

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 Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme.
Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

Cancerinfo
POUR TOUTES VOS QUESTIONS SUR LE CANCER

0800 15 801

cancer.be/info

publications



Fondation
contre le Cancer



Fondation
contre le Cancer

Fondation d'utilité publique
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99
info@cancer.be - www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrelecancer

E.R. : Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432 • D1438 • P&R 14.10 CDN Communication 14.4.67

4.31



Fondation
contre le Cancer

Alimentation des personnes atteintes de cancer



Table de matières

Introduction	4		
Quelle est l'influence du cancer sur la manière de s'alimenter ?	5		
L'alimentation comme soutien au traitement	6		
Alimentation en cas de cancer = alimentation saine ?	7		
Prudence avec les compléments alimentaires	9		
Malaises liés au cancer : un problème récurrent	11		
Absence d'appétit (anorexie)	11		
Aversion, altération du goût et de l'odorat	12		
Nausées et vomissements	14		
Fatigue	16		
Difficultés particulières	18		
Ascite	18		
Bouche sèche	20		
Colostomie	21		
Constipation	22		
Diarrhée	24		
Difficultés de mastication et de déglutition	25		
Formation de glaires	27		
Iléostomie	27		
Inflammation des muqueuses	30		
Intolérance au lactose	32		
Œsophagite	32		
		Perte de poids non souhaitée	34
		Prise de poids non souhaitée	35
		Reflux gastro-œsophagien ou "brûlant"	36
		Réssection de l'estomac	37
		Risque accru d'infection	39
		Urostomie	41
		En savoir plus ?	42
		Les diététiciens à la rescousse !	43
		Tableau récapitulatif des compléments alimentaires	44
		La Fondation contre le Cancer : une mission, trois objectifs	47

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 différents types de cancer. 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 à l'accompagnement alimentaire. Nous savons pourtant désormais que c'est une erreur. **L'alimentation semble en effet pouvoir jouer un rôle de soutien au traitement.**

Il est souvent difficile de maintenir ses habitudes alimentaires à cause du cancer ou de son traitement. L'assistance de spécialistes peut alors s'avérer essentielle. L'objectif de cette brochure est aider toute personne atteinte d'un cancer à optimiser son alimentation lors du traitement 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 et à un(e) diététicien(ne) spécialisé(e) (voir page 43).



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 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.

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'oesophage peut, par exemple, entraver le passage des aliments) ;
- modification du métabolisme (ex. : perte de poids incontrôlée en cas de cancer du pancréas) ;
- malaises divers, comme des nausées ou 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 tels que le stress, l'anxiété et la dépression peuvent s'accompagner d'une perte de l'appétit.

Il est primordial de s'attaquer rapidement aux plaintes liées à l'alimentation. Plus elles durent, plus il est difficile de rétablir une situation alimentaire correcte. Ne vous laissez pas couper l'appétit !

L'alimentation comme soutien 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 soutenir le 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 ;
- une réduction de la durée et des frais d'hospitalisation ;
- une réduction du nombre de consultations.

“Un accompagnement alimentaire par un professionnel spécialisé est un “must” pour les patients, que ce soit avant, durant ou après leurs traitements.”
(Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer)

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. Bien entendu, une alimentation saine est toujours préférable. Mais en cas de cancer, une alimentation optimale consiste avant tout à garder le plaisir de boire et de manger ! Un des meilleurs conseils à appliquer est donc de ne pas se lancer dans des régimes spéciaux, mais 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 en adoptant une alimentation plus équilibrée 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.

Prudence avec les compléments alimentaires

Certaines plaintes et effets secondaires qui surviennent lors du traitement peuvent compliquer le maintien de saines ou d'anciennes habitudes alimentaires. Et une baisse de l'état nutritionnel peut à son tour mener rapidement à une perte de poids. L'important n'est plus alors de faire des choix sains, mais de maintenir un apport suffisant d'énergie. Cela peut se faire en mangeant ce dont vous avez envie, même s'il s'agit d'aliments moins sains ou de manger principalement les mêmes aliments. Une autre option est de choisir des aliments riches en énergie. Vous trouverez plus loin dans cette brochure des conseils permettant d'éviter une perte de poids non souhaitée.

On a souvent tendance à penser qu'une alimentation saine doit faire appel à des compléments alimentaires (vitamines, antioxydants, omega-3 et autres "nouvelles" substances...), et en particulier dans le cadre de l'alimentation pendant un cancer. Or rien n'est moins sûr. Par exemple, on sait depuis longtemps qu'une prise prolongée, par exemple de vitamine A et D, peut entraîner de graves problèmes hépatiques au rénaux.

