



**Ce que vous devez  
savoir maintenant.**

Un guide pour les  
patients et leurs proches.

Diagnostic : cancer

**NUTRICIA**  
**Fortimel**

# Chère Lectrice, Cher Lecteur,

*Une maladie cancéreuse représente une importante rupture et elle change la vie de manière brutale. Tout ce qui était habituel apparaît soudainement sous un jour différent : la maîtrise d'un quotidien nouveau, les charges psychiques de même que d'un premier coup d'œil, ce qui se faisait naturellement comme l'alimentation.*

*Aujourd'hui, c'est bien connu, l'alimentation pendant une maladie cancéreuse revêt une importance déterminante pour le traitement et pour un suivi couronnés de succès. Que vous soyez vous-même concerné ou que ce soit vos proches ou votre environnement social qui y sont confrontés :*

*Cette brochure a pour but de vous donner quelques informations et conseils précieux sur le thème du cancer – depuis le début du traitement jusqu'à la gestion des éventuels effets secondaires. A ce propos, le rôle de l'alimentation et ce que vous pouvez faire personnellement pour maîtriser ces temps difficiles sont au cœur.*

## Votre équipe Fortimel

*vous présente ses meilleurs vœux*

# Contenu

Attitude face à son propre environnement	4
Attitude envers soi-même	8
Le traitement du cancer	14
Les effets secondaires et comment vous pouvez y remédier	18
Effets sur le psychique	32
Le rôle de l'alimentation en cas de cancer	36
Perte de poids en tant que signal d'alarme	44
Traitement alimentaire	50
Ce qui est utile au quotidien	64

# Attitude face à son propre environnement







## Attitude face à son propre environnement

La nouvelle qu'une personne chère souffre d'un cancer peut déclencher des sentiments mitigés dans la famille et chez les amis : peur de l'avenir, éventuellement des sentiments de culpabilité de différentes natures. Dans cette situation, votre entourage aimerait vous aider mais il ne trouve souvent pas les mots appropriés. Souvent, tout est passé sous silence en raison de soucis, d'une peur et d'un sentiment d'impuissance. Il est donc important que vous restiez ouvert face à votre environnement familial.

Un cancer peut également avoir des effets sur votre vie relationnelle. Il n'est pas rare que des partenaires doivent assumer des tâches inhabituelles et tout le quotidien s'en trouve perturbé. L'avenir commun est en question. Ici aussi, il s'agit de prendre les peurs au sérieux et d'en parler de manière ouverte.

Beaucoup de patients expriment le souhait de protéger les enfants de la vérité de sorte à leur épargner des expériences désagréables. Toutefois, les enfants ressentent d'eux-mêmes que quelque chose de fondamental a changé. Il est important de ne pas les bloquer. Parlez avec vos enfants de ce qui va arriver. Même si cela est difficile.





# Attitude envers soi-même



# Attitude envers soi-même

## **Veillez à vous détendre**

Après un diagnostic de cancer, beaucoup de patients cancéreux ont des symptômes tels qu'une agitation, de la nervosité et un sentiment de peur mais ils doivent aussi lutter contre la fatigue, un épuisement et des tensions.

Grâce à l'utilisation de méthodes de relaxation, ils peuvent contrer les effets secondaires d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie.

**Conseil :** *beaucoup de caisses-maladies offrent gratuite-ment différents programmes d'apprentissage de la relaxation. Vous pouvez aussi obtenir plus d'informations à ce propos dans des Universités populaires ou dans des cabinets thérapeutiques.*

## **Dans les pages suivantes nous vous présentons les méthodes les plus courantes :**

- **Relaxation musculaire progressive avec Edmund Jacobson**

La relaxation musculaire progressive est une approche avec laquelle un état de profonde détente est obtenu grâce à une mise sous tension et une relaxation de certains groupes musculaires. Les groupes musculaires sont mis sous tension pendant quelques secondes puis à nouveau relaxés. De cette manière, les douleurs diminuent aussi. Beaucoup de caisses-maladies soutiennent ce type de programmes d'apprentissage.

- **Training autogène**

Grâce à une relaxation corporelle en pratiquant le training autogène, un état de tranquillité et de détente intérieure est atteint. Sous la direction de professionnels, des approches pour la perception et la relaxation de différentes parties du corps sont enseignées.

- **Exercices de visualisation**

Lors d'exercices de visualisation, des images agréables sont présentées aux pratiquants, lesquelles suscitent un sentiment de plaisir. Les sentiments positifs aident à retrouver de la tranquillité et à mieux maîtriser le quotidien.

- **Méditation**

Grâce à la méditation, une sérénité intérieure est obtenue et la concentration favorisée. Les universités populaires, les cliniques de réadaptation, les cabinets thérapeutiques et les instituts de conseils offrent des cours aux personnes concernées par un cancer.

## **Intégrez le sport et le mouvement dans votre quotidien**

Beaucoup de patients cancéreux posent la question de savoir si le sport ne va pas péjorer la maladie du fait que le corps est déjà affaibli. Le sport et le mouvement font plutôt du bien. Trop de repos affaiblit le système cardio-vasculaire et il devient ainsi plus dommageable qu'utile. Toutefois, il est important de débiter plutôt « gentiment » et d'intégrer le mouvement dans le quotidien comme, par exemple, le

jardinage, passer la tondeuse ou l'aspirateur.

Un examen diagnostique préalable est recommandé car il donne des renseignements sur les capacités de performance corporelle est le patient identifie ainsi ce qu'il peut attendre de son corps.

Le sport et le mouvement n'améliore pas seulement l'état corporel. Ils maintiennent les patients hors du cercle vicieux de la maladie, de la dépression, de la peur, de la tristesse et de l'isolement. Vous trouvez des suggestions d'exercices d'étirement et de renforcement à partir de la page 71.

Celle ou celui qui aime pratiquer le sport en groupes est bien accueilli dans les dénommés groupes de réhabilitations par le sport. La réhabilitation par le sport complète d'autres mesures de réhabilitations destinées aux patients cancéreux. Les groupes de sport se rencontrent régulièrement et ils sont gratuits.

**Conseil :** *les caisses-maladies soutiennent la participation à des groupes de réhabilitations par le sport pour 18 mois avec d'abord 50 unités d'entraînement (de 45 minutes chacune). Des adresses peuvent être obtenues auprès des fédérations nationales ou des associations nationales au lieu de domicile.*

### **Renforcez votre système immunitaire**

Le système immunitaire à trois missions principales à remplir :

- ✓ **Reconnaître une infection**
- ✓ **Endiguer et repousser une infection**
- ✓ **Empêcher que les cellules saines soient agressées**

L'existence de cellules cancéreuses représente une mission délicate pour le système immunitaire. Les cellules cancéreuses sont des cellules propres du corps. En principe, le système immunitaire ne devrait pas s'attaquer aux propres cellules du corps. Au début d'une réaction immunitaire pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie, le signal « étranger » ou « autre » fait défaut. Une réaction disproportionnée de la réponse immunitaire peut ainsi conduire à ce que celui-ci s'attaque non seulement à ses propres objectifs ou aux cellules endommagées mais aussi aux tissus sains avec des caractéristiques similaires ou les détruit.

