



CANCER ET ALIMENTATION

Guide pour les patients et leurs proches

SOMMAIRE

Avant-propos	4
Conseils nutritionnels généraux	6
Malnutrition	12
Apports énergétique et protéique	14
Aide en cas de troubles	18
Activité physique pendant et après un cancer	34
Nutritionniste	36
Pour les proches	37
Bibliographie	38
Les principaux conseils (page détachable)	41
Dépistage de la malnutrition PG-SGA (page détachable)	43

Bon à savoir

Ce guide comprend des conseils généraux sur l'alimentation dans le cadre d'un cancer, des informations de base et une aide selon les différents troubles subis.

Vous trouverez les principaux conseils à la **page 41**.
Vous pouvez détacher cette page et, par exemple, l'accrocher sur le réfrigérateur.



Pour des raisons de lisibilité, Roche a décidé de ne pas utiliser les formes linguistiques masculines et féminines (h/f) dans cette brochure. Toutes les désignations de personnes s'appliquent indifféremment à tous.

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Ce guide a été élaboré, entre autres, en étroite collaboration avec des diététiciennes diplômées en nutrition et diététique à la BFH. Grâce à leur précieux travail, elles ont largement contribué à la réalisation de cette brochure. Leurs connaissances spécialisées et leur fort engagement ont permis de créer un guide qui accompagne sagement les patients et leurs proches pendant une période semée d'obstacles.

Nous les remercions chaleureusement pour cette contribution significative.

Manger est un besoin fondamental, mais parallèlement, de nombreuses personnes l'associent au plaisir et à la convivialité. En cas de cancer, la perception du goût, l'appétit et le plaisir de manger peuvent changer.

Ce guide a pour but de vous fournir des informations sur la nutrition en cas de cancer et sur les éventuels effets secondaires, conformément aux connaissances scientifiques les plus récentes, et de vous aider à vous adapter le mieux possible à cette nouvelle situation.

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante en cas de cancer ?

Adopter une alimentation saine et équilibrée est un paramètre important du traitement du cancer. Vous pouvez ainsi renforcer votre corps et ses cellules. Malheureusement, différentes causes peuvent faire en sorte que pendant le traitement, manger ne soit plus un plaisir. Ces causes sont notamment les suivantes:

- Perte d'appétit
- Malaise
- Atteintes de la bouche, de l'œsophage ou des organes digestifs
- Douleurs
- Trouble du métabolisme

Ces causes sont en partie responsables du fait que, selon des études, de nombreuses personnes atteintes d'un cancer souffrent de malnutrition. Cela signifie que pendant les périodes difficiles, vous ne devez pas négliger votre alimentation.

Les conséquences de la malnutrition

La malnutrition peut avoir une influence importante sur le traitement du cancer. Voici les conséquences les plus fréquentes:

- Le traitement est nettement moins efficace.
- Il y a davantage de complications.
- La qualité de vie se dégrade.
- Les séjours à l'hôpital sont de plus en plus longs.

Les conseils de ce guide sont destinés à vous aider à adopter une alimentation équilibrée et saine.

Vous trouverez des informations relatives à l'alimentation après avoir surmonté un cancer sur le site Web « Focus la personne » :
<https://roche-focus-la-personne.ch/>



Recevez des conseils personnalisés sur votre alimentation

Vous souhaitez bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés ? Dans de nombreux cas, l'assurance de base de votre caisse maladie peut prendre en charge un certain nombre de consultations. Consultez votre médecin pour connaître les possibilités.

Vous avez des questions personnelles ?

Chaque personne est différente, l'évolution de la maladie l'est également. Si vous avez des questions spécifiques à propos de votre situation, veuillez vous adresser à votre médecin traitant.



CONSEILS NUTRITIONNELS GÉNÉRAUX

Lors d'un cancer, il arrive souvent que le corps ne perçoive plus correctement les signaux naturels tels que la faim, l'appétit et la satiété. **La perte de poids involontaire est donc un effet secondaire fréquent.** En perdant du poids, vous perdez aussi de la masse musculaire et de la force. En cas de perte de poids, vos besoins énergétiques sont donc plus élevés.

Mais il existe aussi des traitements anticancéreux (surtout pour les cancers d'origine hormonale) au cours desquels de nombreux patients prennent du poids sans le vouloir. Il peut être utile dans ce cas de contrôler régulièrement le poids. **L'idéal est de maintenir un poids stable pendant le traitement. À partir de la page 12, vous découvrirez comment vous pouvez éviter la malnutrition.**

Nous vous recommandons également de consulter les conseils généraux pour une alimentation saine. La Société Suisse de Nutrition (SSN) a divisé les groupes d'aliments en fonction de la quantité journalière recommandée :



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Les aliments de base (au bas de la pyramide) doivent être consommés souvent et régulièrement. Plus un produit est situé haut dans la pyramide, moins il devrait figurer au menu.

DE QUELLE QUANTITÉ D'ÉNERGIE AI-JE BESOIN ?

Les besoins énergétiques d'une personne se mesurent en calories (kcal) par jour. Ils dépendent de la taille, du poids, de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de l'état de santé. **Vos besoins en énergie sont donc individuels.**



*Le principe de base suivant s'applique :
Vous devriez consommer 25 à 30 kcal (calories) par
kilogramme de poids normal par jour. Cela correspond
à 1 750 – 2 100 kcal par jour pour un poids de 70 kg.*

DE QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES AI-JE BESOIN ? ■

Les protéines sont les matériaux de construction des cellules et des tissus du corps humain. Un cancer perturbe l'équilibre entre les processus de construction et de destruction de l'organisme. C'est pourquoi les besoins en protéines sont plus élevés.

Il est recommandé de consommer 1,2 à 1,5 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour. Une personne de 70 kg a donc besoin d'environ 84 à 105 g de protéines par jour. Toutefois, 100 g de viande fraîche ne contiennent pas 100 g de protéines, mais seulement 25 g.



Protéines animales

- Lait et produits laitiers (surtout fromage, séré, yaourt)
- Œufs
- Viande
- Poissons et fruits de mer

Protéines végétales

- Tofu, Quorn, seitan, soja sec, tempeh
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots noirs, blancs et rouges)

Comment puis-je couvrir mes besoins quotidiens en protéines ?

