

NUTRITION ET EXERCICE PHYSIQUE

pour les patientes atteintes de tumeurs gynécologiques



Prof. Ass. Frantisek Novak, M.D.



IMAGYN

Initiative des Malades Atteintes
de cancers Gynécologiques

Information Recherche Partage Sensibilisation Soutien



TABLE DES MATIÈRES

03

INTRODUCTION

04

SOURCES
D'INFORMATION

05

QU'EST-CE
QU'UN PLACEBO

06

EQUIPE MÉDICALE
ET NUTRITION

06

ALIMENTATION
ET PRÉVENTION DU CANCER

08

RECETTES

09

FAUT-IL PRÉFÉRER
LES ALIMENTS
«BIOLOGIQUES»?

11 EST-CE QU'UNE CONSOMMATION DE SUCRE
PROVOQUE LE DÉVELOPPEMENT
ET LA CROISSANCE DES TUMEURS?

14 PROBLÈMES INTERFÉRANT AVEC LA NUTRITION

19 NUTRITION ARTIFICIELLE

20 L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

21 RÉSUMÉ

INTRODUCTION

Une alimentation correcte, et une activité physique suffisante sont des facteurs importants de la prévention et du traitement des tumeurs gynécologiques.

Ce livret est fait en priorité pour les patientes atteintes de tumeurs malignes gynécologiques et pour leurs familles. Les personnes qui sont à la recherche d'informations sur les relations, basées sur la science, entre maladie maligne et nutrition, peuvent aussi le trouver utile. L'objectif est de répondre aux questions sur la nutrition et l'activité physique au cours et après un traitement du cancer. Il fournit aussi des recommandations pour aborder les difficultés qui accompagnent cette maladie et ses traitements. Une partie du document comporte aussi des conseils pour distinguer les sources d'information fiables, où les trouver et où chercher l'avis et l'aide de professionnels. Les informations contenues dans ce livret reposent sur les résultats de la recherche scientifique mais ne peuvent pas remplacer les soins médicaux ni l'avis professionnel de votre médecin traitant ou des autres membres de l'équipe médicale.

Combattre le cancer est un processus prenant qui se poursuit bien après la fin des traitements et

qui modifie votre vie de façon significative après le diagnostic.

Objectifs des patientes atteintes de tumeurs malignes gynécologiques:

1. Apprendre à manger sainement, de façon à ce que votre corps ait suffisamment de nutriments de haute qualité à disposition pour se rétablir et guérir, et pour que vous éprouviez du plaisir à manger des plats sains.
2. Atteindre et maintenir un poids idéal et un état fonctionnel le meilleur possible.
3. Prévenir la récurrence du cancer ainsi que la formation d'une nouvelle tumeur ou d'une autre maladie chronique, (comme l'athérosclérose, le diabète ou l'ostéoporose) en gardant un mode de vie actif et en maintenant un suivi médical régulier.
4. Entreprendre une activité physique régulière au cours des traitements et la maintenir une fois que les traitements sont terminés; l'exercice est un outil efficace pour améliorer la résistance, la force musculaire et la confiance en soi. Cela diminue aussi la fatigue et la dépression, et accroît les résultats du traitement ainsi que la qualité de vie.



SOURCES D'INFORMATION

Il est naturel, une fois surmonté le premier choc du diagnostic, que les patients récemment avertis de leur cancer cherchent à combattre la maladie et guérir. Une partie du processus consiste à faire des recherches sur la maladie et ses traitements en contactant des experts, la famille, les amis et en cherchant sur Internet. Pour faire cette recherche, nous devrions toujours suivre certaines règles, parmi lesquelles ce que nous pouvons appeler le bon sens, un jugement sain, et considérer les nouvelles informations selon une certaine perspective.

Il n'est pas toujours facile de trouver un avis scientifique fiable, et faire la part avec les fausses vérités ou les mythes au premier regard ne va pas de soi. Il faut se méfier de toute recommandations pour des produits ou des régimes diététiques qui promettent des résultats sensationnels voire même des miracles. La preuve d'une efficacité basée uniquement sur des témoignages ou des résultats de cas individuels doit être un signal d'alarme.

Les articles sur les découvertes scientifiques que l'on lit dans la presse généraliste omettent en particulier des détails importants qui ne sont référés que dans les sources scientifiques. Même les résultats positifs d'une unique étude ne constituent pas une preuve sans équivoque de l'efficacité d'un traitement. Une approche scientifique du savoir veut que l'acceptation de nouvelles idées par les professionnels de santé soit appuyée par des résultats similaires dans un grand nombre d'articles scientifiques.

Vous devez toujours vérifier les informations que vous avez obtenues auprès des membres de votre équipe médicale. En même temps, personne ne vous empêchera de rechercher activement des informations et des articles pour en tirer vos propres conclusions et prendre des décisions. Le principe du consentement éclairé sur les procédés suggérés des diagnostics, traitements et suivi, requiert un intérêt et une participation active.

Comment savoir si l'information médicale que j'ai trouvée est fiable?

- Où l'information a-t-elle été publiée? Est-ce dans un journal médical (idéalement un journal revu et corrigé) ou dans un magazine de mode?
- Qui a financé l'étude?
- Combien de patients ont été inclus dans l'étude?
- A quel point les résultats correspondent-ils à ceux d'études antérieures similaires?

Lorsqu'on vous fournit des avis qui vous paraissent trop simples, il est bon d'être vigilant. Ne collectez que des informations provenant de sources fiables. Consultez votre médecin avant d'essayer n'importe quel traitement anticancer, les produits 100% naturels inclus, car ils pourraient interagir négativement avec votre traitement oncologique.



Question souvent posée n°1

Qu'est-ce qu'un placebo et comment est-il lié aux méthodes de traitements alternatifs ?

Le placebo, aussi connu comme effet placebo, a un effet positif sur la santé et il est prescrit pour ses bénéfices psychologiques et non pour l'effet de la substance physique qui est administrée comme placebo au patient. Par exemple, on donne au patient des substances inoffensives sous forme de comprimés qui ne contiennent que du galactose (sucre du lait).