De surcroît, les irradiations ou les médicaments ont souvent l'effet, à côté des cellules cancéreuses, d'attaquer aussi les cellules saines. Lorsque la sollicitation est trop importante, l'intestin est lésé et cela peut conduire à des diarrhées ou à une colonisation microbienne défavorable de l'intestin. Par ailleurs, la plupart des cellules immunitaires se trouvent principalement dans le tractus digestif. Une alimentation équilibrée et riche en vitamines peut donc soutenir les défenses immunitaires en agissant contre des microbes indésirables. Il est particulièrement important de consommer des fruits et des légumes car, grâce à leur teneur élevée en fibres alimentaires, ils favorisent la fonction intestinale. Le sport et les mouvements jouent également un rôle important lorsque le système immunitaire doit être renforcé.

# Le traitement du cancer





## Le traitement du cancer

Au début du traitement, vous êtes certainement en contact avec différents médecins car, pour une maladie cancéreuse, beaucoup de spécialistes sont impliqués. Vous pouvez vous préparer aux traitements en conséquence. Que ce soit avec une alimentation adaptée ou avec des mesures discutées avec votre médecin.

Nous souhaitons vous présenter brièvement les trois modes de traitement importants en cas de maladie cancéreuse. Ces traitements agissent soit à un endroit (localement) ou dans l'ensemble du corps (systématiquement).



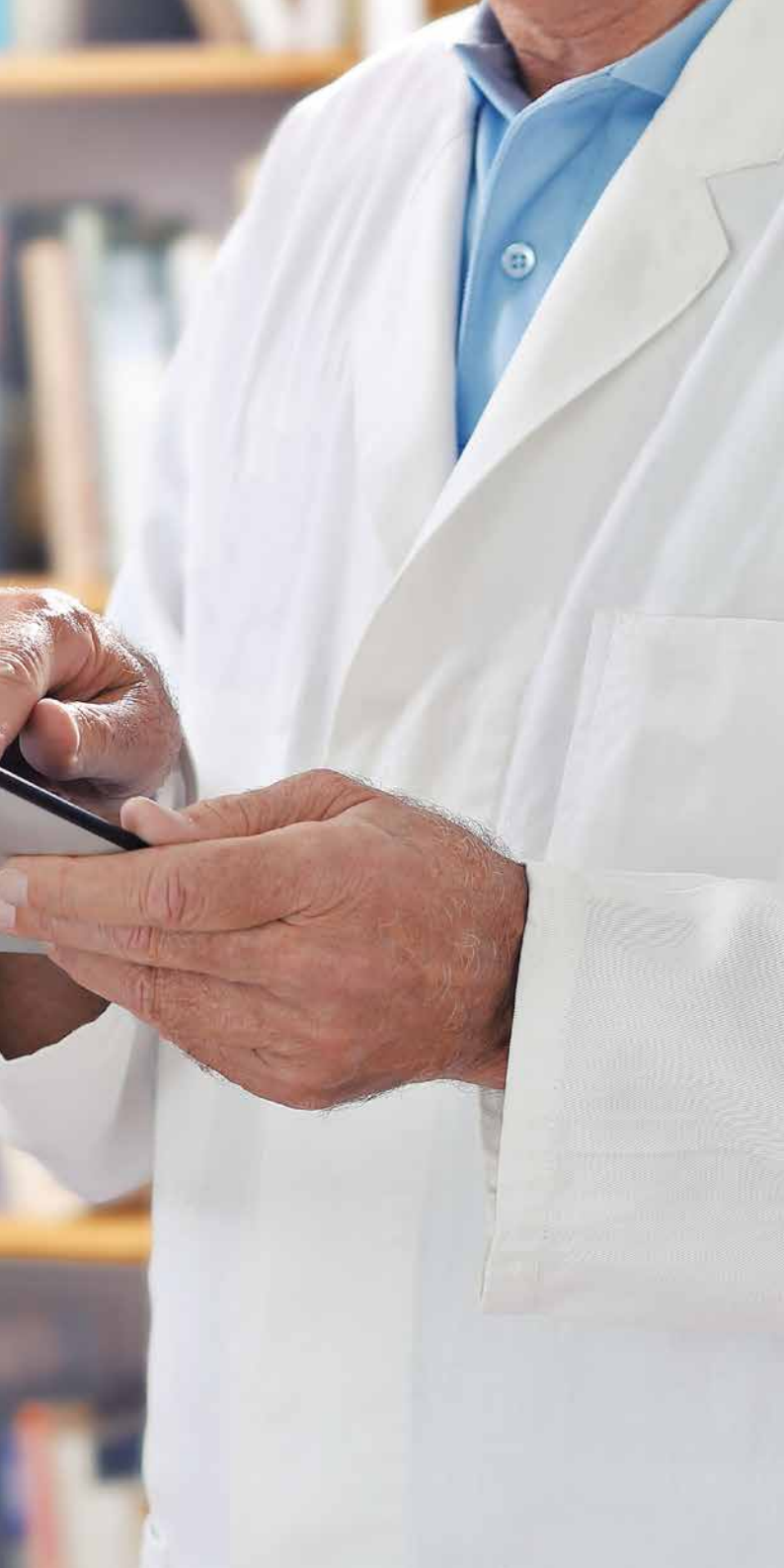


## Les trois formes de traitement les plus importantes pour les maladies cancéreuses sont :

- **l'intervention chirurgicale** avec laquelle la tumeur et, selon les besoins, aussi le tissu environnant sont retirés
- le **traitement médicamenteux** (chimiothérapie ou hormonothérapie) dirigé contre les cellules cancéreuses disséminées ou difficilement accessibles dans le corps et qui ne peuvent être éliminées avec une intervention chirurgicale
- le **traitement par irradiation** (radiothérapie). Avec ce type de traitement, les cellules cancéreuses sont détruites par irradiation locale (à un endroit). Le médecin choisit la dose de radiations selon la sensibilité de la tumeur. La radiothérapie peut également être combinée avec une chimiothérapie.

# Les effets secondaires et comment vous pouvez y remédier





# Les effets secondaires et comment vous pouvez y remédier

Chaque forme de traitement peut engendrer des effets secondaires et chaque organisme réagit à un traitement anticancéreux et le supporte différemment. Dans les pages suivantes, nous souhaitons vous présenter brièvement les effets secondaires les plus fréquents et vous donner quelques conseils sur la manière avec laquelle vous pouvez y remédier dans des cas particuliers.

