.

- Influence supposée**
- Consommez régulièrement les aliments suivants:
 - produits céréaliers, germes de soja, brocolis, épinards, noix, huiles végétales (riches en vitamine E);
 - légumes verts, viande, produits laitiers (riches en vitamine D);
 - légumes verts, fruits (riches en vitamine C);
 - lentilles, germes de blé, bananes, oranges, pêches (riches en acide folique).

Cancer de la vessie

- Influence probable**
- Évitez toute surcharge pondérale.
 - Ne fumez pas.
 - Mangez régulièrement de l'ail.

Cancer de l'utérus et du col de l'utérus

- Influence probable**
- Essayez de maintenir votre poids idéal.
 - Faites régulièrement de l'exercice.
 - Mangez régulièrement des tomates, des papayes, des pastèques et des pamplemousses roses.

Cancer des ovaires

- Influence probable**
- Mangez régulièrement des brocolis, des choux-fleurs et des choux de Bruxelles.

Cancer de l'estomac

- Influence probable**
- Évitez d'utiliser du sel.
 - Mangez régulièrement de l'ail, des fruits et légumes vert foncé et orange (salades, carottes, endives, patates douces, mangues, abricots, potirons).
 - Ne consommez pas de légumes riches en nitrates, comme des épinards, par exemple, avec du poisson.

- Influence supposée**
- Consommez régulièrement des germes de soja, des brocolis, des épinards, des noix, des produits à base de céréales complètes et des produits écrémés.

Vous trouverez sur notre site web des fiches de conseils par type de cancer téléchargeables. Surfez sur:

www.cancer.be > *infos médicales* > *conseils pour le malade en traitement* > *effets secondaires et conseils pratique* > *l'alimentation après un cancer* > *conseils alimentaires par type de cancer*.

Pour plus d'informations sur l'alimentation après le cancer, surfez également sur notre site www.cancer.be > *infos médicales* > *conseils pour le malade en traitement* > *effets secondaires et conseils pratiques* > *l'alimentation après un cancer*.

Si vous ne disposez pas de connexion Internet, prenez contact avec notre secrétariat via le numéro de téléphone général. Nous nous ferons un plaisir de vous envoyer par poste la documentation désirée.

Vous avez encore des questions? N'hésitez pas à contacter Cancerphone, permanence téléphonique gratuite de la Fondation contre le Cancer, au 0800 15 801. Des professionnels de la santé (médecins, psychologues) sont à votre disposition tous les jours ouvrables de 9 à 13h, le lundi jusque 19h.



Tous les jours ouvrables de 9h à 13h,
le lundi jusqu'à 19h

L'alimentation après un cancer

Reprendre goût à la vie



Fondation
contre le Cancer

Fondation d'utilité publique

Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
tél.: +32 2 736 99 99 - fax: +32 2 734 92 50
www.cancer.be - commu@cancer.be
000-0000089-89



Reprendre goût à la vie

L'état de santé et la qualité de vie peuvent être améliorés grâce à une alimentation saine et une activité physique suffisante. Dans ces deux domaines, des conseils précis peuvent être donnés aux malades, compte tenu du type de cancer dont ils sont atteints et de leurs traitements.

Des problèmes alimentaires qui persistent?

Certains effets secondaires (fatigue, perte d'appétit, modification du goût et de l'odorat, sécheresse buccale, problèmes de déglutition, pertes ou prises de poids indésirées) peuvent toutefois perdurer pendant un certain temps, voire être irréversibles. Parlez de ces problèmes à votre spécialiste lors de votre visite de contrôle. Une adaptation de l'alimentation peut atténuer et parfois même corriger ces désagréments.

Vous trouverez des conseils alimentaires et des recettes adaptées aux différents problèmes nutritionnels sur www.cancer.be > infos médicales > conseils pour le malade en traitement > effets secondaires et conseils pratiques > l'alimentation en cas de cancer.

Vous pouvez également commander la brochure "L'alimentation après un cancer, pour que manger reste un plaisir" via notre site web ou en composant le numéro général de notre secrétariat.