On explique son effet par l'autosuggestion, le patient est convaincu qu'il a été effectivement traité et s'attend à ce que son état de santé s'améliore. Cet espoir permet la suppression des effets négatifs et l'exagération des effets positifs, et ainsi le patient pense qu'il va mieux. Par ailleurs les patients finissent par se convaincre qu'ils ont reçu un traitement de grande qualité. Cette certitude permet une diminution du stress et peut même mener à une amélioration réelle de sa santé grâce à la réponse physiologique du patient au placebo.

L'effet placebo marche chez tous les patients, mais l'effet est variable selon les individus. Par ailleurs l'efficacité du placebo varie selon le type de maladie. Les symptômes des maladies, comme la douleur ou la dépression, sont très sensibles à l'effet placebo ; cependant, le cancer n'est que très peu influencé, principalement en termes de probabilité de traitements de cette maladie.

Mais le placebo fonctionne bien sur certains effets indésirables du cancer ou de ses traitements. L'effet placebo est le principal responsable des effets thérapeutiques des médecines douces, à défaut d'une efficacité propre et spécifique.

Mythes courants sur le cancer en rapport avec la nutrition

- Je dois faire attention en préparant les aliments parce que le cancer est contagieux
- Je dois arrêter les édulcorants artificiels car ils sont cancérigènes
- Je dois arrêter de manger des hydrates de carbone (sucre) parce qu'ils accélèrent la croissance tumorale
- Je dois exclure la viande de mon régime pour guérir plus vite
- Je dois arrêter de faire du sport et garder mon énergie pour combattre le cancer
- Je dois arrêter de manger pour « affamer » le cancer en ne lui fournissant plus d'aliments

EQUIPE MÉDICALE ET NUTRITION

Le diagnostic et le traitement des cancers gynécologiques devraient être confiés le plus rapidement possible à des spécialistes en gynécologie oncologique, idéalement dans des centres spécialisés. La médecine moderne est un domaine multidisciplinaire.

Les équipes médicales sont composées des médecins et des infirmières bien sûr, mais aussi d'experts tels que le physiothérapeute, le psychologue clinicien, des pharmaciens, des diététiciens et d'autres encore. Parlez de votre alimentation et des recommandations diététiques avec le diététicien ou avec le nutritionniste (médecin spécialisé en nutrition clinique).

Ne confondez pas un médecin nutritionniste avec un conseiller en nutrition. Ces derniers ont généralement leur cabinet en ville et n'ont pas toujours une réelle formation médicale. L'idéal est de consulter le diététicien ou le médecin nutritionniste de l'hôpital dans lequel vous êtes traitée pour votre cancer. Informez votre équipe médicale en permanence de votre régime et de tout supplément alimentaire que vous prenez.

Un régime varié comporte plus de mille nutriments. La majorité des stratégies efficaces consiste à ajuster le régime comme un tout, et non pas en ajoutant ou soustrayant de simples nutriments ou suppléments alimentaires. Dans les cas où votre régime ne suffit pas à vos besoins nutritionnels, une alimentation artificielle peut être recommandée (voir le paragraphe «Alimentation artificielle»)

ALIMENTATION ET PRÉVENTION DU CANCER

Le développement d'un cancer est un processus multifactoriel. Avoir un mauvais régime alimentaire, être en surpoids, négliger l'activité physique, sont des facteurs de risques importants pour certaines tumeurs, y compris les tumeurs gynécologiques.

La capacité de l'organisme à supprimer le développement d'un cancer peut être renforcée par un régime sain, une activité physique régulière, et par la prévention ou la diminution de l'obésité.

Caractéristiques d'un régime sain

Un régime sain, capable de réduire le risque de développer un cancer, est riche en végétaux, légumes, fruits, pain aux céréales complètes, légumineuses. Il comprend une part raisonnable de viande rouge et transformée.

L'essence d'un régime sain est une quantité variée des nutriments nécessaires tels que vitamines, minéraux et oligo-éléments. Il contient aussi suffisamment de phytonutriments (du grec phyto=plante), qui sont des substances naturelles que l'on retrouve typiquement dans un régime végétarien.

Ces substances nous aident à neutraliser les carcinogènes potentiels et les toxines. Certaines d'entre elles aident l'organisme à réparer les dommages cellulaires tandis que d'autres empêchent la multiplication des cellules cancéreuses qui se développeraient par suite de ces dommages.

Tout ceci signifie qu'un régime équilibré peut aider à stopper le processus carcinogénique à différentes phases de son développement.

Principaux conseils de régime pour la prévention du cancer

- Regardez de près votre assiette. A déjeuner ou au dîner, la moitié de l'assiette devrait comporter des légumes, un quart de céréales complètes, et le reste d'une source de protéines de bonne qualité. Les protéines de bonne qualité comprennent en particulier, poisson, volaille et légumineuses.
- Mangez suffisamment de fibres. Vous avez besoin d'un apport suffisant de fibres sous forme de légumes, fruits, céréales complètes, et légumineuses. Si vous devez augmenter la part de fibres dans votre alimentation, procédez par paliers pour y habituer votre système digestif.
- Connaissez la taille des portions. Votre apport journalier de fruits et/ou légumes doit être de 5 portions. Une portion de légumes crus ou cuits est d'environ une louche ou une moitié de pomme.
- Diminuez la quantité de viande rouge et limitez drastiquement votre consommation de produits préparés, charcuterie, plats préparés, et fast food.
- Limitez votre consommation d'alcool et de sodas sucrés, qui peuvent être remplacés par de l'eau.



Un régime sain ne veut pas dire qu'il faut exclure certains types d'aliments, cela ne signifie pas non plus que vous devez supprimer totalement la «junk food ». Une bonne nutrition en termes de quantité, de proportion et de source de nutriments individuels devrait aller de pair avec le plaisir de manger dans un environnement agréable et en bonne compagnie.

