MANGER 2 PRODUITS LAITIERS/J

VRAI

Les produits laitiers ont des qualités nutritionnelles qui leur donnent une place importante dans l'équilibre alimentaire. Ils sont la principale source de **calcium**, minéral essentiel pour la constitution du squelette.
Avec l'âge les besoins sont augmentés pour prévenir des risques de fractures et d'ostéoporose. Le cancer du sein et certains de ses traitements augmentent ce risque d'où l'importance de veiller à un bon apport quotidien.
Les produits laitiers sont également sources de protéines et de vitamine D. Vitamine essentielle pour la fixation du calcium sur les os et souvent en déficit lors de la ménopause. Son apport par l'alimentation est donc primordial.

Astuces : Si vous digérez mal le lait, privilégiez les yaourts et fromages, teneur moins importante en lactose (pour les fromages attention à leur forte teneur en lipides). Les yaourts ont une action positive sur la flore intestinale et favorisent une meilleure digestion.

Conseils : alterner les produits laitiers : laits, fromages, yaourts, fromage blanc, petit suisse.

Exemple de répartition sur une journée :
Midi= une portion de fromage (30g)
Soir= un yaourt ou 100g fromage blanc

ELIMINER LE LAIT DE VACHE

FAUX

Le lait est la principale source de **calcium** dans l'alimentation. Il est également source de **protéines, vitamine D, phosphore** et **vitamine B12**.

Actuellement aucune étude ne montre le lien entre la consommation de lait de vache et la survenue du cancer.

Le lait de vache comme le lait de brebis ou chèvre, doit seulement être éliminé en cas d'allergie aux protéines de lait.

Les personnes ayant une intolérance peuvent quant à elles en consommer mais en petite quantité. Ceci est dû à un déficit enzymatique en lactase rendant difficile la digestion du lait. A l'âge adulte cette enzyme est physiologiquement fonctionnelle qu'à 10% d'où parfois la sensation d'une digestion longue lors de l'absorption d'une trop grande quantité de lait.

Astuces : Le lait de vache apporte dans un bol : 285mg de calcium.
Les besoins quotidiens d'une femme sont de 900mg et 1200mg après 60 ans.

Conseils : si vous avez des difficultés à digérer le lait prenez le en petite quantité ou mélangez le dans les préparations (soupe, potage, purée). Les besoins quotidiens en calcium seront de ce fait couverts.

MANGER 5 PORTIONS DE FRUITS ET LEGUMES/J

VRAI

Les fruits et les légumes sont des sources naturelles de **fibres, vitamines**, **nutriments** et **antioxydants**.
Quelle que soit leur forme, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, il est recommandé d'en absorber au moins 400g par jour. Il s'agit de cinq portions de fruits et/ou de légumes.
Les fruits et légumes aident à la régulation du transit.
Ils permettent de lutter contre la constipation mais également contre les maladies cardio-vasculaires, l'obésité et le cancer du côlon.

Astuces : une portion correspond à 80-100g ce qui équivaut à une pomme, une tomate, deux abricots, une compote, un bol de soupe, un verre de jus de fruits maison.
Consommer au moins une crudité par repas (=légumes crus ou fruits crus).
Les asperges, betteraves, artichauts ne sont pas des crudités mais des cuidités car ils sont cuits.

Conseil pour manger 5 portions par jour :
Matin = un verre de jus de fruit
Midi = crudité + compote
Soir = bol de soupe de légumes+ fruit

A incorporer avec le reste de l'alimentation (viandes, poissons ou œufs, féculents, produits laitiers).

ARRETER L'ACTIVITE PHYSIQUE

FAUX

La pratique de l'activité physique améliore la qualité de vie du patient.
En effet elle diminue la fatigue très présente chez les personnes en cours de traitements. Agit sur les effets secondaires et la toxicité des traitements en maintenant une masse musculaire et en améliorant la force musculaire pour limiter les douleurs osseuses.
Elle agit également sur l'IGF (vue précédemment) en le diminuant, sur l'image corporelle, favorise le sommeil, diminue l'anxiété et les symptômes dépressifs.
L'activité physique est associée à une réduction du risque de mortalité jusqu'à 50% chez les patientes présentant un cancer du sein localisé.
Il a été également prouvé que la pratique régulière d'une activité physique diminuait le risque de récidive des cancers.

*Astuces : Il s'agit d'une activité physique **modérée** (jardinage, ménage, marche) ; elle doit être pratiquée 5fois/ semaine à raison de 30min/j.*

Conseil : L'activité physique est un véritable complément thérapeutique face au cancer et doit être intégrée dans votre parcours de soins. L'activité physique peut se pratiquer à n'importe quel moment de vos traitements.

Une ETP « Rose Pilate » vous est proposée dans votre Centre Antoine-LACASSAGNE.

SUPPRIMER LE SUCRE
(LE SUCRE NOURRIT LE CANCER)

FAUX

Toutes les cellules du corps humain et particulièrement certains organes comme le cerveau, les muscles et les globules rouges ont besoin de glucides pour fonctionner.
Les glucides (=sucres) sont **la principale source d'énergie** de notre corps.