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.

Le FMRC déconseille aussi l'usage lors d'un (traitement contre le) cancer. Pourtant, selon les études sur le sujet, 54 à 81 % des personnes touchées par le cancer utilisent des compléments alimentaires (vitamines, herbes, plantes...). Leurs attentes portent notamment sur un accroissement des chances de guérison, une réduction des effets secondaires causés par les traitements et une meilleure qualité de vie.

Mais peu de personnes sont conscientes du fait que ces compléments alimentaires n'ont pas que des bons côtés. Ils peuvent entraîner des effets secondaires dont le plus préoccupant est certainement la réduction de l'efficacité des traitements du cancer. Les compléments alimentaires peuvent également influencer l'action d'autres traitements classiques, causer des effets secondaires indésirables, voire même aggraver les conséquences de la maladie.



Malaises liés au cancer : un problème récurrent

Nous encourageons fortement à signaler à votre oncologue toute utilisation de compléments alimentaires ou de traitements non conventionnels. De cette manière, vous pouvez choisir en connaissance de cause d'utiliser ou non ces compléments, avec un maximum de sécurité et un minimum d'effets indésirables.

Nous vous proposons en pages 42/43 un tableau récapitulatif des compléments alimentaires illustrant leur double statut ami/ennemi. Il vous offre un aperçu des fiches que la Fondation contre le Cancer a développées afin de présenter les principaux effets positifs et négatifs des 20 compléments alimentaires les plus utilisés en cas de cancer. Vous trouverez ces fiches, ainsi que plus d'informations sur les compléments alimentaires, sur www.cancer.be/complements-alimentaires-pendant-un-cancer.

Parmi les diverses plaintes liées aux traitements, les plus fréquentes sont :

- 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.

Ces plaintes 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 de les éviter totalement. Dans de nombreux cas, certains gestes - parfois très simples - peuvent cependant atténuer ces désagréments.

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.
- Stimulez 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.
- Consommez des fruits et des légumes, de préférence sous forme de jus : vous aurez moins vite l'impression de ne plus avoir faim.
- Ne buvez pas juste avant ou durant le repas.
- Buvez suffisamment, de préférence des boissons fortement énergétiques (par ex. jus de fruit, lait ou boissons lactées, boissons énergisantes), et en dehors des repas.
- Découvrez nos recettes adaptées en cas de perte d'appétit sur www.cancer.be/recettes-specifiques

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 de la bouche et des dents.
- 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. Attention, certaines personnes sont allergiques à ce produit. Commencez donc par l'utiliser en petite quantité.
- 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.
- Quand tous les aliments ont un goût sucré, parlez-en à votre médecin traitant, et demandez-lui de vérifier si vous ne souffrez pas d'hyponatrémie. Ce problème peut être traité, et le goût sucré disparaît alors.
- Découvrez nos recettes adaptées en cas d'aversion, altération du goût et de l'odorat sur www.cancer.be/recettes-specifiques
- 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 de la bouche et des dents.
- 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.
- Sucrer 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.
- Découvrez nos recettes adaptées en cas de nausées et vomissements sur www.cancer.be/recettes-specifiques
- 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 personnes touchées par un cancer. 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...).
- Essayez de combiner légumes et produits riches en protéines le midi (viande, poisson, substituts de viande, œufs, fromage), et d'associer légumes et glucides le soir (pommes de terre, pâtes, riz...). Cela peut vous aider à limiter la fatigue au cours de la journée.
- 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.
- Découvrez nos recettes adaptées en cas de fatigue sur www.cancer.be/recettes-specifiques

Pour plus d'information, consultez notre site : www.cancer.be/conseils-pour-combattre-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. Évitez 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 de la bouche et des dents.
- 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 légère 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 légère (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).
- Évitez ces 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, d'1,5 à 2 litres par jour, et de préférence de l'eau. Cela est indispensable pour que la consommation supplémentaire de fibres ait un sens. Sinon, la constipation risque de s'aggraver.
- Prenez des petits repas fréquents.
- Prenez tout votre temps pour aller aux toilettes.

- Si votre état le permet, faites 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).
- Mangez des abricots, des dattes et des prunes : ces fruits stimulent les intestins.
- 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 de 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 laitière 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'avaler de travers.

