

Bien manger pendant un cancer

Réussir à s'alimenter suffisamment et de façon équilibrée pendant la maladie n'est pas toujours facile. Explications et conseils d'experts pour garder l'appétit.



Fondation
pour la recherche
sur le cancer



En collaboration avec **ROSE** magazine

Que signifie « BIEN MANGER » pendant un cancer ?

Privilégier une alimentation variée, équilibrée et en quantité suffisante est un ingrédient essentiel pour mieux supporter les traitements et leurs potentiels effets secondaires.

Véritable alliée, l'alimentation fait pleinement partie des soins de support, au même titre que le soutien psychologique ou l'activité physique adaptée. Bien se nourrir donne des armes, préserve vos forces et limite le risque de dénutrition qui touche près d'un patient atteint de cancer sur deux. L'objectif n'est pas de suivre des règles strictes mais de manger suffisamment, varié et équilibré, de préserver votre poids et votre masse musculaire, sans pression ni culpabilité. C'est pourquoi il est important qu'une évaluation nutritionnelle soit réalisée dès le début de votre parcours de soins. Selon son résultat et le traitement envisagé, elle sera éventuellement suivie par une consultation avec un·e diététicien·ne spécialisé·e en oncologie. Cela permettra d'adapter l'alimentation à votre situation et aux effets secondaires liés à vos traitements.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

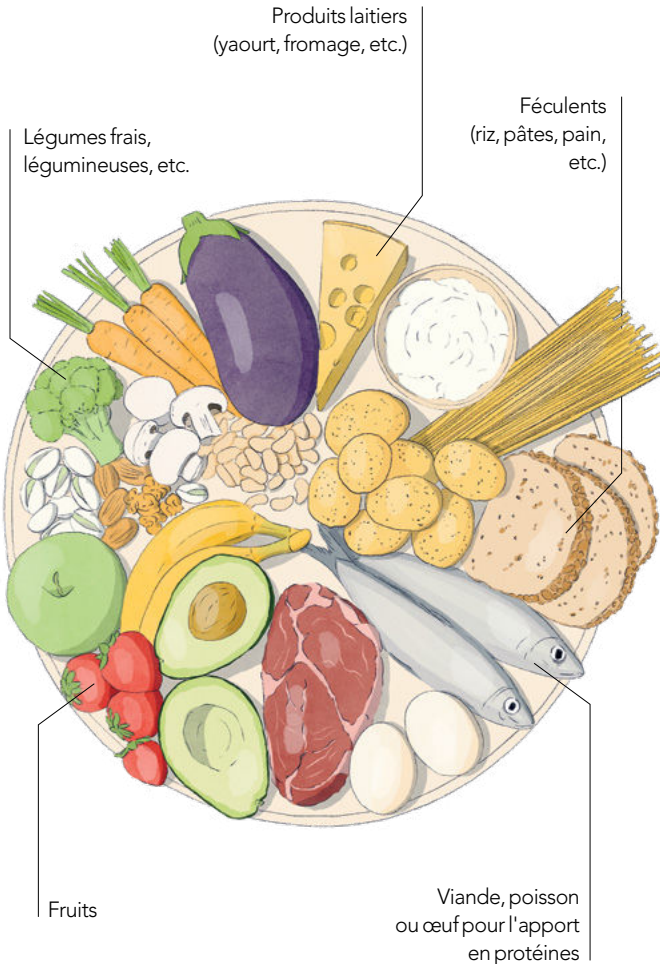
Parce que votre corps est davantage sollicité. Il doit lutter contre la maladie, réparer les tissus et gérer les effets des traitements. Cela demande plus d'énergie qu'en temps normal. Car vos apports nutritionnels diminuent tandis que les besoins en calories de votre corps augmentent. D'où le risque de dénutrition.

“ Je n'arrivais ni à boire
ni à manger pendant
2, 3 voire 4 jours après la chimio.
Afin de ne pas trop m'affaiblir
et de ne pas trop subir non plus
ce qui m'arrivait, j'ai fait appel
à une diététicienne de
l'association «Appui Santé
Loiret». Elle m'a aidée à garder
une alimentation la plus variée
possible et à maintenir une
quantité de protéines suffisante
pour renforcer l'immunité. »

SOPHIE, DIAGNOSTIQUÉE D'UN CANCER DU SEIN
EN 2022

À NOTER

Si votre établissement ne dispose pas de diététiciens, le réseau ONCODIET propose un annuaire de professionnels de la nutrition spécialisés en oncologie. Pour en trouver un(e) près de chez vous, consultez le site sfncm.org.



UN + QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

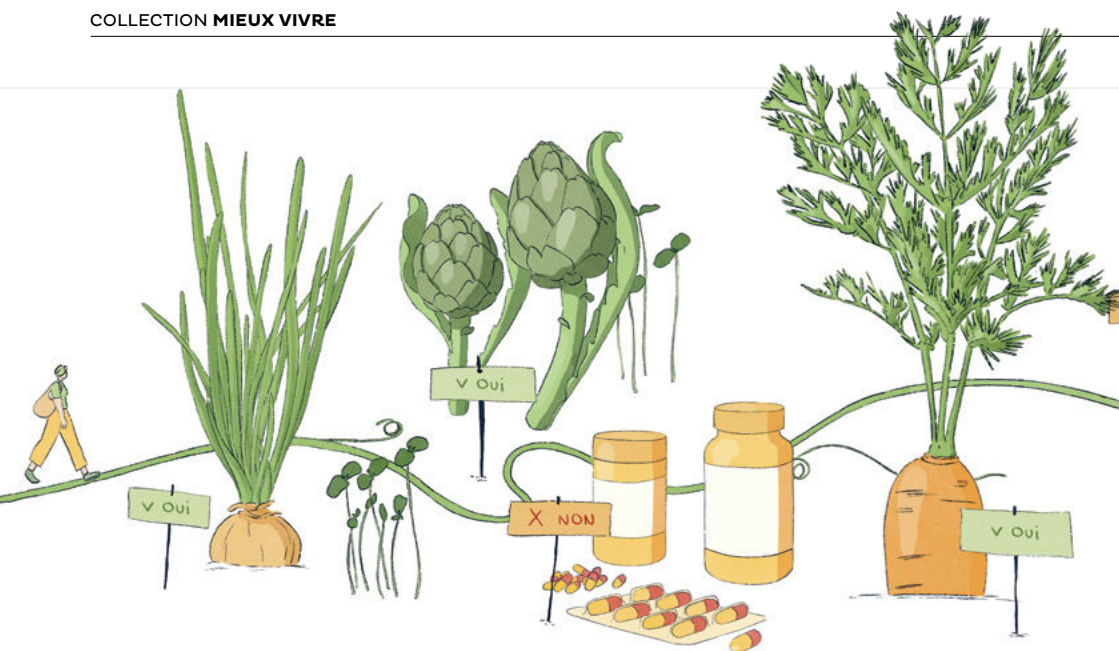
Pensez à intégrer à vos repas du « bon gras » pourvoyeur d'oméga3 telles que les huiles végétales (huile d'olives, de lin, noix, colza) crues, jamais chauffées. Et quatre fois par semaine, une poignée d'oléagineux (5 à 10 graines): amandes, noix, noisettes, cacahuètes, graines de courge...

