



Fondation
contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

À qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres infos ?
- 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 (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00).

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

Cancerinfo

Fondation contre le Cancer

0800 15 801
www.cancer.be/info



Fondation
contre le Cancer

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



Fondation
contre le Cancer

L'alimentation après un cancer

Reprendre goût à la vie



Table des matières

Reprendre goût à la vie	3
Des problèmes alimentaires qui persistent ?.....	3
Quels liens entre alimentation et cancers ?	4
L'alimentation après un cancer	4
Conseils alimentaires par type de cancer	6
Informations complémentaires	10
La Fondation contre le Cancer	
Transformons l'espoir en victoire !.....	11

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, perte ou prise de poids non désirée) peuvent perdurer pendant un certain temps, voire être irréversibles. Parlez de ces problèmes à votre spécialiste lors de votre visite de contrôle ou à un diététicien spécialisé en oncologie. Une adaptation de l'alimentation peut atténuer et parfois même corriger ces désagréments.



Quels liens entre alimentation et cancer ?

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.

L'alimentation après un cancer

Les personnes qui ont un mode de vie sain réduisent leur risque de cancer. Mais celles qui ont déjà eu un cancer devraient en faire autant. Un **poids sain, une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante** contribuent à réduire le risque de récurrence ou de nouveau cancer.



Voici quelques conseils pour y parvenir :

Conservez un poids santé

Maintenez votre poids dans des limites où il ne vous expose pas à des problèmes de santé* et évitez de prendre du poids à l'âge adulte.

* poids de santé = indice de masse corporelle (IMC) compris entre 18,5 et 24,9 kg/m².

Bougez

Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne : marchez le plus possible (au moins 30 minutes par jour) et restez le moins possible assis.

Mangez beaucoup de céréales complètes, de légumes, de fruits et de légumineuses

Faites en sorte que les fruits et les légumes (au moins 5 portions, soit 600 g, par jour), mais aussi les produits à base de céréales complètes et les légumineuses, constituent une part importante de votre alimentation quotidienne

Mangez le moins possible de fast-food et d'autres aliments transformés riches en graisse, en glucides ou en sucre, comme des plats préparés par exemple

Limitez la consommation de viande rouge et transformée. Mangez peu (maximum 500 g par semaine) de viande rouge, comme du bœuf, du veau, du porc et de l'agneau. Ne consommez pas de viande ayant subi une transformation, telle que la charcuterie (jambon, pâté, salami, saucisse, viande hachée...).

Évitez les boissons sucrées

Buvez principalement de l'eau et des boissons non sucrées.

Consommez le moins d'alcool possible

Pour prévenir le cancer, il vaut mieux ne pas boire d'alcool. Limitez votre consommation à maximum une (pour les femmes) à deux (pour les hommes) consommations par jour.

Ne comptez pas sur les compléments alimentaires pour la prévention du cancer

Essayez de trouver les éléments nutritifs dont vous avez besoin uniquement dans les aliments.

Pour les jeunes mamans : allaitez votre bébé si possible

L'allaitement est favorable à la santé de la mère et de l'enfant. Il peut aider à réduire leur risque de cancer et d'autres maladies pour tous les deux.

Conseils alimentaires par type de cancer

En fonction du type spécifique de cancer, certains conseils peuvent être plus importants que d'autres. Pour les cancers suivants, des études scientifiques ont confirmé l'impact de l'alimentation.

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

À conseiller

- Évitez le surpoids, un tour de taille trop important.
- Pratiquez suffisamment d'activité physique.

Cancer du sein

À conseiller

- Évitez le surpoids, un tour de taille trop important et pratiquez régulièrement de l'exercice.
- Limitez votre consommation d'alcool à moins d'1 verre par jour.

Probablement utile

- Incorporez suffisamment de fibres dans votre régime alimentaire, en mangeant des fruits et des légumes, du pain complet, des pâtes complètes, des légumineuses...
- Limitez la consommation de graisses saturées, principalement présentes dans les produits gras d'origine animale (beurre, viandes grasses, produits laitiers entiers...).
- Contrairement à ce qu'on a longtemps cru, une consommation modérée d'aliments à base de soja ne semble pas présenter de risque pour les personnes qui ont eu un cancer, même en cas d'hormonothérapie.
Par consommation modérée, on entend 1 à 2 portions par jour, une portion correspondant environ à 1 yoghourt au soja, 1 verre de lait de soja ou 85 g de substitut de viande. Les études faisant état d'une protection concernent des femmes asiatiques qui consomment du soja depuis l'enfance et c'est probablement cette consommation dans l'enfance qui est déterminante. Enfin, pour ce qui est des compléments alimentaires à base de soja, on considère actuellement qu'ils n'apportent pas de bénéfice et qu'il vaut mieux éviter d'en consommer.