Lors de l'ingestion de glucides dans l'organisme, l'insuline est secrétée car elle permet de transporter le glucose dans nos cellules.

La sécrétion d'insuline stimule des facteurs de croissances qui peuvent parfois être actifs dans certaines tumeurs comme « l'IGF » (Insuline-like Growth Factor).

En revanche pour que la tumeur soit sensible à ce facteur, il faut qu'elle soit porteuse de récepteurs spécifiques qui seront «réveillés» au moment du pic d'insuline.
Cette sensibilité est différente d'une tumeur à l'autre, d'un patient à l'autre et si le pic d'insuline est important.

Pour éviter les pics d'insuline il faut privilégier les sucres à index glycémique bas comme les féculents, les produits céréaliers complets et les aliments riches en fibres. Ainsi la sécrétion d'insuline sera plus faible dans le sang.
Quant aux sucres à index glycémique haut comme les sucreries, pâtisseries, sodas il est préférable de les réduire et les consommer pendant le repas et non de manière isolée afin d'éviter l'élévation importante d'insuline dans le sang.

Conseils : Arrêter complètement des aliments sucrés provoquerait un déséquilibre dans l'organisme.
Mieux vaut réduire la consommation de sucres ajoutés, lire les étiquettes, éviter le grignotage, pratiquer une activité physique.

SUPPRIMER LES FECULENTS

FAUX

Le groupe des féculents est indispensable à notre organisme car il nous fournit l'énergie dont nous avons besoin tout au long de la journée.

L'énergie est fournie sous forme de glucides complexes. On associe souvent le fait de faire un régime avec la suppression des féculents (pâtes, riz, pain).
Or pour avoir une alimentation équilibrée les glucides apportés par l'alimentation représentent entre 48% et 54% des besoins énergétiques totaux.
Les protéines représentent 12% à 15% et les lipides 35% à 40%.

Les glucides doivent donc être apportés en quantité suffisantes mais attention à la forme sous laquelle ils sont apportés :
- 2/3 sous forme complexe
- 1/3 sous forme simple
- 5% de sucre d'ajout

Astuce : Forme complexe : pâtes, riz, semoules, céréales, pain, pommes de terre, légumes secs
Forme simple : fruits, légumes, lait, yaourts
Sucre d'ajout : sucre blanc, miel

Conseil : les féculents sont à consommer à chaque repas.
Privilégier des quantités plus importantes le matin et le midi afin de fournir au corps l'énergie pour la journée.

ELIMINER LE GLUTEN

FAUX

Le Gluten est une protéine contenue dans le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre et l'avoine.

Dans la maladie cœliaque, reconnue par des tests diagnostiques scientifiques, il existe une intolérance au gluten.
Le traitement consiste à une exclusion totale et définitive du gluten de l'alimentation.

Depuis quelques années une nouvelle notion est apparue celle de **« la sensibilité au gluten non cœliaque »**.
Elle se définit par la présence de symptômes digestifs (inconfort abdominal, diarrhée) mais aussi extra-digestifs (fatigue, maux de tête, douleurs musculaires) après ingestion de gluten.

A ce jour il n'existe toutefois aucun rationnel scientifique clairement établi.

Ceux qui suppriment le gluten de leur alimentation disent se sentir mieux.
En effet ces aliments sont très fermentescibles c'est-à-dire qu'ils renferment des glucides qui ne peuvent être complètement digérés par l'organisme.
Il y a alors production de gaz au niveau des intestins, d'où l'apparition de ballonnements et d'inconforts.
Il en est de même pour les aliments comme le chou-fleur, l'oignon, l'ail, le brocoli et pour autant aucune polémique n'est axée dessus.

Ne pas oublier également l'effet de mode autour de ce phénomène véhiculé par les médias et la présence de nouveaux rayons au supermarché remplis de « produits sans gluten ».

Il n'est donc pas préconisé de supprimer le gluten de votre alimentation en dehors d'un diagnostic médical qui sera accompagné d'un suivi diététique.

Astuce : prendre des petites quantités par repa,s la tolérance s'améliore avec le temps, ne pas associer deux aliments fermentescibles au cours d'un même repas.

Conseil : afin d'éviter les sensations d'inconfort manger lentement et mastiquer suffisamment afin de faciliter la digestion des sucres. La digestion commence dans la cavité buccale avec la présence d'enzyme salivaire.

Centre Antoine LACASSAGNE

Centre régional de lutte contre le cancer

Antoine Lacassagne
CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER DE NICE

Equipe Nutrition du CAL
Tél : 04 92 03 15 46

Médecins nutritionnistes
Dr Christophe HEBERT
Dr Joseph SICURANI

Diététiciennes
Solange BUZZO
Narjes BEN MANSOUR
Pauline KOULECHOFF

GARDER UN POIDS STABLE

VRAI

-En cas de prise de poids

Certain traitement comme l'hormonothérapie peut entrainer une légère prise de poids.
Cela peut être la cause de survenue des pathologies secondaires (diabète, hyper cholestérol) et peut augmenter le risque de lymphœdème (gros bras).
Mais la conséquence majeure de la prise de poids est le fait qu'elle **majore les risques de récidive et de seconds cancers.**

Astuce: Calculer son IMC :
P(en kg)/T²(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 entrainent 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 préparation à base de fromage râpé ou fondu, œufs, lait en poudre, dés de jambon, beurre, huile, crème fraiche.