À ÉVITER

Les aliments dits à risque : c'est-à-dire les viandes/poissons/crustacés crus, les œufs crus ou peu cuits, les viandes et poissons fumés, les fromages au lait cru, les charcuteries. Il est aussi recommandé de se passer autant que possible des aliments ultra-transformés, trop sucrés, trop salés, trop gras. Certains de leurs ingrédients sont des perturbateurs endocriniens ou du microbiote voire des cancérigènes avérés ou fortement suspectés de l'être.

Il est conseillé de manger varié et équilibré, en se rapprochant d'un régime type méditerranéen. « Les travaux de recherche, notamment ceux menés dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé, montrent que l'alimentation riche en fibres, en anti-oxydants et vitamines, à travers des quantités suffisantes de fruits et légumes et de céréales complètes, est associée à de meilleurs

indicateurs de santé en population générale », indique le Dr Bernard Srour, chercheur en épidémiologie au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle d'INRAE et de l'Inserm (CRESS-EREN) et coordinateur du réseau NACRe. En pratique, Émilie Masi, onco-diététicienne à la Maison RoseUp à Paris, conseille de puiser dans toutes les familles ●●●



●●● d'aliments – légumes, légumineuses, graines oléagineuses, fruits, féculents, protéines animales, produits laitiers, matières grasses, eau –, tout au long de la journée.

Le bol alimentaire idéal ? Par jour, de 120 à 200 g de féculents cuits ; 150 à 300 g de légumes ; 120 à 150 g de protéines animales et/ou végétales (midi et soir) ; 2 produits laitiers (lait, yaourt ou 30 g de fromage) ; 2 à 4 fruits ; 2 cuillères à soupe d'huile pour cuisiner l'ensemble des repas de la journée + une petite portion individuelle de beurre le matin (si l'on apprécie) ; 1,5 à 2 litres d'eau. Et un produit plaisir !

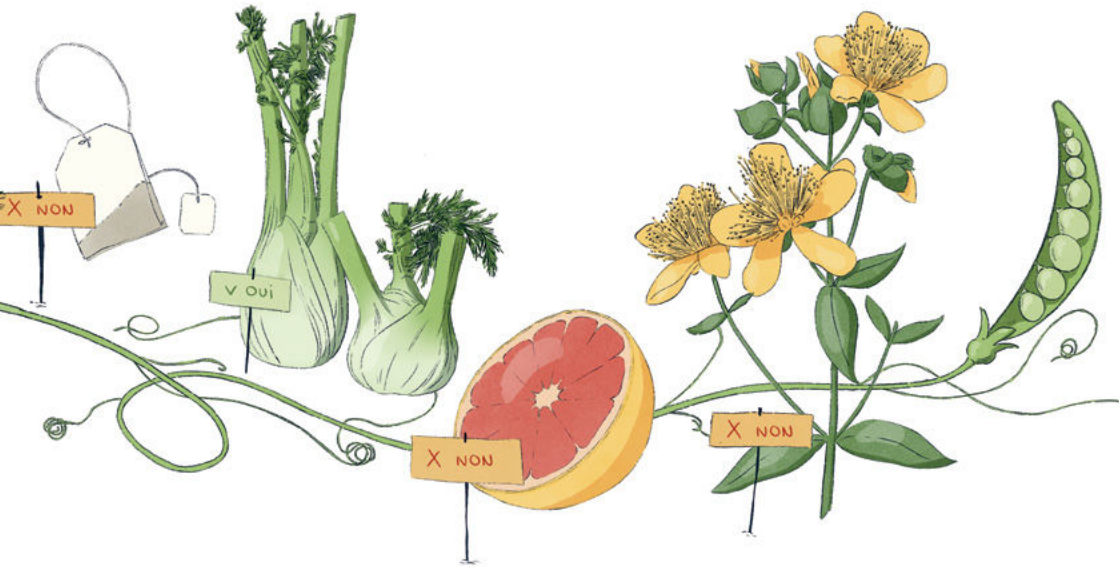
En cas de difficulté pour s'alimenter, tentez de conserver 1 produit laitier (lait, yaourt ou fromage) ; 1 portion de protéines animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs/rouges, quinoa...) ; 1 portion de féculents (pâtes, riz, pommes de terre...) ; 1 portion de légumes ; 1 fruit ; 1 portion de gras (minimum 1 cuillère à soupe d'huile pour cuisiner ou un peu de beurre).

ATTENTION AUX FAUSSES BONNES IDÉES

Face au cancer, la tentation est grande d'essayer un régime miracle, de jeûner ou de supprimer certains aliments pour « affamer » la tumeur. Or, ces pratiques s'avèrent au mieux inefficaces, au pire risquées.

► Régimes restrictifs et jeûne : c'est non

« Près d'une personne sur dix ayant ou ayant eu un cancer avoue avoir fait un régime restrictif », indique le Dr Bruno Raynard¹, responsable de l'Unité nutrition de Gustave Roussy. Les deux principaux régimes de restriction sont le jeûne, défini par un arrêt complet de l'ingestion de macro et micro-nutriments, et le régime cétogène qui promeut une réduction drastique des glucides. Or, aucun de ces régimes n'a montré de bénéfice chez l'homme, ni en prévention, ni pendant les traitements. « Les résultats encourageants observés concernent essentiellement des modèles animaux, notamment pour le régime cétogène », précise le Dr Raynard.



Même conclusion pour les régimes privilégiant un aliment (champignon, curcuma, ail, myrtille...) ou encore le crudivorisisme qui expose à des dérives sectaires.

En adoptant, un régime restrictif durant la maladie, on risque une fatigue accrue et surtout de perdre du poids et de la masse musculaire (sarcopénie), ce qui peut déclencher ou aggraver une dénutrition, rendre les traitements moins efficaces et/ou augmenter leur toxicité. Autant d'éléments susceptibles d'impacter défavorablement le pronostic.