ESSAYEZ PAR EXEMPLE CES DEUX RECETTES SAINES:

Couscous au poulet



- ✓ 150g de blancs de poulet
- ✓ 40g de bacon en fines tranches
- ✓ 10ml d'huile d'olive
- ✓ Epices
- ✓ 80g de couscous
- ✓ 160ml d'eau
- ✓ Sel
- ✓ 5ml d'huile
- ✓ 30g de tomates séchées
- ✓ 20g d'olives vertes dénoyautées
- ✓ 50g de tomates cerises
- ✓ 30g de salade romaine
- ✓ Pesto

1 portion

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper les blancs de poulet en morceaux d'environ 50g, les couvrir d'huile et d'épices.

Enrouler chaque morceau dans une tranche de bacon

Ranger les morceaux enveloppés côte à côte dans un plat allant au four, couvrir et enfourner pendant 30mn à 200 °C. Pendant ce temps, mélanger le couscous et le sel, et verser dessus de l'eau bouillante, couvrir et laisser pendant 15mn. Mélanger à la fourchette.

Dans un grand saladier, mélanger le couscous préparé avec du pesto, les tomates séchées émincées, les olives, les tomates cerises. Parsemer la romaine et poser le poulet par-dessus et servir.

3672 kJ 873 Kcal

**64 g de protéines 42 g de matières grasses
54 g de glucides**

Aubergines rôties avec mozzarella et purée de pommes de terre au céleri



- ✓ 1 aubergine d'environ 150g
- ✓ Sel
- ✓ 15 ml d'huile
- ✓ 100g de mozzarella
- ✓ 100g de purée de tomates
- ✓ 20g de parmesan
- ✓ Basilic frais
- ✓ 200g de pommes de terre
- ✓ 50g de céleri
- ✓ 50ml de crème à 10-12%
de matière grasse
- ✓ 3g de graines de tournesol
hachées

1 portion

Préchauffer le four à 200 °C. Laver l'aubergine et la couper en tranches. Saler les tranches et les réserver jusqu'à ce qu'elles rendent leur jus. Les essuyer avec un papier absorbant et les faire frire jusqu'à coloration.

Mettre les tranches d'aubergine dans un plat allant au four, en alternant avec de la mozzarella. Couvrir de purée de tomates, ajouter des feuilles de basilic frais et parsemer de fines tranches de parmesan. Enfourner pendant 15mn à 200°C.

Faire bouillir les pommes de terre avec le céleri et du sel. Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter et les écraser. Rajouter la crème petit à petit. Parsemer les graines de tournesol sur le dessus et servir.

3607 kJ 862 Kcal

**41 g de protéines 50 g de matières grasses
73 g de glucides**

Question souvent posée n°2

Faut-il préférer les aliments «biologiques»?

Les gens préfèrent manger « bio » pour différentes raisons.

Du point de vue de la santé, la raison principale est qu'on y utilise un plus faible taux de pesticides ou autres substances chimiques que dans l'agriculture conventionnelle. Cependant, les taux de substances résiduelles autorisés dans l'agriculture conventionnelle sont bien spécifiés, et quand ils sont respectés, le risque de développer un cancer n'est pas augmenté.

Il n'y a par ailleurs pas de preuve que les aliments «bio» soient plus riches en nutriments de haute qualité pour la prévention du cancer que les produits de l'agriculture conventionnelle. Les aliments «bio» sont plus chers et donc, moins accessibles. Pour résumer, manger suffisamment de fruits, légumes, céréales complètes, est important pour votre santé, quel que soit le mode de culture.

La réaction inflammatoire, le poids et votre santé

La réaction inflammatoire est un outil de défense essentiel pour l'organisme et par conséquent un pré-requis de base pour la survie de l'être humain. Sans la présence d'une réaction inflammatoire à une blessure, une infection ou même une tumeur, nous ne pourrions pas guérir. Par ailleurs, une inflammation intense ou prolongée (chronique) peut entraîner un risque important de déficience fonctionnelle d'organes vitaux et d'autres maladies. En particulier, une inflammation prolongée chronique peut endommager les informations génétiques cellulaires, ce qui est très dangereux.

Le surpoids et l'obésité entraînent une multiplication des cellules graisseuses, ce qui contribue à augmenter l'activité inflammatoire. Les cellules graisseuses produisent des médiateurs de l'inflammation qui sont des substances cellulaires qui accélèrent la réponse inflammatoire. L'abondance de tissu graisseux entraîne une inflammation chronique de basse intensité, principalement quand l'activité physique est insuffisante et que nous perdons de la masse musculaire et de la force. L'obésité a un impact primaire prouvé, parmi les cancers gynécologiques, dans le cancer de l'endomètre.

Poids corporel optimal et distribution de la graisse corporelle

Pour évaluer la catégorie de poids corporel, on utilise son rapport avec la taille. C'est ce que l'on appelle l'Indice de Masse Corporelle ou IMC. La formule de l'IMC est le poids en kilogrammes divisé par la taille en mètre au carré (kg/m^2).

Catégories d'IMC

- | | |
|--------------------|-------------|
| • Maigreur sévère: | <16.5 |
| • Maigreur: | 16.5 – 18.4 |
| • Poids idéal: | 18.5 – 24.9 |
| • Surpoids: | 25.0 – 29.9 |
| • Obésité: | 30.0 – 39.9 |
| • Obésité morbide: | >40.0 |



Cependant, l'IMC ne distingue pas la proportion de muscle et de gras dans l'organisme. Le risque réside dans une proportion de gras trop élevée. Par conséquent, même si un bodybuilder peut facilement avoir un IMC supérieur à 30, il n'est pas obèse pour autant.

Une certaine proportion de graisses ainsi que leur répartition dans le corps, déterminent de manière significative la formation de maladies liées au surpoids, y compris les tumeurs. Les cellules adipeuses grossissent avec l'augmentation du poids corporel. La situation la plus dangereuse est l'accumulation de graisse dans l'abdomen près des organes. Ces dépôts de graisse sont appelés graisse viscérale et ils donnent à votre corps une silhouette de pomme.