Les protéines peuvent être divisées selon leur source: d'origine animale ou végétale. Mangez une source de protéines à chaque repas principal. Des collations riches en protéines vous aideront en outre à couvrir vos besoins en protéines. **Combinez par exemple le pain accompagné de beurre et de confiture avec un morceau de fromage, un œuf à la coque ou un verre de lait.** Même pour les plats végétariens, veillez à intégrer un aliment riche en protéines dans le repas. De nos jours, de très nombreux produits riches en protéines sont disponibles dans le commerce. Ceux-ci peuvent être utiles pour couvrir les besoins quotidiens en protéines. Cependant, tous les produits ne sont pas aussi sains ou recommandables. Lors d'une **consultation diététique**, vous apprendrez à couvrir vos besoins en protéines de manière équilibrée et saine.

Une alimentation riche en énergie, contenant suffisamment de protéines et d'autres nutriments, peut renforcer le système immunitaire et influencer positivement l'effet du traitement.



UN RÉGIME INFLUENCE-T-IL MON CANCER ?

En l'état actuel des connaissances, il est prouvé que : **Le cancer ne prolifère pas et ne s'éradique pas avec certains aliments.**

Il existe de nombreux types de cancer aux causes différentes. Chaque type de cancer nécessite un traitement individuel. Il convient de se méfier des conseils généraux, souvent très stricts et restrictifs. Si vous ne présentez pas de symptômes ou de douleurs lié(e)s au traitement, vous pouvez veiller à adopter une alimentation saine et équilibrée afin de fournir à votre corps tous les nutriments dont il a besoin. L'alimentation ne doit en aucun cas **être un facteur de stress supplémentaire.**

La tumeur se nourrit-elle de sucre ?

Une théorie souvent évoquée est que les cellules cancéreuses se nourrissent de sucre, plus précisément de glucose (sucre de raisin).

Les sucres ou les glucides sont de précieuses sources d'énergie pour toutes les cellules du corps, y compris les muscles et le cerveau. Ainsi, si vous renoncez par exemple au pain, aux pâtes, aux pommes de terre ou au sucre, vous risquez de souffrir de carences alimentaires. Les conséquences possibles d'un manque d'énergie sont la perte de poids et de force ou la fatigue. En effet, les autres cellules du corps manquent également d'énergie.

En l'absence de glucides, les cellules cancéreuses peuvent également puiser l'énergie nécessaire des protéines, des graisses ou des réserves du corps.

Il n'existe pas de régime contre le cancer.

Le jeûne aide-t-il à lutter contre le cancer ?

Des études ont été menées sur le jeûne intermittent (13 à 16 heures de pause entre les repas chaque jour; par exemple, en ne prenant vos repas qu'entre 10 et 18 heures) et le jeûne d'un à deux jours par semaine en cas de cancer.

La thèse considère que pendant un traitement contre le cancer, le jeûne rend les cellules tumorales plus sensibles et donc plus faciles à attaquer. On suppose que le jeûne renforce le système immunitaire et réduit les effets secondaires du traitement.

Jusqu'à présent, ces études n'ont été menées que sur des animaux (principalement des souris). **Il n'est pas possible de déterminer clairement si ces découvertes s'appliquent également aux humains. Le jeûne est donc déconseillé à toutes les personnes souffrant d'un cancer actif et/ou d'une perte de poids.**

L'absence de repas crée un déficit que vous aurez du mal à combler si vous avez peu d'appétit. Les aspects négatifs sont malheureusement plus nombreux que les aspects positifs.



COMMENT PRÉVENIR LA MALNUTRITION ?

La malnutrition est fréquente en cas de cancer, car la maladie et le traitement peuvent affecter le métabolisme et l'appétit. Une alimentation équilibrée aide le corps à faire face à la maladie et peut atténuer les symptômes et les effets secondaires. Un bon apport en calories et en nutriments est essentiel à cet égard.

DÉPISTAGE: QUEL EST MON ÉTAT NUTRITIONNEL ? ■

Un dépistage vous permet de savoir si vous présentez un risque de malnutrition. Cela vaut la peine de mesurer votre poids à intervalles réguliers.

Le **questionnaire standardisé PG-SGA (Patient Generated – Subjective Global Assessment)** offre une autre possibilité de dépistage simple. Il permet d'appréhender vos habitudes en matière d'activité physique et votre alimentation.



Vous trouverez le questionnaire PG-SGA à la fin de cette brochure, à partir de la page 43.

Vous pouvez également apporter le questionnaire rempli lors de votre prochain rendez-vous médical ou de la consultation diététique afin d'en discuter.

Raisons possibles d'une perte de poids involontaire :

- Consommation d'énergie plus élevée en raison de la maladie, des inflammations et des modifications métaboliques liées à la maladie
- Diminution de l'appétit et de la sensation de faim
- Les effets secondaires du traitement tels que les nausées, les vomissements, les ballonnements, les irrégularités des selles, etc.
- Douleurs, fatigue prononcée ou stress psychologique
- Moins d'activité physique que d'habitude et donc perte de masse musculaire
- Changement radical d'alimentation ou suivi d'un « régime anticancer »

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE M'ALIMENTER LORSQUE J'AI MOINS D'APPÉTIT ? ■

Si vous avez peu d'appétit, réduisez les portions de légumes et de fruits au profit d'accompagnements protéinés. Il est important de consommer suffisamment de protéines.

Proportion recommandée pour une assiette :

- **1/3 de protéines**
- **1/3 de féculents**
- **1/3 de légumes ou de salade**



COMMENT PUIS-JE AMÉLIORER MON APPORT EN ÉNERGIE ET EN PROTÉINES ?

Voici quelques suggestions pour réduire le risque de malnutrition et consommer suffisamment d'énergie et de protéines.

- Mangez **5 à 7 petits repas répartis sur la journée**. Adaptez la répartition de vos repas selon vos besoins.
- Privilégiez les plats et les aliments riches en énergie et en protéines.
- Améliorez vos plats avec **de la crème, du beurre, de l'huile** (de préférence d'olive ou de colza), **de la crème fraîche, du séré à la crème, des œufs ou du fromage râpé**. Ces aliments ont peu de volume et fournissent à votre corps de l'énergie supplémentaire.
- Si vous préparez des soupes, améliorez-les avec de la crème, ajoutez de la viande, de la saucisse, des œufs, du tofu et/ou des pommes de terre ou mangez du pain en accompagnement. Les bouillons ou les soupes en sachet remplissent l'estomac, mais apportent peu de calories et de protéines.
- **Mangez d'abord des protéines et des féculents**, puis, si vous avez encore faim et envie, des légumes, de la salade et des fruits.