Quels liens entre alimentation et cancers?

Les études confirment qu'une alimentation saine, riche en végétaux, fruits, légumes, produits céréaliers et légumineuses variées, peut aider à combattre la maladie à divers stades. Même des modifications mineures apportées à l'alimentation et au mode de vie peuvent se traduire par des avantages non négligeables pour la santé. Consommer chaque jour 1 à 2 portions supplémentaires de fruits et légumes, remplacer le pain blanc par du pain complet ou prolonger la durée de la promenade quotidienne sont autant de mesures qui peuvent avoir un impact positif. Une alimentation équilibrée contient des substances nutritives qui aident le corps à se défendre contre la maladie.

Dix conseils pour un régime équilibré:

1. Variez suffisamment votre alimentation.
2. Mangez en suffisance des fruits, des légumes, des céréales complètes et des pommes de terre.
3. Limitez votre consommation de sucre.
4. Évitez les graisses et, surtout, les acides gras saturés, que l'on retrouve dans les produits d'origine animale tels que la viande, les laitages non écrémés et le beurre.
5. Mangez au maximum 100 g de viande par jour et limitez la consommation de viande rouge à maximum deux fois par semaine. Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
6. N'ajoutez pas de sel à table.
7. Buvez quotidiennement minimum un litre et demi de boissons pauvres en énergie et, de préférence, de l'eau.
8. Limitez votre consommation de boissons alcoolisées à maximum deux verres par jour pour les hommes de moins de 65 ans et à un verre par jour pour les femmes (quel que soit l'âge) et les hommes de plus de 65 ans.
9. Pratiquez au moins trois fois par semaine une demi-heure d'exercice physique (vélo, marche soutenue, natation, etc.).
10. Si vous avez la ligne étant jeune, évitez de prendre du poids avec l'âge.

Pour plus d'infos sur une alimentation saine dans le cadre de la prévention du cancer, surfez sur www.cancer.be > prévention > facteurs de risque et conseils pratiques > alimentation.

Vous pouvez également commander le livret "Alimentation saine, guide pratique" ainsi que notre signet illustrant la pyramide alimentaire et plusieurs conseils nutritionnels via notre site web ou en composant le numéro général de notre secrétariat.

L'alimentation après un cancer

Une alimentation saine, équilibrée et variée reste capitale, même après le traitement. Des études ont montré que le respect des conseils alimentaires suivants peut contribuer à réduire le risque de rechute et de récurrence:

- Consommez fréquemment des **fruits et légumes vert foncé, rouges et oranges**, des lentilles, des pois, de l'ail, des oignons, des choux de Bruxelles, des raisins, sans pour autant supprimer les autres fruits et légumes; veillez toujours à la variété.
- Incluez régulièrement dans votre menu **germes de soja, noix et germes de blé**.
- Mangez **un produit à base de soja par jour**. Si vous consommez ou souhaitez en consommer davantage, demandez au préalable l'avis de votre spécialiste.
- Buvez quotidiennement trois tasses de **thé vert**.

Les recommandations suivantes sont probablement aussi bénéfiques, mais il faut poursuivre les recherches à ce sujet:

- Agrémentez régulièrement vos plats de graines de lin (dans le pain, le muesli, le yaourt, les salades...).
- Ne buvez pas vos boissons trop chaudes.
- Veillez à absorber dans votre alimentation suffisamment d'acides gras essentiels en ajoutant tour à tour diverses huiles végétales à vos plats chauds et froids, en y intégrant régulièrement différents fruits secs et enfin, en consommant deux fois par semaine 100 à 150 g de poisson (gras).

Différentes études ont en outre montré l'effet positif d'une activité physique suffisante - idéalement, une demi-heure par jour (marche, vélo,...) - sur la qualité de vie et sur l'état de santé après un cancer.

Recommandations spécifiques par type de cancer

Certains aliments semblent plus appropriés dans le traitement et la prévention de certains types de cancers. Le tableau à l'arrière de ce document vous donne un aperçu des différents types de cancers qui ont déjà fait l'objet d'études à cet égard.

