



Concilier alimentation traitement anti-cancéreux



L'alimentation joue un rôle important dans la vie en particulier si vous êtes atteinte d'un cancer.

Il est important de surveiller votre alimentation en respectant quelques recommandations et en évitant certains comportements :

RECOMMANDATION

MAINTENIR un poids stable

- **Surveiller son poids** régulièrement
- Limiter la **perte de poids** :
Certains traitements peuvent mener à une perte de poids. Dans le cadre d'un cancer, cela affaiblit l'organisme et doit vous alerter.
- Éviter une prise de poids trop importante

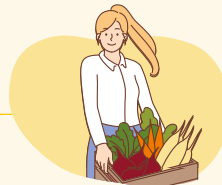


ADOPTER une alimentation équilibrée

- **Manger de tout en quantité raisonnable** : inutile de supprimer des aliments
- Limiter les aliments riches en **matières grasses**
- Privilégier les aliments riches en **fibres**

Selon vos besoins :

- **Avoir un apport suffisant ou enrichi** en protéines, lipides, glucides et fibres



CONSERVER le plaisir de manger

Le goût et l'appétit peuvent être altérés pendant un traitement. Il existe des solutions pour retrouver le plaisir de manger :

- **Manger ce qu'on aime**, même quand les goûts et les sensations évoluent
- **Préparer de belles assiettes** : une belle présentation peut aider à trouver l'appétit et procure davantage de plaisir
- Éviter ce qui écoëure (odeurs trop fortes, dégoût pour certains aliments)
- **Anticiper** la préparation des repas grâce à la **congélation**



VIGILANCE

CONSOMMER certains aliments

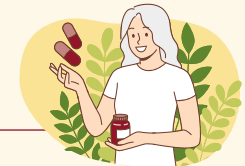
Certains aliments du quotidien sont reconnus pour avoir des **interactions avec les médicaments** anti-cancéreux (pamplemousse, oranges de Séville, sauge, soja, millepertuis, etc.)

- **Se renseigner auprès de son médecin et/ou de son pharmacien** pour connaître les aliments à éviter pendant un traitement.



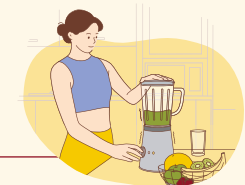
RECOURIR aux compléments alimentaires & plantes médicinales (sans avis médical)

- Attention aux interactions potentielles avec les traitements (elles peuvent en **augmenter les effets secondaires** ou en **diminuer l'efficacité**)
- **À éviter** en l'absence d'indication médicale ou de déficit en nutriments



SUIVRE un régime restrictif/cétogène & jeûne thérapeutique (sans avis médical)

- Pas de bénéfices prouvés sur l'évolution de la maladie ou la réponse aux traitements
- **À éviter** car pourrait provoquer une perte de poids et de masse musculaire (dénutrition)
- **Il n'existe pas de régime spécifique universel à adopter pendant un cancer.**



Pensez au diététicien !

Tout au long de votre **parcours de soin**, vous pouvez vous faire accompagner par un spécialiste de la nutrition qui pourra **vous conseiller en détail** sur votre alimentation.

Cet accompagnement fait partie des **soins de support**. N'hésitez pas à solliciter l'équipe médicale et/ou paramédicale pour bénéficier de l'expertise d'un diététicien.



Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support

Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr