

Fiche info Nutrition

Se défendre contre la maladie avec une alimentation équilibrée

Une alimentation saine et équilibrée associée à une activité physique quotidienne adaptée est une source de bien-être. Ceci est d'autant plus vrai quand il faut mobiliser toute son énergie pour combattre la maladie.

Le diagnostic de la maladie ainsi que les traitements associés ont très souvent des répercussions sur l'alimentation. Des troubles comme la perte d'appétit, la modification du goût et de l'odorat, la fatigue peuvent mener à un déséquilibre alimentaire. Les conséquences sont visibles et se traduisent, selon les cas, à des pertes ou à des prises de poids, mais également à une diminution de tonus général.

Or, conserver son poids de forme augmente les chances de guérison. Pour cela, il est primordial de continuer à se faire plaisir à travers son alimentation et ainsi être en mesure de fournir toute l'énergie nécessaire pour lutter contre la maladie.

■ **Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?**

L'alimentation doit, avant tout, rester un plaisir, même si la maladie et ses traitements modifient les habitudes et les envies. Ainsi, il faut identifier les aliments qui font envie et supprimer ceux qui peuvent poser des problèmes de tolérance. L'apport calorifique journalier doit être suffisant et adapté à chaque personne (taille, poids, sexe, âge, activité physique...).

Une alimentation équilibrée doit être variée afin de prévenir les carences et être constituée d'au moins 3 repas par jour.

Ainsi manger équilibré c'est :

- **Boire selon sa soif entre 1,5 et 2 L par jour**

L'eau constitue 60 % du poids du corps, son apport est fondamental (eau plate, eau gazeuse, thé, tisane, bouillon, café léger...).

- **Manger 5 fruits ou légumes par jour**

Qu'ils soient crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, il est conseillé de consommer 3 portions de légumes et deux portions de fruits par jour, soit 400 g minimum. Miser sur la variété permet d'éviter toute carence en diversifiant l'apport en vitamines et sels minéraux.

- **Des féculents à chaque repas**

Les féculents sont une source importante de glucides comme le pain, les pâtes, le riz, les céréales, les légumes secs (lentilles...) ou les pommes de terre. Privilégier les aliments complets permet d'apporter une source de fibres intéressantes.

- **Des produits laitiers 3 fois par jour**

Ils sont une source de calcium, de protéines et de vitamines comme le lait, les yaourts, le fromage blanc, les petits suisses et les fromages affinés.

- **La viande, les œufs, les produits de la pêche (poissons, coquillages, crustacés) : au moins une fois par jour**

Source importante de protéines et de fer, il est préférable de privilégier les viandes maigres (volailles) et d'opter pour le poisson 2 fois par semaine.



- **Les matières grasses végétales et animales en petite quantité**

À apporter à chaque repas, il convient de privilégier celles d'origine végétale (huiles, crème de soja) et de limiter celles d'origine animale (beurre, crème fraîche). De façon générale, il faut limiter la consommation d'aliments gras (charcuterie, mayonnaise, frites...).

- **Les aliments sucrés, salés ou les boissons sucrées et alcoolisées**

Ils sont à consommer avec modération et parcimonie, juste pour le plaisir. Il est préférable de réserver la consommation d'alcool, très modérée, au cours d'un repas.

Les compléments alimentaires sont déconseillés et ne remplacent pas l'apport de fruits et de légumes.

Une alimentation équilibrée couvre d'elle-même les besoins nutritionnels. De plus, un bon équilibre nutritionnel se compose sur une semaine, pas à chaque repas.

Pour maintenir son poids de forme, il est conseillé de le surveiller en se pesant deux fois par semaine, dans les mêmes conditions (même heure, même balance, même vêtement) et en prenant comme référence le poids d'avant la

maladie. En cas de variation du poids, une consultation auprès du médecin traitant peut être nécessaire.

■ **Que faire en cas de perte de poids ?**

La perte de poids indique que les dépenses énergétiques de l'organisme sont supérieures à l'énergie apportée par l'alimentation. Il faut alors augmenter l'apport de certains aliments riches en énergie :

• **Les aliments sucrés**

On peut renforcer la dose de sucre dans les yaourts ou le thé par exemple, ou encore consommer du miel, de la confiture, du chocolat. Et pourquoi ne pas se faire plaisir en dégustant une glace, un dessert lacté ou une pâtisserie ?

