

CONSEILS ALIMENTAIRES APRÈS TRAITEMENT D'UN CANCER



CONSEILS ALIMENTAIRES APRÈS TRAITEMENT D'UN CANCER

**Il faut veiller à s'alimenter sainement et régulièrement
afin d'apporter à votre organisme,
les éléments vitaux dont il a besoin.**

Le Centre Paul Strauss est membre de la Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer qui regroupe 20 Centres français. Il a pour mission les soins, l'enseignement et la recherche en cancérologie. La pratique médicale repose sur la pluridisciplinarité*. Pour établir diagnostic et traitement, les médecins échangent leurs points de vue.

Ce document est écrit pour vous et vos proches. Comprendre les explications qui vous sont données et s'en souvenir est parfois difficile. Ce document vient compléter ce que les médecins et les diététiciennes vous ont dit.

Vous avez été traité pour un cancer. Votre traitement est terminé, les effets secondaires vont disparaître progressivement. Vous allez retrouver les plaisirs de la table. Devez-vous modifier vos habitudes alimentaires ? Y-a-t-il à présent un régime particulier à suivre ? Pour répondre à ces questions, nous rappelons dans ce livret, les principes d'une alimentation équilibrée et apportons les réponses à des questions que vous vous êtes peut-être posées.

AU SOMMAIRE >	• Quels sont vos besoins nutritionnels ?	4
	• Où trouver ces nutriments ?	4
	• Dans quelles proportions les consommer ?	6
	• Les règles à respecter	8
	• Les questions qui reviennent souvent...	9
	• Le mot de la faim	14
	• Petit dictionnaire des mots médicaux et techniques	14

Une alimentation variée et équilibrée couvre vos besoins journaliers.

Quels sont vos besoins nutritionnels ?

Une alimentation équilibrée est nécessaire pour retrouver vos forces, reconstituer vos muscles et vous sentir plus en forme. Elle doit comporter les **nutriments** suivants :

- Protides
éléments bâtisseurs et réparateurs
- Lipides (matières grasses)
éléments énergétiques
- Glucides (sucres et amidon)
éléments énergétiques
- Fibres (fruits et légumes)
éléments régulateurs du transit

- Vitamines
- Minéraux
- **Oligoéléments**

- L'eau, élément vital indispensable.

Où trouver ces nutriments ?

On trouve les protides dans

- la viande, le poisson, les œufs, la volaille
- le fromage, le lait, les produits laitiers
- les légumes secs, le pain et les céréales complètes

On trouve les lipides dans

- l'huile, le beurre, la margarine
- sous forme cachée dans les charcuteries, la viande, le fromage, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...)

* Voir l'explication du mot ou de l'expression p. 14.

L'eau est un élément vital indispensable.



Où trouver ces nutriments ?

On trouve les glucides dans

- les féculents (riz, pâtes, pommes de terre, céréales, légumes secs)
- les fruits et les légumes
- le sucre et les produits sucrés

On trouve les fibres dans

- les fruits et les légumes
- le pain et les céréales complètes
- les légumes secs

On trouve les vitamines, les minéraux et les oligoéléments dans tous les aliments.

Dans quelles proportions les consommer ?

Nutriments contenus
dans les différents
groupes d'aliments

GLUCIDES
(saccharose)