Les personnes souffrant d'obésité viscérale courent un plus grand risque de développer des maladies résultant de leur poids que celles qui ont plus de graisse sous-cutanée sur les hanches, les fesses et les cuisses et dont le corps est plus en forme de poire. De plus, la graisse viscérale produit plus de facteurs inflammatoires et augmente le niveau des hormones, insuline et œstrogènes, ce qui augmente le risque de développer une tumeur.

La proportion de graisse dans le corps peut être mesurée grâce à des instruments spéciaux, qui ont une précision limitée mais donnent une bonne idée de la répartition.

Vous pouvez estimer vous-même ce risque en mesurant votre tour de taille au-dessus de la crête iliaque, pendant l'expiration. Une valeur supérieure à 80 cm est à risque.

La signification des nutriments spécifiques

La consommation de sucre ou, plus précisément, **d'hydrates de carbone**, n'augmente pas le risque de développer un cancer ou sa progression. Les mets sucrés contenant beaucoup de monosaccharides, augmentent la tendance d'une personne à prendre du poids et devenir obèse. De plus ces plats sont souvent assez pauvres en autres nutriments, comme les protéines, les vitamines, les oligo-éléments et les substances actives biologiquement, importants pour la croissance musculaire

et une récupération rapide, mais aussi pour la prévention du cancer.

Nous devrions préférer les fruits frais aux jus de fruits ou smoothies, c'est une très bonne source de fibres et autres phyto-aliments que l'on trouve dans la peau des fruits. Les fibres aident à lutter contre l'obésité et la prise de poids car elles diminuent votre appétit.

Les graisses animales et végétales représentent aussi une part importante de notre alimentation. En plus de l'énergie, elles procurent à l'organisme les acides gras essentiels que notre métabolisme ne peut produire. Mais comme pour les glucides, une consommation excessive de gras peut conduire à la prise de poids ; cependant, la composition des graisses que nous consommons est importante.

Les graisses saturées et les acides gras saturés présentent un risque pour la santé en raison de leurs effets pro-inflammatoires. En revanche, les acides gras insaturés, comme ceux de l'huile d'olive et du poisson, ont un effet bénéfique sur la santé.

Enfin, un apport suffisant de protéines constitue un élément essentiel d'un régime alimentaire sain. Les sources de protéines de haute qualité sont la viande maigre, principalement le poisson et la volaille, les œufs, les produits laitiers, les noix, les graines et les légumineuses. L'importance des protéines augmente au cours du traitement de la maladie maligne dans toutes ses phases, en particulier dans la phase de récupération. Des informations supplémentaires sur le contenu et la qualité des sources de protéines suivront.



Question souvent posée n°3

Est-ce qu'une consommation de sucre provoque le développement et la croissance des tumeurs?

Une rumeur largement répandue dit que les monosaccharides, principalement le sucre blanc, «nourrit la tumeur». Les hydrates de carbone sont une composante importante de notre alimentation et le sucre simple (glucose) est un substrat énergétique de base pour notre organisme. Nous les trouvons en particulier dans les fruits, les végétaux et les produits laitiers.

Si la consommation d'hydrates de carbone ne couvre pas tous les besoins de l'organisme, votre corps les produira à partir de certains acides animés, comme par exemple les protéines. Par conséquent, vous ne serez jamais en manque de glucides au point d'affamer la tumeur. Mais la consommation de glucides peut entraîner indirectement un risque plus élevé de développement de tumeurs, en raison d'un apport excessif en énergie, ce qui entraîne l'obésité.

Le régime pendant le traitement du cancer

Pendant le traitement du cancer, le régime alimentaire doit évoluer selon le type de traitement et l'évolution de la maladie. La forme physique est essentielle, ainsi que la résilience psychologique et la volonté du patient de bien gérer le traitement. Parfois, un seul type de traitement suffit, mais il s'agit plus souvent d'une combinaison de chirurgie et de chimiothérapie et/ou de radiothérapie. Le traitement anticancéreux exerce une contrainte physique et psychologique sur le patient. D'un point de vue nutritionnel, l'objectif principal est de maintenir un apport suffisant en aliments et en liquides pour que le patient puisse maintenir son poids à un niveau optimal, ou du moins raisonnable, afin que l'organisme dispose d'une quantité suffisante de nutriments pour récupérer et guérir.

Se tenir prêt pour la chirurgie

L'opération est une procédure chirurgicale au cours de laquelle la tumeur est extirpée de l'organisme. Le patient doit faire face aux conséquences de cet acte. La période chirurgicale peut être divisée en trois parties : avant, immédiatement après, à distance.

Veuillez noter que les recommandations faites par votre chirurgien et par les membres de votre équipe médicale priment sur les informations que vous lisez dans ce document.

Avant la chirurgie

Se préparer à la chirurgie nécessite de se familiariser avec l'opération prévue, les informations sur l'admission à l'hôpital et sur la période suivant l'intervention. Une préparation nutritionnelle peut faire partie de ce plan selon votre facteur de risque nutritionnel. Les facteurs de risque peuvent être par exemple, un IMC bas, une perte de poids non désirée, une diminution des prises alimentaires, ou une combinaison de ces facteurs. Ces facteurs sont calculés selon un score. Si le score de risque nutritionnel dépasse un certain niveau, le risque est significatif et vous devrez suivre un régime de préparation nutritionnelle pendant 10 à 14 jours. Ceci pour augmenter les prises alimentaires avec un régime ou un plan de nutrition artificielle (expliqué dans ce document au chapitre « Alimentation artificielle ») pour que votre organisme soit prêt pour la chirurgie et pour diminuer le risque de complications. Si votre état nutritionnel est bon, vous pourrez commencer la préparation pré-chirurgicale. Cette préparation par régime liquide ou laxatifs diffère

selon qu'il faut entièrement évacuer l'intestin ou non.

