



L'ALIMENTATION PENDANT UN CANCER

Le rôle de soutien de l'alimentation

Evi Dierickx, diététicienne
Hôpital de jour général
Tél. 055/23 37 05

absl Werken Glorieux | ch Glorieux
Avenue Glorieux 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
ONC06_FR

LE RÔLE DE SOUTIEN DE L'ALIMENTATION

Bien que l'alimentation ne puisse être considérée comme une thérapie face à un cancer, un régime alimentaire adapté peut néanmoins jouer un **rôle de soutien** durant votre traitement. En cas d'effets secondaires liés aux thérapies, l'alimentation peut s'avérer d'un certain secours.

Il peut s'agir d'un **malaise général** ou de **problèmes plus spécifiques**. Dans ces cas, l'alimentation peut offrir du réconfort, sans pour autant éliminer simplement les effets secondaires.

L'alimentation peut contribuer à votre bonne condition, de sorte que vous offrirez davantage de résistance en cas de problèmes éventuels. On se base tout d'abord sur les recommandations de la pyramide alimentaire.

Pour un patient atteint d'un cancer, une alimentation saine correspond à toute alimentation qui lui permet de conserver un bilan énergétique équilibré !

En d'autres termes, l'alimentation doit toujours être adaptée à votre état. Il est possible que des recommandations alimentaires qui ne correspondent pas toujours aux règles générales d'une alimentation saine vous soient données.

Au fur et à mesure de la progression de votre traitement, des **troubles liés à une alimentation déterminée** peuvent apparaître.

MALAISES GÉNÉRAUX ÉVENTUELS

- Perte d'appétit
- Modifications du goût et de l'odorat
- Aversion face à certains aliments
- Troubles gastro-intestinaux
- Fatigue

-> Face à chaque problème d'ordre général, il existe une recommandation alimentaire adaptée.

TROUBLES SPÉCIFIQUES ÉVENTUELS

- Bouche sèche et douloureuse
- Aphtes
- Mucosites
- Reflux
- Amaigrissement non désiré
- Sensation de ballonnement
- Problèmes de déglutition
- Autres troubles gastro-intestinaux comme de la constipation et de la diarrhée

-> Face à chaque trouble spécifique, il existe une recommandation alimentaire adaptée.



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Une recommandation alimentaire se base toujours sur votre régime alimentaire actuel et s'effectue grâce à une **anamnèse alimentaire** (au cours de laquelle vous êtes interrogé sur vos habitudes alimentaires tout au long de la journée). Votre régime alimentaire est alors adapté par l'oncodiététicienne de ce service, en fonction de votre/vos trouble(s). **Des recettes et des suggestions de menu sur mesure peuvent également toujours vous aider.**

Ne suivez jamais sans réfléchir l'un ou l'autre « régime anti-cancer » populaire. La composition de tels régimes peut se révéler particulièrement déséquilibrée et engendrer à terme des carences alimentaires.

Si, en raison des circonstances, vous mangez beaucoup moins ou maigrissez fortement, une **alimentation médicale supplémentaire** sous la forme de boissons, de crèmes, de soupes, de compotes de fruits, de poudres, etc. peut vous être proposée. De même, si votre alimentation nécessite une consistance adaptée, des petits-déjeuners, dîners, etc. mixés sont disponibles.

En Belgique, plusieurs marques sont disponibles sur le marché : Nutricia, Fresenius, Nestlé, etc. Ces aliments cliniques sont disponibles chez votre pharmacien (souvent sur commande).

À GARDER À L'ESPRIT

- Essayez de manger aussi sainement que possible en fonction de votre état.
- Variez autant que possible votre alimentation.
- Prévoyez 3 repas et 2 à 3 en-cas.
- Bougez dans les limites de vos capacités.
- Buvez suffisamment.
- Évitez les aliments brûlés.
- Évitez les éléments moisis.
- Prenez garde au sel.
- Découvrez les herbes fraîches.
- Modérez votre consommation d'alcool.
- Efforcez-vous d'atteindre un poids sain.

QUI ?

Evi Dierickx est diététicienne oncologique pour l'hôpital de jour général. Elle fait partie de l'équipe soignante en oncologie. Lors de chaque rendez-vous à l'hôpital de jour, elle vient à votre rencontre pour répondre à vos questions éventuelles ou pour aborder avec vous vos problèmes en matière d'alimentation.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à la contacter :

Tél. 055/23 37 05

evi.dierickx@azglorieux.be