LIPIDES
Vitamines

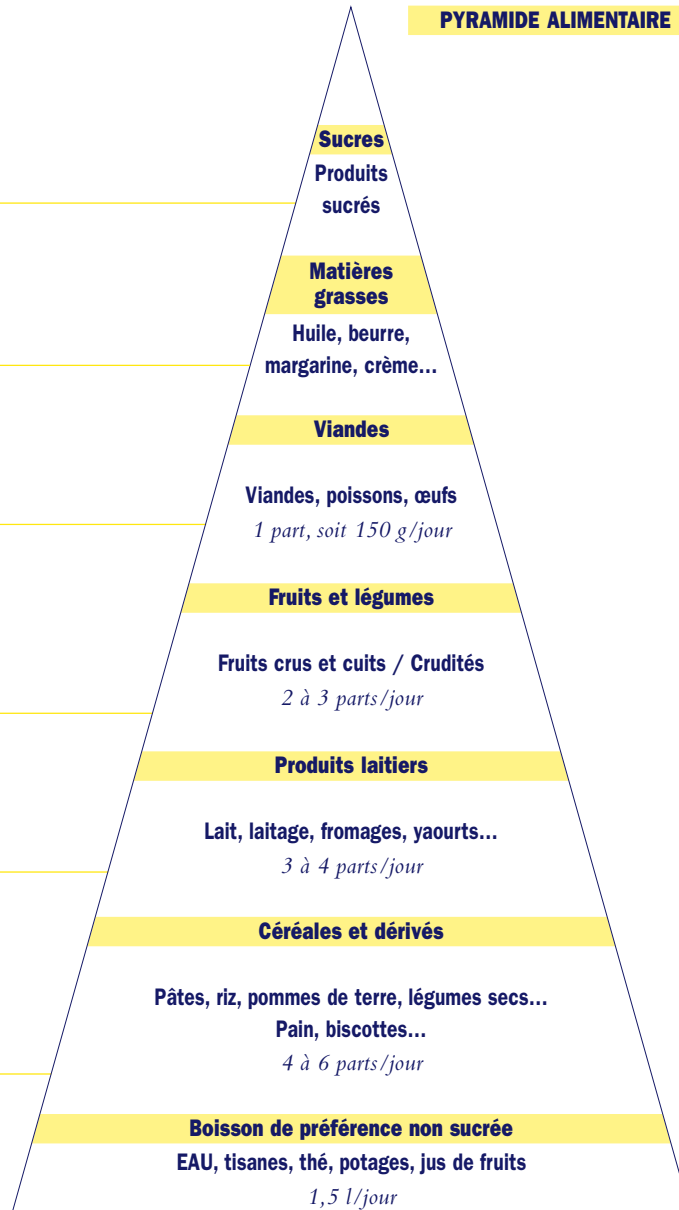
PROTIDES
Vitamines/Minéraux

FIBRES
Glucides/Vitamines
Minéraux

PROTIDES
Minéraux/Vitamines

GLUCIDES (amidon)
Protides/Vitamines
Minéraux/Fibres

PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Dans quelles proportions les consommer ? (suite)

Pour composer des repas équilibrés, voici les proportions quotidiennes conseillées des différents aliments à l'intérieur d'un même groupe.

Céréales et dérivés

400 g à 700 g/jour

1 morceau de pain (50 g) 3 à 5 parts/jour

1 part de féculents cuits (200 g) 1 à 2 parts/jour
(pommes de terre, pâtes, riz)

Produits laitiers

90 g à 120 g/jour

1 verre de lait (150 ml) et

30 g de fromage ou yaourt

Fruits et légumes

300 g à 600 g/jour

1 crudité (100 g)

1 fruit cru/jour minimum et

1 légume cuit (150 g) minimum

Matières grasses

30 g à 50 g/jour

1 cuillère à soupe d'huile ou

margarine (10 g) 2 à 3 parts/jour

10 g de beurre 1 à 2 parts/jour

Produits sucrés

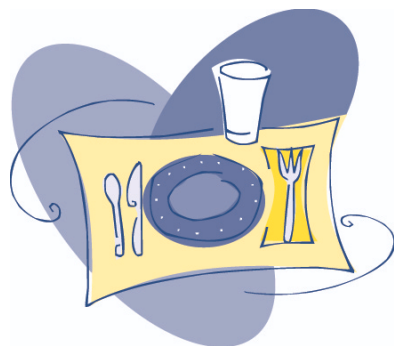
30 g à 50 g/jour

Sucre, bonbons, confiture, soda, sorbets.

Pâtisseries, chocolat, glaces apportent en plus des lipides.

2 morceaux de sucre (10 g) 3 à 5 fois /jour

Recommandations
du Comité
Français
d'Éducation pour
la Santé (CFES)
et du Centre
d'Études et de
Recherches en
Informations
Nutritionnelles
(CERIN).



La viande peut être remplacée par du poisson, des œufs, du fromage.