## Nausées

Les causes principales de nausées et de vomissements sont les conséquences d'une chimiothérapie et d'une radiothérapie sur le tractus gastro-intestinal, en particulier au niveau de l'intestin, de l'estomac et du foie, ou le cerveau. La probabilité de survenue de nausées et de vomissements augmente avec la dose d'irradiation et la taille de la zone irradiée. Les nausées et les vomissements en relation avec la radiothérapie apparaissent normalement entre une et plusieurs heures après le traitement. Les symptômes s'améliorent souvent le jour où le patient n'est plus traité par radiothérapie. Avec les chimiothérapies, des nausées dépendantes du médicament utilisé surviennent de manière décalée dans le temps et elles diminuent en fonction de la dose.



### **Que puis-je faire ?**

- Prenez beaucoup de **petites portions alimentaires**
- Evitez les **aliments gras**
- Les **thés au gingembre** et à la **menthe** peuvent réduire les nausées
- Evitez les **épices fortes**, respectivement les **aliments piquants**

### **Troubles de la mastication et de la déglutition**

La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent conduire à des troubles de la mastication et de la déglutition. Il en va de même pour un cancer dans la région de la bouche et du cou. C'est la raison pour laquelle beaucoup de patients renoncent aux repas, même s'ils ont faim ou de l'appétit. Dans cette perspective, le risque d'une carence alimentaire augmente.

### **Que puis-je faire ?**

- Préférez les **repas mous, de consistance épaisse ou sous forme de purée** : riz au lait, purée de pommes de terre, pudding, viandes cuites et émincées, poissons, compotes
- **Evitez les aliments secs, friables et grumeleux** : bretzels, cornflakes, biscuits salés, biscottes

- Les boissons et les soupes peuvent être associées à des **agents épaississants** sous forme de poudre, neutres du point de vue du goût tels que, par exemple, Nutilis et elles peuvent être rapidement dégluties
- Enrichir les repas avec de l'huile, de la crème liquide, de la mayonnaise, des crèmes ou du beurre - ainsi vous absorberez des **calories supplémentaires**, soit une portion d'énergie en plus
- Evitez les **boissons gazéifiées et acides**
- Si des mucosités se forment lors de la consommation de produits laitiers, les boissons à base de soja, les produits acidulés et le kéfir sont indiqués
- Prenez **suffisamment de temps** pour les repas
- L'alimentation buvable médicale telle que, par exemple, Fortimel peut être une aide supplémentaire, assurant ainsi une prise alimentaire adaptée aux besoins énergétiques

### Sécheresse buccale

Une radiothérapie dans la région de la tête peut conduire à une diminution de la production de salive. Cela entraîne directement une sécheresse buccale.

### Que puis-je faire ?

- De petites quantités régulières **d'eau, de thé** et de **jus de fruits** devraient diminuer la sécheresse buccale
- Toujours maintenir les lèvres **humides** avec une éponge ou un linge



- La **salive artificielle** appliquée en complément et disponible en pharmacies peut aussi être utile
- Du thé à la menthe, du thé noir et du café favorise la sécheresse buccale. En lieu et place, buvez du **thé de camomille, de calendule ou au thym**
- Mastiquez des **gommes à mâcher**

### **Inflammations dans la bouche**

Pour combattre la tumeur, des médicaments sont utilisés, contribuant à freiner la croissance des cellules cancéreuses. Ces médicaments agissent pourtant aussi sur le tissu sain, comme par exemple sur les muqueuses.

Des inflammations dans la bouche apparaissant après une chimiothérapie ou une radiothérapie peuvent être très douloureuses. Une inflammation de la muqueuse buccale (mucite buccale) peut survenir, par exemple après un traitement cytostatique d'une tumeur. Le patient renonce alors souvent à la prise alimentaire, malgré qu'il ait faim ou de l'appétit. Une carence alimentaire peut finalement en être la conséquence.

Chez les patients sous chimiothérapie, une mucite buccale guérit normalement en deux à quatre semaines après le dernier traitement, si aucune infection n'est présente.

Une mucite causée par une radiothérapie s'étend normalement sur six à huit semaines, en fonction de la durée du traitement.

### Que puis-je faire ?

- Evitez les produits acides, l'ananas, les oranges, les mandarines, les citrons, les pamplemousses, les groseilles, les framboises, les cerises, la rhubarbe, les tomates, le thé aux fruits, les épices fortes ou les biscuits fortement salés. Mangez plutôt des **aliments doux tels que des avocats et des poires**
- Préférez des repas **épaissis ou sous forme de purée** et évitez des aliments grumeleux

### Reflux et brûlures d'estomac

Beaucoup de patients cancéreux souffrent de reflux. En cas de reflux, le contenu de l'estomac refoule dans l'œsophage et des brûlures apparaissent.

### Que puis-je faire ?

- Mangez des repas **plus petits répartis** sur la journée
- Prenez **suffisamment de temps** pour les repas







- Les boissons gazéifiées, le café, l'alcool, le thé noir et le chocolat conduisent fréquemment à des brûlures d'estomac
- Evitez les aliments **gras, très sucrés, très épicés ou acides**
- Bien mâchées, **les noix ou les amandes** peuvent diminuer les brûlures d'estomac
- Aucune prise alimentaire ne devrait avoir lieu au moins **2 heures avant de se coucher**
- **Dormez en position légèrement surélevée**

## Diarrhées

Des diarrhées en tant qu'effet secondaire d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie peuvent survenir souvent. Si celles-ci durent 2 jours ou plus, vous devriez consulter un médecin.

### Que puis-je faire ?

- **Buvez au moins 2 à 3 litres par jour** pour compenser des pertes liquidiennes. L'eau chaude, le thé vert et noir ou les bouillons de légumes sont particulièrement bien tolérés.
- Les myrtilles, les graines de psyllium, le cacao, le thé noir et vert et le chocolat noir ont un **effet solidifiant les selles**

- Eviter les **édulcorants et les succédanés du sucre car ceux-ci ont un effet laxatif**
- Evitez les produits dans lesquels sont rajoutés du lait/lait en poudre et essayez de consommer **en petites quantités des produits acidulés** tels que des yaourts, du kéfir ou du quark
- A la place du lait normal, prenez du **lait de soja ou du lait sans lactose**
- **Les aliments riches en pectine** comme, par exemple, les pommes et les bananes se lient à l'eau dans l'intestin. 5 à 6 repas riches en pectine peuvent être consommés dans une journée. Cependant, ceux-ci ne couvrent pas pleinement les besoins alimentaires. **La pectine sous forme de poudre est aussi disponible en pharmacies ou dans la Reformhaus.**
- Faites attention à **un apport** suffisant en **électrolytes** (apport en minéraux).

## Constipation

Les antalgiques peuvent provoquer une constipation.