Groupe alimentaire	Bien toléré	Réduire la quantité
Légumes	Légumes cuits et à la vapeur, pas plus d'une poignée par repas	Légumes provoquant des ballonnements, comme les oignons, l'ail, de grandes quantités de légumes crus
Fruits	Petites quantités de banane, mangue, raisin, baies ou orange	Jus de fruits et smoothies, grandes quantités de fruits à noyau, figues, dattes
Féculents	Riz blanc, pâtes, polenta, pain, pommes de terre	Céréales complètes, quinoa, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.)
Accompagnement protéiné	Volaille, viande/poisson maigre, œufs, séré, cottage cheese, yaourt, tofu	Viande grasse, grandes quantités de fromage
Graisses	Huile d'olive, purée de noix, beurre de cacahuètes, beurre	Grandes quantités de crème, de graines, de noix

Tableau : Recommandations alimentaires pendant un traitement antitumoral (directives générales) - Recommandations du service de nutrition ZO1

Voici quelques idées de repas et de collations riches en énergie et en protéines. N'hésitez pas à compléter les listes individuellement.

Idées de repas principaux :

- Pommes de terre en robe des champs avec beurre et fromage ou séré à la crème et aux herbes
- Salade de saucisses et de fromage avec pain beurré et cornichons
- Croûte au fromage au four avec salade verte
- Risotto au gorgonzola ou au mascarpone
- Muesli croustillant avec yaourt, séré à la crème, lait entier et fruits ou compote de fruits
- Curry de tofu, poisson ou fruits de mer à la crème ou au lait de coco avec riz et légumes
- Cuisses de poulet avec frites et légumes au four
- « Café complet » enrichi avec du fromage à pâte dure ou du jambon
- Pâtes à la sauce tomate, à la crème et à la sauce à base de viande, fromage râpé et légumes/salade
- Rösti avec œuf au plat
- Potée aux lentilles avec saucisses/jambon cuit



Image : https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf (page 9)

Idées de collations :

- Viande séchée, charcuterie ou fromage avec biscuits apéritifs et olives
 - Canapés, sandwichs au thon, au poisson fumé, à la saucisse, au fromage, au jambon, au séré aux herbes ou au houmous
 - Séré à la crème avec des fruits frais ou de la compote; variante salée avec des crackers et des bâtonnets de légumes
 - Séré aux fruits, crème dessert, yaourts aromatisés
 - Lait Ovo/chocolat chaud ou froid
 - Croissants aux noix ou aux amandes, barres de céréales, chocolat
 - Mélanges de noix, mélange étudiant, fruits secs
-



EXISTE-T-IL D'AUTRES MOYENS D'AMÉLIORER MES APPORTS EN ÉNERGIE ET EN PROTÉINES ?

Vous pouvez également compléter les plats avec de l'amidon (maltodextrine) ou des protéines (protéines en poudre, à base de lait ou végétales). L'avantage: ces poudres fournissent une portion supplémentaire d'énergie et de protéines, sans modifier la taille des portions ni le goût de vos plats. Il est ainsi possible d'enrichir les soupes, les thés, les jus de fruits, les boissons lactées ou les frappés, la purée de pommes de terre, le yaourt et le muesli. L'amidon et les protéines en poudre sont par exemple disponibles en pharmacie. Un nutritionniste vous renseignera volontiers sur le dosage.

Les repas à boire sont une autre possibilité. Il est parfois plus facile de prendre des aliments liquides ou de les consommer de manière complémentaire en guise de collation.

Ces boissons apportent souvent autant de calories et de protéines qu'un petit repas et sont souvent enrichies de précieuses vitamines et de minéraux.

Conseils sur la nutrition orale :

- Buvez le contenu d'une bouteille d'un litre tout au long de la journée.
- Les aliments liquides peuvent être sucrés, salés ou sans goût. Ils peuvent être dilués avec du lait, du jus de fruit, de l'eau ou des glaçons.
- Si nécessaire, vous pouvez boire plus d'une bouteille par jour.



AIDE EN CAS DE TROUBLES

Un cancer et son traitement peuvent entraîner différentes conséquences au niveau de la bouche, de l'estomac et des intestins. Si vous ressentez des douleurs importantes ou régulières, nous vous conseillons de consulter un médecin.

DIARRHÉE

On parle de diarrhée lorsqu'une personne a des selles liquides plus de trois fois par jour. Le corps présente une perte excessive de liquide, de nutriments et d'électrolytes (par exemple du sel et du potassium). Il peut en résulter une déshydratation.



Procédez comme suit pour éviter la déshydratation en cas de diarrhée :



- **Buvez régulièrement tout au long de la journée.** Pour vous y inciter, placez une bouteille d'eau ou un verre rempli à différents endroits.
- Les boissons appropriées pour remplacer les liquides et les électrolytes sont par exemple le thé noir, les jus de fruits ou de légumes dilués, le bouillon ou les boissons isotoniques.
- Pour compenser la perte de liquide et d'électrolytes en cas de forte diarrhée, la boisson suivante est utile: 6,5 dl de thé noir, 3,5 dl de jus d'orange, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 cuillère à café de sel (mélangez tous les ingrédients et buvez frais, par petites gorgées).
- **En cas de diarrhée, il est préférable d'éviter le café, l'alcool et les succédanés du sucre (par exemple le sorbitol ou le maltitol), les bonbons à sucer sans sucre et les chewing-gums.** En grandes quantités, ils peuvent avoir un effet laxatif et ainsi aggraver la diarrhée.



Procédez comme suit pour couvrir vos besoins énergétiques en cas de diarrhée :

- Mangez **5 à 6 petits repas répartis sur la journée et ne buvez pas en mangeant.**
- Mangez plusieurs fois par jour des féculents comme du riz, des galettes de riz ou de maïs, des biscottes, du pain blanc ou bis, des crackers, des pommes de terre, des pâtes ou des biscuits apéritifs pauvres en graisses, comme les sticks salés.
- **Les légumes, la salade et les fruits** peuvent stimuler l'activité intestinale. Mangez-les en petites quantités et cuits, par exemple sous forme de soupe ou de purée.
- Des produits spéciaux riches en fibres alimentaires ou des téguments du psyllium sont appropriés. Discutez-en avec votre nutritionniste.
- Observez si votre état s'améliore si vous supprimez le lait et le yaourt en grandes quantités ou si vous les remplacez par des produits sans lactose.

