

Alimentation des personnes atteintes d'un cancer

**Comment manger le mieux
possible quand on a un cancer ?**



*Fondation
contre le Cancer*

Fondation d'utilité publique

Table des matières

Introduction	3
Quelle est l'influence du cancer sur la manière de s'alimenter ?	4
• Influence au cancer	4
• Influence de facteurs externes	4
L'alimentation comme complément au traitement	5
Alimentation en cas de cancer = alimentation saine ?	6
(Non-)sens des compléments alimentaires	7
Malaises liés au cancer : un problème récurrent	8
• Absence d'appétit (anorexie)	9
• Aversion, altération du goût et de l'odorat	10
• Nausées et vomissements	12
• Fatigue	14
Difficultés particulières	15
• Ascite	15
• Bouche sèche	17
• Colostomie	18
• Constipation	20
• Diarrhée	21
• Difficultés de mastication et de déglutition	22
• Formation de glaires	24
• Iléostomie	25
• Inflammation des muqueuses	28
• Intolérance au lactose	30
• Oesophagite	31
• Perte de poids	32
• Prise de poids	33
• Reflux gastro-œsophagien ou « brûlant »	34
• Résection de l'estomac	36
• Risque accru d'infection	38
• Urostomie	40
En savoir plus ?	41
Notes	42
A qui en parler ?	44

Introduction

Il existe aujourd'hui un large consensus scientifique sur le fait qu'un mode de vie sain, incluant notamment une alimentation équilibrée, pourrait aider à prévenir de nombreux cancers. Mais lorsque la maladie se déclare, **l'alimentation** est rarement abordée, puisqu'elle **ne peut pas être considérée comme un traitement contre le cancer** et n'apporte donc aucune aide directe à la guérison. Il en résulte que peu d'attention est généralement accordée au maintien d'habitudes alimentaires équilibrées. Nous savons pourtant désormais que c'est une erreur. **L'alimentation semble en effet fonctionner en tant que complément au traitement.**

Il est **souvent difficile de continuer à s'alimenter sainement** à cause du cancer ou de son traitement (manque d'appétit, nausées, altération du goût et de l'odorat, etc.). L'assistance de spécialistes peut alors s'avérer essentielle. Cette **brochure entend aider** toute personne atteinte d'un cancer **à conserver une bonne alimentation** et à **profiter aussi longtemps que possible** du plaisir de **manger**, en suivant quelques conseils fort simples.

Si ces conseils ne vous apportent pas l'aide escomptée, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin traitant. Il pourra vous diriger vers un(e) diététicien(ne) spécialisé(e).



Quelle est l'influence du cancer sur la manière de s'alimenter ?

Certaines personnes remarquent dès avant le diagnostic, ou durant le traitement, que leurs habitudes alimentaires changent. Elles peuvent par exemple avoir moins d'appétit qu'auparavant. Ces changements peuvent être dus aussi bien au cancer lui-même qu'à des facteurs externes.

Comprendre l'origine de ces changements facilite le maintien d'une alimentation (presque) normale et permet d'éviter une sous-alimentation. De plus, savoir que cette situation n'est pas inhabituelle est aussi un soulagement pour le patient.

Influence du cancer

Une sous-alimentation liée au cancer peut être observée dans trois situations différentes :

- problèmes liés à la localisation et au volume de la tumeur (un cancer de l'œsophage peut, par exemple, entraver le passage des aliments) ;
- modification du métabolisme (par exemple, perte de poids incontrôlée en cas de cancer du pancréas) ;
- malaises divers, comme des nausées ou de la fatigue.

Influence de facteurs externes

Il existe différentes circonstances pouvant entraîner une modification des habitudes alimentaires :

- le traitement (par exemple, une chirurgie au niveau du système digestif) ;
- les perturbations dans l'apport de nourriture (de nombreux examens peuvent perturber le rythme des repas) ;
- des problèmes psychosociaux tels que le stress, l'anxiété et la dépression peuvent s'accompagner d'une perte de l'appétit.

L'alimentation comme complément au traitement

L'alimentation ne peut en **principe pas être considérée** comme **un traitement** lors d'un cancer, étant donné qu'elle n'aura, **à elle seule**, aucune influence sur :

- les chances de guérison ou de rémission ;
- l'apparition des effets secondaires des traitements (nausées, vomissements, malaises) ;
- le risque de récurrence ou de formation de métastases ;
- le pronostic vital.

L'alimentation peut cependant être considérée comme un **complément au traitement**, car elle influence favorablement certains facteurs. Ainsi, une alimentation de qualité permet :

- une meilleure réaction de la tumeur au traitement ;
- une baisse de la morbidité (problèmes de santé causés par la maladie) et de la mortalité (nombre de décès) lors des interventions chirurgicales, de la chimiothérapie et de la radiothérapie ;
- une diminution de l'intensité et de la durée des effets secondaires en cas de radio- ou de chimiothérapie ;
- une atténuation de la toxicité du traitement, ce qui est important surtout pour les jeunes et les enfants ;
- une baisse des effets secondaires à long terme tels que le risque accru de maladies cardio-vasculaires ;
- un renforcement de l'immunité (défenses de l'organisme), ce qui réduit le risque d'infection ;
- une amélioration du bien-être du patient, ce qui permet à la personne de (continuer à) mener une vie quotidienne aussi confortable que possible ;
- une réduction de la durée et des frais d'hospitalisation ;
- une réduction du nombre de consultations.

Alimentation en cas de cancer = alimentation saine ?

Il pourrait sembler évident qu'une alimentation saine est importante en cas de cancer. Et pourtant, les choses ne sont pas si simples.

En théorie, il est toujours recommandé d'avoir une alimentation saine. Mais en pratique, il est parfois préférable de maintenir le plus longtemps possible les habitudes alimentaires antérieures à la maladie. Changer ces habitudes exigerait une énergie qu'il vaut mieux conserver en priorité pour les traitements.

Bien entendu, les personnes qui souhaitent se faire du bien grâce à un comportement alimentaire plus sain en retireront des avantages. Il existe quelques conseils simples, mais leur application demande une réelle motivation : boire suffisamment d'eau (1 à 1,5 litre par jour) et manger chaque jour des fruits, des légumes et des céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, riz brun...). Ces conseils ne doivent jamais être suivis à contrecœur. Cela pourrait avoir des conséquences néfastes sur l'état nutritionnel et, par conséquent, sur la qualité de vie. Car le maintien d'un bon état nutritionnel est important pour lutter contre la maladie et augmenter les chances de réussite du traitement.

