

10 POINTS CLÉS POUR

MIEUX VIVRE AVEC UN CANCER AU QUOTIDIEN



Au SOMMAIRE

- **Un lien entre mode de vie et cancer...** p. 3
- 1. Pourquoi faut-il équilibrer les menus ? p. 4
- 2. Effets secondaires et difficultés alimentaires p. 5
- 3. Trucs et astuces en cuisine p. 6
- 4. Compléments nutritionnels oraux et nutrition entérale : de quoi s'agit-il ? p. 7
- 5. Les bénéfices de l'activité physique p. 8
- 6. Activité physique, de quoi parle-t-on ? p. 9
- 7. Rôle des soins de support sur la qualité de vie ? p. 10
- 8. Ne pas laisser le bien-être de côté p. 11
- 9. Reconnaître et combattre la fatigue... p. 12
- 10. La place de la sexualité p. 13
- **Mémo alimentation équilibrée** p. 14
- **Références** p. 15



Un lien entre mode de vie ET CANCER...

Votre environnement et votre mode de vie (alimentation, activité physique, tabac, alcool...) ont une influence sur votre état de santé. De nouvelles recherches montrent que le cancer est une maladie attribuable à différents facteurs, dont des facteurs nutritionnels... donc modifiables. (1, 2)

40 % des cancers en lien avec le mode de vie



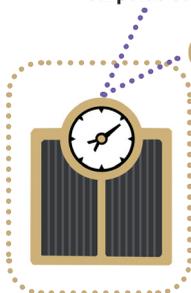
On estime que 40 % des cancers sont attribuables au mode de vie et à l'environnement.



L'alcool est le facteur nutritionnel le plus important pour plusieurs localisations de cancer.

Pas plus de 2 verres/jour avec des jours sans consommation

5,4 % sont en lien avec le surpoids et l'obésité



0,9% sont attribués à l'inactivité physique

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque de nombreux cancers.



Un régime restrictif, c'est un risque de dénutrition et la dénutrition est un facteur pronostic négatif face au cancer !



Environ 5,4 % des cancers sont liés à une alimentation déséquilibrée.

Limiter la consommation de fast-food et d'aliments ultra-transformés

1

Pourquoi faut-il ÉQUILIBRER LES MENUS ?

L'alimentation joue un rôle important dans votre bien-être au quotidien. Maintenir un bon état nutritionnel aide votre corps à combattre la maladie au même titre que la prise régulière de votre traitement. De plus, il est prouvé qu'une alimentation équilibrée atténue les effets secondaires des traitements et favorise la cicatrisation. Le plus important est de consommer suffisamment de calories et notamment une alimentation enrichie en protéines et en matières grasses ! Par ailleurs, il faut veiller à bien s'hydrater afin de compenser les pertes en eau de notre corps tout au long de la journée. L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine et non sur un repas. Vous devez faire au minimum 3 repas/jour complétés si nécessaire d'une collation le matin et/ou une dans l'après-midi. Cuisinez vous-même vos repas, vous pourrez plus facilement vous faire plaisir et évitez les aliments ultra-transformés qui ont été soumis à des processus de transformation industrielle. (3)



Gare aux "régimes à la mode" contre le cancer !

Restriction glucidique ou régime cétogène, mettons fin à une idée qui circule : aucun régime n'empêche l'évolution tumorale. Au contraire, face à une carence glucidique, certaines cellules cancéreuses s'adaptent et puisent dans les muscles ce qui peut mener à une dénutrition.

Suivez les recommandations de votre diététicienne. (2)



2

Effets secondaires et DIFFICULTÉS ALIMENTAIRES...