► Compléments alimentaires et plantes : attention aux interactions

« Les compléments alimentaires à base de plantes sont plutôt déconseillés et ceux contenant des vitamines ou des antioxydants à manier avec précaution et sous le contrôle d'un professionnel de santé, souligne Véronique Pelagatti, pharmacienne à l'Institut universitaire du cancer de Toulouse-OncoPole. Ils ont l'image de

produits naturels mais naturel ne veut pas dire sans risque. Il n'y a pas de contrôle qualité suffisant ou d'étude clinique mesurant leur efficacité. » Ils peuvent interagir avec les traitements anticancéreux, soit en diminuant leur efficacité, soit en augmentant les effets indésirables. Les aliments et boissons restent la meilleure source de nutriments.

Son conseil : « Avec une alimentation équilibrée, vos apports en vitamines et en oligoéléments sont probablement suffisants. Pour vous en assurer, votre médecin pourra vous prescrire un bilan sanguin. S'il présente des carences, il prescrira une supplémentation. »

Quelques exemples d'interactions :

Pamplemousse : contient des furanocoumarines qui bloquent une enzyme du foie (CYP3A4). Cela peut multiplier par dix les concentrations sanguines de certains médicaments (docétaxel, certaines hormonothérapies, thérapies ciblées), ce qui peut entraîner un risque de ●●●



●●● surdosage et de toxicité. Ces effets indésirables se produisent quelles que soient la forme (jus, fruit...) et la quantité consommées, et même si l'ingestion se fait à distance du traitement.

Millepertuis : diminue l'efficacité de plusieurs chimiothérapies et hormonothérapies en accélérant leur élimination. Il est fortement déconseillé, même en tisane.

Thé vert : augmente la toxicité de certains traitements anticancéreux et réduit l'efficacité de la chimiothérapie. Le Réseau NACRe recommande d'éviter sa consommation le jour du traitement et dans les 48 heures qui le précèdent et le suivent. Aucun bénéfice n'a été démontré pendant les traitements.

Curcuma (ou plutôt la curcumine) : comporte un risque de toxicité hépatique et d'interactions. L'usage comme épice alimentaire reste sans danger.

Soja : contient des isoflavones qui miment les œstrogènes (phyto-œstrogènes). Il vient donc contrer l'effet de l'hormonothérapie qui a pour but de bloquer ces hormones. En cas d'hormonothérapie, limitez sa consommation à 2 produits au soja (lait, yaourt, steak végétal...) par semaine. Sachez que la sauce soja et les

pousses de soja – qui sont en réalité des haricots mungo – ne contiennent pas d'isoflavones, il est donc tout à fait possible d'en manger. Les compléments alimentaires, concentrés en isoflavones, sont déconseillés.

Il est essentiel de ne pas vous détourner des thérapies conventionnelles. Si vous avez des questions sur l'alimentation pendant votre traitement, parlez-en à votre oncologue.

► Supprimer le sucre pour affamer le cancer : une idée fausse

La consommation excessive de sucre expose à un sur-risque de maladies comme l'obésité et certains cancers. Mais se priver de sucre parce que les cellules tumorales en sont friandes, n'a pas de fondement scientifique solide : « *Si elles manquent de glucose, elles utiliseront d'autres voies métaboliques pour prendre leur énergie ailleurs dans l'organisme, comme dans les muscles ou la graisse* », précise le Dr Raynard.

Ce qu'on risque ? Une accélération de la fonte musculaire et de la perte de poids.

Son conseil : « *Toute expérimentation hors protocole doit être discutée et accompagnée par une évaluation diététique* ».

BIEN MANGER ET BOUGER !

L'alimentation et l'activité physique adaptée vont de pair. Ses bienfaits sont largement prouvés². Cela agit favorablement sur le système immunitaire, la douleur, la fatigue, le moral, le déconditionnement physique et les risques qui l'accompagnent, le surpoids et la perte musculaire.



Selon les dernières recommandations du WCRF (World Cancer Research Found), il est essentiel de réduire le temps passé assis et de s'activer dans sa vie de tous les jours (se déplacer à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture ou transports en commun, faire des tâches ménagères dynamiques, danser chez soi, etc.).

Ajoutez à cela environ 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, soit environ 40 minutes 4 fois par semaine. Ou 75 minutes d'activité vigoureuse par semaine (vous devez être un peu essoufflé-e quand vous parlez).

Avant d'amorcer tout programme, parlez-en avec votre médecin traitant. Il vous prescrira des séances d'APA (activité physique adaptée) et vous orientera vers des coaches formés. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter aussi le site sportetcancer.com.

« Cumuler les bonnes habitudes – manger équilibré, bouger régulièrement, maintenir un poids adapté, arrêter de fumer, limiter l'alcool – permet de réduire la fatigue, de soutenir le moral, de protéger la santé cardiovasculaire et métabolique, et surtout de diminuer significativement le risque de récurrence ou de nouveau cancer », rappelle le Dr Pierre Senesse, responsable de l'Unité transversale de nutrition clinique à l'Institut de cancérologie de Montpellier (ICM) où

a été mis en place le programme PANACÉA³. Son objectif est d'évaluer les bénéfices de l'intégration précoce des soins de support (dont l'APA) dans la prise en charge des patients touchés par un cancer. ■

1. Raynard et al., Nutrition Clinique et Métabolisme, 2019 et rapport 2017 du Réseau NACRe (« Jeûne, régimes restrictifs et cancer »).

2. Physical Activity and Cancer Care - A review, August 2022

<https://doi.org/10.3390/cancers14174154>

3. "Preventive And supportive cAre interventions to reduCE at-risk behaviours And cancer morbidity"



Quand le CANCER et les traitements perturbent

On associe la maladie à une forte perte de poids, ce qu'il faut éviter. Mais on peut aussi prendre des kilos. Comment garder le bon équilibre ?

Les traitements et le cancer lui-même sont susceptibles de modifier votre métabolisme. Le corps dépense davantage d'énergie au repos, ce qui dérègle les mécanismes de faim et de satiété. La compression de certains organes par une tumeur, ou bien encore une stomie peuvent entraîner un changement des habitudes alimentaires. Les traitements aussi sont à l'origine d'effets secondaires directs : les plus connus étant les nausées et vomissements, les mucites (inflammation de la bouche) et les aphtes, qui peuvent vous gêner pour mâcher et avaler la nourriture. Avec la douleur, la fatigue, parfois intense, et l'anémie, l'alimentation passe alors au second plan.

Autre facteur, les émotions ressenties à la suite du diagnostic. Elles peuvent diminuer votre envie de manger ou, au contraire, provoquer des fringales et vous rendre boulimique. Ce sont autant d'éléments qui augmentent le risque de dénutrition, que l'on veut éviter tout prix.