### Que puis-je faire ?

- Buvez au **moins 2 litres par jour**
- Mangez **suffisamment de fibres alimentaires** car celles-ci agissent contre la constipation. Par exemple, les produits à base de céréales complètes, les légumes, les salades,



les légumineuses, les fruits non pelés et les céréales sont riches en fibres alimentaires. Augmentez lentement la quantité car sinon, le risque de ballonnements et de douleurs abdominales existe

- Optez pour des aliments lacto-fermentés : **yaourts, choucroute, jus de choucroute**
- Mangez des aliments spéciaux qui agissent contre la constipation tels que **des germes de blé, des graines de lin, des prunes séchées (déposées dans de l'eau pendant une nuit), des graines de psyllium, du sucre de lait**
- Eviter le **cacao, le chocolat noir, le son de blé, les myrtilles, les bananes, les carottes et le thé noir**

## Troubles du goût

Les troubles du goût (dysgueusie) sont un effet secondaire fréquent aussi bien de la chimiothérapie que de la radiothérapie.

Lors d'une chimiothérapie, les patients se plaignent souvent d'altérations du goût, en particulier de la présence d'un sentiment de goût amer ou métallique principalement lorsqu'ils mangent de la viande ou d'autres aliments avec une teneur élevée en protéines. Une aversion soudaine contre certains aliments peut aussi survenir.

Par contre, la radiothérapie peut provoquer un changement de la perception gustative des aliments sucrés, acides, amers et salés. Ces changements de la sensation gustative proviennent de lésions des papilles gustatives, d'une sécheresse buccale, d'infection et/ou de problèmes dentaires.

Chez la plupart des patients en chimiothérapie mais aussi de ceux en radiothérapie, le sens du goût se normalise quelque mois après la fin du traitement et les papilles gustatives se régénèrent six à huit semaines après la fin du traitement. Ces changements peuvent toutefois se prolonger.



### **Que puis-je faire ?**

- **Éliminez le goût désagréable en buvant **plus souvent de petites quantités****
- **Ne mangez que des aliments **dont le goût vous convient****
- **Mangez de la **viande blanche** en lieu et place de la viande rouge**
- **Avant qu'elle ne soit grillée ou rôtie, déposez la viande dans **une marinade douce, un jus de fruits, du vin, une sauce à salade douce ou une sauce au soja****
- **Rincez-vous la bouche avant les repas**
- **Des bonbons ou des gommes à mâcher peuvent aider à atténuer la sensation de goût désagréable**

## Troubles du goût

Chez les patients cancéreux des ballonnements peuvent survenir en tant qu'effet secondaire d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie. Une muqueuse intestinale lésée en est souvent la cause car celle-ci modifie la composition de la flore intestinale. Après une chimiothérapie, les patients cancéreux, peuvent aussi développer une intolérance au lactose et/ou au fructose.



## Que puis-je faire ?

- Renoncez à des **aliments difficiles à digérer** : les légumineuses, les aromates, les choux, les fritures, les repas gras et épicés, le pain frais sorti du four et les biscuits
- Evitez les boissons, les gommes à mâcher ou les bonbons contenant des **succédanés du sucre**
- Buvez des **boissons non gazéifiées** telles que des limonades, la bière ou l'eau minérale
- Evitez **le café moulu et le thé noir**
- Evitez le lait normal et optez pour du **lait sans lactose ou des boissons à base de soja**
- Préférez des aliments tels que **le riz, les nouilles, les pommes de terre, la viande, la viande maigre, les fruits murs, les fruits cuits, les bettes, les asperges, les carottes, les courgettes**
- Mangez des **aliments préparés avec soin**
- **Mâchez suffisamment et accordez-vous du temps pour les repas**

# Effets sur le psychique







# Effets sur le psychique

Beaucoup de patients cancéreux souffrent de peurs, de dépression et de détresse. Des offres psycho-oncologiques telles que des entretiens, des exercices de relaxation, une thérapie respiratoire ou musicale ont comme objectif d'accompagner et de soutenir les personnes concernées et leurs proches. Une thérapie psycho-oncologique peut conduire de manière démontrée à une qualité de vie améliorée, voire même à une réduction des complications chez les patients cancéreux. **Pourtant, quand est-ce qu'il est important de rechercher un soutien psychologique ?**

## Peur

Au cours d'une maladie cancéreuse, différentes peurs peuvent apparaître, par exemple de la mort, des douleurs, de la solitude ou de l'isolement social. La plupart du temps, ces peurs s'expriment à travers des symptômes corporels et psychiques tels qu'une tachycardie, des accès subits de transpiration, des dyspnées, une impression de vertige, des problèmes gastriques et intestinaux, des troubles du sommeil, de la nervosité, des tremblements, une irritabilité, des troubles de la concentration, des nausées ou un épuisement.

Une peur qui ne dure pas plus longtemps que quelques semaines est une réaction naturelle face à quelque chose de menaçant. Toutefois, si cette peur se prolonge à long terme, on devrait recourir à une prise en charge psychologique.



## Dépression

Dans le cadre d'une maladie cancéreuse, une dépression peut se développer et se remarquer à travers des symptômes corporels et psychiques

### Corporel :

- Net changement de poids
- Troubles du sommeil ou besoin accru de dormir
- Troubles digestifs fréquents
- Fatigue ou perte d'énergie
- Céphalées/douleurs dorsales

### Psychique :

- Intérêt réduit pour des activités auparavant intéressantes
- Sentiment d'inutilité, sentiment de culpabilité
- Lassitude et apathie

Si les derniers symptômes mentionnés surviennent, il est important de recourir à une aide psychologique. Celle-ci se concentre sur les aspects psychiques d'une dépression et elle aide les personnes concernées à les surmonter. Le contact avec les proches et les amis est aussi un pilier important pour les patientes et les patients concernés.

# Le rôle de l'alimentation en cas de cancer





# Le rôle de l'alimentation en cas de cancer

## Lorsque les nutriments font défaut

Notre alimentation quotidienne fournit de l'énergie et des nutriments essentiels dont le corps a besoin pour le maintien de ses nombreuses fonctions.

**Justement chez les patients cancéreux, il est important de se nourrir suffisamment et ainsi, de soutenir le corps lui-même ainsi que ses propres défenses.**

Il s'agit en particulier d'éviter une perte de poids involontaire, respectivement de la contrer de sorte que les contraintes du traitement anticancéreux puissent être supportées.

Par ailleurs, **une alimentation orientée vers les besoins** et un bon état nutritionnel ne sont pas seulement importants pour le traitement et le suivi. L'état nutritionnel devrait déjà être aussi bon que possible dès le début du traitement anticancéreux.

**Une des conditions de base préalable pour un bon système de défense propre au corps est un apport énergétique suffisant de même qu'un apport équilibré en nutriments, en vitamines et en minéraux.**





## Hydrates de carbone

Les hydrates de carbone constituent la principale source d'énergie du corps. Pendant la digestion, ces sucres à chaîne courte sont convertis et parviennent dans la circulation sanguine. Une forte baisse de la glycémie conduit à des céphalées, des problèmes circulatoires, une sensation de faiblesse, une baisse des capacités de concentration et des troubles de la vision.