Manque d'appétit, perte de poids, carence alimentaire voire dénutrition... Durant le traitement, vous pouvez être confronté à des effets secondaires plus ou moins gênants. Vous devez veiller à manger en quantité suffisante, pour ne pas risquer de

vous mettre en situation de dénutrition. Si la gestion des événements indésirables peut parfois paraître compliquée, des solutions existent pour adapter votre alimentation et limiter les troubles nutritionnels, gastro-intestinaux et buccaux. (3)

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

- **Privilégiez** les aliments froids ou tièdes.
- **Faites** plusieurs petits repas pour faciliter la digestion.
- **Évitez** les aliments chauds, épicés ou dégageants des odeurs fortes.
- **Côté cuisson**, pour éviter d'être incommodé par les odeurs, privilégiez la cuisson au four micro-ondes, vapeur ou encore en papillote.

TROUBLES DIGESTIFS : DIARRHÉES

- **Privilégiez** le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre vapeur, les carottes cuites, les bananes mûres...
- **Évitez** les aliments qui facilitent le transit comme les fibres, les fruits et légumes crus, mais aussi les laitages ainsi que le pain et les céréales complètes.
- **Hydratez -vous** pour compenser les pertes !

LÉSIONS DE LA BOUCHE

- Contre la sécheresse buccale, **sucez des glaçons, buvez** régulièrement de l'eau de préférence plate, mais aussi du thé, ou de la tisane tiède.
- **Privilégiez** des repas légers mais fréquents. **Évitez** les aliments durs ou acides.
- **Adoptez** une bonne hygiène bucco-dentaire. Brossez-vous les dents après chaque repas.
- **Buvez** avec des pailles.

3

Trucs et astuces EN CUISINE ?

Parfois, au cours des traitements, l'appétit vient à manquer. Le risque est alors de vous retrouver en situation de dénutrition. Une des solutions est d'enrichir votre alimentation grâce à quelques astuces à utiliser au quotidien :

- Ajoutez du lait en poudre aux purées, soupes et potages, smoothie, mais aussi du gruyère râpé, du fromage fondu (type Kiri®, Vache qui rit® ou Boursin®)
- Incorporez du blanc d'œuf monté en neige dans les compotes, les mousses de fruits ou encore les omelettes.
- Pensez à agrémenter les salades de dés de fromage, de jambon, d'œufs durs, de thon, crevettes, surimi, émincés de poulet...
- Privilégiez la consommation de produits au lait entier : entremets, flans, crèmes.
- Assaisonnez les gratins et les poêlées de légumes de sauce Béchamel, ou de fromage. (3)



Dégoût de la viande : quelle solution ?

Pour éviter les carences, optez pour les protéines végétales comme les céréales (riz, blé, quinoa, maïs...) ou les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs). Elles sont riches en bonnes graisses (insaturées), en vitamines et en fibres. (1)

4

Compléments nutritionnels oraux et nutrition entérale : DE QUOI S'AGIT-IL ?



Si malgré une alimentation enrichie, vous constatez que vos besoins quotidiens ne sont pas couverts, que vous perdez du poids, il est essentiel d'en parler avec votre médecin. En effet, en cas de perte de plus de 5 % de votre poids habituel en 1 mois ou >10 % en

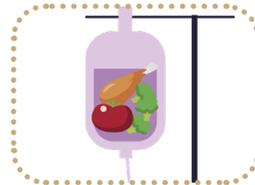
6 mois, vous êtes considéré comme dénutri. Pour vous aider, elle peut vous prescrire soit des compléments nutritionnels oraux ou une nutrition entérale. L'objectif est de normaliser vos apports nutritifs et donc d'éviter de vous affaiblir. (5)

Quelles différences ?



Les compléments nutritionnels oraux (CNO)

Ces aliments sont concentrés et enrichis. Ils viennent compléter votre alimentation, mais ne remplacent pas un repas. Pour s'adapter aux goûts de chacun, ils se déclinent en saveurs sucrées ou salées et se présentent sous diverses formes: potages, biscuits, crèmes ou boissons lactées. Ils font l'objet d'une prescription médicale. (5)



La nutrition entérale

Si malgré une alimentation enrichie ou complétée par des CNO, vos apports nutritionnels restent insuffisants, les médecins peuvent vous proposer une nutrition entérale. Cela consiste en la mise en place d'une sonde qui peut être installée soit directement au niveau de l'estomac ou de l'intestin. (5)

5

Les bénéfices de L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est recommandée à tous les stades de la maladie. Elle a des effets favorables aussi bien physiquement que psychologiquement.