La préparation peut durer une journée entière avant la chirurgie. Le patient ne doit pas ingérer d'aliment solide après minuit. Le matin précédent l'intervention vous ne consommerez que des liquides. Boire suffisamment est essentiel pour tolérer les laxatifs, qui vous seront administrés l'après-midi. L'objectif de cette préparation est de nettoyer parfaitement l'intestin du bol alimentaire et de ses résidus. A la fin de ce traitement pré-chirurgical, vous évacuerez un liquide clair. Si le liquide n'est pas clair, vous devez immédiatement en informer votre médecin.

Recommandations pour la préparation intestinale:

- Ne pas manger après minuit
- Les laxatifs entraînent de la diarrhée, ce qui va nettoyer l'intestin ; ils font effet 30mn à 3h après application
- Une fois que les laxatifs ont été administrés, restez près de vos toilettes. Les patients se sentent souvent nauséux mais si vous vomissez, informez-en votre médecin
- Essayez de boire suffisamment de liquides, notamment le soir après avoir utilisé les laxatifs, pour prévenir la déshydratation
- Si la préparation intestinale n'est pas nécessaire, vous devrez arrêter toute alimentation solide à partir de minuit et jusqu'à l'intervention. Vous pouvez boire des liquides légers jusqu'à deux heures avant l'intervention. N'oubliez pas d'apporter la liste des médicaments que vous prenez, y compris les suppléments alimentaires et les produits d'herboristerie. Ayez aussi une liste de tous les produits auxquels vous êtes allergique (pansements, médicaments, aliments, produits désinfectants...etc.)
- Si possible, maintenez votre niveau d'activités physiques jusqu'à la chirurgie

Les jours suivant la chirurgie

Vous ne serez pas autorisé à boire ou manger immédiatement après l'intervention.

En cours de convalescence, cette interdiction est rapidement levée et vous pourrez reprendre votre régime alimentaire. Une reprise précoce de l'activité physique est importante, surtout les exercices respiratoires. Il est recommandé de commencer à pratiquer ces exercices avant même la chirurgie. Les activités physiques de base telles que s'asseoir, se lever et marcher, sont autorisées dès que vous pouvez le tolérer. Cela dépend de l'étendue de l'intervention, mais dans les suites opératoires typiques vous devriez être capables de vous lever environ 12h après l'opération. Augmentez progressivement l'intensité de votre activité en fonction de vos douleurs. Toute difficulté à s'asseoir, se lever ou marcher doit être signalée à l'équipe médicale. Si la douleur est un obstacle à la récupération, vos activités doivent être planifiées selon le traitement antidouleur.

Précautions à prendre après la chirurgie

- Ne portez pas d'objets lourds (max 5 kg)
- Vous pouvez marcher et monter des escaliers
- Il est recommandé de faire d'autres exercices physiques mais après avoir consulté votre chirurgien ou votre physiothérapeute
- Suivez un régime pauvre en fibres (les plats à la vapeur ou bouillis sont préférables aux plats rôtis ou frits) ; consultez votre médecin ou votre diététicien avant de reprendre votre régime habituel
- Pas de bain ou de natation

Les mois suivant la chirurgie

Après la chirurgie, il faut quelques mois -jusqu'à un an- pour que votre corps s'adapte à son nouvel état.

Pendant et après la chimiothérapie

La chimiothérapie est un traitement qui utilise des cytostatiques pour traiter le cancer. Les cytostatiques sont des drogues qui détruisent les cellules qui se divisent rapidement ; par conséquent les cellules tumorales y sont sensibles. L'inconvénient de la chimiothérapie, ce sont ses effets secondaires, particulièrement sur l'hématogénèse (la formation des cellules sanguines), sur le fonctionnement du tractus gastro-intestinal et d'autres systèmes organiques.

La chimiothérapie est administrée à intervalles réguliers, appelés cycles. En termes de prises alimentaires, certains de ces effets indésirables (nausées, vomissements, perte d'appétit, troubles du transit, altération du goût, aversions nouvellement acquises pour certains aliments) surviennent régulièrement après administration de la chimiothérapie. D'autres problèmes peuvent survenir tout au long de la chimiothérapie. Il est important de consulter votre médecin pour vos problèmes particuliers. Pendant les périodes d'effets secondaires sévères ou multiples, il faut au moins minimiser la perte de poids et maintenir une activité physique minimum.

Pendant les autres phases du cycle, par exemple quand la chimiothérapie est finie, les problèmes peuvent s'atténuer ou se calmer. Il est alors nécessaire de combler le déficit nutritionnel et de restaurer la force musculaire par une activité physique régulière et des exercices.



PROBLÈMES INTERFÉRANT AVEC LA NUTRITION

Perte d'appétit et perte de poids non désirée

La perte d'appétit ou la perte de poids non désirée est un phénomène indésirable mais malheureusement fréquent pendant le traitement du cancer. Si l'on ne s'en occupe pas à temps, cela peut conduire à la malnutrition. Une alimentation insuffisante compromet l'immunité et le processus de récupération. Une malnutrition sévère peut altérer les fonctions d'organes importants tels que le cœur, le foie et le système immunitaire.

Mesures suggérées pour stimuler l'appétit et maintenir son énergie

- Mangez fréquemment, au moins 5 fois par jour
- Choisissez des aliments riches en protéines
- Mangez les plus grosses portions lorsque vous avez le plus faim
- Profitez de vos collations riches en calories et gardez-les à portée de main
- Ne négligez pas la pratique d'une activité physique régulière qui vous ouvrira l'appétit
- Demandez à vos proches de vous aider à préparer vos repas, ou adressez-vous aux services sociaux
- Consultez un nutritionniste pour élaborer un plan nutritionnel personnalisé
- Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre des stimulants de l'appétit

- Ne vous forcez pas à finir votre assiette, vous seule pouvez savoir ce que vous pouvez manger
- Ecartez tout régime restrictif et toute «liste noire» d'aliments

Troubles des sens

Des modifications de l'olfaction et du goût sont malheureusement fréquents pendant les traitements du cancer. Dans certains cas, ils peuvent avoir un réel impact sur la prise alimentaire.

