

NUTRITION ET CANCER

Des guides pour vous accompagner sur tous les sujets liés à la nutrition pendant un cancer



Livret conseils généraux :

Fiche conseils perte appétit

Fiche modes de cuisson

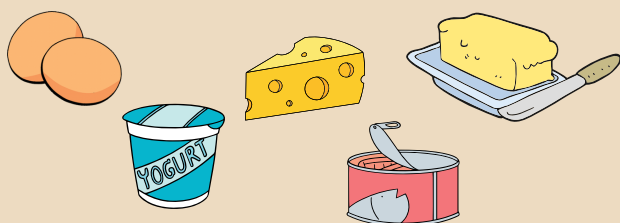
Fiche activité physique

Conseils en cas de nausées

Dans un premier temps pensez à vous assurer que vous respectez le traitement anti-nauséux éventuellement prescrit par votre oncologue.

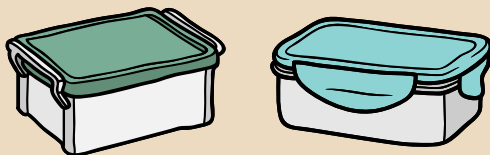
FRACTIONNER L'ALIMENTATION

Faire plusieurs petits repas : 6 à 8 repas et collations par jour.



BOIRE EN PETITES QUANTITÉS ET MANGER LENTEMENT

Pour favoriser la digestion



PRÉFÉRER LES ALIMENTS CUITS SANS GRAISSE

Ajouter la matière grasse après cuisson.

Eviter les fritures et graisses cuites.

CHOISIR DES ALIMENTS NEUTRES/BRUTS

Limiter les épices, faites des plats simples type pâtes ou riz au beurre, légumes cuits etc



EVITER LES LONGUES PÉRIODES SANS MANGER

Faire des collations.

Limiter le jeûne nocturne avec une collation en soirée et un petit déjeuner dès le réveil. Bien souvent, les nausées sont majorées à jeun. Veiller à avoir quelque chose à manger sur votre table de nuit le matin au lever.



FACILITER LA PRÉPARATION DES REPAS

Lorsqu'elle intensifie les nausées. Cuisiner en plus grosse quantité, se faire aider, utiliser des plats "traiteur"...

ENRICHIR LES PLATS

Pour contrer la réduction des quantités.

*Le plus important reste de ne pas vous forcer :
mangez et buvez ce qui vous fait envie.
Attention de ne pas trop consommer les aliments
que vous appréciez au risque de créer des dégouts
par la suite.*

Les modes de cuisson

LA FRITURE

Les huiles qui conviennent le mieux sont l'huile d'arachide, de tournesol et de pépin de raisin.

ROTISSAGE OU GRILLADE

Privilégier l'huile d'olive.
Une bonne partie des vitamines et minéraux est conservée.
Exemple : légumes rôtis, poulet rôti...

SAUTÉ

Privilégier l'huile d'olive.

A L'EAU

Les pertes en vitamines et minéraux ne sont pas négligeables (dépendent également du temps de cuisson).

Pensez à ajouter de l'huile ou du beurre en fin de cuisson pour enrichir et des épices pour relever le goût.

VAPEUR

Adapté pour les légumes mais également les viandes et les poissons. La préservation des vitamines, minéraux et saveurs est optimale.

Pensez à ajouter de l'huile ou du beurre en fin de cuisson pour enrichir.

BRAISÉ OU À L'ÉTOUFFÉ

Braiser un aliment consiste à le faire revenir dans une matière grasse (beurre, huile) avant d'en compléter la cuisson lente à feu doux, en ajoutant de l'eau ou du bouillon.

Exemple : boeuf ou poisson à l'étouffé, chou braisé...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Varier les modes de cuisson vous permet d'apporter du plaisir gustatif et visuel dans votre alimentation, qui ne sont pas à négliger !

Activité physique et traitements

● QUEL EST L'INTÉRÊT ?

Chez les patients atteints de cancer, l'Activité Physique Adaptée permet d'améliorer significativement leur qualité de vie en améliorant leurs capacités physiques, en réduisant la fatigue perçue, en ayant un meilleur contrôle de leur poids, en réduisant les effets secondaires...

● QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

L'APA peut être réalisée à n'importe quel moment de la prise en charge de la maladie : à l'annonce du diagnostic, pendant le traitement, après les soins et pendant la période de surveillance.
Plus tôt on s'y (re)met, mieux c'est !

● QU'EST CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les différentes activités physiques peuvent être classées en 4 domaines :

- activités de déplacements : privilégier la marche, le vélo lorsque cela est possible,
- activités domestiques : travaux de bricolage, d'entretien domestique, cuisine, ménage etc..
- activités professionnelles,
- activités de loisirs : sport.

Vous avez beaucoup de possibilités pour être actif au quotidien et adopter un comportement favorable pour votre santé !

● QUE CHOISIR ET COMMENT LE METTRE EN PLACE

L'important est de trouver une activité qui vous fait plaisir.

Tous les exercices sont bons à condition qu'ils soient réguliers, qu'ils s'inscrivent dans la durée avec une intensité modérée en cohérence avec vos habitudes et votre état physique.

Quelques idées d'activités physiques :

Aquagym Marche Tennis Yoga
Natation Vélo Course à pied Pilates

L'activité physique doit être agréable, soyez à l'écoute de votre corps, adaptez l'effort en fonction de vos sensations (cœur, souffle...) et des éventuelles douleurs (musculaires, articulaires...). En cas de doute, parlez-en à votre médecin.

Au Centre Léon Bérard, des experts de l'APA sont présents pour vous accompagner, pour plus d'informations vous pouvez vous rendre à l'Espace Pyramide.