Les règles à respecter

En résumé

- Ayez une alimentation variée car aucun aliment ne contient l'ensemble des nutriments dont votre organisme a besoin.
- Consommez quotidiennement fruits et légumes.
- Consommez des céréales complètes (sauf contre-indication médicale).
- Limitez la quantité de matières grasses et de sucre.

Les questions qui reviennent souvent...

Au cours de nos échanges avec les patients, nous avons relevé un certain nombre de questions qui reviennent fréquemment. Voici les réponses que nous pouvons aujourd'hui vous apporter.

J'ai des difficultés à consommer un aliment : comment faire ?

Vous pouvez le remplacer par un aliment équivalent appartenant au même groupe.

Exemple

1 verre de lait (125 à 200 ml) équivaut à :

- 25 à 30 g de fromage
- 1 à 2 yaourts
- 150 à 200 g de fromage blanc
- 4 à 6 petits suisses

En cas de difficulté, adressez-vous aux diététiciennes du Centre. Elles vous conseilleront.

J'ai pris quelques kilos pendant ma chimiothérapie : Comment les perdre ?

- Faire 3 repas par jour
- Éviter de grignoter entre les repas
- Boire en quantité suffisante (1 l et demi/jour)
- Limiter les aliments riches en matières grasses cachées (charcuteries, pâtisseries...)
- Limiter le sucre et les sucreries
- Pratiquer une activité physique modérée

Si vous avez besoin de plus de conseils, adressez-vous à la diététicienne de l'établissement de soins qui vous a pris en charge.

Les questions qui reviennent souvent...

Puis-je boire de l'alcool ?

Oui mais modérément, sauf si votre médecin a posé une contre-indication.

Deux à trois verres de vin par jour, au moment des repas, sont autorisés.

Quelle eau faut-il boire ?

L'eau du robinet est «l'aliment» le plus surveillé dans notre alimentation. Vous n'aimez peut-être pas son goût. Aussi avez-vous recours aux eaux de source et aux eaux minérales. Les eaux minérales ont des vertus médicinales du fait de leur déficit ou de leur haute teneur en certains sels minéraux ou **oligoéléments**. Il est donc vivement conseillé de varier les eaux en bouteilles ; n'achetez pas toujours la même eau minérale, sauf si indication médicale.

Est-il utile de prendre des compléments de vitamines et de minéraux ?

En principe non.

La meilleure source de vitamines et de minéraux est une alimentation équilibrée.

Si toutefois vos **ingesta** étaient insuffisants, une complémentarité peut s'avérer nécessaire, sans dépasser les apports journaliers recommandés (AJR). Parlez-en à votre médecin.

Les questions qui reviennent souvent...

Est-il utile de prendre des anti-oxydants ?

Extraits de thé vert, vitamines C et E, β carotène, sélénium, etc.

En principe non. Les fruits et les légumes sont les sources naturelles d'anti-oxydants.

Est-il conseillé de boire du lait de soja ? de consommer du tofu (caillé de lait de soja) ?

Le soja contient des isoflavones (phytoœstrogènes). Les produits à base de soja auront un effet bénéfique pour les uns, mais peuvent s'avérer «néfastes» pour les autres.

À consommer avec modération.

Et le lait de jument ?

Le lait de jument est riche en vitamine C. Il est moins gras que le lait de vache, moins riche en protéines, plus riche en sucre. Son apport énergétique est sensiblement le même que celui du lait de vache. Ses vertus thérapeutiques ne sont pas démontrées.

Que penser du régime végétarien ?

Le régime végétarien exclut la viande de l'alimentation. Sa suppression n'entraînera pas de carences graves à condition de la remplacer par du poisson, des œufs et de consommer des céréales complètes et des légumes secs.

Il ne faut pas confondre un régime végétarien avec un régime végétalien. Le régime végétalien engendre des carences car il supprime tous les produits d'origine animale et leurs dérivés. Parfois, il exclut même le miel !

**Ne confondez pas
«végétarien» avec
«végétalien».**

Aucun argument scientifique ne laisse entendre qu'un régime particulier peut empêcher la rechute d'un cancer.

Et les régimes «alternatifs» ?

L'instinctothérapie

L'instinctothérapie est proposée par Guy-Claude Burger. Le régime consiste à absorber des aliments originels, c'est-à-dire crus, en se laissant guider par son instinct. La cuisson est interdite. Les laitages sont également interdits. Aucun argument scientifique n'est en faveur de ce régime qui expose à des carences graves. Son auteur a été condamné pour non assistance à personne en danger et viols sur mineur.

La macrobiotique

Le régime macrobiotique, en général végétarien voire végétalien, inclut les céréales complètes, les soupes de légumes, les légumes cuits locaux, les algues et miso (soja fermenté). Au début, les protéines animales étaient interdites ; à présent, quelques protéines de poissons sont autorisées. Le régime macrobiotique exclut certains aliments comme la pomme de terre, la tomate, les épinards et les fruits qui ne poussent pas dans la région où vous vivez. La cuisine électrique et par microonde est interdite. Une mastication longue est importante. Cette façon de s'alimenter peut entraîner des carences en protéines, vitamines et **oligoéléments**. Il n'y a pas d'argument scientifique en faveur de ce régime pour traiter un cancer ou être bénéfique après un cancer.

Le régime Kousmine

Le régime du D^r Kousmine associe jeûne, des lavements de camomille et d'huile et un régime à base d'huile de tournesol, de germe de blé, de lait écrémé, de crudités, de légumes et de céréales. Sont exclus, les œufs, le chocolat, les graisses solides, le beurre et l'alcool. Il associe un produit Budwig (mélange de fromage blanc, lait, miel). Il n'existe aucune preuve scientifique que ce régime apporte un plus après le traitement d'un cancer. Le jeûne et les lavements peuvent affaiblir un patient.

Que penser des produits biologiques ?

Il n'y a pas d'arguments scientifiques qui permettent de prouver que la consommation de produits provenant de l'agriculture biologique soit à conseiller après le traitement d'un cancer.

Il faut néanmoins reconnaître que certains aliments issus de l'agriculture biologique sont théoriquement indemnes de produits chimiques tels que les pesticides. Ces derniers se retrouvent dans l'enveloppe des céréales consommées dans le pain au son par exemple.

Le jus de betterave rouge ? La Liqueur des Suédois ?

Du point de vue scientifique, ces boissons n'ont pas de vertus thérapeutiques particulières. Leur consommation, en complément d'une alimentation équilibrée, ne présente aucun danger.

Le mot de la faim...

*Manger sain, c'est manger équilibré
en mangeant de tout !*

Petit dictionnaire des mots médicaux et techniques**Nutriment**

Substances contenues dans les aliments. Les nutriments nous nourrissent et participent au bon fonctionnement de notre organisme.

Oligoéléments

Éléments chimiques présents en faible quantité dans l'organisme, mais indispensables (fer, cuivre, chrome, fluor, sélénium...).

Ingesta

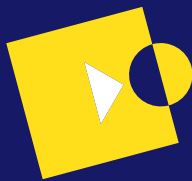
Ensemble des aliments que vous avez mangés dans une journée.

Pluridisciplinarité médicale

Qui fait intervenir plusieurs spécialités médicales simultanément.

Notes personnelles**Remerciements**

Nous adressons nos remerciements à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce document. En particulier les diététiciennes du Centre Paul Strauss, les patients et patientes, l'École d'Hôtellerie et de Tourisme Alexandre Dumas d'Illkirch qui ont bien voulu par leur relecture avisée nous faire part de leurs commentaires.



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

CONTACT AU CENTRE PAUL STRAUSS

Les diététiciennes du Centre
sont à votre disposition pour répondre
à toutes vos questions
et vous donner
des conseils personnalisés.

N'hésitez pas à les contacter

Tél. 03 88 25 24 25

Fax. 03 88 25 24 48

Email : CFinck@strasbourg.fnclcc.fr

3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 42 /67065 Strasbourg cedex
France

• • •

Ce livret a été réalisé grâce au soutien de :

Laboratoire
Novartis
Nutrition



Fresenius
Kabi

LA LIGUE
LIGUE NATIONALE
CONTRE LE CANCER
**COMITÉ DU
BAS - RHIN**