Ce maintien est avant tout lié à un apport de calories suffisant. Le fait que ces calories proviennent, dans un premier temps, d'une alimentation moins saine, est d'importance secondaire.

Des plaintes spécifiques et des effets secondaires liés au traitement peuvent compliquer le respect de bonnes habitudes alimentaires. Une détérioration de l'état nutritionnel peut rapidement mener à une perte de poids. Dans ce cas, un apport d'énergie suffisant prendra la priorité sur des choix alimentaires équilibrés. Cela passe notamment par la consommation d'aliments qui « font envie », même si, durant cette période, l'envie fait souvent choisir une nourriture peu saine ou peu variée. Une autre solution est d'opter pour des aliments riches en énergie. Vous trouverez dans la suite de cette brochure quelques conseils pratiques pour aider à limiter la perte de poids.

(Non-)sens des compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont souvent portés aux nues dès qu'il est question d'alimentation saine dans le cadre de nombreuses maladies, dont le cancer. Ces compléments vont des simples vitamines et minéraux aux antioxydants, en passant par les omega-3 et autres « nouvelles » substances aux effets soi-disant salutaires.

Pourtant, on sait depuis longtemps qu'une prise prolongée, par exemple de vitamine A et D, peut entraîner de graves problèmes hépatiques au rénaux. De plus, les études scientifiques de ces dernières années ont montré des résultats inquiétants.

Le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC) déconseille actuellement l'usage de compléments alimentaires pour se protéger contre le cancer. En effet, il n'existe pas de preuves suffisantes permettant de conclure à un réel effet protecteur. Au contraire, il semblerait que ces compléments puissent avoir des effets indésirables. Certaines études ont notamment mis en lumière une baisse de l'efficacité de certains traitements spécifiques contre le cancer lors de la prise de suppléments vitaminiques à fortes doses. Ces recherches doivent être approfondies, mais il n'en reste pas moins vrai qu'une alimentation saine et variée, avec beaucoup de légumes, de fruits et autres aliments d'origine végétale procure bien plus d'avantages pour la santé que les compléments alimentaires.

Ils sont uniquement conseillés en cas de réelle carence, par exemple une carence en fer ou en vitamine B12. Ils peuvent également être utiles pour des groupes spécifiques tels que les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes âgées, etc. Le médecin traitant ou l'oncologue peuvent dans ce cas conseiller utilement les patients. Pour ceux qui veulent malgré tout intégrer un complément à leur alimentation, il est recommandé d'avoir recours à des préparations équilibrées (compléments multivitaminés contenant des minéraux et des oligo-éléments). En cas de cancer, les apports journaliers recommandés (AJR) doivent être scrupuleusement respectés pour chaque ingrédient de la préparation. Un médecin, un(e) pharmacien(ne) ou un(e) diététicien(ne) peuvent aider à faire le bon choix.

Malaises liés au cancer : un problème récurrent

Parmi les diverses plaintes liées aux traitements, les malaises sont les plus fréquentes. Ils peuvent survenir dans toutes les formes de cancer et diminuent souvent l'appétit, en plus de l'inconfort qu'ils provoquent. Ces malaises peuvent avoir différentes causes. Le cancer lui-même est bien entendu en partie responsable, mais les traitements - comme la chimiothérapie - peuvent aussi en être l'origine. Il n'est donc pas toujours possible d'éviter ou d'éliminer totalement ces malaises. Dans de nombreux cas, certains gestes - parfois très simples - peuvent cependant atténuer ces désagréments.

Les plaintes les plus fréquentes portent sur :

- un manque d'appétit (anorexie) ;
- une aversion vis-à-vis de certains aliments (rejet souvent provoqué par une modification du goût et de l'odorat) ;
- des nausées ou des vomissements ;
- de la fatigue.



Absence d'appétit (anorexie)

L'anorexie signifie littéralement « manque d'appétit » et se manifeste par une diminution de la sensation de faim. Elle peut apparaître avant ou peu après le début du traitement et persister relativement longtemps.

Conseils alimentaires

- pratiquez régulièrement une activité physique modérée en plein air, comme une courte promenade ;
- veillez à ce que vos repas se déroulent dans un environnement calme et agréable ;
- stimuler votre appétit avec un jus de fruits ou un apéritif (en quantité limitée), un bouillon (en tenant compte des aversions éventuelles), un sorbet, quelques tranches de pomme ou un chewing-gum ;
- variez votre alimentation au maximum ;
- mâchez suffisamment et évitez d'avaler de l'air ;
- évitez de consommer des quantités importantes d'aliments riches en fibres en raison de la sensation rapide de satiété qu'ils procurent ;
- gardez à portée de main des petites portions emballées de vos en-cas favoris ;
- ne buvez pas juste avant ou durant le repas ;
- buvez suffisamment, en dehors des repas, de préférence des boissons fortement énergétiques (jus de fruit, lait ou boissons lactées, boissons énergisantes..)



Aversion, altération du goût et de l'odorat

L'aversion pour certains aliments peut être causée par une altération du goût et de l'odorat, mais également par l'association négative d'aliments et d'expériences vécues durant la maladie ou le traitement.

Les causes de ces changements du goût et de l'odorat sont en grande partie inconnues. La tolérance à certains saveurs peut être augmentée ou diminuée dans des circonstances particulières : vous appréciez des aliments qui ne vous plaisaient pas auparavant ou inversement. Vous pouvez aussi être incommodé par un goût déplaisant en bouche. Tous ces symptômes sont causés par un décalage entre votre perception et votre souvenir des goûts. Les modifications de l'odorat causent souvent une aversion pour les aliments ayant une forte odeur. Des variations importantes des préférences alimentaires survenant pendant le traitement n'ont donc rien d'anormal.



Conseils alimentaires

- veillez à une bonne hygiène buccodentaire ;
- expérimentez des plats et des préparations (nouveaux goûts, aliments que vous n'aimiez pas avant...) ;
- variez les types d'aliments et leur texture ;
- les aliments au goût neutre sont souvent bien tolérés (produits laitiers et à base de céréales, fruits, salades, plats froids) ;
- le glutamate de sodium, ou Ve-tsin (disponible dans les supermarchés chinois), permet d'accentuer les goûts ;
- les condiments au goût puissant ou épicé peuvent masquer un goût désagréable ; c'est le cas de la menthe, du basilic, du citron, des sauces aigres-douces...
- évitez temporairement les plats qui provoquent une aversion ;
- des aversions sont souvent causées par des aliments chauds et cuits au four, des fritures, la viande rouge, le poisson, le lard, le brocoli, le chou-fleur, l'oignon et les choux de Bruxelles ;
- lorsque les aliments semblent trop acides :
 - préparez les légumes avec une sauce à base de lait ;
 - préparez les fruits en compote ;
- lorsque les aliments ont un goût métallique :
 - buvez suffisamment ;
 - les limonades acides procurent une sensation de fraîcheur dans la bouche ;
 - mangez des fruits frais comme de l'ananas ;
 - évitez les odeurs de cuisine en faisant préparer les repas par d'autres personnes ;
 - remplacez la viande par du poisson, des œufs ou des produits laitiers ;
 - sucez des bonbons au citron ou à la menthe ou mâchez du chewing-gum, éventuellement sans sucre ;
- les cosmétiques, les fleurs, les odeurs de tabac et les produits de nettoyage provoquent souvent des aversions.

Nausées et vomissements

Tous les traitements ne provoquent pas des nausées ou des vomissements.

Les **vomissements** en réaction à un traitement peuvent se manifester de manière aiguë (dans les heures qui suivent), tardive (après 1 ou 2 jours), conditionnée, voire même anticipée (avant le traitement, suite à l'anxiété, au stress ou à des expériences antérieures négatives).

Les **nausées** durent habituellement plus longtemps et peuvent avoir différentes causes.

■ En cas de nausées après une radiothérapie :

Ne mangez ou ne buvez pas juste après le traitement. Prenez plutôt un repas au moment où vous supportez à nouveau la nourriture, par exemple plus tard dans la soirée le jour du traitement. Lors d'une radiothérapie de l'estomac, il est préférable de ne rien manger ou boire au cours des deux premières heures suivant le traitement, pour éviter les nausées. Il est conseillé de commencer ensuite par du thé et une biscotte, un yaourt, une tasse de soupe ou de bouillon. Si vous supportez ce premier en-cas, vous pouvez alors essayer de prendre un repas, de préférence peu copieux.

■ En cas de nausées après une chimiothérapie :

Mangez et buvez ce que vous pouvez les jours de traitement et compensez entre les cycles de traitement.



Conseils alimentaires

- veillez à une bonne hygiène buccodentaire ;
- en cas de nausées, inspirez lentement et profondément par le nez ;
- mangez et buvez ce dont vous avez envie et ne vous forcez pas ;
- mangez aux moments où les nausées sont moins fortes (y compris éventuellement la nuit) ;
- buvez à petites gorgées, de préférence des boissons non sucrées ;
- les nausées sont parfois plus fortes à jeun, d'où l'utilité de recourir à des en-cas ;
- évitez de mélanger plats chauds et froids au cours d'un même repas ;
- cessez de manger en cas de nausées importantes et reprenez votre repas plus tard, lorsque vous vous sentez mieux ;
- reposez-vous après les repas, de préférence en position assise ;
- évitez les odeurs susceptibles d'aggraver les nausées : odeurs de cuisine, d'épices, parfums, produits de nettoyage, fumée... ;
- veillez à boire régulièrement ;
- ne buvez pas juste avant ou durant le repas. Attendez une heure après chaque repas pour boire ou consommer des aliments liquides ;
- sucer un glaçon peut contribuer à soulager une nausée brutale et empêcher les vomissements éventuels ;
- réduisez les nausées matinales en mangeant un peu de pain grillé avant de vous lever ;
- si les nausées persistent, parlez-en à votre médecin : si nécessaire, des traitements médicamenteux pour réduire les nausées pourront vous être proposés.



Fatigue

La fatigue intense est l'un des problèmes les plus fréquents chez les patients cancéreux. Il s'agit d'une fatigue extrême que le sommeil ne suffit pas à éliminer. On se sent fatigué même en ne faisant rien !

Les causes de cette fatigue sont complexes. Différents facteurs interviennent en plus du cancer lui-même : le traitement, les médicaments, l'anémie, la perte de poids, l'anorexie, les altérations du métabolisme, la réduction des taux d'hormones, l'incapacité à trouver le sommeil, l'inactivité, la douleur, les infections ou encore la présence d'autres problèmes médicaux. Des facteurs psychologiques peuvent également jouer un rôle non négligeable, de même que les perturbations de la routine quotidienne et du schéma de sommeil durant le traitement.

Conseils alimentaires

- laissez à d'autres le soin de préparer les repas : manger exige déjà suffisamment d'énergie ;
- veillez à toujours disposer d'un stock de repas préparés (repas livrés à domicile, plats cuisinés à réchauffer, plats que vous avez préparés et congelés vous-même lorsque vous vous sentiez moins fatigué...) ;
- Lors de fatigue très importante, optez pour des repas riches en énergie et ayant une consistance molle (pudding) ou liquide, par exemple des substituts ou compléments alimentaires (parfois appelés « nourriture d'astronautes » dans le langage populaire) disponibles en pharmacie. Cependant, ne passez jamais à ce type d'alimentation sans en avoir discuté au préalable avec votre médecin traitant ou un(e) diététicien(ne) spécialisé(e) en oncologie ;
- veillez à boire suffisamment ;
- aménagez les heures de visite en fonction des heures de repas et des périodes de repos, et non l'inverse ;
- un spécialiste peut vous aider à trouver le juste équilibre entre repos et activité. Pour plus d'information, consultez le site **www.fatigue.be**. Ce site internet propose de nombreuses informations intéressantes, notamment un guide pratique et un agenda pour mieux gérer la fatigue.

Difficultés particulières

Les malaises surviennent dans différentes formes de cancer. Chaque type de cancer et les traitements qui y sont liés peuvent s'accompagner de problèmes spécifiques.

Vous trouverez dans les pages suivantes différents conseils susceptibles d'atténuer certains désagréments.

Contactez votre médecin traitant si les troubles persistent.

Ascite

L'ascite est un épanchement de liquide dans la cavité abdominale. Elle provoque une augmentation de la pression dans l'abdomen qui peut perturber le fonctionnement du tube digestif et causer des symptômes tels qu'un appétit réduit, une satiété précoce, une suffocation et des reflux d'acide (« brûlant »).

Conseils alimentaires

- ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool ;
- ne portez pas de vêtements serrés ;
- prévoyez des petits repas fréquents ;
- mangez calmement ;
- ne mangez pas dans les deux heures qui précèdent le moment où vous allez vous coucher ;
- évitez les aliments qui provoquent des gaz : alcool, bière, champignons, choux, oignons, poireaux, boissons gazeuses, poivrons, légumes secs, choux de Bruxelles, épices, vin...
- attendez une demi-heure après le repas avant de boire ;
- évitez les substituts de sel contenant du chlorure d'ammonium (indiqué sur l'emballage) ;
- après avoir mangé, ne vous penchez pas et n'allez pas vous coucher immédiatement.

Une alimentation riche en énergie peut réduire l'ampleur de l'ascite :

- ne sautez aucun repas ;
- mangez autant que vous voulez et que vous pouvez ;
- mangez quand vous en avez envie, l'essentiel est de stocker suffisamment d'énergie, même si vous la trouvez dans des aliments pas toujours très sains tels que biscuits, bonbons, chips...
- choisissez des aliments riches en énergie et ajoutez-les à vos préparations et repas : poissons gras, huiles végétales pour étuver les légumes et cuire la viande et le poisson, crème végétale dans les soupes, les sauces, le café...
- la graisse constitue une bonne source d'énergie. Evitez donc les produits maigres ou allégés. Enduisez vos tartines d'une bonne couche de beurre ou de margarine et faites fondre un petit morceau de beurre sur vos légumes ou votre bouillie ;
- n'hésitez pas à consommer du cacao, de la crème glacée, des biscuits, des bonbons ou des pâtisseries ;
- essayez de limiter votre consommation de légumes crus, de fruits et de produits riches en fibres lors des repas, ils procurent rapidement une sensation de satiété ;
- ajoutez du miel ou du sucre dans vos boissons et préparations ;
- prenez un petit extra en en-cas, comme du lait, du pudding, des biscuits, des morceaux de fromage, des noix, des fruits secs ou des biscuits salés.



Bouche sèche

La sécheresse buccale ou xérostomie apparaît lorsque la production de salive diminue. Ce symptôme survient habituellement après une radiothérapie au niveau des glandes salivaires.

Heureusement, les techniques d'irradiation ont évolué de telle sorte que la xérostomie est moins fréquente qu'auparavant.

Conseils alimentaires

- veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire ;
- buvez fréquemment de petites quantités. L'eau, le thé au citron, la tisane de camomille, les jus de fruits, les boissons gazeuses ou la bière brune peuvent procurer un réconfort ;
- adaptez votre alimentation afin de limiter la douleur, modérez notamment la température des plats, les épices piquantes, le sel, le sucre, l'acidité et les boissons gazeuses ;
- mâchez des produits rafraîchissants tels que du concombre, des tomates, des pommes, du melon ;
- sucez des glaçons (éventuellement préparés avec des jus de fruits non sucrés), des bonbons acidulés, des pastilles de menthe ou mâchez du chewing-gum (sans sucre) ;
- en cas de bouche pâteuse, remplacez de temps en temps l'eau par du yaourt, du lait battu, de la bière de table ou de la bière brune (en quantité modérée) ;
- si la sécheresse persiste, voyez avec votre médecin si l'utilisation de la salive artificielle peut vous être utile.

Colostomie

Une colostomie est un orifice artificiel créé au niveau du gros intestin, généralement à la fin de la partie descendante du côlon.

Conseils alimentaires

- buvez beaucoup ;
- favorisez une alimentation riche en fibres.

Flatulences

- les flatulences ne présentent aucun danger, mais elles sont gênantes d'un point de vue social. La mesure dans laquelle certains produits provoquent la formation de gaz digestifs varie d'une personne à l'autre ;
- la consommation de lait et/ou de lait battu pourrait avoir un effet favorable ;
- évitez d'avaler de l'air (en mâchant du chewing-gum, en fumant ou en mangeant trop rapidement) ;
- quelques aliments susceptibles de provoquer des flatulences :
 - choux (à l'exception du chou-fleur et du brocoli), poireaux, oignons, légumineuses, ail ;
 - boissons contenant du gaz carbonique (bière, eau gazeuse, limonades, vin mousseux) ;
 - aliments riches en sucres simples (aliments avec un goût sucré).

Odeurs

- les odeurs causées par la poche de stomie ne sont pas nocives, mais sont souvent gênantes d'un point de vue social ;
- les aliments susceptibles de provoquer des odeurs sont les herbes aromatiques, les épices, les aliments très épicés, les oignons, les asperges, l'ail, les poireaux, les légumineuses, les œufs, le lait et le poisson ;
- certains médicaments peuvent également être à l'origine d'odeurs gênantes ;

- il est possible d'éviter la formation d'odeurs en mettant une aspirine ou de l'huile aromatique dans la poche de stomie.

Coloration

- le contenu de la poche de stomie peut prendre différentes colorations, ce qui n'est pas nécessairement un signe de problèmes ;
- la couleur des selles dépend des aliments consommés. On observe notamment une coloration particulière après avoir mangé des betteraves ou des épinards, ou après avoir bu du jus d'airelles ;
- les préparations contenant du fer peuvent également provoquer une coloration.



Constipation

La constipation lors d'un cancer peut être due aux médicaments. Elle peut également être causée par des apports insuffisants en liquides, une consommation alimentaire trop limitée et bien d'autres facteurs : la tumeur elle-même, le manque d'exercice physique et l'alitement, la faiblesse généralisée, l'anxiété, le stress et la dépression.

Conseils alimentaires

- buvez régulièrement, au moins 1,5 litre par jour ;
- prenez des petits repas fréquents ;
- prenez tout votre temps pour aller aux toilettes ;
- faites si possible suffisamment d'exercice physique, par exemple en allant vous promener ou en faisant du vélo. Si vous êtes alité, faites des exercices basés sur des mouvements de bras et de jambes et changez régulièrement de position. Vous pouvez demander des conseils à un(e) kinésithérapeute ;
- buvez un verre d'eau tiède ou de jus de fruits frais avant le petit-déjeuner ;
- mangez à heures fixes et ne sautez surtout pas le petit-déjeuner ;
- choisissez des aliments riches en fibres, comme :
 - du pain gris ou complet, des biscottes complètes, des biscuits aux céréales complètes ;
 - des céréales et notamment des flocons d'avoine, du muesli ou des petits-déjeuners à boire enrichis en fibres ;
 - de la soupe de légumes secs (pois, haricots rouges) ;
 - des fruits frais, de la compote de fruits, des boissons fruitées enrichies en fibres alimentaires ;
 - des légumes, aussi bien cuits que crus ;
 - des pommes de terre, des pâtes (complètes), du riz (complet).
- ajoutez du son ou des suppléments de fibres (vendus en pharmacie ou dans les magasins de diététique) dans vos céréales, jus de fruits, lait, yaourts et soupes ;
- évitez le chocolat, le fromage et les œufs ;
- si votre constipation persiste, parlez à votre médecin de l'utilité d'un éventuel traitement médicamenteux.

Diarrhée

Pendant un cancer, diverses causes peuvent engendrer différentes formes de diarrhée.

Conseils alimentaires

Pour la plupart des types de diarrhées :

- buvez suffisamment (2 à 3 litres par jour) ;
- veillez à un apport suffisant en sodium ;
- veillez à un apport suffisant en potassium.

Classification

Diarrhée aiguë, apparition brutale, durée comprise entre quelques jours et 2 à 3 semaines :

- compensez les pertes en liquide et minéraux en consommant des boissons et des aliments riches en sodium (bouillons, eaux fortement minéralisées...) et riches en potassium (jus de tomate, bananes, chocolat noir, poudre de cacao...) ;
- buvez quotidiennement une boisson lactique probiotique (enrichie en bonnes bactéries) ;
- ne vous forcez pas à manger.

Diarrhée chronique, durée comprise entre 3 à 6 semaines :

- optez pour une alimentation saine et équilibrée, en choisissant les aliments que vous supportez le mieux ;
- utilisez des aliments qui augmentent la consistance des selles tels que l'eau de riz, le jus de carottes, les bananes écrasées, les pommes râpées, les flocons d'avoine ;
- limitez les aliments qui stimulent le travail des intestins : repas copieux et riches en graisses, café, bière, boissons gazeuses, aliments favorisant la formation de gaz digestifs ;
- les airelles, les mûres, le chocolat noir et le thé peuvent avoir un effet constipant ;
- évitez les nutriments et aliments qui accélèrent le transit intestinal, tels que le café fort, les pruneaux, la rhubarbe, les (jus d')agrumes et les aliments riches en graisses ;
- favorisez les nutriments et aliments qui ralentissent le transit intestinal, tels que les fibres alimentaires fines (pain demi-gris, riz complet, pâtes complètes).

Difficultés de mastication et de déglutition

En cas de cancer de la bouche, de la gorge (pharynx) et du larynx, des difficultés de déglutition peuvent se manifester à cause de douleurs dans la gorge ou d'un passage réduit pour les aliments. Il existe également un risque accru d'avalier de travers.

Conseils alimentaires

- ne fumez pas ;
- veillez à avoir une bonne hygiène bucco-dentaire ;
- buvez avec une paille ;
- buvez beaucoup et régulièrement ;
- prenez des petits repas fréquents ;
- tenez-vous bien droit quand vous mangez ;
- coupez vos aliments très finement ou passez-les au mixer ;
- la crème convient idéalement pour adoucir les repas.
Vous pouvez même prendre une cuillère à soupe de crème avant chaque repas en guise de lubrifiant ;
- choisissez des plats de pâtes (macaronis/spaghettis) accompagnés de sauce ;
- remplacez la viande par du poisson ou un œuf ;
- ajoutez de la compote, du jus de cuisson ou de la sauce à vos repas chauds ;



- les viandes et poissons recommandés sont : viande hachée, saucisse, poulet, ragoût de viande ou de volaille, poisson cuit ou étuvé, hareng, anguille, poisson en boîte ;
- évitez les condiments et les épices trop piquants tels que le poivre, la moutarde, la pâte de piment et l'ail ;
- évitez les préparations très salées (chips, biscuits salés) et acides (orange, citron...), de même que les boissons gazeuses ou alcoolisées ;
- consommez des fruits peu acides, comme les fraises, les poires, les pêches et les bananes, et compensez le manque en vitamine C par du sirop enrichi ;
- préférez les soupes liées à la crème aux soupes claires ;
- enlevez les croûtes du pain et tartinez-le avec une garniture onctueuse (pâté, fromage à tartiner, œuf, confiture, miel, pâte à tartiner, salade de poisson ou de viande...) ;
- remplacez éventuellement le pain par de la bouillie, de la crème, du pudding, du yaourt...
- remplacez les plats chauds par des plats froids peut aider ;
- ne passez pas trop vite à une alimentation liquide, car mastiquer a un effet favorable sur le goût et la production de salive ;
- buvez de l'eau après chaque aliment ou boisson consommée.



Formation de glaires

Les cancers de la bouche peuvent entraîner une augmentation de la production de mucus.

Conseils alimentaires

- veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire ;
- certains aliments peuvent apporter un soulagement : les fruits ou légumes frais et acides (concombre, tomate, pomme, melon...), la bière de table brune ou les boissons gazeuses ;
- évitez le lait et le chocolat, ils peuvent favoriser la formation de mucus ;
- les produits laitiers acides, le lait additionné de miel et le lait de soja stimulent moins la formation de mucus.



Iléostomie

Une iléostomie est un orifice artificiel réalisé sur la partie terminale de l'intestin grêle lorsque le gros intestin n'est plus en état de fonctionner.

Conseils alimentaires

- évitez tout excès de poids : les replis abdominaux empêchent en effet une bonne obturation de la stomie ;
- essayez d'avoir une alimentation saine et équilibrée, et choisissez ce que vous tolérez le mieux ;
- coupez vos aliments en petits morceaux et mâchez bien.