Cancer du côlon et du rectum

À conseiller

- Évitez le surpoids et un tour de taille trop important.
- Veillez à faire suffisamment d'activité physique.
- Incorporez suffisamment de fibres dans votre régime alimentaire, en mangeant des fruits et des légumes, du pain complet, des pâtes complètes, des légumineuses...
- Mangez peu (maximum 500g par semaine) de viande rouge, comme du bœuf, du porc et de l'agneau. Ne consommez pas de viande ayant subi une transformation (produits à base de viande, pâté, salami, saucisse, viande hachée...).
- Limitez votre consommation d'alcool à maximum 1 verre par jour.

Probablement utile

- Veillez à avoir un apport suffisant de calcium en consommant des produits laitiers maigres ou demi-écrémés chaque jour. Par exemple, 3 à 4 portions de yoghourt, lait, pudding, fromage (blanc)...
- Les compléments de calcium pourraient aider à combattre la formation de polypes intestinaux. Consultez votre médecin afin de savoir si c'est utile dans votre cas.
- Veillez à avoir un apport suffisant en vitamine D : lumière solaire, produits à tartiner et autres préparations enrichies en vitamine, jaune d'œuf, poisson gras, pain et céréales, voire éventuellement des suppléments de vitamine D (à discuter avec votre médecin).

Cancer du pharynx et du larynx

À conseiller

- Évitez le surpoids.
- Évitez toute consommation d'alcool.

Probablement utile

- Évitez le surpoids, un tour de taille trop élevé et un rapport taille-hanches trop élevé.
- Pratiquez suffisamment d'activité physique.
- La prise de compléments de vitamine E peut permettre d'atténuer les effets secondaires durant un traitement pour un cancer de la tête, du cou ou de l'œsophage. Par contre, il convient d'arrêter cette prise après les traitements. Une utilisation prolongée pourrait en effet faire augmenter le risque de rechute et de mortalité.

Cancer du foie

À conseiller

- Évitez le surpoids
- Limitez votre consommation d'alcool à maximum 1 verre par jour.

Cancer de la prostate

Probablement utile

- Évitez le surpoids, un tour de taille trop important
- Pratiquez suffisamment d'activité physique.
- Mangez suffisamment de fruits (2 portions par jour, soit environ 250 g) et de légumes (300 g par jour).
- Limitez la consommation de graisses saturées, principalement présentes dans les produits gras d'origine animale (beurre, viandes grasses, produits laitiers entiers...).
- Selon les résultats d'une étude récente, une consommation importante d'acides gras oméga-3 de poisson (poisson gras ou complément d'huile de poisson) pourrait faire augmenter le risque de cancer de la prostate. Il est donc préférable d'éviter les compléments alimentaires d'huile de poisson. Quant au poisson lui-même, il vaut mieux en limiter la consommation à deux fois par semaine (poisson maigre ou demi-gras : cabillaud, haddock, sole, raie, merlan, thon, dorade, truite, flétan...), voire à une fois par semaine s'il s'agit de poisson gras (saumon, hareng, sardine, anguille...).

Cancer de l'œsophage

À conseiller

- Évitez le surpoids.
- Évitez un tour de taille et un rapport taille-hanches trop élevés.
- Évitez toute consommation d'alcool.

Informations complémentaires

Sur notre site internet www.cancer.be/alimentation-apres-cancer, vous pourrez trouver :

- des informations supplémentaires sur l'alimentation après un cancer ;
- des conseils par type de cancer ;
- des mythes et réalités sur l'alimentation après un cancer ;
- des informations sur les compléments alimentaires après un cancer ;
- des recettes adaptées aux différents problèmes nutritionnels ;
- un annuaire des diététiciens spécialisés en oncologie.

Vous pouvez aussi y consulter ou commander les publications suivantes :

- le dépliant « Alimentation et cancer : quelles relations ? » ;
- le folder sur « Alcool et cancer : limitez les risques » ;
- le folder « Votre santé sur la balance ».

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

La Fondation contre le Cancer Transformons l'espoir en victoire !

Au sein de la Fondation contre le Cancer, nous avons pour missions :

- D'abord et avant tout de **financer** les meilleures équipes de chercheurs qui travaillent à mieux comprendre les mécanismes d'apparition de la maladie, qui vont ainsi pouvoir **trouver** des méthodes de traitement encore plus performantes, qui améliorent les chances de guérison et la qualité de vie des patients. En effet, pour vaincre le cancer, c'est la recherche scientifique qui transforme petit à petit l'espoir en victoire.
- D'**agir** nous-même quand c'est nécessaire et notamment par le financement de projets psycho-sociaux qui permettent d'avoir un impact sur la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer ou de leurs proches.
- De **mobiliser** tous les acteurs, car ensemble nous serons plus efficaces et avancerons plus vite.
- D'**informer** en renforçant les connaissances globales sur le cancer, sur les mécanismes d'apparition de la maladie et sur les traitements ; de traduire les résultats de la recherche en informations accessibles et compréhensibles pour le grand public.