Le thème « Les hydrates de carbone favorisent la croissance tumorale » est toujours et encore discuté dans les médias. Cela n'a pourtant pas encore été démontré scientifiquement. Selon les doctrines courantes, les patients avec une tumeur doivent préférer un apport alimentaire équilibré qui soit indiqué pour couvrir les besoins individuels accrus en énergie et en protéines.

### Graisses

**Les graisses peuvent être des acides gras saturés, monoinsaturés ou polyinsaturés.** Les acides gras saturés se trouvent essentiellement dans les produits animaux de la viande rouge. Au contraire, les acides gras insaturés sont souvent contenus dans les huiles végétales ou les poissons de mer gras. Les patients avec une tumeur devraient retirer au moins 35 % de l'énergie totale des graisses pour assurer au corps un apport énergétique aussi bon que possible pendant leur maladie cancéreuse.

### Protéines

**Les protéines sont les éléments de base des cellules et elles sont impliquées dans toute une série de processus métaboliques.** C'est la raison pour laquelle un apport en protéines insuffisant en raison d'une carence alimentaire existante a des effets dans beaucoup de domaines fonctionnels du corps : le système immunitaire est affaibli, les processus de cicatrisation des plaies et de rétablissement sont retardés. A moyen terme, la masse musculaire fond de sorte qu'à côté d'une faiblesse générale du corps, les mouvements peuvent également être préterités et ainsi, le risque de chute et de fractures osseuses augmentent. 1,2 à 1,5 g de protéines par kilogramme de poids corporel sont recommandés pour les patients avec un cancer. Avec des repas normaux, cette quantité est difficile à atteindre pour la plupart des patients. Pour





cette raison, des alimentations buvables médicales riches en protéines sont recommandées par les médecins.

### Minéraux et oligo-éléments

En relation avec une alimentation unilatérale, par exemple des repas pauvres en viande, les besoins en quelques oligo-éléments importants ne sont souvent pas couverts. Cela est particulièrement vrai pour le zinc et le fer. Une carence en fer durable conduit à une perturbation du transport de l'oxygène par les globules rouges. Les signes typiques sont une pâleur de la peau, de la fatigue et un état d'épuisement. Le zinc participe à de nombreuses réactions métaboliques et il joue un rôle important dans les défenses immunitaires. C'est pourquoi, une carence en zinc se traduit par une plus grande prédisposition aux infections et elle ralentit la cicatrisation des plaies. Prendre des minéraux et des vitamines sous forme de comprimés ne devrait pas se faire sans en avoir discuté préalablement avec un médecin.

**Si un patient ne peut pas manger de manière suffisante, une alimentation buvable médicale peut représenter une aide précieuse.**

## Vitamines

**Des fruits et des légumes frais sont une importante contribution à l'apport en vitamines.** Le besoin en vitamines peut être augmenté par des maladies ou des médicaments. A un stade précoce, une carence en vitamines ne se remarque souvent pas car les symptômes (par exemple, des insomnies, une faiblesse musculaire) passent d'abord inaperçus. Par ailleurs, un apport en vitamines insuffisant et permanent en raison d'une carence alimentaire peut être à la base de maladies chroniques et d'une augmentation du risque d'infections.

Au contraire, un apport en vitamines en fonction des besoins constitue une bonne prévention de beaucoup de maladies, élément fondamental pour un bon statut alimentaire. La vitamine C présente dans beaucoup de variétés de fruits et de légumes renforcent le système immunitaire. Il en va de même pour la vitamine E qui est contenue dans des huiles et les noix. En particulier pendant une chimiothérapie ou





une radiothérapie, il faut faire attention à ce que les aliments contiennent des caroténoïdes et de la vitamine A. Celles-ci sont importantes pour la croissance cellulaire et la récupération des muqueuses. Par exemple, les brocolis, les choux verts et les carottes contiennent des caroténoïdes.

Il faudrait donc tenir compte du fait qu'au moins 5 portions de fruits, respectivement de légumes (aussi sous forme de jus) soient consommées durant une journée.

**Attention :** un excès de vitamines est contre-indiqué pendant une chimiothérapie.

### Acides gras oméga-3

Pendant un traitement anticancéreux, vous devriez discuter avec votre médecin d'un apport d'acides gras oméga-3 en plus grande quantité car ils peuvent réduire l'efficacité de quelques médicaments utilisés en chimiothérapie.

# Perte de poids en tant que signal d'alarme





## Perte de poids en tant que signal d'alarme

Une perte de 5 à 10 % du poids corporel durant les 3 à 6 derniers mois représentent déjà un risque de carence alimentaire.

A la suite d'une carence alimentaire, les personnes concernées sont plus vulnérables à certaines maladies en raison d'une diminution des défenses immunitaires. De plus, l'expérience nous montre qu'en présence d'une carence alimentaire, un traitement antitumoral est clairement moins bien toléré, ce qui conduit à son tour très fréquemment à des interruptions de traitement non désirées.

**Une perte de poids involontaire à brève échéance est le signal d'une carence à prendre au sérieux et elle devrait toujours être clarifiée par un médecin.**

### Contrecarrer une perte de poids

En présence d'une maladie cancéreuse, un bon état nutritionnel va de pair avec une évolution favorable de la maladie et une meilleure qualité de vie. Par conséquent, vous trouvez ici quelques conseils :

- Mangez vos **mets préférés**
- Prenez quelques **petites collations**
- Préférez des **aliments riches en énergie**
- Pour une **prise de poids rapide**, ajoutez un peu de crème ou une noix de beurre à vos repas



- **Ne sautez aucun repas**
- Pour un **bon apport en nutriments**, prenez garde à varier le plan alimentaire en y intégrant du lait, des produits laitiers, des fruits, des légumes, des pommes de terre, des produits à base de céréales complètes, de la viande, du poisson et des œufs.
- Faites attention à ce que **l'apport en liquide** soit **suffisant** avec de l'eau minérale, des thés aux herbes et aux fruits ou des jus de fruits ou de légumes.
- Elaborez vos **repas** de sorte à ce qu'ils soient **particulièrement appétissants** et dresser la table pour qu'elle soit accueillante
- En cas de troubles de la mastication et de la déglutition, mangez par exemple du **pain sans croûte**, des **repas bouillis** (légumes, poissons)
- Préparez des **petites bouchées**

## Comment reconnaître que je suis suffisamment alimenté ?

**Contrôlez régulièrement votre poids et informez  
votre médecin d'une perte de poids !**

Comme première information, l'**IMC** (indice de masse corporelle) peut donner une information sur l'état nutritionnelle d'une personne. Toutefois, il ne représente qu'une indication très grossière qui peut être faussée par une modification de la composition corporelle, justement chez les patients cancéreux. Une documentation hebdomadaire du poids est importante pour pouvoir suivre son évolution avec exactitude. A l'aide de notre **Contrôle de l'alimentation**, vous pouvez identifier précocement une perte de poids involontaire.





## Faites le Contrôle de l'alimentation !



C'est ici que tout commence :

Oui

Non

Durant les derniers mois, avez-vous perdu involontairement du poids ?