Une iléostomie peut causer une perte importante de liquide et de sels minéraux, car les selles ne sont pas ou peu épaisses. Cela peut causer des vertiges et de la fatigue. Il faut dès lors :

- boire au minimum 2,5 litres par jour ;
- adopter une alimentation riche en sel.

Au fil du temps, l'intestin grêle assurera partiellement la fonction du gros intestin et les selles redeviendront plus fermes.

Selles liquides

- préférez les aliments qui épaississent les selles : thé, riz, biscottes, pain grillé, flocons d'avoine, bananes mûres, pommes brunies râpées, jus de pomme (de préférence non filtré), jus d'airelle, jus de carotte ;
- établissez une liste des aliments qui provoquent chez vous des selles trop liquides et évitez-les provisoirement.



Obstruction de la stomie

- mâchez correctement les aliments afin de prévenir une obstruction de la stomie ;
- les produits suivants peuvent provoquer une obstruction de la stomie : fruits riches en fibres (mangue, agrumes, ananas frais), légumes riches en fibres (céleri, asperges), champignons, maïs, viande coriace et filandreuse, noix, cacahuètes, pop-corn, fruits secs (dattes, figues, pruneaux).

Irritation de la peau

- Les aliments suivants peuvent irriter la peau autour de la stomie, surtout lorsque les selles sont liquides : jus de citron et autres jus de fruits acides, plats très épicés, vinaigre.

Flatulences

- les flatulences ne présentent aucun danger, mais elles sont gênantes d'un point de vue social. La mesure dans laquelle certains produits provoquent la formation de gaz digestifs varie d'une personne à l'autre ;
- la consommation de lait et/ou de lait battu pourrait avoir un effet favorable ;
- évitez d'avaler de l'air (mâcher du chewing-gum, fumer, manger trop rapidement) ;
- quelques aliments susceptibles de provoquer des flatulences :
 - choux (à l'exception du chou-fleur et du brocoli), les poireaux, les oignons, les légumineuses, l'ail ;
 - boissons contenant du gaz carbonique (bière, eau gazeuse, limonades, vin mousseux) ;
 - aliments riches en sucres simples (aliments avec un goût sucré).

Odeurs

- les odeurs causées par la poche de stomie ne sont pas nocives, mais peuvent être gênantes d'un point de vue social ;
- les aliments susceptibles de provoquer des odeurs sont les herbes aromatiques, les épices, les aliments très épicés, les oignons, les asperges, l'ail, les poireaux, les légumineuses, les œufs, le lait et le poisson ;
- certains médicaments peuvent également être à l'origine d'odeurs gênantes ;
- il est possible d'éviter la formation d'odeurs en mettant une aspirine ou de l'huile aromatique dans la poche de stomie.

Coloration

- le contenu de la poche de stomie peut prendre différentes colorations, ce qui n'est pas nécessairement un signe de problèmes ;
- la couleur des selles dépend des aliments consommés. On observe notamment une coloration après avoir mangé des betteraves ou des épinards, ou après avoir bu du jus d'airelles ;
- les préparations contenant du fer peuvent également provoquer une coloration.

Inflammation des muqueuses

La **mucite** ou **mucosite** est une inflammation des muqueuses qui apparaît le plus souvent suite à certaines chimiothérapies. La mucosite peut être douloureuse, mais elle est généralement de courte durée (quelques jours) si elle est traitée directement. La douleur peut entraîner une réduction temporaire de la consommation d'aliments.

La **stomatite**, ou inflammation de la muqueuse buccale, peut avoir différentes causes lors d'un cancer, comme la déshydratation, un mauvais état nutritionnel, les effets secondaires du traitement, etc.



Conseils alimentaires

Mucosite

- veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire ;
- hydratez les coins de la bouche et les lèvres avec de la vaseline non acide ou un baume pour les lèvres ;
- le champagne ou le vin mousseux peuvent aider à dissoudre les croûtes dans la bouche ;
- le champagne ou le vin mousseux sont généralement bien tolérés et appréciés ;
- prenez un sorbet, une glace ou sucez des glaçons avant les repas : l'effet engourdissant du froid peut soulager et faciliter la consommation d'autres aliments ;
- rincez-vous la bouche dix minutes avant le repas avec une solution buccale légèrement anesthésiante, cela peut faciliter la consommation des aliments ;
- privilégiez des préparations à la texture onctueuse, comme la purée de pommes de terre, la viande hachée, les légumes tendres...

Stomatite

- veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire ;
- buvez avec une paille lorsque boire normalement est trop douloureux ;
- laissez refroidir les boissons chaudes à la température ambiante ;
- les boissons ou aliments glacés peuvent soulager grâce à leur effet insensibilisant ;
- adaptez votre alimentation afin de limiter la douleur, modérez notamment la température des plats, les épices piquantes, le sel, le sucre, l'acidité et les boissons gazeuses ;
- évitez les aliments durs, ils risquent d'endommager la muqueuse buccale ;
- la crème permet d'adoucir le goût ;
- buvez de l'eau après chaque aliment ou boisson consommée.

Intolérance au lactose

Pendant un cancer, l'intolérance au lactose est le plus souvent due à une diarrhée prolongée ou à une radiothérapie au niveau des intestins.

Conseils alimentaires

- parlez à votre médecin ou diététicien de l'utilité d'un traitement facilitant la digestion de lactose (supplément de lactase) ;
- limitez l'apport en lactose :
 - supprimez tous les types de lait contenant du lactose : lait de vache, de chèvre, de brebis et de jument ;
 - les fromages « vieux » à pâte molle (type Gouda) et les produits laitiers fermentés tels que le yoghourt sont parfois bien tolérés (en petite quantité). Si la diarrhée persiste, il est préférable d'y renoncer également, ou de les remplacer par des alternatives ;
- certains produits sont de bonnes alternatives comme sources de calcium aux produits laitiers classiques :
 - lait pauvre en lactose, lait de soja enrichi en calcium, fromages à pâte dure ;
 - eaux riches ou enrichies en calcium ;
- veillez à un apport suffisant de fibres dans votre alimentation (céréales complètes, fruits, légumes).



Oesophagite

L'oesophagite est une inflammation de l'oesophage.