- Elle améliore la qualité de vie. Elle agit de manière positive sur l'anxiété et réduit le niveau de stress, elle améliore le sommeil, mais aussi l'image du corps et le bien-être.
- En luttant contre la sédentarité, elle permet de réguler le poids et d'ouvrir l'appétit...
- Elle réduit les effets secondaires des traitements, mais aussi le risque de récidence.
- Contrairement aux idées reçues, faire un peu d'exercice peut vous aider à lutter contre la fatigue, cela permet à l'organisme de se recharger et de diminuer le stress...

Vous l'aurez compris, les bénéfices d'une activité physique, si elle est adaptée à votre état de santé et à votre condition physique sont toujours supérieurs aux risques liés à sa pratique. (3, 6 - 9)



Quelle fréquence et quelle durée ?

Le programme national nutrition santé (PNNS) recommande de pratiquer une activité physique d'intensité légère à modérée tous les jours, soit chez les Adultes : l'équivalent de 30 minutes 5 fois par semaine. Ne forcez pas, si cela vous semble trop difficile, fractionnez votre activité en 2 séances de 15 minutes ou 3 séances de 10 minutes. (6)

6

Activité physique, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Pratiquer une activité physique ce n'est pas forcément faire du sport ! Ainsi, faire le ménage, marcher, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, jardiner, bricoler... c'est déjà lutter contre la sédentarité.

Pilates, natation, marche rapide... L'important est de trouver une activité adaptée à votre état de santé et à votre condition physique, mais aussi à vos

goûts. Demandez l'avis de votre médecin avant de choisir et de débiter une activité physique. Si les débuts peuvent être difficiles, ne vous découragez pas. Toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique alors il n'est jamais trop tard pour commencer ! (7, 8)

Légère ou modérée comment s'y retrouver ?

Une activité physique quotidienne peu être d'intensité légère ou modérée, elles se distinguent par leurs effets sur le corps au cours de l'exercice (8) :

- **Légère** : la respiration est sans essoufflement, vous pouvez parler et la fréquence cardiaque est normale.
- **Modérée** : la respiration est accélérée, vous êtes essoufflé, la conversation est difficile (phrases courtes), le cœur bat vite. L'échauffement est indispensable avant toute activité modérée !



7

Le rôle des soins de support SUR LA QUALITÉ DE VIE

Les soins de support concernent tous les soins qui permettent de gérer les conséquences de la maladie comme des traitements sur votre corps et votre quotidien. Ils sont programmés par votre équipe médicale et généralement décrits dans votre programme personnalisé de soins (PPS). Ils s'appliquent à plusieurs domaines comme la prise en charge de la douleur (algologue), le soutien psychologique, l'accompagnement infirmier ou celui d'une assistante sociale... N'hésitez pas à échanger avec votre médecin sur votre ressenti au quotidien, il peut vous aider à trouver l'accompagnement nécessaire auprès de ces professionnels. (10, 11)



L'apport des médecines complémentaires ?

