

Nutrition & cancer : idées fausses

Groupe expert régional
SUD Paca Corse
NUTRITION & CANCER



FAKE NEWS !

Parlez-en à votre équipe médicale...

Cancer et Nutrition

Groupe expert
SUD Paca
NUTRITION

**NE SOYEZ PAS
VICTIME DES IDÉES FAUSSES**

VOTRE SANTÉ PEUT EN DÉPENDRE

**Pratiquer le jeûne
pour supporter les
chimiothérapies !**

FAUX !

Aucun effet bénéfique du jeûne n'a été démontré sur la maladie ou sur les effets du traitement. Certains ont même rapporté des effets délétères de ce régime : diminution de l'efficacité des traitements anticancéreux et un risque d'aggravation de la dénutrition.

**Compléments
alimentaires pour
combattre le
cancer !**

FAUX !

Sauf cas particuliers sous contrôle médical, la prise de compléments alimentaires n'est pas recommandée. Des effets indésirables ont été relevés avec plusieurs compléments. Aucun complément ne vaut une alimentation variée et saine bien plus bénéfique pour la santé que les compléments alimentaires.

**Boire du lait favorise
le cancer !**

FAUX !

Il a été démontré que le calcium présent dans le lait joue un rôle préventif dans certains cas, en particulier pour le cancer colorectal. La consommation de deux produits laitiers par jour est recommandée dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Le lait contient de

	calcium, de la vitamine D et B12 et du phosphore pour l'organisme.
<p>Se priver de féculents pour tuer les cellules cancéreuses !</p> <p>FAUX !</p>	<p>Les féculents apportent l'énergie indispensable à besoin et participent au bon fonctionnement du métabolisme. Se priver provoquerait un déséquilibre de l'organisme. Si possible, aller vers des féculents complexes riches en fibres.</p>
<p>Aliments « miracle » anti-cancer : Curcuma, spiruline ...</p> <p>FAUX !</p>	<p>Les études concernant ces « aliments miracle » sont réalisées uniquement sur des cellules et des animaux, ce qui ne garantit pas un possible effet anti-cancéreux mais elles n'ont jamais démontré leur bénéfice anti-cancer sur l'homme. De plus, des effets secondaires ont été relevés pouvant conduire à des complications indésirables pendant les traitements anti-cancéreux. Il est préférable de ne pas en consommer sans l'avis médical.</p>
<p>Télécharger l'affiche</p>  <p>ou</p> <p>Flyer Fake News Cancer & nutrition</p>	<p>Affiche réalisée dans le cadre des travaux du Groupe expert régional Sud Paca Corse nutrition & cancer support - Relecture Réseau NACRe</p> <p>Remerciements aux établissements de santé, UI et associations de patients, membres du Groupe expert régional</p> <p>Groupe expert régional SUD Paca Corse NUTRITION & CANCER</p> <p> SOINS SUPPLEMENTAIRES</p> <p>Nutrition & Cancer</p>

Références et sources :

Jeûne :

http://www.proinfofocancer.org/sites/default/files/jeune_regimes_restrictifs_cancer

<https://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-pour-professionnels/Rapport-NACRe-jeune-regimes-restrictifs-cancer-2017>

[Ce rapport, publié en novembre 2017 par le réseau NACRe, présente l'état](#)

[actuel des connaissances scientifiques sur la relation entre le jeûne ou les régimes restrictifs et le cancer, et analyse la place du jeûne en France.](#)

Compléments alimentaires & aliments "Miracle"

[Nutrition et prévention primaire des cancers actualisation des données-synthèse-INCa 2015](#)

[Brochure grand public "Nutrition et cancers - Alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids", INCa, juin 2015](#)

<http://www.cancer-environnement.fr/206-Vue-densemble.ce.aspx>

<https://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Publications/Rapport-INCa-nutrition-et-prevention-primaire-des-cancers>
<https://www.cancer.be/les-cancers/facteurs-de-risque/compl-ments-alimentaires-prudence>