Parfois, les recommandations nutritionnelles seules ne suffisent pas. Si nécessaire, discutez avec votre médecin de la prise de médicaments pour contribuer à lutter contre la diarrhée.



Une alimentation riche en fibres alimentaires aide à lutter contre la constipation.

Les fibres alimentaires se trouvent exclusivement dans les aliments d'origine végétale. Elles sont indigestes pour le système gastro-intestinal humain et parviennent donc dans le gros intestin. Elles y gonflent et permettent d'obtenir des selles molles et régulières, ainsi qu'un plus grand volume de selles. En cas de constipation, il est préférable de prévoir dans votre menu quotidien des aliments qui contiennent des fibres alimentaires. Voici quelques exemples :

- Produits à base de céréales complètes
- Légumineuses (lentilles, haricots rouges, blancs ou noirs, pois chiches)
- Légumes
- Salade
- Fruits
- Noix
- Graines

Si vous ne pouvez pas manger les aliments mentionnés ci-dessus, il est recommandé de **compléter vos repas avec des graines de lin, des graines de chia, des téguments de psyllium ou du son**. Commencez par une cuillère à café par jour avec un repas (par exemple le matin) et augmentez la quantité d'une cuillère à café supplémentaire tous les trois jours jusqu'à ce que vous obteniez la consistance de selles souhaitée. **Il est important de boire suffisamment. Les fibres alimentaires peuvent ainsi gonfler.**

Autres conseils en cas de constipation :



Boire au moins 1,5 litre

Une hydratation insuffisante peut entraîner des selles dures. Essayez de boire au moins 1,5 litre par jour.

Préparations à base de fibres

Les préparations à base de fibres sont d'origine végétale et régulent l'activité intestinale en cas de constipation. Votre médecin ou votre nutritionniste vous aidera à trouver la préparation adéquate et vous expliquera comment l'utiliser.

Activité physique

Une activité physique régulière stimule les intestins. Des activités telles que faire des courses, monter les escaliers, faire des travaux ménagers et de jardinage faciles sont donc utiles. Si vous le pouvez, vous pouvez bien sûr aussi vous promener, faire de la marche ou du vélo.



TROUBLES DE LA DÉGLUTITION ET DE LA MASTICATION ■

Les troubles de la déglutition ou de la mastication peuvent considérablement compliquer l'ingestion d'aliments. Les personnes concernées ont des difficultés à avaler certaines consistances d'aliments ou de boissons, voire ne peuvent plus les avaler du tout. Les conséquences peuvent être une toux, une fausse route ou même des vomissements. **Nous vous conseillons de contacter rapidement un médecin si vous avez des difficultés à avaler ou à mâcher.**

Le fait de se racler fréquemment la gorge, de tousser et d'avaler de travers peut causer d'autres problèmes, car cela est souvent désagréable et honteux. C'est pourquoi il arrive parfois que les personnes concernées ne mangent plus entourées d'autres personnes et se replient sur elles-mêmes.



En cas de difficultés de déglutition et de mastication, discutez avec votre médecin si vous avez les symptômes suivants :

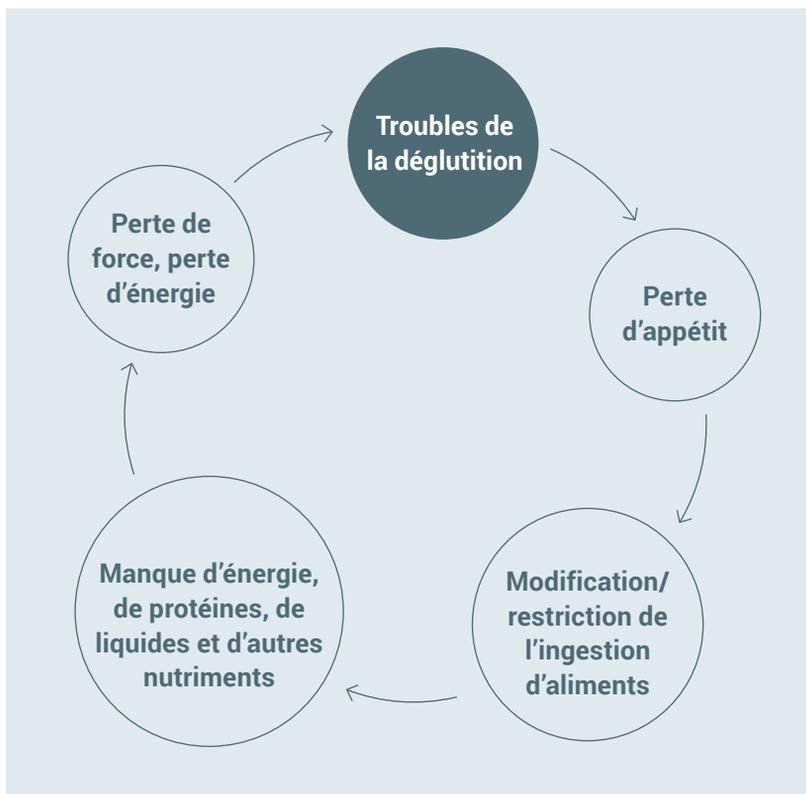


- Sécheresse buccale
- Sensation de corps étranger, par exemple dans l'œsophage
- État dentaire incomplet, prothèses mal ajustées
- Toux fréquente, raclement de gorge avant, pendant ou après les repas
- Enrouement
- Voix rauque et empâtée avant, pendant ou après la déglutition
- Restes d'aliments dans la bouche qui ne peuvent pas être complètement avalés



Conseils en cas de troubles de la déglutition :

- Prenez le **temps de manger**. Créez une atmosphère calme et asseyez-vous bien droit.
- Préparez des plats ayant une **consistance agréable**.
- Prenez **de petites bouchées et mâchez-les bien** jusqu'à ce que vous obteniez vraiment une bouillie alimentaire homogène.
- Buvez par petites gorgées.
- Faites régulièrement de petites pauses en mangeant.
- Si vous avez une prothèse dentaire, portez-la toujours pendant les repas.
- Après un repas, restez assis pendant environ 30 minutes ou allez vous promener. S'allonger juste après le repas favorise le reflux de l'acide gastrique dans l'œsophage.