Ces dernières années, on assiste à l'essor de ce que l'on appelle les médecines complémentaires ou médecines douces. Hypnose, sophrologie, acupuncture ou ostéopathie peuvent être des aides supplémentaires pour vous soulager au quotidien. Toutefois, elles ne remplacent en aucun cas les traitements et vous devez vous informer auprès de votre équipe soignante sur les éventuelles contre-indications avant de les essayer. (10, 11)

8

Reconnaître et combattre LA FATIGUE



La fatigue est un des symptômes les plus courant en cas de cancer, elle se caractérise par une sensation d'épuisement le plus souvent sans lien avec un effort particulier. La maladie elle-même, mais aussi d'autres facteurs peuvent en être à l'origine comme : le stress lié au diagnostic, aux examens ou aux différents traitements... Mais aussi la douleur, les éventuelles difficultés alimentaires, la perte de poids, les troubles du sommeil sont

autant de sources d'affaiblissement. C'est un symptôme subjectif qu'il est difficile de mesurer, il existe toutefois des échelles et des questionnaires d'évaluation qui peuvent vous être utiles. N'hésitez pas à en parler avec votre équipe soignante, elle peut vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation. (12)



Quelques conseils au quotidien

- Faites les choses à votre propre rythme et repérez les moments où vous êtes en forme et ceux où vous êtes fatigué(e).
- Gardez votre énergie pour ce qui vous tient à cœur.
- Prévoyez des moments de repos dans votre journée.
- Si vous le pouvez, délégez le maximum de tâches (cuisine, ménage, courses, etc.) à votre entourage.
- Maintenez une activité physique régulière. (12)

9

Ne pas laisser LE BIEN-ÊTRE DE CÔTÉ

Agir pour se sentir le mieux possible au quotidien est tout aussi important que de suivre correctement ses traitements pour combattre la maladie. Plaisir, détente, des activités de loisirs, mais aussi différents soins peuvent vous aider à vous ressourcer. Choisissez des activités qui peuvent être mises en place facilement que ce soit chez vous ou en extérieur, comme par exemple :

- La méditation ou la relaxation ;
- La balnéothérapie : de nombreuses piscines offrent des espaces dédiés ;
- Les stimulations sensorielles (musique, massages) ;
- Les soins esthétiques,
- Les activités manuelles et créatrices.

Il est parfois difficile de trouver la motivation, mais vous vous rendrez vite compte que prendre soin de vous agit de manière bénéfique sur votre moral et votre sommeil. (11, 12)



Participer à un groupe de parole

Même si chacun vit cette période à sa manière en fonction de son état de santé et de son histoire personnelle, partager votre expérience et confronter vos ressentis peuvent être une source d'apaisement. Il existe différents lieux d'accueil, ce sont des espaces où la parole se libère et où vous pourrez aborder des sujets que vous n'osez pas évoquer avec vos proches.

Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante. (12)



10

La place de LA SEXUALITÉ

Que l'on soit un homme ou une femme, après l'annonce du cancer, la vie intime peut être chamboulée. Parfois, certains traitements peuvent être la source de ces perturbations, mais dans certains cas, ce sont des aspects plus personnels qui en sont responsables. Plusieurs facteurs tels que le stress, mais aussi simplement, le fait de vivre avec cette maladie peuvent être à l'origine de peurs et de réticences qui vont influencer di-

rectement sur votre désir sexuel. Autres points, la modification de l'image du corps suite à une chirurgie par exemple, une dévalorisation de l'image de soi ou la perte des cheveux sont autant de raisons qui peuvent venir perturber votre libido. Quelle que soit la situation, n'hésitez pas à en parler, des solutions peuvent vous être proposées pour vous aider. (13, 14)

Un maître mot : déculpabiliser !

En premier lieu, ne culpabilisez pas ! Certaines personnes ressentent l'envie d'avoir une sexualité, durant cette période et d'autres non. Si vous êtes en couple, soyez à l'écoute l'un de l'autre. Pour retrouver une sexualité épanouie, il est important de respecter le rythme de chacun. Et, si vous ou votre partenaire en ressentez le besoin, prenez rendez-vous avec un spécialiste. (13)



Mémo

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'alimentation, surtout dans le cadre du cancer, joue un rôle important dans votre bien-être au quotidien. Bien s'alimenter et s'hydrater correctement influent sur votre état de santé au même titre que la prise régulière de votre traitement. Votre repas doit être composé de tous les nutriments essentiels à choisir parmi les **7 groupes d'aliments** : Céréales et dérivés, Fruits et légumes, Sucres et produits sucrés, Produits laitiers, Protéines, Matières grasses, Boissons. (1, 4)