Ces derniers temps, avez-vous eu moins d'appétit ?

Rencontrez-vous des difficultés à assimiler les portions de repas habituelles ?

Avez-vous moins mangé que normalement **pendant plus d'une semaine** ?

Vous sentez-vous fatigué et affaibli ?

Si vous avez coché au moins **une case rouge** ou **deux cases orange**, un risque élevé existe chez vous de ne pas être alimenté en suffisance. Parlez avec votre médecin de la nécessité et de la possibilité d'optimiser votre plan alimentaire (le cas échéant, avec une alimentation buvable riche en énergie et en nutriments).



# Traitement alimentaire



# Traitement alimentaire

## Qu'est-ce qu'une alimentation médicale ?

Une **alimentation buvable médicale** est une alimentation sous forme de boisson savoureuse et prête à l'emploi, avec beaucoup de calories, de nutriments, de vitamines et de minéraux. La plupart des alimentations buvables contiennent tous les nutriments essentiels en quantité appropriée pour faciliter la couverture de leurs besoins. Ainsi, elles constituent une aide importante dans la lutte contre une carence alimentaire et une sous-alimentation.

Pourtant, se nourrir par la bouche et assimiler ainsi tous les nutriments essentiels ne va pas de soi pour tout le monde. Dans de telles situations, la possibilité existe de s'alimenter par une sonde. L'alimentation est alors apportée directement dans l'estomac où l'intestin à travers une sonde.



## **Quel est le soutien que peut apporter un traitement alimentaire ?**

Une alimentation correcte peut constituer une contribution décisive au traitement anticancéreux. Souvent, s'agissant des exigences spécifiques de leur alimentation, les connaissances nécessaires des patients sont insuffisantes. Un conseil nutritionnel qualifié est ici une aide précieuse. Les coûts qui lui sont liés sont, en partie, pris en charge par les caisses-maladies. Les conditions pour cela sont l'existence d'une qualification du conseiller reconnue par l'Etat. Seront pris en considération, entre autres :

- les nutritionnistes diplômés
- les écotrophologues diplômés
- les diététiciens
- les médecins avec un certificat de formation en médecine de l'alimentation

Les listes avec les conseillers en alimentation reconnue sont disponibles auprès des caisses-maladies ou sous

**[www.vdoe.de/expertenpool.html](http://www.vdoe.de/expertenpool.html)**

**[www.vdd.de/diaetassistenten](http://www.vdd.de/diaetassistenten)**

**[www.diaetologen.at/suche](http://www.diaetologen.at/suche)**

**[www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche](http://www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche)**

### Quelles sont les formes de traitement alimentaire qui existent ?

#### Niveau

123

#### Alimentation mixte équilibrée avec beaucoup d'énergie

Pendant un cancer, le corps doit être approvisionné aussi bien que possible avec beaucoup d'énergie et de nutriments. Une alimentation mixte équilibrée est donc particulièrement indiquée. Vous trouvez des informations sur la composition d'une alimentation mixte saine sous [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge)

Si vous deviez rencontrer des problèmes à assimiler les quantités suffisantes, vous devriez appliquer une « astuce » : par exemple, mangez des aliments riches en énergie des catégories riches en matières grasses plutôt que des variantes maigres.\* Du point de vue des calories, vous pouvez maintenant tranquillement « pécher ».

#### Niveau

123

#### Alimentation buvable

Lorsqu'un apport en énergie et en nutriments orienté sur les besoins avec des repas équilibrés normaux n'est plus possible, l'alimentation buvable médicale offre la possibilité de combler les lacunes occasionnées dans l'approvisionnement en nutriments.

\* Utilisez de la crème ou du beurre pour enrichir vos repas.

## **Comment dois-je consommer correctement l'alimentation buvable ?**

Pour qu'une alimentation buvable puisse améliorer l'apport en énergie et en nutriments, elle devrait être consommée selon les quantités recommandées. La plupart des personnes trouvent utile de consommer leur alimentation buvable régulièrement en petites quantités réparties tout au long de la journée.

## **Consommez votre alimentation buvable entre les repas**

L'alimentation buvable peut être bue dans une tasse, un verre ou directement à la bouteille. Continuer à manger autant d'aliments que vous pouvez et que vous souhaitez et, selon les possibilités, consommez votre alimentation buvable entre les repas ou au moment le plus opportun pour vous. Grâce à une administration entre les repas, vous empêchez que votre appétit soit limité et vous pouvez éviter de perdre du poids.

## **Les alimentations buvables peuvent être ajoutées aux repas normaux**

Pour varier, vous pouvez remplacer le lait dans les sauces, les gâteaux, les desserts lactés et les boissons par une alimentation buvable laiteuse au goût neutre.

De plus, l'alimentation buvable (par exemple, la variante chocolat ou capuccino) peut être chauffée pour préparer une boisson chaude. Les variantes aux fruits des alimentations buvables devraient être bues bien fraîches. C'est ainsi qu'elles ont un goût particulièrement bon.

### **Cuisine soutenant le traitement**

Une alimentation adaptée et orientée vers les besoins est une importante composante du succès du traitement de même qu'une bonne possibilité pour vous d'y contribuer personnellement. Découvrez la manière de cuisiner pour soutenir le traitement dans notre Studio de cuisine Fortimel sous [www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)

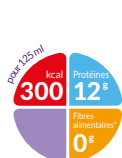




**Lorsque les repas normaux ne suffisent plus** à couvrir les besoins en énergie et en nutriments, les alimentations buvables médicales peuvent aider. Les alimentations buvables sont une alimentation prête à l'emploi sous forme de boisson qui fournissent de manière concentrée de l'énergie, les protéines, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments dont le corps a besoin.

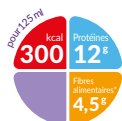


**Nutricia offre un grand nombre d'alimentations buvables médicales. Les alimentations buvables suivantes sont disponibles en Allemagne, en Autriche et en Suisse. Les produits spécifiques aux pays ainsi que leurs caractéristiques sont marquées avec les drapeaux respectifs :**



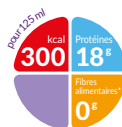
### Fortimel Compact 2.4

- petit volume à boire de 125 ml (2,4 kcal/ml)
- disponible en 8 arômes, y compris une variante neutre : abricot, banane, cappuccino, fraise, neutre, chocolat\*\*, vanille, fruits des bois



### Fortimel Compact Fibre

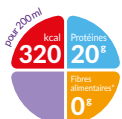
- petit volume à boire de 125 ml (2,4 kcal/ml)
- avec des fibres alimentaires
- disponible en 3 arômes : cappuccino, fraise, vanille



### Fortimel Compact Protein

- petit volume à boire de 125 ml (2,4 kcal/ml)
- avec des protéines
- disponible en 5 arômes : cappuccino, fraise, pêche-mangue, vanille, fruits des bois

Nos alimentations buvables sont des aliments destinés à des fins médicales particulières (diète équilibrée). Pour la gestion diététique des patients avec une carence alimentaire liée à une maladie cancéreuse. N'utiliser que sous surveillance médicale.