Pour atténuer ces changements de l'olfaction et du goût

- Choisissez des plats appétissants. Il se peut que vous vouliez des mets que vous n'aimiez pas avant. Les plats naturellement sucrés sont souvent bien tolérés.
- Essayez les plats froids ou tièdes. Ils semblent avoir moins de goût ou d'odeur
- Les saveurs que vous ne supportez pas bien peuvent être masquées par quelque chose de plus prononcé. Essayez les herbes et les épices même piquants
- Il est important de consommer des plats à fort contenu en protéines pendant le traitement, comme la viande rouge, mais ils peuvent vous sembler moins appétissants. À la place, essayez les œufs, les légumineuses, le poisson et la volaille
- Vous pouvez percevoir une saveur amère ou salée dans des plats qui ne le sont normalement pas. Si cela arrive, essayez de les sucrer légèrement
- Brossez vos dents et votre langue régulièrement, et rincez-vous la bouche après les repas. Vous pouvez utiliser un bain de bouche sans alcool de temps en temps. Cela peut vous aider, particulièrement avant les repas.
- Gargarisez-vous avec une solution salée et bicarbonatée (mettez une cuillère à café de sel et une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un litre d'eau, et laissez fondre). Si vous supportez bien cette solution, faites des gargarismes plusieurs fois par jour.



Nausées et vomissements

La sensation de nausées et les vomissements sont principalement dus à la chimiothérapie, mais aussi à la radiothérapie de l'abdomen ou du cerveau. Les risques de ces deux effets indésirables sont la déshydratation et la malnutrition provoquées par des prises alimentaires et hydriques insuffisantes.

Pour supprimer ou diminuer nausées et vomissements

- Consommez de petites portions mais fréquemment
- Essayez de prendre boissons et aliments à température ambiante; vous devriez mieux les tolérer
- Ne mangez pas de plats trop gras, trop épicés ou trop sucrés
- Ne mangez pas de plats aux saveurs trop prononcées
- Buvez entre les repas
- Asseyez-vous pour manger et gardez la tête en position surélevée pendant au moins une heure après les repas
- En cas de vomissements, évitez de manger ou boire jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, puis buvez lentement de petites quantités de liquides légers, thé non sucré ou bouillon
- Les antiémétiques sont des médicaments efficaces contre les nausées et vomissements. Utilisez-les tels qu'on vous les a prescrits. Si l'antiémétique prescrit ne fonctionne pas comme vous l'espérez, parlez-en immédiatement à votre médecin.
- Tachez de faire la différence entre des brûlures d'estomac et des nausées car ces symptômes ont des traitements différents

Fatigue

La fatigue est le symptôme le plus fréquent chez les patients atteints de cancer. Elle peut être secondaire à la maladie ou au traitement anticancéreux. Prendre ses repas régulièrement, l'activité

physique et le repos, aident à lutter contre la fatigue et à renforcer votre moral.

Pour diminuer la fatigue

- Facilitez-vous la vie temporairement en achetant des plats préparés, ou semi-préparés ou livrés
- Préparez les repas quand vous vous sentez mieux et gardez-les au réfrigérateur en portions individuelles
- Essayez de boire suffisamment de liquides, car la déshydratation accentue la fatigue; Buvez au moins deux litres de liquides par jour, sauf si vous êtes en restriction hydrique pour une autre raison. Les liquides d'hydratation recommandés sont les jus de fruits, les boissons sportives, le bouillon ou le thé léger.

Troubles du transit

La diarrhée ou la constipation sont dues à la tumeur, à certains types de chimiothérapie, médicaments ou radiothérapie sur l'abdomen ou la zone pelvienne. La constipation entraîne des selles dures, sèches et difficiles à expulser. La diarrhée se caractérise par des selles molles ou aqueuses.

Pour soulager la diarrhée

- Buvez suffisamment de liquides tels que des jus sans pulpe, des boissons sportives, du bouillon ou du thé léger
- Mangez fréquemment, de petites portions, au cours de la journée
- Ajoutez à vos repas des aliments contenant des fibres solubles (par exemple des bananes, du riz blanc, du cidre de pomme et du pain blanc)
- Diminuez les prises de fibres insolubles (noix, graines, crudités et fruits, pain aux céréales)
- Utilisez les médicaments antidiarrhéiques que l'on vous a prescrits. S'ils ne font pas effet, parlez-en à votre médecin.

Pour soulager la constipation

La constipation se caractérise par des selles très espacées ou par une difficulté à les émettre. Cela peut être un symptôme dû à la tumeur ou à un traitement antidouleur.

- Buvez de l'eau et des jus de fruits qui atténuent la constipation
- Augmentez votre consommation de fibres (pain aux céréales, crudités et légumes cuits, fruits crus et séchés, graines, noix)
- Consultez votre équipe soignante pour trouver la meilleure solution pour vous. Cela peut inclure des laxatifs non générateurs d'accoutumance ou des substances qui ramollissent les selles
- Augmentez votre activité physique, si possible, en marchant et en faisant des exercices tous les jours. Demandez à votre équipe soignante quels sports vous sont les plus recommandés.

Prise de poids non désirée

La prise de poids non voulue peut être due à des tumeurs hormono-sensibles. Néanmoins, certains médicaments peuvent contribuer à une prise de poids. Une activité physique insuffisante en est souvent la principale raison.

Pour diminuer une prise de poids non désirée

- Limitez les douceurs trop caloriques, et réservez-les pour des occasions spéciales
- Concentrez-vous sur des aliments faibles en calories mais riches en fibres qui vous rassasieront, par exemple des légumes, fruits, céréales et légumineuses
- Faites attention à la taille de vos portions
- Ne mangez que si vous avez faim
- Faites du sport. Une activité physique régulière diminue la fatigue et la tendance à prendre du poids, et vous rendra plus optimiste

Aphtes de la bouche et de la gorge

Les inflammations des tissus mous (muqueuses) qui couvrent la bouche et la gorge sont malheureusement des effets secondaires fréquents de la chimiothérapie et peuvent entraîner des douleurs à la déglutition. On appelle ça des mucites.