INFLAMMATION DE LA MUQUEUSE BUCCALE

Divers traitements anticancéreux peuvent provoquer des inflammations de la muqueuse buccale. Ces douleurs limitent l'ingestion d'aliments pendant une période prolongée.

Veillez à avoir une hygiène buccale régulière pour prévenir, mais aussi pour traiter une **inflammation de la muqueuse buccale**.

Des solutions de rinçage sans alcool, des infusions de camomille ou de menthe peuvent aider. Demandez conseil à votre médecin ou à votre dentiste à ce sujet.



Conseils en cas d'inflammation de la muqueuse buccale :

- Mangez des aliments mous et faciles à mâcher.
- Consommez **des aliments et des boissons tièdes**. Des aliments trop chauds ou trop froids peuvent irriter davantage vos muqueuses.
- Améliorez vos plats avec de la crème, de la crème fraîche, du beurre ou de l'huile. Ainsi, les aliments glissent mieux dans la bouche et la densité calorique est renforcée.
- Préférez **les plats crémeux ou liquides**, comme le risotto, la purée de pommes de terre, la polenta, le riz au lait, le yaourt, les crèmes, les frappés, etc.
- Cuisinez des plats **plus liquides qu'habituellement** et servez-les avec beaucoup de sauce.
- Lorsque vous mangez, utilisez une petite cuillère afin de ne porter que de petites quantités à votre bouche.
- Essayez toujours de nouveaux aliments, car la tolérance à la nourriture peut changer.
- Les aliments pour bébés (par ex. bouillie de céréales ou purée en petits pots), préparés de manière onctueuse, sont également une option utile.
- **Évitez les aliments acides**, comme la sauce tomate, les fruits frais, le vinaigre, le jus de citron, **ou les aliments épicés**, comme les piments.
- Boire avec une paille peut aider.
- Évitez l'alcool et le tabac; ils peuvent renforcer la douleur.

SÉCHERESSE BUCCALE

Une chimiothérapie, une radiothérapie ou des médicaments peuvent perturber la salivation. Si la bouche devient sèche ou la salive épaisse, cela peut compliquer l'ingestion des aliments et provoquer une altération du goût.

Conseils en cas de sécheresse buccale :



- **Buvez beaucoup** et tout au long de la journée, même pendant les repas.
- Sucrer **des glaçons** peut aider.
- Préférez **les aliments mous, crémeux ou liquides** tels que les crèmes, les purées, les purées de pommes de terre, les épinards à la crème, etc.
- Préparez vos **plats avec beaucoup de sauce**.
- Évitez les aliments ou les plats secs, collants ou grumeleux.
- **Répartissez vos repas sur la journée**. Plusieurs petits repas peuvent stimuler la salivation.
- Veillez à une **bonne hygiène buccale**. Rincez-vous régulièrement la bouche avec de l'eau, des infusions (par ex. camomille, fenouil, thym) ou un bain de bouche sans alcool. Des visites régulières chez le dentiste sont recommandées.
- Les chewing-gums, les bonbons à sucer et l'eau citronnée peuvent stimuler la salivation.

ALTÉRATION DU GOÛT

Un cancer et son traitement peuvent **modifier** la **perception du goût**. Il se peut que vous perceviez tout beaucoup plus intensément et que la nourriture ait un goût trop sucré ou trop salé. La sensation gustative peut également être fortement réduite, tout a un goût fade, voire aucun goût. **La plupart du temps, ces modifications de l'odeur et du goût disparaissent au plus tard après le traitement.**

Malheureusement, l'altération du goût ne peut pas être traitée ou éliminée. Il existe néanmoins quelques conseils à suivre au quotidien.

*Dressez votre repas sur une jolie vaisselle,
allumez une bougie, dressez une jolie table:
l'œil se régale aussi.*



Conseils pour gérer l'altération du goût :



- Choisissez les aliments **en fonction de vos préférences personnelles actuelles** et en vous faisant **plaisir**.
- Essayez **de nouvelles épices ou de nouvelles recettes**. Ainsi, vous n'avez pas d'attentes vis-à-vis d'un aliment particulier et vous pouvez mieux accepter les écarts de goût.
- Assaisonnez doucement lors de la préparation du repas et **ne rectifiez l'assaisonnement que pendant le repas**. Essayez le gingembre en poudre, le paprika, le curry, le curcuma, la cannelle, les herbes séchées, etc.
- Manger **des aliments froids** peut aider, car l'odeur et le goût sont alors moins intenses.
- Lorsque vous cuisinez, activez la hotte aspirante ou ouvrez les fenêtres pour éviter les odeurs de nourriture. Si l'odeur de cuisson vous fait perdre l'appétit, choisissez un service de repas à domicile ou mangez des plats tout prêts.
- En cas de perte de goût, recherchez des sensations de mastication et de texture telles que croustillant, croquant, crémeux, etc.
- Prenez de temps en temps **de petites gorgées d'une boisson** pour réduire le goût désagréable dans la bouche.
- Veillez à une **bonne hygiène buccale et dentaire**.
- Si vous avez un goût métallique dans la bouche, l'utilisation de couverts en plastique ou d'autres couverts jetables peut être utile.

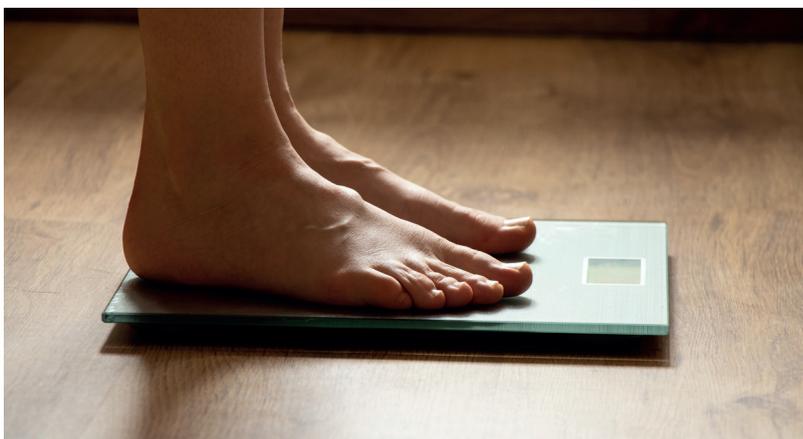
NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et les vomissements sont les effets secondaires les plus fréquents d'un traitement contre le cancer. **Ils peuvent être aigus, retardés ou soudains.** Des vomissements fréquents sont dangereux, car vous perdez de l'eau et des nutriments.

