

Cancer du sein

- Influence positive probable
- Évitez toute surcharge pondérale.
 - Limitez la consommation de graisses et donnez la préférence aux acides gras mono-insaturés (amandes, avocats, huile d'olive ou de colza) et oméga 3 (poissons gras ou non, graines de lin, noix, soja).
 - Mangez suffisamment de fruits (trois portions équivalentes à une pomme par jour), de légumes (300g par jour) et de produits à base de céréales complètes.
 - Évitez l'alcool.

- Influence positive supposée
- Consommez régulièrement les aliments suivants :
 - légumes : brocolis, ail, épinards, carottes
 - fruits : abricots, mangues
 - légumineuses : germes de soja...
 - produits laitiers
 - huiles végétales
 - son (pain complet, céréales de petit-déjeuner, dans le yoghourt, les salades...)

Cancer de la prostate

- Influence positive probable
- Limitez la consommation de graisses saturées, surtout présentes dans les aliments gras d'origine animale (beurre, viandes grasses, produits laitiers entiers...).
 - Mangez régulièrement de l'ail et des choux de variétés différentes, des tomates et des fruits rouges.
 - 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 positive supposée
- Consommez régulièrement des produits à base de céréales complètes (pain complet, riz brun, pâtes complètes), des noix, des brocolis, des épinards, du poisson et du son (pain aux céréales, céréales de petit-déjeuner, dans le yoghourt, les salades...).

Cancer du poumon

- Influence positive majeure
- Ne fumez pas.

- Influence positive probable
- Consommez régulièrement les aliments suivants :
 - fruits en suffisance (trois portions équivalentes à une pomme par jour) tels que des bananes, des pêches, des oranges
 - légumes feuilles
 - lentilles
 - germes de blé (sur le pain, dans les céréales de petit-déjeuner, le yoghourt, les salades...)

Cancer du côlon et du rectum

- Influence positive probable
- Mangez régulièrement de l'ail et des choux de variétés différentes.
 - Mangez régulièrement des pois et des lentilles.
 - Limitez la consommation de viande rouge.

- Influence positive supposée
- Consommez régulièrement les aliments suivants :
 - fruits en suffisance (trois portions équivalentes à une pomme par jour) tels que des bananes, des pêches, des oranges
 - légumes : légumes feuilles, brocolis, épinards
 - germes de soja
 - noix
 - produits laitiers
 - huiles végétales

Cancer de la vessie

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

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

- Influence positive probable
- Essayez de maintenir votre poids idéal.
 - Pratiquez une activité physique régulière.
 - Mangez régulièrement des tomates, des papayes, des pastèques et des pamplemousses roses.

Cancer des ovaires

- Influence positive probable
- Mangez régulièrement des choux de variétés différentes, tels que des brocolis, des choux-fleurs et des choux de Bruxelles.

Cancer de l'estomac

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

- Influence positive supposée
- Consommez régulièrement des germes de soja, des noix, des produits à base de céréales complètes (pain complet, riz brun, pâtes complètes) et des produits laitiers écrémés.

A qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ?
- Vous avez besoin de parler ?
- Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
- Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?
- Dans ce cas, appelez gratuitement et de façon anonyme le Cancerphone. Des professionnels (médecins, psychologues) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

La Fondation contre le Cancer
à votre écoute.



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

Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles
Tél. : +32 2 736 99 99
Fax : +32 2 734 92 50
E-mail : info@cancer.be


Fondation
contre le Cancer
Fondation d'utilité publique

4.3.2

E.R.: Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles · Fondation d'utilité publique · 0873.268.432 · D 1113 - P1 06.11 - P&R 11.06

L'alimentation après un cancer Reprendre goût à la vie




Fondation
contre le Cancer
Fondation d'utilité publique

Fondation d'utilité publique



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. Des conseils précis, tenant compte du type de cancer et des traitements suivis, peuvent être donnés aux malades dans ces deux domaines.

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 non désirées) peuvent 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.



Quels liens entre alimentation et cancers ?

Les études confirment qu'une alimentation saine et variée, riche en fruits, légumes, produits céréaliers et légumineuses, 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 apporte des substances nutritives qui aident le corps à se défendre contre la maladie.

Recommandations spécifiques par type de cancer

Il existe des aliments qui semblent plus appropriés face à certains types de cancers. Le tableau au verso de ce dépliant vous donne un aperçu des différents types de cancers qui ont déjà fait l'objet d'études à cet égard.



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 :

- Evitez toute surcharge pondérale.
- Limitez votre consommation de boissons sucrées et d'aliments très riches en calories.
- Mangez tous les jours au minimum 5 portions de fruits et légumes (500 g au total).
- Consommez fréquemment des fruits et légumes variés : verts foncés (épinards, cresson...), rouges (tomates, framboises, canneberges séchées ou non, fraises...) et oranges. Mais aussi de l'ail, des oignons, des échalotes, des choux variés (choux de Bruxelles, brocolis, choux-fleurs), des raisins, des agrumes (citron, lime, orange...), des mûres... Cette liste n'est pas exhaustive, vous ne devez pas supprimer les autres fruits et légumes.
- Dans votre alimentation, incluez régulièrement des graines de lin (sur le pain, dans les céréales de petit-déjeuner, les yoghourts, les salades...) , de curcuma (riz, poisson, plats orientaux, currys, légumineuses, sauces...), ou de poivre.
- Vous pouvez occasionnellement manger un morceau de chocolat (chocolat noir 70 %, max. 25 g/jour) en guise d'en-cas.
- Mangez un produit à base de soja par jour. Si vous en consommez plus, ou que vous souhaitez le faire, demandez au préalable l'avis de votre spécialiste.
- 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 des noix, et enfin, en consommant deux fois par semaine 100 à 150 g de poisson (gras).
- Buvez quotidiennement trois tasses de thé vert.
- Limitez votre consommation de viande rouge (bœuf, veau, mais aussi porc) à maximum 500 g par semaine, et évitez les charcuteries et autres salaisons.
- Ne buvez de préférence pas d'alcool. Limitez en tout cas votre consommation de boissons alcoolisées à deux verres par jour pour les hommes de moins de 65 ans, et un seul pour les femmes de tout âge et les hommes de plus de 65 ans.

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.



Sur notre site internet www.cancer.be, vous pourrez trouver :

- des informations supplémentaires sur l'alimentation après un cancer
- des fiches de conseils 'alimentation' téléchargeables pour chaque type de cancer
- des recettes adaptées aux différents problèmes nutritionnels

Vous pouvez aussi y consulter ou commander les publications suivantes :

- 'L'alimentation après un cancer, pour que manger reste un plaisir'
- 'Alimentation saine, guide pratique'
- Kit de prévention surcharge pondérale comprenant mètre ruban, disque IMC & signet 'Pyramide alimentaire active'

Ces publications sont également disponibles gratuitement sur simple demande par téléphone au 02 736 99 99.