LA DÉNUTRITION, UN RISQUE MAJEUR

La dénutrition se traduit notamment par une fonte musculaire, aussi appelée sarcopénie, les muscles représentant la principale réserve de protéines de notre organisme. Près d'un patient sur deux atteint de cancer est concerné, avec des chiffres variant selon le type de tumeur et le stade de la maladie. Dans les cancers des voies aérodigestives (langue, pharynx, palais, glandes salivaires...), la dénutrition touche entre 60 et 90 % des patients. Chez les plus de 70 ans, six sur dix présentent une dénutrition modérée à sévère. Souvent sous-diagnostiquée, la dénutrition n'est jamais anodine. Elle fragilise le système immunitaire, augmente le risque d'infections, complique la cicatrisation après une chirurgie, favorise les troubles cardiaques ou les chutes. Elle peut également réduire la tolérance aux traitements, diminuer leur efficacité et impacter le pronostic global.

Chaque année, 10 à 20 % des patients ne décèdent pas directement de leur cancer, mais des conséquences de ce déséquilibre nutritionnel. « Il est essentiel de rester attentif aux signes d'alerte, même discrets : une perte de poids, des vêtements qui deviennent trop larges... Ces signaux ne doivent jamais être banalisés, car ils représentent une véritable perte de chance pour les patients », insiste le Dr Bruno Raynard. Comment repérer la dénutrition ? En surveillant régulièrement son poids. Il faut se peser une fois par semaine, à jeûn, au même moment

le MÉTABOLISME

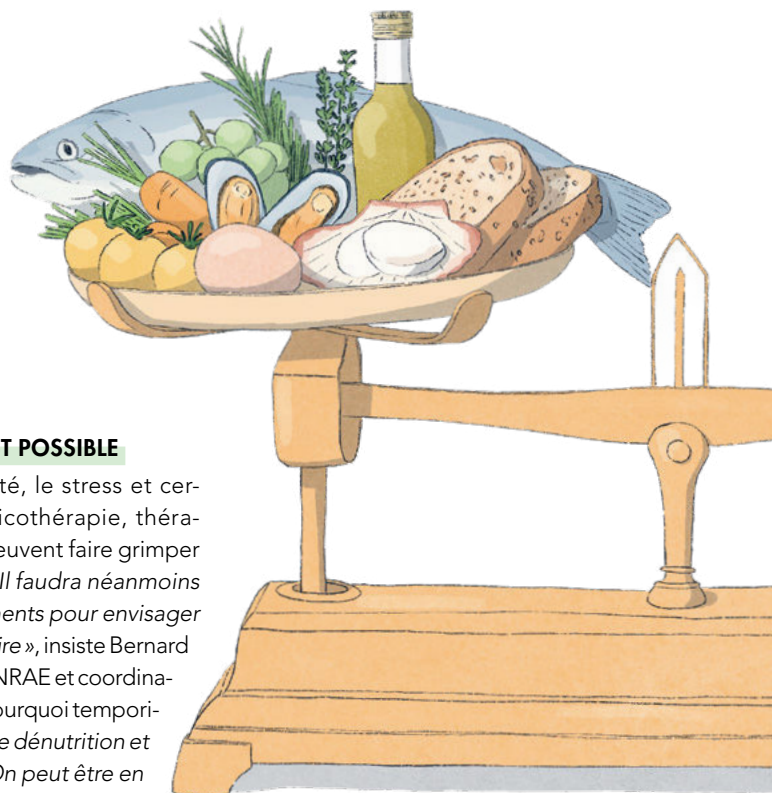
de la journée et sur la même balance. Le point de repère est celui d'avant la maladie ou 6 mois plus tôt. Un des deux critères suivants suffit pour alerter les professionnels qui vous entourent : une perte de poids supérieure à 5 % en 1 mois ou supérieure à 10 % en 6 mois¹. Ou bien un IMC inférieur à 18,5 kg/m² chez les personnes de moins de 70 ans, ou inférieur à 21 kg/m² chez les personnes de 70 ans et plus.

Autre indice : la masse musculaire diminuée (sarcopénie) qui peut être mesurée via une impédancemétrie, un scanner ou bien encore par un simple test : « la force avec laquelle on serre la main », précise le Dr Raynard.

Pour contrer la dénutrition, un projet de recherche est en cours à Lyon depuis 2025 : Onco-Nutribiota. Porté par le Dr Nicolas Benech, gastroentérologue au Centre de recherche en cancérologie, il a pour objet d'élaborer des aliments adaptés à la fois aux besoins nutritionnels et à la sensation de plaisir des patients. En partenariat avec l'Institut Lyfe (ex-Paul Bocuse), les chercheurs font passer à un panel de personnes en traitement des tests culinaires et d'odorat pour construire des cartes d'identité d'aliments personnalisés. Mais ce n'est pas tout, l'analyse du microbiote vient affiner le diagnostic en repérant des marqueurs liés à l'état nutritionnel. Prochaine étape ? Tester ces aliments nouvelle génération en conditions réelles, via une étude clinique menée avec le Centre de recherche en nutrition humaine Rhône-Alpes. ● ● ●

“ J’ai développé une inflammation importante de l’œsophage provoquée par la radiothérapie. Avaler était douloureux et m’alimenter est devenu extrêmement difficile. J’ai perdu cinq kilos en peu de temps. Impossible de consommer des aliments solides, tout devait être mixé, et même sous cette forme, chaque repas était une épreuve. Au point que j’ai envisagé d’interrompre mes traitements. Ce n’est qu’à ce stade que des boissons hyperprotéinées m’ont été prescrites qui m’ont permis de stabiliser la situation, et d’éviter la dénutrition. »

ELISABETH, 44 ANS,
DIAGNOSTIQUÉE D'UN CANCER DU SEIN
EN 2018



UNE PRISE DE POIDS EST POSSIBLE

À l'inverse, la sédentarité, le stress et certains traitements – corticothérapie, thérapies anti-hormonales – peuvent faire grimper l'aiguille de la balance. *« Il faudra néanmoins attendre la fin des traitements pour envisager un rééquilibrage alimentaire »*, insiste Bernard Srour, épidémiologiste à INRAE et coordinateur du Réseau NACRe. Pourquoi temporiser ? *« À cause du risque de dénutrition et d'échec thérapeutique. On peut être en surpoids, voire en situation d'obésité, et pourtant dénutri »*. En attendant, l'objectif est seulement de freiner ou d'arrêter la prise de poids.

LES BONS GESTES À ADOPTER

Encore une fois, l'important est de manger varié, équilibré, et d'associer ce « bien manger » avec une activité physique régulière. Pour éviter de vous exposer au risque de dénutrition, pour vous donner de l'énergie et préserver vos muscles, il convient de privilégier les aliments riches en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micro-nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés). On les trouve dans les fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, oléagineux, protéines riches en acides aminés (viandes, œufs, poisson...).

