En cas de rassasiement précoce (sensation d'être vite rassasié),

• Mangez en moins, mais plus souvent : privilégiez plusieurs petites prises alimentaires tout au long de la journée.

• Buvez au minimum 1L à 1,5L / jour par petites gorgées tout au long de la journée.

• Évitez de boire juste avant les repas pour ne pas vous couper l'appétit.

• Prenez votre temps lors des repas et écoutez-vous pour ne pas aller plus loin que votre satiété et risquer de déclencher des nausées.

En cas de nausées,

• Vérifiez si vous avez un traitement préventif. Si c'est le cas, il peut être pris 30 min avant le repas.

• Fractionnez vos repas, faites 5 à 6 petites prises alimentaires **par jour.**

• Evitez les plats et les lieux avec de fortes odeurs de nourriture.

• Privilégiez les plats froids ou à température ambiante (salade, sandwich …).

En cas de sécheresse buccale,

• Maintenir une bonne hygiène buccale (brossage de dents).

• Buvez de l'eau. Prenez de l'eau citronnée qui va activer la salivation sauf en cas d'irritation de la bouche (mucite, aphte …).

• Mâchez de l'ananas ou des chewing-gums sans sucres.

• Vaporisez de l'eau ou de la salive artificielle dans la bouche.

• Privilégiez les plats avec du jus ou de la sauce.

Votre système immunitaire est plus faible pendant vos traitements. Pour éviter les risques d'infection ou de complications :

•Lavez bien vos fruits et légumes avant de les manger.

• Faites bien cuire votre viande.

• Évitez les aliments crus d'origine animale : viandes, œufs, poissons, fruits de mer, produits laitiers (fromage, lait).

• Évitez l'alcool : cela peut réduire l'efficacité des traitements.

Quelques précautions …

Le soja

C'est une source importante de phyto-estrogènes, ces derniers peuvent moduler les voies de régulation hormonale.

En cas de cancer du sein :

• le soja peut être consommé dans l'alimentation, mais en quantité modérée et pas tous les jours.

• les compléments alimentaires à base de soja sont déconseillés en cas de cancers hormono-dépendants (du sein, de l'utérus ou des ovaires).

La lécithine de soja, l'huile de soja ou la sauce soja peuvent être consommées librement car elles ne contiennent pas ou peu de phyto-estrogènes.

Les interactions entre aliments & médicaments

Sont à éviter durant la phase de traitement (chimiothérapies, radiothérapie) :

• Le jus de pamplemousse (*éviter pendant la chimiothérapie*)

• Le millepertuis

• Le thé vert (*éviter le jour du traitement et les 2 jours avant et après*)

• Les compléments alimentaires : Anti oxydants, Aliments « Anti cancer » …

Risques liés à leur consommation :

Augmentation de la toxicité de la chimiothérapie.

Diminution de l'efficacité du traitement (chimiothérapies, radiothérapies).

Jeûne thérapeutique et Régime cétogène

En l'état actuel des connaissances scientifiques, il est déconseillé de pratiquer le jeûne ou le régime cétogène au cours de la prise en charge d'un cancer. Aucun bénéfice n'a été démontré que ce soit sur la maladie, son évolution ou sur les effets du traitement.

En revanche ils peuvent induire une perte de poids et de masse musculaire, une diminution de l'efficacité des traitements anticancéreux et un risque d'aggravation de la dénutrition.

Un bon état nutritionnel participe au maintien de la qualité de vie pendant et après les traitements.

Pour vous assurer un suivi nutritionnel efficace, il est recommandé d'avoir des échanges réguliers avec un diététicien (hospitalier ou de ville) ou un médecin nutritionniste qui serait en lien avec votre oncologue.

N'hésitez pas à demander à rencontrer un diététicien dans l'établissement qui vous suit.

Le suivi peut être fait à l'hôpital ou bien vous pouvez être adressée vers le réseau de diététiciens libérales ONCODIET, qui pratique des tarifs préférentiels pour les patientes traitées.

La Ligue contre le cancer et d'autres réseaux de santé peuvent assurer des consultations en nutrition.

Dans TOUS les cas, ne restez pas dans le doute, si certains points vous questionnent, interrogez votre oncologue ou votre diététicien.

Pour aller plus loin ...

Vous trouverez sur ces différents liens des compléments d'information :

https://www.reseaunacre.eu/pendant-le-cancer/prevention-de-la-prise-de-poids-et-prise-en-charge-pendant-apres-le-traitement-du-cancer-du-sein

https://www.reseaunacre.eu/le-reseau-nacre/outils-tous-publics/depliant-nacre-grand-public-patients-jeune-cancer

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-sein/vivre-apres-cancer-sein **puis cliquez sur « la vie au quotidien après un cancer du sein ».**

https://www.ligue-cancer.net/nos-missions/offre-de-soins-de-support/conseils-en-dietetique

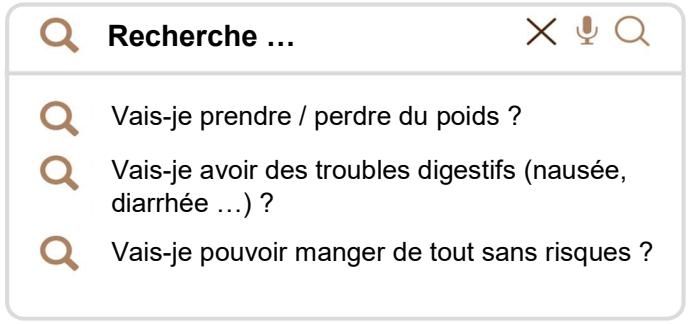
https://www.cancer.fr/professionnels-de-sante/parcours-de-soins-des-patients/qualite-de-vie-accompagnement-du-patient/alimentation-pendant-et-apres-le-cancer

FONDATION SANTÉ SERVICE

Octobre rose

Durant votre parcours de soin vous serez probablement confrontés à de nombreuses interrogations qui peuvent avoir un lien avec l'alimentation.





Ce document a pour but de vous donner des pistes de réponses, mais il ne remplacera pas les échanges que vous pourrez avoir avec votre oncologue et/ou votre diététicien.

27 % des femmes débutant les traitements pour un cancer du sein sont préoccupées par la prise de poids associée au traitement.

50 à 96 % des femmes, après traitement d'un cancer du sein, ont déclaré une prise de poids de 2,5 à 6,2 kg.

Ainsi, après un diagnostic de cancer du sein il est recommandé :

• de limiter les aliments riches en matières grasses et en sucres et de consommer régulièrement les aliments riches en fibres (fruits, légumes, et produits dits « complets »).

• de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique adaptée (APA) régulièrement afin d'éviter la sédentarité. L'activité physique comprend l'activité sportive mais également les activités du quotidien (marcher, faire ses courses, ménage …).

En effet, nous savons aujourd'hui que la pratique physique régulière, l'adoption d'un régime alimentaire faible en graisse et en alcool ainsi que le maintien d'un IMC correct (Indice de Masse Corporel), permettent de limiter le risque de récidive d'un cancer du sein.

Attention ! Il est indispensable de conserver une souplesse dans votre alimentation en cas d'effet indésirables (perte de poids, nausées …) liés à certains traitements.

Tournez la page pour trouver quelques astuces →