Conseils alimentaires

- Ne fumez pas.
- Veillez à avoir une bonne hygiène de la bouche et des dents.
- 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/ spaghetti) 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 de 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.
- 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 de la bouche et des dents.
- Certains aliments peuvent apporter un soulagement : les fruits ou légumes frais et acides (concombre, tomate, pomme, melon...), la bière légère 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 séchés (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).
- Évitez ces 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

Stomatite

- Veillez à une bonne hygiène de la bouche et des dents.
- 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.

Mucosite

- Veillez à une bonne hygiène de la bouche et des dents.
- Hydratez les coins de la bouche et les lèvres avec de la vaseline non acide ou un baume pour les lèvres.
- Le champagne, le cava ou le vin mousseux peuvent aider à dissoudre les croûtes dans la bouche et sont généralement bien tolérés.
- 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.
- Privilégiez des préparations à la texture onctueuse, comme la purée de pommes de terre, la viande hachée, les légumes tendres...



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, affinés et les produits laitiers fermentés (tels les yaourts) sont parfois mieux 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 sources alternatives 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).

ŒSOPHAGITE

L'œsophagite est une inflammation de l'œsophage.

Conseils alimentaires

- Accroupissez-vous au lieu de vous pencher vers l'avant, et évitez de vous coucher juste après les repas.
- 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 piquantes 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 œsophage, 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.

PERTE DE POIDS NON SOUHAITÉE

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, 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...
- Évitez trop d'aliments pauvres en énergie, tels que les fruits et les légumes, ainsi que trop d'aliments riches en fibres (pain, pâtes, riz en version 'complet'). Choisissez plutôt 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. Évitez 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 NON SOUHAITÉE

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 yaourts 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 oeufs) 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 :

- des informations générales concernant l'alimentation et les compléments alimentaires, des conseils pratiques pour les plaintes spécifiques : www.cancer.be/l'alimentation-pendant-un-cancer ;
- des recettes faciles et savoureuses adaptées pour les personnes atteintes d'un cancer : www.cancer.be/recettes-pendant-et-apres-un-cancer ;
- des infos sur les effets secondaires causés par les différentes sortes de traitements : www.cancer.be/les-effets-secondaires-des-traitements-du-cancer ;
- un guide des compléments alimentaires, pour tout savoir sur leur usage lors d'un cancer et leurs effets positifs et négatifs pour les 20 compléments alimentaires les plus utilisés : www.cancer.be/complements-alimentaires-pendant-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 consulter notre rubrique publications sur internet (www.cancer.be/publications); ou nous contacter par téléphone au 02 736 99 99 et par e-mail à l'adresse commu@cancer.be.

Les diététiciens à la rescousse !

On pense souvent, et à tort, que les diététiciens ne sont là que pour aider les gens à perdre du poids. Mais saviez-vous que certains sont spécialisés en oncologie ? Les patientes atteintes d'un cancer du sein hormonodépendant y font par exemple souvent appel, car leur traitement provoque souvent une prise de poids non souhaitée. Un diététicien spécialisé en oncologie est la personne idéale pour accompagner un patient sur le plan alimentaire. Il lui donnera des conseils permettant de continuer à prendre du plaisir en mangeant et en buvant, et fera en sorte que l'état nutritionnel reste optimal durant et après le traitement.

Quand faire appel à un diététicien spécialisé en oncologie ?

- En cas de perte ou de prise de poids non souhaitée.
- En cas de plaintes alimentaires : nausées et vomissements, perte de l'appétit, modification du goût et/ou de l'odorat, fatigue... Bref, tout ce qui trouble vos habitudes alimentaires ou gêne votre plaisir de manger.
- Si vous avez des questions concernant une alimentation optimale durant ou après votre cancer, ou des interrogations concernant les compléments alimentaires.

Trouver un diététicien spécialisé en oncologie avant de perdre l'appétit !

Vous trouverez un annuaire des diététiciens spécialisés en oncologie sur le site internet de la Fondation contre le Cancer : www.cancer.be/un-diététicien-en-oncologie-prés-de-chez-vous. Vous n'avez pas d'accès à internet ? Contactez-nous par téléphone au 02 736 99 99 et nous vous aiderons à trouver un diététicien spécialisé en oncologie près de chez vous.