BON À SAVOIR

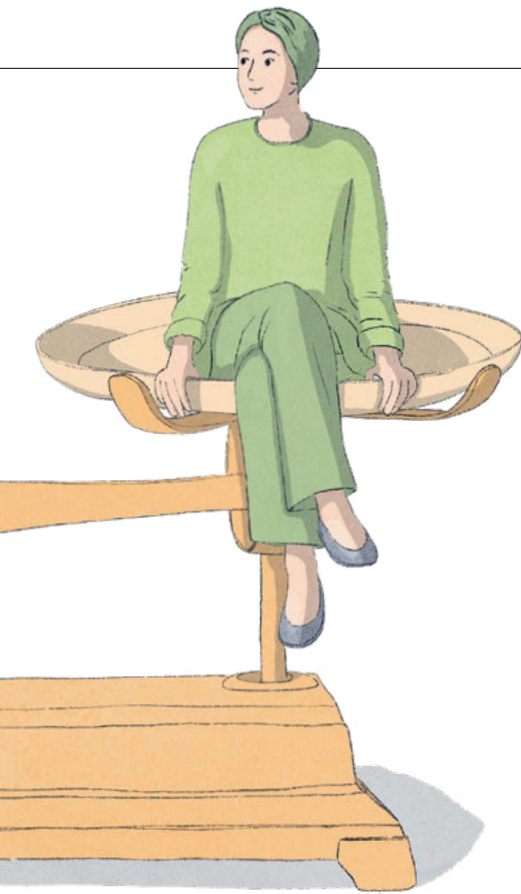
Il n'y a pas que la viande qui soit source de protéines, les légumes, fruits, légumineuses, céréales aussi ! Néanmoins, il faut savoir que les végétaux sont globalement moins concentrés en protéines et moins riches en acides aminés essentiels. En revanche, ils apportent des fibres ainsi que certaines vitamines et minéraux que les protéines animales ne peuvent fournir en quantité suffisante à elles seules. Donc entre protéines animales et végétales, on ne choisit pas... on prend les deux !

AVIS D'EXPERT PR MAHASTI SAGHATCHIAN

CHEFFE DU PÔLE ONCOLOGIE
DE L'HÔPITAL AMÉRICAIN DE PARISManger équilibré
ou ce qui fait envie ?

“ Si vous êtes dénutri, l'équilibre passe après les calories : c'est déjà suffisamment difficile ainsi. Ce qui compte, c'est de maintenir son poids et sa masse musculaire par tous les moyens. Choisissez les aliments qui vous font envie sans

culpabilité. Renforcez votre microbiote en mettant des fibres et des aliments fermentés au menu. Les acides gras à chaîne courte que les microbes intestinaux produisent à partir de fibres alimentaires, ont le potentiel de façonner la fonction immunitaire antitumorale. »

EXEMPLES D'ALIMENTS
RICHES EN PROTÉINES
VÉGÉTALES

(Teneur en protéines pour 100 g - non cuits)

Lentilles sèches	25,4 g
Pois chiches secs	20,5 g
Haricots secs (flageolets)	19,1 g
Amandes/pistaches	19 g
Flocons d'avoine	10,5 g
Petits pois	5 g
Brocolis	3 g
Abricots secs/raisins secs	3 g

Si votre appétit diminue, fractionnez vos repas et enrichissez vos plats en ajoutant : de la poudre de lait, un petit suisse, du mascarpone, de la ricotta, du fromage râpé, ou bien encore un œuf, du jambon, de la crème, du beurre, du sucre, du miel, de la confiture, etc.

Enfin, n'oubliez pas de vous hydrater en buvant régulièrement – si besoin par petites gorgées – de l'eau mais aussi des soupes, tisanes, bouillons ou des jus. La bonne dose ? Au moins 1,5 litre pour les femmes, 2 litres pour les hommes. Ajoutez 1/2 litre supplémentaire en cas de forte chaleur ou d'activité physique. Pour s'assurer que vous buvez ce qu'il faut, ayez votre propre bouteille pour surveiller que vous consommez le volume suffisant. Et si vous avez du mal à boire de l'eau, aromatisez-la avec des fruits rouges, des agrumes, une feuille de menthe... pour plus de plaisir. ■

1. Voir le site : reseaunacre.eu/pendant-le-cancer/prevenir-la-denutrition-au-cours-du-cancer-et-son-traitement.

Comment garder L'APPÉTIT pendant les

Nausées, vomissements, goût métallique dans la bouche, sans compter la fatigue qui n'arrange pas les choses... : s'alimenter peut vite devenir une épreuve. Des solutions pratiques, toutes simples existent pour retrouver le plaisir de passer à table.

Mâcher et/ou déglutir est difficile ? Les odeurs de cuisine vous insupportent ? Vous avez l'impression que tout a un goût de fer et du coup, plus rien ne vous fait envie ? Ces difficultés sont partagées par un très grand nombre de personnes qui traversent un cancer.