LES CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Privilégiez les céréales complètes. Consommez un produit céréalier à chaque repas (selon l'appétit)

LES LÉGUMES

Consommez 3 portions de légumes/ jour (3 x 100g)

LES PRODUITS LAITIERS

Consommez 2 à 3 produits laitiers par jour

LES FRUITS

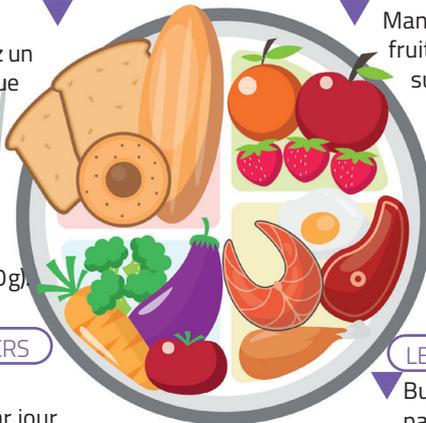
Mangez au moins 2 portions de fruits/jour qu'ils soient frais ou surgelés. Privilégiez les fruits entiers plutôt que les jus.

LES PROTÉINES

Mangez de la viande (maximum 500 g/semaine), du poisson (2 fois/semaine) ou des œufs.

LES BOISSONS

Buvez au moins 1,5 l d'eau par jour en petites quantités tout au long de la journée.





Références

- 1 ■ Fiche repères–Nutrition et Prévention des cancers. État des lieux des connaissances. INCa Déc. 2019.
- 2 ■ Fiche repères “Jeûne, régimes restrictifs et cancer” INCa-NACRe, Nov 2017. Consultable sur : www.reseanacre.eu
- 3 ■ Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ? Nov.2017.
- 4 ■ L'essentiel des recommandations alimentaires. PNNS 2019-2023. Consultable sur : www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/depliant-flyer/l-essentiel-des-recommandations-sur-l-alimentation
- 5 ■ La prise en charge nutritionnelle dans les cancers. Institut national du cancer. Consultable sur : www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancers-de-l-oesophage/La-prise-en-charge-nutritionnelle
- 6 ■ Activité physique et cancers : des bénéfices prouvés pendant et après les traitements site internet. Date de la mise à jour 26/08/2022
- 7 ■ Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques. INCa - mars 2017.
- 8 ■ L'exercice physique recommandé au quotidien. Activité physique et santé. Assurance maladie. Ameli. Mise à jour 23 novembre 2023
- 9 ■ Fiche L'activité physique : votre meilleure alliée santé. HAS, déc. 2022.
- 10 ■ À quoi servent les soins de support - Qualité de vie et cancer. INCa - Institut national du cancer. Consultable sur : www.e-cancer.fr/
- 11 ■ Prendre soin de soi et de son corps. INCa - Institut national du cancer.
- 12 ■ Patients et proche - Qualité de vie. INCa - Institut national du cancer.
- 13 ■ Vie intime et sexualité – Sexualité et fertilité. INCa - Institut national du cancer.
- 14 ■ Préservation de la santé sexuelle et cancers. Nov. 2023. INCa et Cancer Info

Informations

- Illustrations : Designed by pikisuperstar; macrovector; vectorpouch ; rawpixel.com / Freepik
- Conception graphique : Elvire Maulini pour Nutrimédia.
- Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.

Cette brochure est destinée à vous donner des information et des conseils sur la vie quotidienne avec un cancer. Les informations contenues dans cette brochure sont générales ; elles ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier. N'hésitez pas à demander des précisions aux membres de votre équipe soignante concernant votre propre situation.



FR-ESO-00040 - août 2024 - ©Nutrimédia