Avant le traitement, discutez avec votre médecin pour savoir si les nausées et les vomissements représentent un risque pour vous et si des médicaments préventifs pourraient être utiles dans votre cas. Si votre traitement a déjà commencé et que vous souffrez de nausées et/ou de vomissements, il est judicieux de discuter là aussi avec votre médecin pour savoir si des médicaments préventifs peuvent vous être utiles.

FRINGALE ET PRISE DE POIDS

Certains traitements ou certains médicaments peuvent entraîner un **manque de satiété** et un **grand appétit**, voire des **crises de boulimie**, et donc généralement une **prise de poids indésirable**. Notez que des variations de poids de 2 kg sont normales et liées à l'équilibre hydrique du corps.



Conseils en cas de fringale, de gros appétit et de manque de satiété :

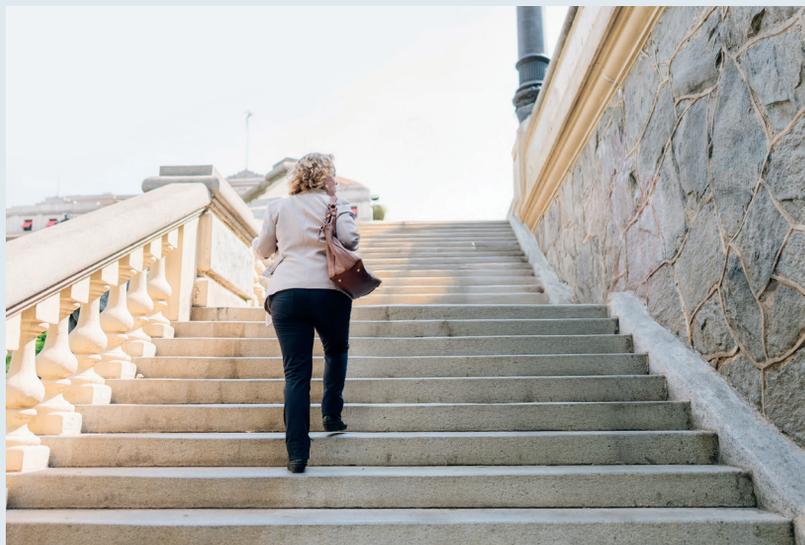


- Placez **les fruits** de manière visible ou conservez-les au réfrigérateur déjà coupés en morceaux faciles à manger.
- En cas de fringale, optez pour des **légumes crus** (bâtonnets de carottes, rondelles de concombre, tomates cerises, etc.), peut-être accompagnés d'un dip au séré maigre ou de cottage cheese.
- Commencez par une entrée peu calorique, par exemple une salade verte, une soupe légère ou des légumes crus.
- **Mangez en faisant attention, sans distractions**, telles que la télévision ou le journal. Consacrez au moins 20 minutes à votre repas. Mâchez bien, posez les couverts de temps en temps. Savourez chaque bouchée.
- Essayez de cacher les sucreries et les snacks, de les mettre à l'abri ou de ne pas en acheter du tout.
- Transvasez les restes de nourriture dans des Tupperware et, le cas échéant, congelez-les directement.
- **Buvez d'abord un verre d'eau**, de thé, d'eau aromatisée ou (exceptionnellement) une boisson artificiellement sucrée et observez comment les fringales changent.
- Essayez de respecter **une structure de repas régulière** avec trois repas principaux de taille normale et au maximum trois petites collations.
- Essayez d'atténuer les fringales avec un bonbon ou un chewing-gum.

ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS UN CANCER

Vous êtes une personne active ? Vous aimez l'exercice physique ? Dans ce cas, ne vous laissez en aucun cas décourager de pratiquer une activité physique, adaptée à votre situation et en accord avec votre médecin traitant. **L'activité physique est bénéfique pour toutes les personnes atteintes d'un cancer, même si vous n'avez pas fait beaucoup d'exercice jusqu'à présent.** En effet, l'activité physique (par exemple, une promenade en plein air) présente de nombreux avantages :

- La circulation sanguine est activée.
- Le métabolisme est amélioré.
- La dégradation osseuse diminue.
- La mobilité, la force et l'endurance augmentent.
- Le système immunitaire
- Les effets secondaires du traitement anticancéreux, comme les nausées ou la fatigue intense, peuvent diminuer.



BIEN DOSER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bonne nouvelle: vous n'avez pas besoin d'accomplir des prouesses sportives. Des exercices et des activités simples, adaptés à vos possibilités actuelles, suffisent déjà. Vous montrez ainsi à votre corps que ses muscles sont toujours nécessaires et favorisez votre bien-être et votre guérison.

Les types d'activité physique qui sollicitent de nombreux groupes de muscles sont bons, comme **la danse, le yoga, l'aérobic**. Mais l'activité physique quotidienne est également importante, par exemple faire les courses, monter les escaliers, jardiner, etc. Répartissez les activités sur la semaine, par exemple **3 séances par semaine d'au moins 30 minutes**, entrecoupées d'un jour de pause (surtout en cas de grande fatigue). Dès l'hôpital, vous pouvez commencer à faire des exercices simples et les poursuivre une fois rentré chez vous. Veillez à effectuer le plus régulièrement possible des exercices de musculation et des exercices d'endurance légers, comme marcher ou « faire du vélo » en étant allongé sur le lit.

Ne vous surmenez pas et parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. Dans le cadre de la réadaptation oncologique, vous recevez par exemple de précieuses informations sur les activités appropriées et apprenez, sous la direction d'un professionnel, des exercices spécifiques que vous pouvez également faire à la maison. **Les groupes de sport pour les personnes atteintes d'un cancer** proposent une offre d'entraînement spécialement conçue pour les personnes pendant et après un traitement contre le cancer. **Ils offrent également la possibilité d'échanger avec d'autres personnes concernées.**

Vous trouverez un aperçu des différents groupes de sport pour les personnes atteintes de cancer et une brochure détaillée sur l'activité physique auprès de la Ligue suisse contre le cancer.

COMMENT UN NUTRITIONNISTE PEUT-IL M'ACCOMPAGNER ?