Lait

<https://observatoire-des-aliments.fr/sante/lait-cancer-pas-relation>
<https://www6.inra.fr/nacre/Actualites/Rapport-INCa-actualisation-donnees-nutrition-prevention-primaire-cancers-2015>
<https://www.cerin.org/rapports/lait-et-cancer-pas-de-lien-sauf-un-role-protecteur-vis-a-vis-du-cancer-de-colon/>
Brochure grand public "Nutrition et cancers - Alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids", INCa, juin 2015

Féculeux

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>
https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/alimentation-cancer_2017-11-.pdf
[Alimentation%20et%20cancer2.pdf](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-adulte-types-aliments/cereales-legumineuses)
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-adulte-types-aliments/cereales-legumineuses>

Autres "Idées reçues à combattre"

Centre Antoine LACASSAGNE

Centre régional de lutte contre le cancer



Equipe Nutrition du CAL
Tél : 04 92 03 15 46

Médecins nutritionnistes
Dr Christophe HEBERT
Dr Joseph SICURANI

Dietéticiennes
Solange BUZZO
Narjes BEN MANSOUR
Pauline KOULECHOFF

GARDER UN POIDS STABLE

VRAI

-En cas de prise de poids
Certain traitement comme l'hormonothérapie peut entraîner une légère prise de poids. Cela peut être la cause de survenue des pathologies secondaires (diabète, hypercholestérol) et peut augmenter le risque de lymphoedème (gros bras). Mais la conséquence majeure de la prise de poids est le fait qu'elle **major**e les risques de récidive et de seconds cancers.

Astuce: Calculer son IMC :
 $IMC = \frac{P(\text{en kg})}{T^2(\text{en m})}$
La norme se situe entre 18.5 et 25 kg/m²
Conseil : en dehors de la norme, prendre RV en consultation individuelle avec une diététicienne

-En cas de perte de poids
Les traitements de chimiothérapies peuvent induire des effets secondaires (nausées, perte d'appétit, modification du goût) qui jouent sur l'alimentation et entraînent une perte de poids. Les conséquences sont multiples: fatigue, réduction de la tolérance aux traitements, déficit immunitaire, aggravation des complications infectieuses et surtout risque de dénutrition. Le cancer est une maladie inflammatoire qui puise dans les réserves en protéines, lipides, glucides et affaiblit le corps. Pour lutter contre l'hyper catabolisme de la maladie et permettre aux cellules de se défendre le carburant du corps humain est une **alimentation équilibrée** pour maintenir un poids stable.

Une perte de poids importante est associée à une augmentation significative de la morbidité et de la mortalité.

Astuce : si perte de poids enrichir ses préparations à base de fromage râpé ou fondu, œufs, lait en poudre, dés de jambon, beurre, huile, crème fraîche.

MANGER EQUILIBRE

VRAI

-Mieux supporter les traitements
Les traitements contre les cancers sont généralement lourds et peuvent être la cause d'effets secondaires. Le corps doit donc être prêt à faire face à ces agressions pour les combattre.

Il se défend grâce aux cellules du système immunitaire elles-mêmes fabriquées à partir des nutriments apportés par l'alimentation.

Elle renforce donc l'immunité (défenses de l'organisme) ce qui réduit le risque d'infections. De plus une bonne alimentation diminue l'intensité et la durée des effets secondaires liés aux traitements et atténue la toxicité du traitement.

-Être moins fatigué
Une alimentation équilibrée va fournir à l'organisme tous les **macro** et micro nutriments dont il a besoin pour fonctionner : protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines et minéraux. Ainsi un apport quotidien et varié de ces nutriments permet de garder un état nutritionnel satisfaisant, de maintenir un poids stable et une masse musculaire correcte. Si l'apport quotidien est couvert régulièrement le corps ne puisera pas dans ses réserves et l'organisme ne sera pas affaibli.



ALIMENTATION ET CANCER



COMBATTRE LES IDEES RECUES

Livret patients de l'équipe Nutrition du Centre Antoine Lacassagne à Nice [Télécharger la brochure](#)