Tableau récapitulatif des compléments alimentaires

Code couleurs du tableau
Effet positif
A utiliser avec précaution
A éviter
Pas d'effet positif ou négatif connu

Complément alimentaire	Chirurgie	Radiothérapie	Hormonothérapie	Grefe de cellules souches	Chimiothérapie (non-précisée)	Analogues du platine *(A)	Anthracyclines *(B)	Antibiotiques antitumoraux *(C)	Anticorps monoclonaux *(D)	Antimétabolites *(E)	Bortézomib *(F)	Camptothécines *(G)	Cyclophosphamide *(H)	Dacarbazine *(I)	Epipodophylotoxines *(J)	Gemcitabine *(K)	Imatinib *(L)	Inhibiteurs de l'EGFR *(M)	Taxanes *(N)	Vincalcaloïdes *(O)
Ail	Yellow		Red									Red	Red	Red				Red	Red	Red
Aloe vera	Yellow				Green															
Chardon-Marie	Yellow	Yellow	Red		Green	Green		Yellow												
Coenzyme Q10		Yellow					Green													
Compléments antioxydants, vitamines, minéraux		Yellow			Green			Yellow												
Curcuma	Yellow	Yellow			Yellow				Green			Red	Red		Green					Green
Echinacea (Echinacée)					Yellow							Red	Red	Red	Red			Red	Red	Red
Extrait de pépins de raisins	Yellow	Yellow			Yellow			Yellow										Red	Red	Red
Gingembre					Green															
Ginkgo		Yellow			Yellow		Green	Yellow					Red	Red	Red			Red	Red	Red
Ginseng	Yellow		Yellow		Yellow								Red	Red	Red			Red	Red	Red
Gui	Green	Green	Green		Green															
Herbe de la Saint-Jean (Millepertuis)	Yellow		Red		Red					Red		Red					Red		Red	
Omega 3 ou acides gras de poisson EPA/DHA				Green	Yellow															
Quercétine		Yellow				Red	Red	Yellow												
Resvératrol	Yellow		Yellow		Yellow								Red	Red	Red			Red	Red	Red
Soja/Isoflavones/Phyto-oestrogènes			Yellow																	
Thé vert	Yellow	Yellow						Yellow				Red	Red	Red	Red			Red	Red	Red
Valériane	Yellow		Red															Red	Red	Red
Vitamine E	Yellow	Yellow	Green		Green	Green		Yellow					Red	Red	Red			Red	Red	Red

*

- A. Analogues du platine (Carboplatine, Cisplatine...)
- B. Anthracyclines (Adriablastina, Caelyx, Doxorubicine, Myocet...)
- C. Antibiotiques antitumoraux (Bléomycine, Mitomycine-C...)
- D. Anticorps monoclonaux (Avastin, Herceptin...)
- E. Antimétabolites (Emthexate, Ledertrexate, Leustatin, Metoject, Metothrexate...)
- F. Bortézomib (Velcade...)
- G. Camptothécines (Campto, Irinosin, Irinotecan...)

*

- H. Cyclophosphamide (Endoxan...)
- I. Dacarbazine
- J. Epipodophylotoxines (Celltop, Eposin, Vepesid...)
- K. Gemcitabine
- L. Imatinib (Glivec...)
- M. Inhibiteurs de l'EGFR (Iressa, Tarceva...)
- N. Taxanes (Docetaxel, Paclitaxel, Paclitaxin, Taxotere, Tevadocel...)
- O. Vincalcaloïdes (Eldisine, Vinblastine, Vincristin...)

Sur www.cancer.be, vous trouverez sous la rubrique 'Les cancers' :

- **des informations complémentaires sur la maladie, les traitements, les effets secondaires**
- **des conseils pour mieux faire face à votre maladie : alimentation, beauté...**
- **les coordonnées de tous nos services d'accompagnement des patients**
- **de nombreux dépliants et brochures à consulter et/ou à commander**

Nos publications peuvent également être commandées par téléphone au 02 736 99 99, ou via info@cancer.be.

La Fondation contre le Cancer : une mission, trois objectifs

La Fondation contre le Cancer n'a qu'une seule ambition : rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Pour cela, nous travaillons à trois niveaux :

- **Le soutien financier de la recherche cancérologique en Belgique**
Pour augmenter les chances de guérison, nous finançons les travaux de nombreux chercheurs dans les grands centres du pays, le plus souvent universitaires.
- **L'aide sociale, le soutien financier et l'information des patients et leurs proches**
Pour augmenter la qualité de vie des malades, nous proposons de l'information, de l'aide sociale et du soutien aux personnes atteintes par un cancer et à leurs proches.
- **La promotion de modes de vie sains, de la prévention et du dépistage, ainsi que la diffusion large d'informations scientifiquement validées**
Pour réduire les risques de développer un cancer, nous encourageons l'adoption de modes de vie sains et la pratique du dépistage. Pour cela, nous diffusons largement des informations scientifiquement validées.