• **Les aliments gras**

Il est possible d'ajouter de la crème fraîche, de l'huile ou du beurre dans les pâtes, le riz, les légumes ou les soupes. Une touche de chantilly peut accompagner un dessert. Certains aliments peuvent être introduits dans l'alimentation comme les chips, le fromage sec ou encore certains fruits secs (noix, cacahuètes, pistaches...).

• **Les aliments riches en protéines**

Des astuces existent pour enrichir son assiette. Un œuf ou du fromage peut être rajouté dans une salade. Une soupe peut être agrémentée avec du jambon mixé, un jaune d'œuf, du lait entier ou en poudre et / ou du fromage râpé.

• **Les compléments nutritionnels artificiels**

Dans certains cas, des compléments nutritionnels riches en protéines peuvent être prescrits par le médecin. Ce ne sont pas des substituts de repas mais bien des compléments alimentaires, ils ne remplacent donc pas le repas. Ils seront pris en charge par la sécurité sociale et font partie intégrante du traitement. Ils existent sous différentes formes (solide et liquide) et sont à consommer de préférence froid entre les repas (au minimum 2 h avant les repas). Attention, il ne faut pas les confondre avec certains compléments alimentaires disponibles dans le commerce qui eux sont à proscrire.

■ **Que faire en cas de prise de poids ?**

Une prise de poids peut être provoquée par certains traitements de chimiothérapie et d'hormonothérapie ou à base de cortisone. Aussi, le premier réflexe est de consulter un diététicien. Dans le cas d'un traitement long à base de cortisone, il sera notamment conseillé de :

- *Faire 3 repas par jour sans grignotage* entre les repas et de manière générale, ne pas se resservir à table.

- *Boire au moins deux litres d'eau par jour.*

- *Limiter toutes les sources de sels.* Il est possible de diminuer le sel dans les plats en les remplaçant astucieusement par certaines épices (curry, curcuma), herbes ou encore des aromates (ail).

- *Limiter les aliments sucrés :* pâtisseries, boissons sucrées et alcoolisées.

- *Limiter les aliments gras :* charcuterie, fromage sec, biscuits salés, chips.

De plus, une activité physique régulière adaptée est fortement recommandée quand elle est possible. Bouger diminue la fatigue et l'anxiété mais est également associé à une meilleure réponse aux traitements et à une diminution du risque de récurrence.

■ **Quelques conseils pratiques**

Des restrictions et des conseils spécifiques peuvent être donnés par le personnel soignant selon le type de maladie et les traitements.

Les traitements peuvent affaiblir le système immunitaire ; aussi, l'hygiène au moment de la préparation des repas doit être irréprochable (lavage des mains, des aliments avant et après épluchage, du réfrigérateur et une cuisine bien entretenue). Il est préférable de privilégier les modes de cuisson sains qui préserveront les vitamines (vapeur, en papillote ou mijoté) et d'éviter les fritures et le barbecue au feu de bois ou charbon.

Il est important de prendre le temps à chaque repas (au minimum 20 minutes) et de bien mâcher les aliments. Le moment du repas doit se dérouler dans une ambiance agréable. Aussi, les odeurs fortes, notamment de cuisine, sont à éviter ; ainsi il faut essayer de manger en dehors de la cuisine (salle à manger, balcon, terrasse...). Un temps de repos après chaque repas permet de refaire efficacement le plein d'énergie.

La question de... ?

Laurence T., 44 ans

« **Depuis le début de mon traitement, un goût métallique me coupe souvent l'appétit. Que faire ?** »

Avant le repas, on peut se rincer la bouche avec une eau gazeuse supplémentée de jus de citron. Il est possible également de commencer le repas par un pamplemousse si sa consommation n'est pas contre-indiquée. Au cours du repas, évitez la consommation de viande rouge, d'œuf et de laitages et favorisez celle de féculents. On peut également prendre son repas en utilisant des couverts en plastique.

Fiche réalisée en collaboration avec Delphine Bourlier, diététicienne-nutritionniste.

En savoir +

- **La Ligue contre le cancer / Institut National du Cancer** : Alimentation – Juin 2015
<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Alimentation>
- **La Ligue contre le cancer** : Alimentation et cancer : Comment s'alimenter pendant les traitements ? – Mars 2016
https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/alimentation-cancer_2016-03-.pdf

- **Réseau National Alimentation Cancer Recherche** : Conseils pour enrichir votre alimentation – 2008
<http://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-tous-publics/Livret-conseils-enrichissement-alimentation>
- **Cancer Info Service** : 0 810 810 821
<http://www.e-cancer.fr/>