Des nutritionnistes vous informent et élaborent avec vous des mesures adaptées à vos besoins en fonction des connaissances scientifiques actuelles. Parfois, cela ne nécessite que quelques entretiens, parfois il faut plus de temps pour trouver la voie qui correspond le mieux à vos besoins.

Il s'agit de déterminer de manière individuelle quels sont les problèmes alimentaires qui sont au premier plan dans votre cas et comment le spécialiste peut vous aider au mieux à les résoudre.



Vous trouverez de plus amples informations sur le site de l'Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD) : <https://svde-asdd.ch/fr/>



COMMENT LES PROCHES PEUVENT-ILS SOUTENIR LES PERSONNES CONCERNÉES ?

Faire face à un cancer n'est pas facile, non seulement pour les personnes concernées, mais aussi pour leurs proches. Ils aimeraient aider l'être cher et le motiver à se faire du bien.

Cela peut être accablant pour les personnes concernées. Lorsque le plat préféré a un goût différent, que l'on manque d'odorat ou d'énergie, on n'a pas envie de manger, mais peut-être simplement de se reposer.

En tant que proches, il n'est souvent pas judicieux de faire pression. Ne forcez pas les personnes concernées à manger un plat. Essayez plutôt d'être compréhensif, patient et créatif. Demandez comment vous pouvez apporter votre aide. Vous pouvez peut-être cuisiner et manger ensemble, vous préférez peut-être vous promener, vous faire masser ou écouter de la bonne musique ensemble.

Proposez le soutien que la personne aimée peut réellement accepter.



BIBLIOGRAPHIE

J. Arends, H. Bertz, S. C. Bischoff et al. (2015). Klinische Ernährung in der Onkologie. S3-Guideline of the German Society for Nutritional Medicine (DGEM) in Cooperation with the DGHO, the ASORS and the AKE. *Aktuell Ernährungsmed* 2015; 40: e1–e74. Extrait de https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-0061_S3_Klin_Ern%C3%A4hrung_in_der_Onkologie_2015-10.pdf

J. Arends, F. Strasser, S. Gonella et al. (2021). Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. *ESMO Volume 6 – Issue 3 – 2021*. Extrait de [https://www.esmopen.com/article/S2059-7029\(21\)00049-1/fulltext](https://www.esmopen.com/article/S2059-7029(21)00049-1/fulltext)

R. Ballard-Barbash, C.M. Friedenreich, K.S. Courneya, S.M. Siddiqi, A. McTiernan, & C.M. Alfano, (2012). Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: a systematic review. *Journal of the National Cancer Institute*, 104(11), 815–840. <https://doi.org/10.1093/jnci/djs207>

T. Cederholm, G.L. Jensen, M.I.T.D. Correia et al. (2019). GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community. *Clinical Nutrition Volume 38, Issue 1, February 2019, Pages 1–9*. Extrait de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S026156141831344X>

A. Fukuta, T. Saito, S. Murata et al. (2019). Impact of preoperative cachexia on postoperative length of stay in elderly patients with gastrointestinal cancer. *Nutrition*. 2019 Feb;58:65–68. Extrait de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30316109/>

H. Jager-Wittenaar, F. Ottery (2017). Assessing nutritional status in cancer: Role of the Patient-Generated Subjective Global Assessment. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 20(5):p 322–329. Extrait de https://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Fulltext/2017/09000/Assessing_nutritional_status_in_cancer__role_of.4.aspx

J.A. Jones, Y. Chavarri-Guerra, L. Barreto Costa Correa et al. (2022). MASCC/ISOO expert opinion on the management of oral problems in patients with advanced cancer. *Supportive Care in Cancer*. 2022; 30(11): 8761–8773. Extrait de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9633484/>

Krebsliga Schweiz (2020). Ernährung bei Krebs. Extrait de <https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/ernaehrung-bei-krebs>

Krebsliga Schweiz (2024) Fatigue bei Krebs – rundum Müde. Extrait de <https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/begleitsymptome/fatigue-bei-krebs> (Seite 27–28)

Krebsliga Schweiz (2021). Körperliche Aktivität bei Krebs. Extrait de <https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/koerperliche-aktivitaet-bei-krebs>

Krebsliga Schweiz. Wie wird Krebs behandelt? Extrait de <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/therapien> am 15.7.2023

S.I. Mishra, R.W. Scherer, C. Snyder, P. Geigle, & C. Gotay. (2014). Are exercise programs effective for improving health-related quality of life among cancer survivors? A systematic review and meta-analysis. *Oncology nursing forum*, 41(6), E326–E342. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.E326-E342>

M. Muscaritoli, J. Arends, P. Bachmann et al. (2021). ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition* 40 (2021) 2898–2913. Extrait de <https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN-practical-guideline-clinical-nutrition-in-cancer.pdf>

D.R. Paval, R. Patton, J. McDonald et al. (2022). A Systematic review examining the relationship between cytokines and cachexia in incurable cancer. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* 2022;13: 824–838. Extrait de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcsm.12912>

E. Reber et al. 2021, Nutritional Risk Screening in Cancer Patients: The First Step Toward Better Clinical Outcome, *Front. Nutr.*, 07 April 2021. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.603936>

M. Römer, J. Dörfler, J. Huebner (2021). The use of ketogenic diets in cancer patients: a systematic review. *Clinical and Experimental Medicine* 2021; 21(4): 501–536. Extrait de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8505380/>

A.M. Ryan, D.G. Power, L. Daly et al. (2016). Cancer-associated malnutrition, cachexia and sarcopenia: the skeleton in the hospital closet 40 years later. *Proc Nutr Soc.* 2016 May;75(2):199–211. Extrait de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26786393/>

P. Schuetz, R. Fehr, V. Baechli et al. (2019). Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. *The Lancet*, Volume 393, Issue 10188, 8–14 June 2019, 2312–2321. Extrait de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673618327764>

SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Schweizer Lebensmittelpyramide. Extrait de <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/> am 15.7.2023

SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2016). Merkblatt der optimale Teller. Extrait de https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf (Seite 9)

J. Tsuchihashi, S. Koya, K. Hirota, N. Koga, H. Narao, M. Tomita, T. Kawaguchi, R. Hashida, D. Nakano, T. Tsutsumi, S. Yoshio, H. Matsuse, T. Sanada, K. Notsumata, T. Torimura. Effects of In-Hospital Exercise on Frailty in Patients with Hepatocellular Carcinoma. *Cancers.* 2021; 13(2):194. <https://doi.org/10.3390/cancers13020194>

Y-F. Yang, P. B. Mattamel, T. Joseph et al. (2021). Efficacy of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet as an Adjuvant Cancer Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients.* 2021 May; 13(5): 1388. Extrait de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8142992/>

Photos de l'agence. Avec des modèles.