### Fortimel Extra \*

- volume à boire de 200 ml
- avec des protéines
- disponible en 4 arômes : fraise, chocolat \*\*, vanille, fruits des bois
- disponible en 5 arômes : fraise, café, chocolat\*\*, vanille



### Forticreme

- pot de 125 g
- consistance légèrement crémeuse
- alimentation buvable riche en énergie a consommé à la cuillère
- disponible en 4 arômes : banane, chocolat \*\*, vanille, fruits des bois



### Fortimel Creme

- disponible en 5 arômes : banane, moka, chocolat \*\*, vanille, fruits des bois



### Fortimel Pulver

- boîte de 335 g de poudre
- 200 kcal pour 200 ml de préparation
- pour enrichir les boissons et les repas
- disponible en 3 arômes, y compris une variante neutre : fraise, neutre, vanille



\*en Autriche : 300 kcal, 18 g de protéines/200 ml

\*\*la variante chocolat contient des fibres alimentaires



**Alimentation  
buvable riche en  
nutriments...**

**... pouvant être  
prescrite – également  
à la maison.**

## Bien approvisionné à domicile.

**Bon à savoir :** votre médecin peut vous prescrire une alimentation buvable. De plus, les services d'aide et de soins à domicile ou des infirmières/ infirmiers de votre confiance sont également à vos côtés pour un conseil et une action et pour vous expliquer comment obtenir une ordonnance.

**Conseil :** *poser la question à votre pharmacien s'il peut vous livrer une alimentation buvable directement à domicile*



Une alimentation déficitaire ou limitée est - indépendamment de la maladie - une condition pour permettre une ordonnance médicale en Allemagne (Article 1, §§ 18-26 de l'AM-RL, Arzneimittelrichtlinie/ Directive sur les médicaments)



Dans beaucoup de cas, lorsque le départ de l'hôpital est planifié, le médecin responsable de la sortie prescrira une alimentation buvable en cas de maladie oncologique. La prise en charge des coûts qui lui sont liés par les caisses-maladies dépend de la caisse-maladie respective et de l'indication exacte. A domicile, le médecin de famille peut alors renouveler l'ordonnance d'un traitement alimentaire. Si l'ordonnance pour une alimentation buvable est acceptée par votre caisse-maladie, alors vous recevez de votre médecin l'alimentation buvable prescrite à la pharmacie ou livrée directement chez vous à domicile. Cela aussi est à nouveau dépendant de la caisse-maladie auprès de laquelle vous êtes assuré.

Les médecins, les diététiciens mais aussi les services d'aide et de soins à domicile vous conseillent et vous assistent aussi souvent pour l'obtention de l'ordonnance indiquée.



Les coûts de l'alimentation entérale, respectivement parentérale à domicile sont pris en charge par l'assurance de base lorsque l'alimentation par sonde, respectivement intraveineuse est requise. Les coûts de l'alimentation entérale sans sonde (alimentations buvables) sont également pris en charge par l'assurance de base lorsque les directives de la SSNC sont respectées. Veuillez demander à votre médecin de remplir pour vous un formulaire de demande de garantie de prise en charge des coûts. Nous recommandons l'approvisionnement par un service d'aide et de soins à domicile certifié par la SSNC.

Niveau

123

### **Alimentation mixte équilibrée avec beaucoup d'énergie**

Si une alimentation normale n'est pas possible par la bouche – par exemple, en cas de maladie, d'intervention chirurgicale ou de troubles de la déglutition – il existe la possibilité d'une alimentation à travers une sonde.

#### **Qu'est-ce qu'une alimentation par sonde ?**

**L'alimentation par sonde** est une alternative pour les patients qui ne peuvent prendre leur nourriture de manière suffisante par les voies naturelles. Elle offre la possibilité de compléter les repas normaux ou de les remplacer. L'alimentation par sonde est sous forme liquide et elle est administrée à travers une sonde au moyen d'une technique d'application particulière.

Elle contient tous les nutriments nécessaires à une alimentation équilibrée, c'est-à-dire les protéines, les graisses, des hydrates de carbone, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments. Les nutriments d'une alimentation par sonde sont digérés de la même manière que ceux d'une alimentation normale.



Ce qui est utile  
au quotidien







# Ce qui est utile au quotidien

 [www.nutricia.ch](http://www.nutricia.ch)



Les pages suivantes s'adressent tout particulièrement à vous en tant que patient et à vos proches. Les thèmes tels que l'alimentation en cas de cancer, vos possibilités de soutenir le traitement

anticancéreux, les modalités actuelles du traitement anticancéreux et leur possibles effets secondaires ainsi que ce que vous pouvez faire pour les atténuer sont traitées ici.

---

## Echanges dans le cadre de forum pour les patients

Vous trouvez des échanges personnels entre les patients et la possibilité de poser des questions sur les particularités de l'alimentation en cas de cancer ici, sur notre page Facebook :



[www.facebook.com/ernaehrungundkrebs](https://www.facebook.com/ernaehrungundkrebs)



## Studio de cuisine en ligne

Dans la phase précédant et pendant le traitement, votre corps a particulièrement besoin d'énergie et de protéines pour soutenir et tolérer le traitement de manière optimale. Notre Studio de cuisine Fortimel vous propose des recettes délicieuses à cuisiner simplement sous **[www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)**

Vous trouvez ici beaucoup d'idées sur une cuisine particulièrement riche en énergie comme, par exemple, des mousses au chocolat ou des Königsberger Klopse pour freiner ou éviter une perte de poids. Des mets tels que le gratin de saumon permettent d'éviter une perte de masse musculaire, faute d'un apport minimal en protéines. Un livre de recettes est également à votre disposition pour être téléchargé. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à cuisiner.



## Les experts en nutrition de NUTRICIA

### Connaissez-vous les experts en nutrition de NUTRICIA ?

**Les experts en nutrition de NUTRICIA** sont pleinement spécialisés en alimentation médicale et ils s'assurent que les patients oncologiques se sentent en de bonnes mains en tout temps.

Si vous le souhaitez et pour autant qu'une ordonnance soit disponible, nos experts en nutrition de NUTRICIA s'occupent de :

- clarifier la prise en charge des coûts avec les caisses-maladies
- du renouvellement de l'ordonnance par votre médecin
- la livraison gratuite\* de votre alimentation buvable directement à domicile

**Veillez contacter votre interlocuteur personnel par téléphone au numéro : 0800 5020203 (gratuit)**

**Cette offre n'est valable qu'en Allemagne**

**En Autriche et en Suisse, notre Careline est à disposition gratuitement**

**Autriche : 00800 68874242**

**Suisse : 0844 844 802**

\*Pour vous, seule la taxe légale de l'ordonnance est perçue.