Conseils alimentaires

- accroupissez-vous au lieu de vous pencher vers l'avant ;
- ne portez pas de vêtements serrés ;
- évitez de fumer et de mâcher du chewing-gum ;
- les boissons et préparations glacées peuvent soulager grâce à leur action calmante : eau glacée, crème glacée, sorbet, glaçons...
- buvez minimum 1,5 litre par jour ;
- évitez autant que possible les boissons gazeuses, l'alcool et le café ;
- essayez de manger dans une atmosphère calme ;
- asseyez-vous droit pour manger ;
- prenez de petits repas fréquents ; mangez par exemple 5 à 6 petits repas quotidiens plutôt que 3 repas copieux ;
- veillez à équilibrer votre alimentation ;
- évitez les condiments et les épices trop piquants tels que le poivre, la moutarde, la pâte de piment et l'ail ;
- évitez les plats très chauds ou très froids ;
- si nécessaire, écrasez ou mixez vos repas ;
- choisissez des aliments à la texture douce tels que de la glace, des milk-shakes, des fruits « doux » (notamment les bananes), des fromages à pâte molle, du pudding...
- évitez les aliments qui peuvent irriter votre oesophage, notamment les tomates, les agrumes, les jus de fruits et plus particulièrement le jus d'orange, le jus de pomme et le jus de raisin ; réduisez la consommation de condiments, d'épices et de poivre ;
- évitez les aliments secs et durs tels que les légumes crus ;
- choisissez des en-cas du type compotes de fruits, crèmes, bouillies, etc.
- ne vous penchez pas vers l'avant et évitez de vous coucher juste après le repas.

Perte de poids

Une perte de poids non souhaitée peut être liée à la maladie elle-même ou au traitement. Cette perte de poids peut s'expliquer, entre autres, par l'emplacement de la tumeur, un mauvais appétit, des nausées et des vomissements, une diarrhée, une altération du goût, de la fatigue et des difficultés pour avaler.

Conseils alimentaires

- essayez de boire chaque jour au minimum 1,5 litre entre les repas ;
- répartissez votre alimentation sur toute la journée en prévoyant de nombreux petits repas ;
- ne sautez aucun repas ;
- prévoyez suffisamment de temps pour vos repas et mangez autant que vous le voulez ou le pouvez ;
- mangez quand vous en avez envie, l'essentiel est de stocker suffisamment d'énergie, même si vous la tirez d'aliments pas toujours très sains tels que biscuits, bonbons, chips...
- choisissez des aliments riches en énergie et ajoutez-les à vos préparations et repas : poissons gras, huiles végétales pour étuver les légumes et cuire la viande et le poisson, crème végétale dans les soupes, les sauces, le café...
- la graisse constitue une bonne source d'énergie. Evitez donc les produits maigres ou allégés. Enduisez vos tartines d'une bonne couche de beurre ou de margarine et faites fondre un petit morceau de beurre sur vos légumes ou votre bouillie ;
- n'hésitez pas à consommer du cacao, de la crème glacée, des biscuits, des bonbons ou des pâtisseries ;
- essayez de limiter votre consommation de légumes crus, de fruits et de produits riches en fibres lors des repas car ils procurent rapidement une sensation de satiété ;
- ajoutez du miel ou du sucre dans vos boissons et préparations ;
- prenez un petit extra en en-cas, comme du lait, du pudding, des biscuits, des morceaux de fromage, des noix, des fruits secs ou des biscuits salés.

Prise de poids

Ce sont surtout certaines hormonothérapies qui peuvent entraîner une prise de poids involontaire. La cause réside probablement dans la combinaison de modifications hormonales (baisse du métabolisme), avec un regain d'appétit et une activité physique réduite. Cette conjugaison de facteurs peut rapidement se traduire par des kilos supplémentaires. Étant donné qu'une hormonothérapie doit parfois être suivie pendant plusieurs années, il convient d'intervenir au plus vite. À noter qu'une prise de poids peut également s'observer chez des patients qui suivent une chimiothérapie. Ici aussi, plusieurs facteurs peuvent jouer un rôle.

Bien entendu, ceci ne signifie pas que toute personne qui suit une hormonothérapie ou une chimiothérapie sera confrontée à une prise de poids involontaire. Dans bien des cas de chimiothérapie par exemple, on observe, au contraire, une diminution du poids.

Il est très important que vous évoquiez ce problème avec votre médecin traitant ou avec un(e) diététicien(ne). Ne commencez pas un régime amaigrissant de votre propre initiative. On vous conseillera probablement d'attendre la fin du traitement avant d'entamer un tel régime. Entre-temps, priorité sera donnée à freiner ou à arrêter la prise de poids.



Reflux gastro-œsophagien ou « brûlant »

Le reflux gastro-œsophagien est un reflux du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Il peut mener à une douleur à l'arrière du sternum, une sensation de ballonnement après les repas, de la régurgitation, des nausées et des vomissements.

Conseils alimentaires

- évitez :
 - les repas copieux et/ou riches en graisses ;
 - l'alcool ;
 - les substances carminatives (présentes dans la menthe, l'oignon, l'aneth et l'ail) ;
 - les xanthines (présentes dans le café, le thé, le chocolat et les colas) ;
 - le tabac.
- prévenez la distension de l'estomac en évitant :
 - les boissons gazeuses ;
 - les repas trop copieux ;
 - les aliments qui favorisent la formation de gaz digestifs (choux, légumineuses, poireaux, oignons).
- prévenez le reflux gastrique :
 - évitez la constipation ;
 - maigrissez en cas d'excédent de poids ;
 - prenez le dernier repas de la journée 2 à 3 heures avant le coucher.
- en cas de symptômes, cessez de consommer les aliments suivants :
 - café ;
 - jus de fruits ;
 - plats épicés ;
 - boissons alcoolisées.

Hygiène de vie

- évitez les positions inconfortables : accroupi, plié, recroquevillé...
- relevez la tête du lit de 10 à 15 cm et dormez avec un oreiller.



Résection de l'estomac

La résection gastrique consiste à retirer tout ou partie de l'estomac. La localisation de la tumeur et le stade de la maladie déterminent l'étendue de l'intervention.