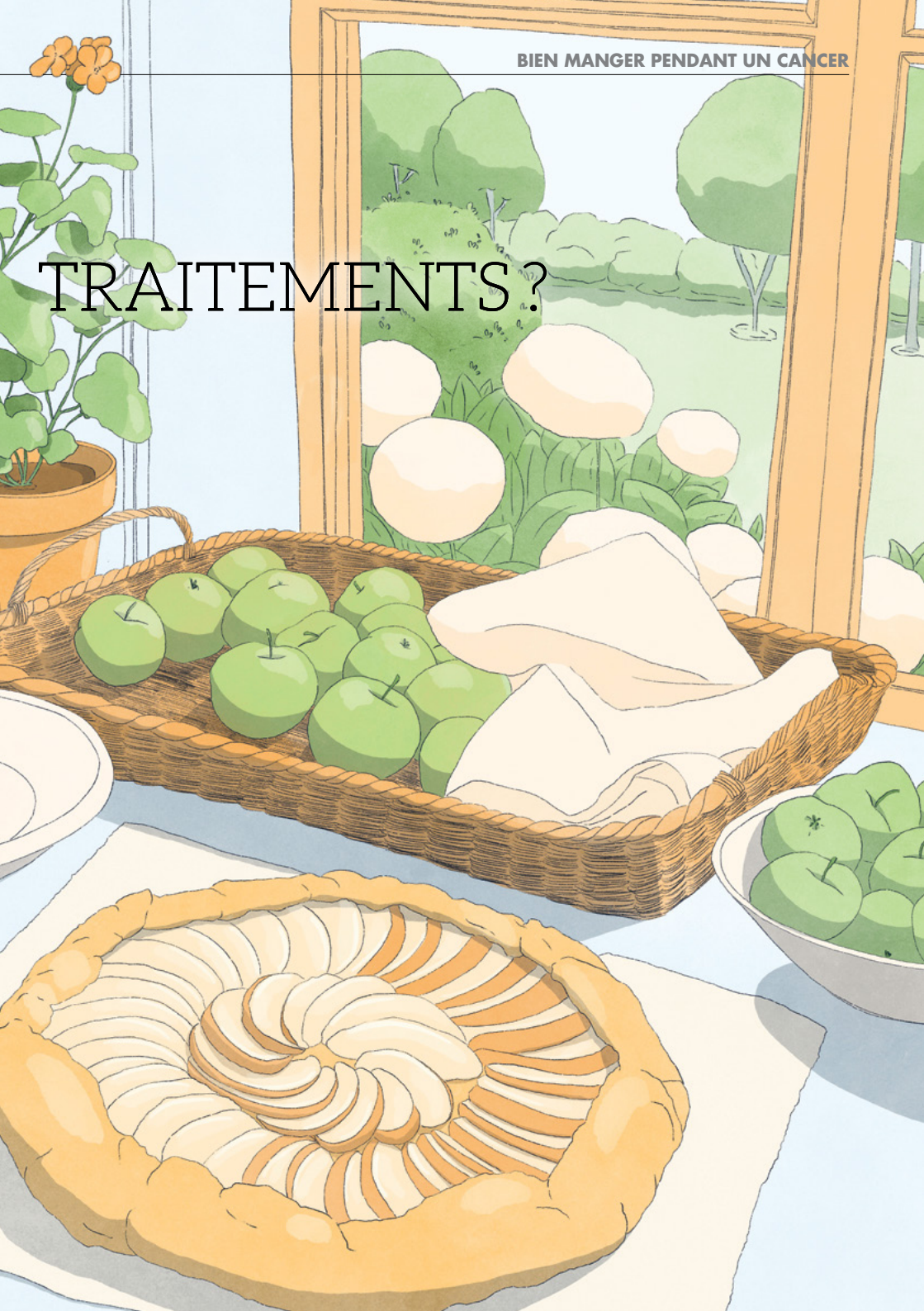
Règle n° 1 : écoutez vos envies même si elles bousculent vos habitudes.

Règle n° 2 : ne vous forcez pas.

Règle n° 3 : si vous êtes trop fatigué·e pour cuisiner, faites-vous aider par votre entourage. Pratiquez le batch cooking (préparer plusieurs repas pour la semaine à venir en une seule session), ou bien réalisez des repas simples en plus grande quantité et congelez-en des portions. N'hésitez pas aussi à faire une réserve de produits et de plats cuisinés tout prêts, si possible, de bonne qualité. Pour cela, vérifiez-en le Nutri-Score et assurez-vous qu'ils ne contiennent pas trop d'ingrédients ultra-transformés. Comment les repérer ? En vous demandant si vous avez déjà acheté en magasin cet ...



TRAITEMENTS ?



“ Après la glossectomie, je ne pouvais rien avaler à part des compléments nutritionnels oraux ou du café au lait. Aujourd’hui, c’est encore un peu dur quand je mange du pain, des biscuits... Mais j’ai retrouvé le plaisir de manger grâce à un atelier culinaire à l’hôpital Gustave Roussy. En plus des astuces données, se retrouver entre patients ayant les mêmes problèmes, ça fait vraiment du bien ! »

MARIA ROSA, 53 ANS,
DIAGNOSTIQUÉE D’UN CANCER DE LA LANGUE
EN 2023

● ● ● ingrédient ou si vous l’avez déjà cuisiné vous-même. Et si la liste compte des E en pagaille, c’est un signe !

Autre option : faites-vous livrer vos repas. Renseignez-vous sur les services de livraison de repas à domicile auprès de votre mairie. Quoiqu’il en soit, « si votre alimentation est adaptée à vos symptômes, elle sera bénéfique. Elle peut même aider à prévenir certaines complications digestives liées aux traitements », explique Émilie Masi, diététicienne à Paris.

CONSEILS CIBLÉS, SYMPTÔME PAR SYMPTÔME

► Perte d’appétit

Fractionnez les repas. Favorisez les aliments « plaisir » (mais de préférence denses en énergie

et protéines), le plateau-repas devant la télé, les petits plats appétissants et bien présentés (dans une jolie vaisselle) pour stimuler l’envie.

► Perte de poids / dénutrition

L’essentiel, répétons-le, est d’avoir un apport en protéines suffisant (entre 100 et 150 g/repas) et d’enrichir l’alimentation en ajoutant des matières grasses (beurre, huile, crème fraîche, fromage râpé dans les soupes, les quiches, les tartes) et du sucre (sucre, miel, confiture, biscuits...).

Votre médecin pourra introduire ce qu’on appelle des Compléments nutritionnels oraux (CNO) sous forme de jus de fruits, boissons lactées, potages, crèmes dessert, biscuits ou poudre de protéines (neutre en goût, elle s’intègre facilement dans des soupes, desserts lactés...). Si les aliments ou les CNO ne suffisent pas, une alimentation artificielle sera envisagée pour vous soulager. Il s’agira d’une alimentation liquide apportée par voie entérale (via une sonde passant par le nez et allant jusqu’à dans le tube digestif), ou une alimentation parentérale (par voie intraveineuse).

► En cas de goût métallique

Évitez les couverts en métal (préférez le bois ou bambou) ainsi que les aliments contenant beaucoup de fer (viande rouge notamment). Privilégiez alors les protéines végétales ou intégrez les produits carnés dans d’autres aliments (cake, purée) afin qu’ils ne soient pas en contact direct avec les muqueuses de la bouche.

BON À SAVOIR

Mâcher du basilic, de la coriandre ou du persil frais avant le repas, diminue le goût métallique. À éviter : les températures élevées qui l’augmentent.

UN ATELIER CULINAIRE POUR LES PATIENTS ORL

Avec ses collègues médecins nutritionnistes Nathalie Ho Hio Hen et Bruno Raynard, Séverine Guezennec, diététicienne à Gustave Roussy (Villejuif), a imaginé un atelier culinaire gourmand pensé pour les patients suivis pour un cancer ORL. Objectif : les aider à mieux s'alimenter malgré leurs difficultés (manque de salive, douleurs, déglutition compliquée...). Premier rendez-vous : « Comment préparer des textures modifiées à domicile ? ». Sous la houlette d'Eugénie Béziat, cheffe étoilée du Ritz Paris, les participants ont appris à préparer un flan d'asperges vertes à la cardamome, une panna cotta au coulis de mangue... de quoi retrouver le plaisir de passer à table.

► Perte du goût

Donnez davantage de saveur aux aliments en ajoutant aromates et condiments : sel, sucre, citron, herbes ou épices comme le basilic, la muscade, la cannelle, le persil, le curry, la coriandre... Optez pour des aliments forts en goût comme les fromages ou certains poissons... Pour stimuler votre palais et papilles, prenez une boisson acidulée (jus de fruit) avant de commencer le repas, et adoucissez votre plat avec un corps gras.

► En cas de nausées

Souvent causées par des odeurs, évitez les aliments trop chauds ou trop épicés et à odeur forte. Privilégiez les aliments ne nécessitant pas de cuisson (jambon blanc, pain, yaourts...) ou préférez les cuissons vapeur (en papillote ou au micro-onde) qui dégagent moins d'odeurs. Mangez dans un lieu ventilé et faites-vous aider pour préparer les repas. Buvez de petites gorgées d'eau toutes les 15/20 minutes. L'astuce pour calmer la nausée ? Ingérer une petite quantité d'aliments ou sucer un bonbon. Vous pouvez aussi prendre une ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau moyen, 1 à 2 fois par jour.

Enfin, certaines plantes, comme le gingembre sous toutes ses formes, les infusions de fenouil, camomille ou encore de clou de girofle, peuvent soulager les nausées (et les vomissements).

► En cas de vomissements

Votre médecin vous prescrira sans doute des antiémétiques (médicaments contre les vomissements). Mais ce qui aide aussi, c'est de fractionner les repas en les étalant tout au long de la journée pour ne pas avoir l'estomac vide. Autres astuces : s'orienter vers des textures molles, mousseuses ou carrément mixées ; privilégier des aliments peu gras et tièdes car ●●●

“ Quand je suis rentrée chez moi après l'ablation de mon estomac, j'avais perdu 12 kilos. Se nourrir sans estomac, même si l'intestin grêle prend le relais, c'est très difficile. On m'a d'abord prescrit une nutrition artificielle à domicile. Ensuite, guidée par un diététicien qui venait à la maison, et avec l'aide de mon mari, j'ai pu remanger des textures adaptées, plus faciles à digérer : d'abord sous forme liquide, mixée, puis des aliments mous. »

MARIE-ANNE, 70 ANS,
DIAGNOSTIQUÉE D'UN CANCER À L'ESTOMAC
EN 2024

AVIS D'EXPERT DR CAMELIA BILLARD-SANDU

RESPONSABLE DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE DE
PHOTOBIO-MODULATION DANS LES SOINS ONCOLOGIQUES
DE SUPPORT, À GUSTAVE ROUSSY (VILLEJUIF).

La PBM : comment ça marche ?

“ La photobiomodulation (PBM) consiste à exposer des tissus endommagés à une lumière rouge ou proche infrarouge afin de les réparer après une agression chimique (chimiothérapie) ou physique (radiothérapie). Utilisée en curatif ou en préventif (radiochimiothérapie dans les cancers ORL, chimiothérapies à haut risque de mucites), elle repose sur la

transformation de l'énergie lumineuse en énergie métabolique au niveau des mitochondries (centrales énergétiques des cellules). Les séances sont courtes (7 à 10 min.) indolores, avec un effet antalgique très rapide.

La PBM réduit l'inflammation, accélère la cicatrisation tissulaire, et doit être renouvelée jusqu'à disparition des symptômes. »

● ● ● cela facilite le travail de digestion. Ne vous allongez pas tout de suite après le repas pour ne pas faire remonter le bol alimentaire, attendez 30 min assis (ou debout). Buvez une infusion de gingembre, anis étoilé, camomille...

► En cas de diarrhée

Évitez le lait, les légumes et les fruits crus, riches en fibres, ainsi que les aliments très gras. Privilégiez les carottes, courgettes cuites, le riz, les pâtes, les bananes mûres, les compotes de pommes ou la gelée de coings. Compensez la déshydratation en buvant de l'eau, de la tisane ou une boisson à base de cola dégazéifié. En parallèle, faire une cure de probiotiques ou de psyllium est une bonne idée.

► En cas de constipation

Tout ce qui est proscrit en cas de diarrhée est ici conseillé : les aliments riches en fibres, fruits et légumes, légumineuses, pain et céréales complets, ainsi que ceux riches en eau (pommes, courgettes, épinards...), les jus de fruits (raisin ou pruneau) et les fruits secs. Hydratez-vous (1,5 litre tout au long de la journée, en privilégiant les eaux riches en magnésium). Consommez 1 à 2 cuillères d'huile en dehors des repas, pour faciliter les selles. Pratiquez votre activité physique le matin, cela accélère le transit intestinal. Pensez aussi à masser votre bas-ventre.

► Contre les mucites

Validée internationalement, la photobiomodulation, une approche non médicamenteuse utilisant une lumière rouge (voir ci-contre), est aujourd'hui le traitement de référence des mucites (inflammation des muqueuses de la bouche). Malgré cela, elle n'est pas encore proposée partout. En 2026, plus de 80 centres hospitaliers en avaient la capacité en France. Son déploiement s'accélère. Afin de trouver un établissement équipé près de chez vous, consultez le site de Gustave Roussy qui propose une carte régulièrement mise à jour recensant tous les points où on peut en bénéficier : gustaveroussy.fr/oncolum-centre-de-photobiomodulation-en-oncologie-patients.

Lorsque cette technologie n'est pas disponible, il est possible de prévenir et soulager les mucites en combinant une hygiène bucco-dentaire douce et une alimentation adaptée. Utilisez une brosse à dents souple, voire extra souple, et un dentifrice sans agent irritant. Faites régulièrement des bains de bouche sans alcool, à l'eau gazeuse. Alternative : diluer ½ cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau tiède.

QUAND BOIRE EST DIFFICILE

Émilie Masi, diététicienne

Pour soulager nausées, goût métallique, bouche douloureuse, il y a plein de ruses! Utilisez une paille, alternez différentes boissons: tisanes et bouillons pas trop chauds, et eau. Si celle-ci ne vous fait pas envie, aromatisez-la avec une rondelle de citron ou d'orange ou de concombre, des fruits rouges, du gingembre frais, des feuilles de menthe ou de verveine. Un sirop parfumé - de bonne qualité - est aussi une excellente idée si on reste raisonnable sur la quantité (1 à 2 cuillères à café pour un verre d'eau de 50 cl). Il existe aussi de l'eau gélifiée toute prête, déjà aromatisée ou non, vendue en parapharmacie. Idéale quand on a vraiment du mal à avaler.

Hydratez-vous bien toute la journée (petites gorgées) et activez la salivation en mâchant des chewing-gums ou en suçant des pastilles. Pour protéger la muqueuse avant le repas, prenez un corps gras (par exemple 2 cuillères à café d'huile de coco), et recrachez l'excédent.