Que faire si vous avez des aphtes ou un mal de gorge?

- Mangez des aliments doux, moelleux, idéalement sans sauce ou sans arômes artificiels
- Ne mangez pas d'aliments secs, friables ou à bords aigus
- Évitez alcool, agrumes, café, vinaigre et tous les aliments acides en général
- Essayez de manger des plats à différentes températures pour voir ce que vous tolérez le mieux, le tiède, le froid ou le très froid comme les crèmes glacées
- Consommez plus de liquides et gardez la muqueuse buccale constamment humide. Préférez les produits laitiers mais aussi les boissons légèrement gazeuses, les soupes et les bouillons, évitez les boissons acides
- Gargarisez-vous avec une solution de sel et bicarbonate de soude (1 cuillère à café de sel et une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un litre d'eau) Si vous le supportez, recommencez plusieurs fois dans la journée. N'avalez pas la solution mais recrachez-la.
- Consultez votre équipe soignante. Elle peut vous prescrire des médicaments pour soulager la douleur et apaiser la muqueuse

Diminution des globules blancs, immunité et nutrition

Certains types de chimiothérapie font baisser le nombre de globules blancs. On appelle cela une neutropénie. Lorsque l'on souffre de neutropénie, mais aussi du fait de la maladie elle-même, le système immunitaire s'affaiblit et le risque d'infection augmente. Les complications infectieuses doivent être diagnostiquées et traitées en temps voulu.

Se conformer aux mesures préventives diminue la probabilité de développer une infection. Connaître les symptômes possibles augmente les chances de consulter un médecin et de commencer un traitement rapidement. Si vous pensez avoir une infection, consultez rapidement votre médecin

Symptômes évoquant une infection

- Température corporelle supérieure à 38 °C
- Fièvre
- Frissons
- gonflements et rougeurs sur le corps

Mesures diététiques préventives pour les patients souffrant de neutropénie

- Ne mangez que des produits animaux bien cuits, tels que viande, poisson, gibier et œufs
- Lavez toujours soigneusement les fruits et légumes
- Ne mangez pas de salades contenant de la mayonnaise, de produits du traiteur ou autres aliments froids préparés
- Ne buvez pas d'eau provenant de sources non contrôlées
- Si vous filtrez votre eau, changez les filtres régulièrement

Règles d'hygiène alimentaire pendant et après la chimiothérapie

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude avec du savon pendant 20 secondes au moins
- Utilisez une solution désinfectante si l'eau ou le savon ne sont pas disponibles
- Maintenez propres vos couteaux, planches à découper et plans de travail
- Changez souvent vos torchons et vos éponges
- Séparez la viande crue, les œufs et le poisson des autres aliments
- Cuisinez vos plats un temps suffisant et à assez haute température (la température intérieure des aliments doit atteindre au moins 65-75 °C)
- Les plats froids ou congelés doivent être enveloppés pour éviter la croissance de bactéries
- Maintenez la température du réfrigérateur entre 2 et 4 °C et celle du congélateur en dessous de

Nutrition clinique et thérapie nutritionnelle

La nutrition clinique et la thérapie nutritionnelle englobent des procédures médicales destinées aux situations dans lesquelles un régime normal ne suffit pas aux besoins nutritionnels du patient malade. Ces procédures comprennent l'évaluation de l'état nutritionnel du patient, la création d'un plan de nutrition individualisé, des conseils diététiques, et des recommandations sur des thérapies diététiques spécialisées et des méthodes de nutrition artificielle.

L'aide d'un diététicien et d'un médecin spécialisé en nutrition

Le diététicien vous aide à choisir le bon régime, que vous soyez en consultation externe ou hospitalisée. Il ou elle vous aide à comprendre votre état nutritionnel et tient compte de vos besoins alimentaires. En même temps qu'il résout vos besoins particuliers, un nutritionniste collabore avec

les autres membres de l'équipe médicale, principalement avec votre médecin et avec le médecin nutritionniste, qui est un médecin spécialisé en nutrition clinique et en soins du métabolisme.

Consultez un diététicien quand:

- Vous ne pouvez pas choisir un régime approprié ou votre régime actuel n'est pas satisfaisant
- Vous n'êtes pas sûre de ce que vous devez manger ni des quantités
- Votre état nutritionnel vous inquiète
- Vous avez remarqué une perte ou un gain de poids que vous ne désirez pas
- Vous avez perdu l'appétit ou vous ressentez une aversion pour la nourriture
- L'acte de manger ou déglutir est pénible
- Vous avez des problèmes de digestion en rapport avec la prise d'aliments
- Vous n'avez pas assez d'informations sur la bonne façon de manger ou de préparer les repas



Question souvent posée n°4

Est-il vrai que certains fruits et légumes ne sont pas recommandés pendant la chimiothérapie, par exemple le pamplemousse, le brocoli ou le soja? Si oui, ou puis-je trouver la liste de ces aliments?

En général, si votre médecin ou votre pharmacien ne vous alerte pas sur un problème particulier, vous n'avez pas besoin de limiter votre consommation de fruits et légumes si vous souffrez de neutropénie due à la chimiothérapie. Cependant, le pamplemousse et certains autres agrumes, consommés en grande quantité, peuvent interférer avec le métabolisme hépatique de certains médicaments y compris certaines chimiothérapies. Cette situation est très rare néanmoins, et dépend toujours de problèmes spécifiques et de la quantité d'agrumes consommés. Il est recommandé de parler avec votre médecin de votre cas particulier.

Nutrition artificielle

On envisage la nutrition artificielle dans les situations où une alimentation normale ou bien un régime spécifique ne suffisent pas à couvrir vos besoins nutritionnels. Cela peut se faire oralement grâce à des boissons ou de suppléments sous forme de liquides ou de crèmes. Quand l'alimentation orale n'est pas possible mais que le tractus gastro-intestinal fonctionne bien, la nutrition artificielle est administrée par un tube fin (sonde) directement dans l'estomac ou l'intestin grêle (on parle d'alimentation entérale). Et pour les patients dont les intestins ne fonctionnent pas correctement et pour lesquels manger est techniquement impossible, l'alimentation peut se faire par voie intraveineuse spécifique (on parle d'alimentation parentérale).

L'alimentation artificielle n'est indiquée que lorsque ces avantages dépassent les risques de complications par malnutrition, liée à un apport inapproprié ou insuffisant de nutriments par l'alimentation normale. Il est souvent possible de combiner une alimentation normale avec la nutrition artificielle. La priorité est toujours donnée au maintien des fonctions naturelles pour l'apport en nutriments et pour leur traitement par le tractus digestif. Votre équipe soignante vous aidera à gérer l'alimentation artificielle si nécessaire.

Principales raisons conduisant à l'alimentation artificielle

- Perte de poids ou déshydratation
- Problèmes de déglutition
- Perte d'appétit ou aversion pour les aliments
- Fonction intestinale insuffisante (vomissements, diarrhée, stomie volumineuse)

L'importance de l'activité physique

Comme mentionné plus haut, l'activité physique est essentielle pour votre santé et pour la prévention d'un grand nombre de maladies, dont le cancer. Une activité physique régulière a de l'importance non seulement pour votre santé, mais elle est peut-être aussi une réelle source de plaisir et de vie sociale. Au cours d'une maladie grave, un exercice suffisant est encore plus important que lorsque vous allez bien. Cela devient une donnée essentielle de votre récupération. Maintenir ou commencer une activité physique régulière n'est pas facile à cause de la fatigue et d'autres symptômes peuvent aussi rendre l'exercice physique exténuant. Pourtant l'effort en vaut la peine. Quand vous aurez commencé, vous vous sentirez plus forte et vous récupérerez une nouvelle énergie nécessaire pendant les traitements et pour la récupération. Le bénéfice à long terme d'une activité physique régulière se ressent dans tous les organes, à commencer par un renforcement musculaire et osseux, ainsi que dans le système circulatoire (meilleur flux sanguin) ou le système nerveux central (meilleur moral). L'activité physique agit sur l'activité hormonale et inflammatoire de votre organisme et améliore l'utilisation des nutriments dans le renouvellement tissulaire et la cicatrisation des plaies.

Avantages d'un exercice physique régulier

- Diminue la tendance à la prise de poids non désirée
- Meilleure qualité de vie
- Plaisir partagé lorsque vous pratiquez un sport avec des amis
- Meilleur moral

Commencer une activité physique au cours d'un traitement contre le cancer

- Demandez à votre médecin ou votre kinésithérapeute ou autres membres de l'équipe soignante des informations sur les activités physiques appropriées à votre état de santé
- Commencez doucement. Augmentez peu à peu le temps et l'intensité de vos activités
- Commencez par des activités quotidiennes ordinaires. Acceptez l'aide d'autrui le temps nécessaire
- Concentrez-vous sur des exercices simples. Idéalement c'est le kinésithérapeute qui vous apprendra ces mouvements au début du traitement et vous pourrez les répéter par vous-même deux fois par jour. Il est souvent préférable de faire de petites séries d'exercices qui ne fatiguent pas trop
- Faites des petites promenades à pied ou à vélo, sur terrain plat au début
- Ne soyez pas timide. Elaborez un plan de remise en forme avec votre kinésithérapeute:
 - choisissez une activité qui vous plaît
 - donnez-vous des objectifs réalistes
 - récompensez-vous lorsque vous avez atteint un but
 - notez vos résultats
 - trouvez une amie pour vous accompagner
 - ne vous inquiétez pas si vous n'y arrivez pas tout de suite
 - fêtez vos résultats et partagez-les avec vos proches

RÉSUMÉ

Nous pensons que ce document vous aidera à suivre nos recommandations en termes de nutrition, d'activité physique adaptée et de communication fiable avec votre équipe soignante, nécessaires pour avoir les meilleurs soins. Rappelez-vous que votre état psychologique est au moins aussi important que votre santé physique. Gardez à l'esprit que de nos jours, grâce aux progrès dans les modalités de traitement, la majorité des patients sont soignés ou stabilisés avec une très bonne qualité de vie à long terme. Il est aussi important d'accepter la maladie avec une certaine humilité et de se battre pour guérir.

Faire attention à son apparence (même si vous pensez que la maladie pote atteinte à votre image), maintenir du lien social et accepter l'intérêt et les efforts de vos proches, sont autant de choses qui peuvent vous aider à garder un état d'esprit positif. Même si vous vous sentez diminuée, ne vous renfermez pas sur vous-même, car les relations avec des amis sont importantes. Si possible, participez à des manifestations culturelles ou sociales. Si vous n'êtes pas sûre des activités qui vous sont autorisées d'un point de vue médical, parlez-en à votre médecin. Il n'est pas utile de cacher votre maladie à la face du monde, donnez l'exemple et inspirez les autres par votre attitude.



*Cette brochure a été aimablement révisée
par le Dr. Bruno Raynard
spécialiste en nutrition oncologique de l'Institut Gustave Roussy, Paris.*

REMERCIEMENTS ET CONTACTS:

ENGAGE voudrait remercier les membres du Groupe Exécutif
pour leur disponibilité constante et pour le travail
de mise à jour de ce document.

ENGAGE souhaite exprimer sa sincère gratitude à Pascale JUBELIN
(IMAGYN France) pour la traduction en français du texte.

Pour contacter ENGAGE:

Site web: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

Pour contacter IMAGYN (France):

Site web: www.imagyn.org

Email: imagyn.asso@gmail.com

Facebook: [association.imagyn](https://www.facebook.com/association.imagyn)



