

## Conseils

### Consultation diététique

La perte de poids, la dénutrition et la malnutrition peuvent empêcher la guérison. Si vous avez du mal à manger, ne restez pas seul, parlez-en à votre équipe soignante et à votre médecin qui pourra vous conseiller un suivi diététique régulier pour limiter les risques.

### Société Suisse de Nutrition (sge-ssn)

- En quelle quantité manger les différents aliments : **«La pyramide alimentaire Suisse»**
- **«Comment manger pour renforcer le système immunitaire»**
- Êtes-vous atteint de dénutrition ? voir la brochure **«Dénutrition ?!»**

### Autres dépliants Symptom Navi :

- **«Restez actif»**
- **«Modifications du goût»**
- **«Perte d'appétit»**
- **«Inflammation de la muqueuse buccale»**
- **«Nausées et vomissements»**

### Site de la ligue contre le cancer suisse :

- Exemples d'aliments riches en protéines / calories : tableaux p.14 et 15 de la brochure **«Alimentation et cancer»**



## L'alimentation et le cancer

### Bon à savoir

De nombreuses personnes atteintes d'un cancer se demandent si elles doivent adapter leur alimentation.

On ne peut pas guérir le cancer avec l'alimentation. Plusieurs études semblent cependant établir un lien entre une alimentation saine et équilibrée accompagnée d'une activité physique régulière sur la qualité de vie et le pronostic d'un cancer. Voir le dépliant complémentaire:

#### • «L'alimentation au quotidien»




Cependant aucune preuve n'existe sur les régimes basés sur un seul aliment dit « anti-cancéreux ». Tout régime restrictif est déconseillé

Vous pouvez cependant avoir des difficultés à vous alimenter à cause de symptômes liés au cancer et/ou aux traitements (modifications du goût, mycose de la bouche, perte d'appétit, nausées, vomissements...).

Il y a un risque de dénutrition (ce que vous mangez dans la journée ne suffit pas pour votre corps) ou de malnutrition (ce que vous mangez n'est pas assez varié et votre corps a des carences / manque de certains éléments nécessaires à son fonctionnement). Ce risque est présent même en cas de surpoids et doit être suivi par votre équipe soignante.

Il est recommandé qu'une évaluation de ce risque soit réalisée au plus tôt après votre diagnostic, avant une opération ou un traitement et soit régulièrement mesuré (surtout en cas de perte d'appétit ou de poids).

## L'alimentation et le cancer

Vous vous sentez...	ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez moins d'appétit mais continuez à manger une portion normale pour vous</li> <li>• Vous n'avez pas perdu de poids</li> <li>• Les vêtements que vous portiez il y a trois mois vous vont toujours (ils ne sont pas trop grand)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorisez une alimentation variée et équilibrée riche en fruits et légumes (au moins 5 portions par jours), céréales complètes et légumineuses.</li> <li>• Limitez votre consommation d'aliments industriels, de sucreries, fritures, snacks salés et de viande rouge.</li> <li>• Vous pouvez suivre les recommandations du dépliant complémentaire <u>«l'alimentation au quotidien»</u> pour savoir précisément quoi manger et en quelle quantité.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous mangez moins à cause de la perte d'appétit ou d'autres symptômes</li> <li>• Vous n'avez pas perdu de poids ou très peu (moins de 5% de votre poids habituel en 3 mois)</li> <li>• Vos vêtements habituels sont devenus un peu trop grands pour vous au cours des trois derniers mois.</li> <li>• Vous constatez que vos muscles diminuent et que vous vous sentez faible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactez l'équipe soignante ou la diététicienne pour évaluer le risque de dénutrition ou sous-nutrition, une évaluation de vos apports alimentaires ou une prescription de suppléments nutritifs peut être nécessaire.</li> <li>• Vous pouvez suivre les recommandations du dépliant complémentaire <u>«l'alimentation au quotidien»</u> mais favorisez également vos envies, et priorisez des aliments riches en calories et en protéines pour éviter une perte de poids (voir exemple dans «Site de la ligue contre le cancer suisse»).</li> <li>• Si vous ne mangez qu'en petites quantités, vous pouvez manger plus souvent (5 ou 6 prises alimentaires par exemple).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous mangez très peu</li> <li>• et/ou vous avez perdu du poids (plus de 5% de votre poids habituel en 2 mois).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactez l'équipe soignante ou la diététicienne</li> <li>• A ce stade, les priorités sont différentes, vous devez reprendre du poids et les recommandations ne s'alignent pas forcément sur une alimentation idéale. Il y a un risque de dénutrition/malnutrition qui peut affecter votre guérison et votre corps nécessite un apport d'énergie supplémentaire</li> </ul>