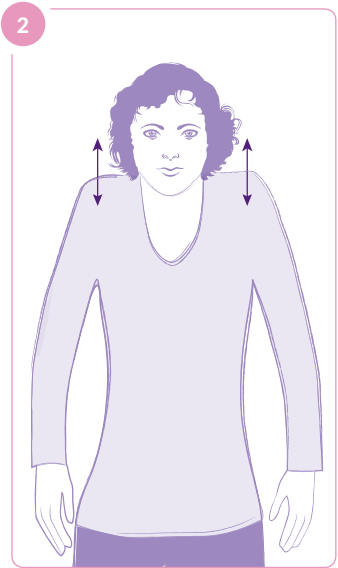
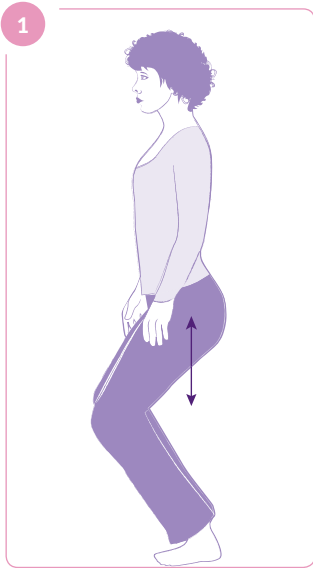
## Restez en mouvement

Il n'y a que quelques années, on conseillait encore de préserver le corps pendant et après un traitement anticancéreux. Aujourd'hui, les experts sont unanimes : les patients profitent de l'activité physique dans presque toutes les situations de cancer. Celui qui bouge se sent moins épuisé et il reste longtemps performant. Chez beaucoup de patients, une activité corporelle adaptée exerce un effet positif sur la qualité de vie. Mais vous devriez toujours parler avec votre médecin des mouvements indiqués pendant ou après un traitement anticancéreux.

## Quels sont les exercices que je peux effectuer ?

Avant tout, pendant et après un long séjour stationnaire, bouger quotidiennement est très important. Par ailleurs, les personnes « non exercées » ne devraient pas en faire trop. Des groupes de muscles restés longtemps délaissés sont particulièrement sensibles aux blessures. N'exagérez donc pas les étirements et les parcours. Vous pouvez « tirer » un peu pendant un exercice mais dès que vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement.

Nous vous présentons ici quelques exercices d'étirement pour renforcer la musculature. Exécutez ces exercices régulièrement et lentement avant tout. Faites régulièrement des pauses courtes de sorte à ce que l'effet des exercices soit optimal.



## Echauffement

### 1 Plier les jambes

Tenez-vous debout, les jambes écartées, genoux légèrement fléchis, épaules et bras détendus. Pliez les genoux et comptez jusqu'à 1. A 2, retendre les jambes et se relever. Maintenant le haut du corps droit et répétez l'exercice de manière dynamique.

**8 reprises.**

*Conseil : l'exercice est d'autant moins intensif si vous pliez très légèrement les genoux.*

### 2 Haussement d'épaules

Soulevez les épaules en alternance et laissez-les retomber. Durant cet exercice, évitez de trop vous cambrer et restez détendu dans les épaules.

**8 à 10 reprises.**

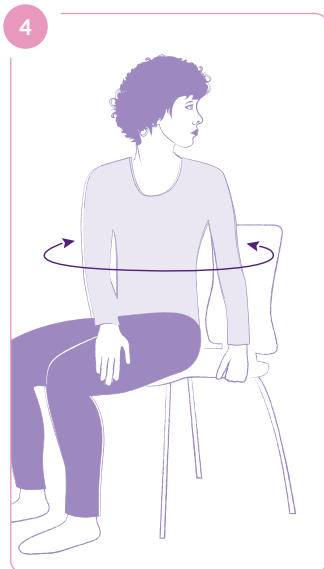
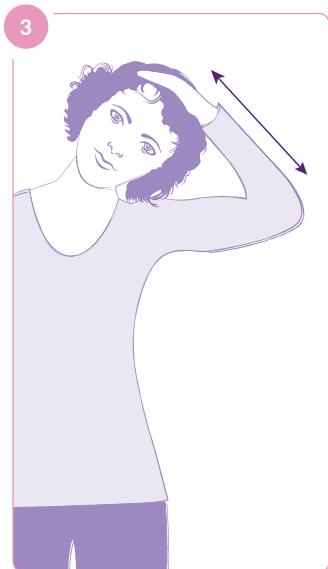
## Etirer

### 3 Long cou

Penchez la tête sur l'épaule gauche et ressentez l'étirement en tirant le bras droit vers le bas et en aidant doucement avec la main gauche sur la tête. Maintenir la position 3 à 5 secondes et changer de côté. **1 x par côté.**

### 4 Vis

Asseyez-vous droit sur une chaise (ou droit au bord du lit). Retenez-vous avec la main droite et tournez lentement le torse à droite vers l'arrière. Tournez la tête en même temps et aider avec les bras. Changer de côté. **1 x par côté.**





5



6



## Renforcer

### 5 Epaule et thorax

Relevez les bras à hauteur des épaules et étirez-les horizontalement et verticalement. Faites tourner les avant-bras à angle droit vers le haut. Réunissez les bras dans cette position devant le thorax jusqu'à ce que les coudes se touchent. Ouvrir les bras à nouveau et les étirer aussi loin que possible vers l'arrière. L'exercice peut aussi être effectué assis. Pendant l'exercice, compter jusqu'à 4 en maintenant les bras immobiles. Compter encore une fois jusqu'à 4 et ramener les bras vers l'avant. **4 reprises.**

**Conseil :** levez les bras aussi haut que possible, sans que ce soit douloureux.

### 6 Papillon

Placer les deux paumes des mains à l'arrière de la tête et basculer légèrement la tête vers l'arrière en contrant le mouvement avec les mains. Tenir 3 à 5 secondes et relâcher. **4 reprises.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nous vous  
conseillons volontiers :**

**Careline 00800 68874242**  
(pour l'Allemagne et l'Autriche)

**Ligne téléphonique d'information :**  
**0844 844 802** (pour la Suisse)

Vous trouvez plus d'informations sous

[www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)

[www.nutricia.at](http://www.nutricia.at)

[www.nutricia.ch](http://www.nutricia.ch)

**Allemagne :**

Nutricia GmbH  
Postfach 2769  
D-91015 Erlangen  
Téléphone 09131 7782 0  
Téléfax 09131 7782 10  
[information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com)

**Autriche :**

Nutricia GmbH  
Technologiestraße 10  
A-1120 Wien  
Téléphone 01 6882626 0  
Téléfax 01 6882626 666  
[office.austria@nutricia.com](mailto:office.austria@nutricia.com)

**Suisse :**

Nutricia S.A.  
Leutschenbachstrasse 95  
CH-8050 Zürich  
Téléphone 044 543 70 96  
Téléfax 044 543 70 97  
[info@nutricia.ch](mailto:info@nutricia.ch)