Au niveau alimentaire, préférez les produits mixés et onctueux (sauces, crèmes, lait, laitages) et les aliments liquides et semi-liquides (crèmes, compotes, milkshakes, glaces, soupes enrichies), pas trop chauds. En cas de douleur, buvez à la paille pour réduire le contact avec la bouche et sucez des glaçons (le froid a des vertus anesthésiantes).

...



ET APRÈS LES TRAITEMENTS, ON MANGE QUOI ?

Vos traitements sont terminés ? Rassurez-vous, votre appétit va peu à peu revenir. Laissez à votre corps le temps de reprendre des forces, tout en étant à l'écoute de ses besoins. Votre oncologue pourra le cas échéant vous orienter vers un·e diététicien·ne. Elle élaborera un plan alimentaire en fonction des interventions chirurgicales subies ou des traitements (hormonothérapie, immunothérapie...).

En dehors de toute situation de dénutrition, vous reviendrez progressivement à une alimentation « normale », comme en population générale, conforme au Programme national de nutrition santé¹.

L'objectif est de ne pas développer de surpoids ou d'obésité dont on sait qu'ils augmentent le risque de certains cancers². Tenté·e par un régime miracle pour éviter une récurrence ? « Hélas, il n'existe pas d'aliments anti-cancer ! », souligne la Pr Mahasti Saghatchian. *Certains aliments sont considérés comme protecteurs, comme les fruits et les légumes mais aucun aliment n'est capable à lui seul de prévenir ou de guérir un cancer. Ce qu'il faut, c'est limiter les aliments trop gras, salés, et sucrés, varier les couleurs dans son assiette car derrière chaque couleur se cache des vitamines, nutriments ou des fibres qui sont la clé d'une bonne protection. Éviter les aliments transformés et privilégier autant que possible le fait-maison, et le plaisir !* »

En reprenant progressivement vos habitudes alimentaires, une activité physique et en maintenant un poids stable, vous mettrez toutes les chances de votre côté. ■

1. Voir le site : mangerbouger.fr

2. Nutrients. 2022 Jul 19;14(14):2958.

ET L'ALCOOL ?

En dehors de tout traitement, un petit verre lors des repas de fête est autorisé. Mais cela doit rester occasionnel ! Si Santé publique France recommande de ne pas dépasser 2 verres d'alcool par jour et 10 verres par semaine, l'augmentation du risque de cancer du sein commence à partir d'une consommation régulière d'1 verre par jour, et toute quantité consommée d'alcool est délétère après un cancer des voies aéro-digestives supérieures. Et ce, quelle que soit la boisson ingérée (vin, bière, spiritueux). En cause ? L'éthanol, présent dans toutes les boissons alcoolisées. Métabolisé par l'organisme en acétaldéhyde, un composé toxique, il peut endommager l'ADN des cellules.

Sources : wcrf.org ; reseaunacre.eu ; i-cancer.fr

“ La chimio modifiant le goût, j'ai dû me passer de ma drogue quotidienne, le chocolat noir, qui me laissait un goût de carton dans la bouche. Je ne pouvais avaler que des pâtes au ketchup – moi qui n'en mangeais jamais avant –, et des petits morceaux de tarte aux pommes. Heureusement qu'une diététicienne m'avait conseillé dès ma première cure de manger ce dont j'avais envie sans trop me soucier de “diététique”, ça m'a permis de ne pas culpabiliser. »

CATHERINE, 66 ANS,
DIAGNOSTIQUÉE D'UN CANCER DU SEIN
EN 1997, 2020 ET 2024

Les CONTACTS et RESSOURCES UTILES

S'INFORMER

INCa (Institut National du Cancer)

cancer.fr

Réseau NACRe

(Nutrition, Activité physique, Cancer Recherche) : reseautnacre.eu

Site du Programme national nutrition santé

mangerbouger.fr

Site de l'Unité nutrition Gustave Roussy

gustaveroussy.fr/nutrition

Site de la CAMI Sport & Cancer

sportetcancer.com

ATELIERS CULINAIRES

Institut Uni LaSalle de Beauvais

vite-fait-bienfaits.fr

Institut Curie : unité de nutrition

Maison Rose Up Bordeaux et Paris

rose-up.fr

L'Atelier (Fondation Cognacq-Jay)

cognacq-jay.fr

La Holi associationlaholi.fr

Institut Rafaël à Levallois-Perret

institut-rafael.fr

Centres Ressources

federation-ressources.org

LIVRES

Soigner son assiette pour mieux vivre pendant un cancer,

Dr Philippe Pouillart, Privat, 2025

Mes recettes santé anti-cancer,

Pr Mahasti Saghatchian

et Guillaume Marinette, Leduc, 2023

Bien manger pendant son cancer,

cuisiner pour se sentir mieux,

Solveig Darrigo-Dartinet,

Éditions Alternatives, 2026

APPLIS

Chef Rico : chefrico.fr

Conçue pour les patients ayant un cancer ORL (+ de 320 recettes avec versions mixées ou hachées, carnet alimentaire, liste de courses automatisée...)

Mon carnet de route, un temps pour moi

Des conseils et des recettes pour bien s'alimenter pendant le cancer, en fonction des troubles.

OpenFoodFacts

Une appli qui permet de scanner le code barre des produits alimentaires pour obtenir les informations sur les ingrédients, les additifs, les labels et la composition.

Ce document a
bénéficié d'une relecture
du Réseau NACRe.



REMERCIEMENTS

Pr Mahasti Saghatchian, cheffe du pôle oncologie de l'hôpital Américain de Paris,

Dr Véronique Pelagatti, pharmacienne à l'Institut universitaire du cancer de Toulouse-Oncopole,

Dr Camelia Billard-Sandu, responsable du diplôme universitaire de photobiomodulation dans les soins oncologiques de support, à Gustave Roussy (Villejuif),

Émilie Masi, diététicienne-nutritionniste, intervenante à la maison RoseUp à Paris,

Dr Bruno Raynard, responsable de l'Unité transversale de diététique et de nutrition (UDEN) à Gustave Roussy (Villejuif),

Dr Bernard Srour, chercheur en épidémiologie nutritionnelle (INSERM U1153, Université Sorbonne Paris Nord, INRAE, Cnam) et coordinateur du réseau NACRe (Nutrition, Activité physique, Cancer, Recherche),

Dr Pierre Senesse, responsable de l'Unité transversale de nutrition clinique à l'Institut de cancérologie de Montpellier (ICM),

Dr Nicolas Benech, gastroentérologue au Centre de recherche en cancérologie à Lyon.

Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur **www.fondation-arc.org**



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

→ **POUR FAIRE UN DON** OU **AGIR À NOS CÔTÉS**
rendez-vous sur **www.fondation-arc.org**