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 liées aux traitements et atténue la toxicité du traitement

-Etre 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 affaiblit.

ALIMENTATION ET CANCER

Sein Thérapeutique Education Programme

COMBATTRE LES IDEES RECUES

CONSOMMER DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

FAUX

Les compléments alimentaires sont définis comme *« une denrée alimentaire susceptible de compléter une alimentation en apportant des nutriments ou autres substances ayant un effet nutritionnel».*
Ils se présentent sous la forme de pilules, gélules, comprimés ou ampoules.

L'étude portée sur la complémentation en antioxydants (vit C-E/ Cuivre/ Zinc…) a montré que ces derniers n'amélioraient pas le pronostic global ou spécifique de la pathologie cancéreuse mais tendrai plutôt à réduire l'efficacité des traitements.

S toutefois vous avez une baisse d'appétit et/ou vous constatez une perte de poids parlez-en à votre médecin ou diététicienne. Ils vous aiguilleront vers des « compléments nutritionnels oraux ».

Ce sont des produits diététiques destinés à augmenter les apports énergétiques et protidiques lorsque ces derniers sont insuffisants car l'alimentation seule ne couvre pas tous les besoins.

Ils se présentent sous forme de boissons, desserts, céréales, poudre de protéines et sont délivrés en pharmacie uniquement sur prescription médicale.

Conseil : Seule l'alimentation équilibrée couvre tous les besoins énergétiques !!!!
Aucun complément alimentaire ne peut la remplacer.
L'efficacité prétendue des compléments alimentaires est souvent fausse ou exagérée.

CONSOMMER DEUX PORTIONS DE PROTEINES/J (200G/J)

VRAI

Les protéines sont indispensables à l'organisme. Elles interviennent dans la composition des tissus et des fibres musculaires, le renouvellement des cheveux et de la peau .Elles ont également un rôle dans la défense immunitaire.
Les protéines dites de « bonnes qualités » sont contenues dans le groupe des VPO (viande, poisson, œuf).
Il est important d'en **consommer 200g/J** pour couvrir les apports quantitatifs et qualitatifs.
100g de VPO apportent en moyenne 18g de protéines. Les recommandations pour un adulte sont de 1g/kg/J et ces mêmes besoins sont augmentés pendant les traitements.
Le reste de l'alimentation apporte le complément mais en protéines dites de « moins bonnes qualités » d'où l'importance de ne pas négliger le groupe des VPO.

Astuces: 100g par repas correspond à un petit steak, 2 œufs, 2 tranches de jambon.

Exemple : une femme de 55kg à besoin de 55g de protéines par jour :
200g de VPO : 36g de protéines
30g de fromage : 6g de protéines
Un bol de lait : 9g de protéines
50g de pois chiche : 4g de protéines

Conseil : limiter la consommation de viandes rouges (bœuf, veau, porc, mouton) à 500g/semaine et de charcuteries.
Limiter le poisson à 2-3 fois/ semaine.

JEUNER AVANT LA CHIMIOTHERAPIE

FAUX

De récentes études* sur **la souris**, ont démontré que le jeûne aurait des effets bénéfiques sur les cellules tumorales.
En effet le jeûne induirait des mécanismes de survies sur les cellules normales mais pas sur les cellules cancéreuses. En d'autres termes les premières cellules à mourir serait les cellules cancéreuses.

En revanche **aucune étude n'a été faite sur des êtres humains.**
Nous ne pouvons donc pas à l'heure actuelle affirmer cette théorie.
Des essais cliniques chez l'Homme sont donc nécessaires pour confirmer la faisabilité du jeûne combiné à une chimiothérapie dans le traitement de certains cancers.

Il est fortement recommandé aux patients atteints de cancer, pendant la maladie et ses traitements, de maintenir un poids optimal grâce à l'activité physique et à une alimentation équilibrée et diversifiée. Il est en effet essentiel d'éviter la dénutrition qui peut engendrer de graves complications, altérer l'état général et la qualité de vie, et/ou perturber le bon fonctionnement des traitements.

*Lee, 2012. Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy

EVITER LE SOJA

VRAI

Le soja est une source naturelle de **phytoestrogènes**. Ce sont des molécules proches des estrogènes qui peuvent dans certains cas stimuler la croissance des cellules cancéreuses.

Aujourd'hui, la diversité des études ainsi que l'origine du soja utilisé (tofu en Asie, additif de soja dans les pays occidentaux), ne permettent pas d'établir de réelles conclusions.

Néanmoins, dans le doute sa consommation doit être limitée afin d'éviter les apports trop importants en **phytoestrogènes.**

Astuces : Limiter la consommation de produits à base de soja. Il ne doit pas être la base de votre alimentation.

Conseils : Les compléments alimentaires à base de soja ne sont pas recommandés.