LES PRINCIPAUX CONSEILS EN CAS DE CANCER

- Essayez de maintenir votre poids autant que possible.
- Consommez suffisamment d'énergie sous forme de calories et de protéines.
- En cas de perte d'appétit, réduisez plutôt la portion de légumes que celle de protéines.
- Mangez 5 à 7 petits repas répartis sur la journée.
- Les repas à boire ainsi que les féculents et les protéines en poudre peuvent constituer un complément alimentaire utile.
- Les troubles qui peuvent apparaître en cas de cancer sont la diarrhée, la constipation, les troubles de la déglutition et de la mastication, l'inflammation de la muqueuse buccale, la sécheresse buccale, l'altération du goût, les nausées et les vomissements. Si ces troubles surviennent, veuillez contacter un médecin.
- Le jeûne n'est pas efficace contre le cancer.
- Faites suffisamment d'exercice physique, en accord avec votre médecin. C'est bénéfique pour votre système immunitaire.
- Renseignez-vous pour savoir si l'assurance de base de votre caisse maladie prend en charge les conseils nutritionnels personnalisés.



Pour plus d'informations, consultez le site suivant :
<https://roche-focus-la-personne.ch/>

Vous pouvez détacher cette page et l'accrocher sur votre réfrigérateur ou à un autre endroit bien visible.



DÉPISTAGE DE LA MALNUTRITION PG-SGA



Remarque: Remettez votre fiche complétée à un professionnel afin qu'il l'évalue. Si vous êtes intéressé par l'auto-évaluation, vous trouverez les instructions dans le **guide de poche** « Dépistage nutritionnel en oncologie ambulatoire » aux pages 18/19. Pour ce faire, scannez le code QR.

1. POIDS

Récapitulatif de mon poids actuel et récent :

Je mesure environ _____ cm.

Je pèse actuellement environ _____ kg.

Il y a un mois, je pesais environ _____ kg.

Il y a six mois, je pesais environ _____ kg.

Au cours des deux dernières semaines, mon poids :

a diminué. (1) n'a pas changé. (0) a augmenté. (0)

**Veillez noter le total de tous
les points dans la case n° 1.**

N° 1

2. CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Par rapport à ma consommation alimentaire habituelle, je l'évaluerais comme suit au cours du mois écoulé :

- N'a pas changé (0)
- Supérieure à d'habitude (0)
- Inférieure à d'habitude (1)

Actuellement, je consomme les aliments suivants :

- Nourriture normale, mais en plus petites quantités que la normale (1)
- Petites quantités d'aliments solides (2)
- Alimentation liquide uniquement (3)
- Alimentation orale/pour astronautes uniquement (3)
- Très peu de nourriture, quelle qu'elle soit (4)
- Alimentation par sonde uniquement ou alimentation artificielle par voie veineuse uniquement (parentérale) (0)

Veillez noter le total de tous les points dans la case n° 2.

N° 2



3. SYMPTÔMES

J'ai rencontré les problèmes suivants qui m'ont empêché de manger suffisamment au cours des deux dernières semaines (cochez les cases applicables) :

- Pas de problèmes avec la nourriture (0)
- Pas d'appétit, je n'avais tout simplement pas envie de manger. (3)
- Nausées (1)
- Constipation (1)
- Douleurs dans la bouche (2)
- Les choses ont un goût bizarre ou n'ont pas de goût. (1)
- Problèmes de déglutition (2)
- Vomissements (3)
- Diarrhée (3)
- Bouche sèche (1)
- Les odeurs me dérangent. (1)
- Je me sens vite rassasié. (1)
- Fatigue (1)
- Douleurs – Où? (3) _____
- Autres (1) _____
Exemples: Dépression, soucis financiers ou problèmes dentaires

Veillez noter le total de tous les points dans la case n° 3.

N° 3

4. NIVEAU D'ACTIVITÉ ET DE MOBILITÉ

D'une manière générale, j'évaluerais mon niveau d'activité au cours des quatre dernières semaines comme suit :

- Normal, sans restriction (0)
- Pas comme d'habitude, mais j'étais sur pied et j'ai pu vaquer à mes activités comme d'habitude. (1)
- Je ne me sentais pas capable de faire la plupart des choses, mais passais moins de la moitié de la journée au lit ou dans un fauteuil. (2)
- Je ne pouvais être que peu actif et passais la majeure partie de la journée au lit ou dans un fauteuil. (3)
- En grande partie alité, rarement hors du lit (3)

Veillez noter le total de tous les points dans la case n° 4.

N° 4

Veillez noter le total de tous les points des cases n° 1 à n° 4.

Points totaux:

N° 1 à 4

Copie de la version courte du formulaire Patient-Generated Subjective Global Assessment (PG-SGA SF). Cases 1 à 4 du PG-SGA (©2005, 2006, 2015, 2020) utilisées avec la permission de Faith D. Ottery (MD, PhD, FACN; faithotterydphd@gmail.com).

- J'accepte que les données soient évaluées de manière anonyme et utilisées à des fins statistiques. Pour cela, seul le chiffre le plus élevé est noté dans la case en bas à droite.



PLUS D'INFORMATIONS

■ FOCUS LA PERSONNE

Sur le site Web de Focus la personne, vous trouverez de plus amples informations pour les proches et les personnes concernées :
www.roke-focus-la-personne.ch

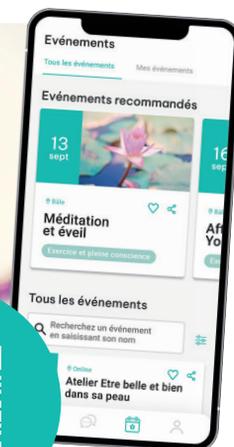


FOCUS *Me*

L'application qui te met en relation avec d'autres personnes concernées et des proches en Suisse.

Rejoins la communauté Focus Me !

www.focusme.health/fr-ch/
focusme-switzerland-fr/



FOCUS LA PERSONNE



Roche Pharma (Suisse) SA • Grenzacherstrasse 124 • 4058 Bâle

06/2025 M-CH-00005082