Conseils alimentaires

- évitez le tabac et l'alcool ;
- ne buvez jamais juste avant ou pendant les repas ;
- buvez lentement et par petites gorgées ;
- buvez 1 à 1,5 litre par jour ;
- évitez les boissons gazeuses telles que l'eau pétillante et les sodas ;
- variez votre alimentation pour éviter les carences en certains nutriments (protéines, hydrates de carbone), vitamines et minéraux ;
- prenez des petits repas et répartissez-les sur la journée ;
- mangez régulièrement et ne sautez pas de repas ;
- mangez calmement et ne parlez pas en mangeant afin de ne pas avaler d'air, ce qui peut provoquer des renvois ou des vomissements ;
- mâchez bien vos aliments afin qu'ils se mélangent bien à la salive ;
- évitez la peau et les pépins des fruits tels que les raisins, les kiwis et les pêches, et préférez la compote de pommes, les poires cuites et les coulis ;
- évitez les légumes difficiles à digérer comme les choux, les légumes secs et les crudités ;
- laissez bien cuire les aliments tels que les pommes de terre, les pâtes, les légumes ;
- choisissez des aliments faciles à digérer et pauvres en graisses, comme le pain blanc, les toasts, les viandes maigres et notamment les filets de poulet, les filets de dinde et les mignonnettes, les poissons maigres comme le cabillaud, la sole et la raie, les produits laitiers maigres, les épinards, les carottes, le chou-fleur, les brocolis, les endives, les tomates au four...
- préférez le poisson à la viande, il est généralement mieux toléré ;
- arrêtez-vous de manger ou de boire dès que vous ressentez la satiété.

Risque accru d'infection

La neutropénie (un faible taux de globules blancs dans le sang) entraîne souvent un risque accru d'infection chez les malades. Les traitements par radiothérapie et chimiothérapie détruisent les cellules qui se multiplient rapidement, une caractéristique typique des cellules tumorales. Mais ils affectent également les globules blancs qui possèdent eux aussi une capacité de multiplication importante. Cet effet est souvent observé dans le cadre d'une chimiothérapie seule, mais il est le plus marqué lors d'un traitement combinant la radio- et la chimiothérapie.

Or, les globules blancs jouent un rôle protecteur essentiel contre les infections. La diminution du taux de globules blancs entraîne par conséquent un risque infectieux accru.

Parallèlement aux mesures d'hygiène personnelle, au respect de certaines règles de vie et aux efforts visant à réduire les risques de blessure et d'infection, divers conseils alimentaires peuvent aussi contribuer à limiter ce risque.

Conseils alimentaires

- lavez-vous toujours les mains avant de manger ;
- adoptez une alimentation riche en calories et en protéines : une sous-nutrition amoindrit en effet votre résistance aux infections ;
- évitez les aliments suivants jusqu'à la disparition du risque d'infection :
 - soupes froides à base de fruits et/ou de légumes frais ;
 - jus de fruits et de légumes non pasteurisés ;
 - légumes et/ou fruits crus ;
 - fruits surgelés et fruits secs ;
 - aliments crus ou mal cuits : viande, poisson (y compris sushis et sashimis), poulet, œufs et tofu ;
 - poisson fumé consommé froid ;
 - salade de poisson ;
 - œufs crus et aliments à base d'œufs crus comme la mayonnaise ;
 - noix crues et noix grillées dans leur coque ;

- lait et produits laitiers crus (non pasteurisés ou traités différemment), dont les fromages et les yogourts à base de lait cru et de crème fraîche, ainsi que les autres desserts à base de crème ;
 - aromates non cuits, épices, poivre noir ;
 - thé glacé, café et punch instantanés (en poudre) ;
 - miel non pasteurisé ;
 - levure de bière ;
 - bière non pasteurisée (brassage maison et certaines bières provenant de petites brasseries) ;
 - tous les aliments contenant des moisissures, comme les fromages bleus, même préparés en sauce ;
 - fruits et légumes trop mûrs ou abîmés ;
 - tous les aliments manipulés et/ou préparés avec des mains non lavées préalablement ;
 - tous les aliments préparés laissés 2 heures ou plus à température ambiante ;
 - tous les aliments préparés il y a plus de 24 heures et conservés au réfrigérateur ;
 - tous les aliments dont la date de péremption est dépassée.
-
- respectez scrupuleusement les conseils de conservation figurant sur l'emballage des aliments ;
 - n'achetez pas d'aliments en conserve dont les boîtes sont gonflées ou endommagées ;
 - achetez de préférence des aliments emballés individuellement ou des aliments proposés en petits conditionnements, comme les paquets de sauce ou les portions individuelles ;
 - soyez particulièrement prudent lorsque vous mangez à l'extérieur et essayez de respecter au mieux ces mesures de précaution.

Urostomie

Les patients porteurs d'une urostomie (orifice artificiel au niveau des voies urinaires) ont souvent tendance à boire moins afin de limiter la quantité d'urine produite, ce qui engendre un risque accru d'infection.

Conseils alimentaires

- buvez au moins 2 litres par jour ;
- les odeurs des urines (causées par exemple par les asperges ou les œufs) et leur coloration (causée par exemple par la betterave rouge) ne sont pas nocives mais peuvent poser problème d'un point de vue social ;
- la canneberge (sous forme de jus ou de comprimés) peut contribuer à la prévention des infections.



En savoir plus ?

Sur notre site internet **www.cancer.be**, vous trouverez différentes rubriques consacrées à l'alimentation, dont :

- « Vivre mieux pendant un cancer »
- « Le plaisir de manger », avec des informations générales concernant l'alimentation et les compléments alimentaires, des conseils pratiques pour les plaintes spécifiques, ainsi que des recettes faciles et savoureuses adaptées pour les personnes atteintes d'un cancer.

Si vous souhaitez obtenir des brochures sur le thème de l'alimentation ou sur tout autre thème lié au cancer, vous pouvez également nous contacter par téléphone au **02 736 99 99** et par e-mail à l'adresse commu@cancer.be.

A qui en parler ?

N'hésitez pas à contacter le 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 jusqu'à 19h)

La Fondation contre le Cancer à votre écoute.



Cancerphone
0800 15 801

Fondation contre le Cancer ®

Tous les jours ouvrables de 9h00 à 13h00,
le lundi de 9h00 à 19h00.

*Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles
Tél. : 02 736 99 99
Fax : 02 734 92 50
E-mail : scientif@cancer.be*



*Fondation
contre le Cancer*

Fondation d'utilité publique