

Cancer du sein et traitements

# Bien manger pendant ma maladie



Parcours  
de *femmes*



Bristol-Myers Squibb  
Oncologie



## BIEN MANGER PENDANT MA MALADIE

Quelques conseils pour m'aider  
à manger avec plaisir et rester  
en bonne forme pendant  
ma maladie et ses traitements.

*Le cancer du sein et ses traitements  
influent sur votre appétit  
et votre forme physique.  
Une alimentation équilibrée,  
adaptée et agréable peut vous aider  
à surmonter les difficultés  
qui surgissent à l'occasion.  
Il vous sera ainsi plus facile  
de conserver votre forme habituelle  
tout en stabilisant votre poids.*

## Le cancer, ses traitements et les variations de poids

De nombreuses patientes en témoignent : pendant leur maladie, elles craignent de perdre du poids. Mais il arrive assez souvent qu'elles prennent quelques kilos.

- La perte de poids est le plus souvent due aux traitements eux-mêmes, et plus particulièrement à la diminution de l'appétit lié à la chimiothérapie.
- L'augmentation de poids ne dépasse habituellement pas quelques kilos. Elle peut être due à diverses causes :
  - les troubles hormonaux induits par les traitements eux-mêmes, voire certaines molécules comme les anti-oestrogènes ;
  - une corticothérapie (traitement par cortisone), prescrite dans certains cas, peut entraîner une rétention d'eau et donc une augmentation du poids. C'est pourquoi il faut être très attentif et respecter le régime peu salé prescrit par votre médecin ;
  - l'anxiété, par le grignotage qu'elle entraîne parfois, ou encore la diminution de l'activité physique, peuvent elles aussi être des facteurs de prise de poids.

# Conseils pratiques

## Si vous avez des nausées ou que vous éprouvez un dégoût pour certains aliments

- Évitez de manger pendant les 2 heures précédant la séance de chimiothérapie.
- Mangez quelques biscuits le matin avant de vous lever pour diminuer les nausées du réveil.
- Essayez l'eau de mélisse ou quelques gouttes d'alcool de menthe sur un sucre pour faire passer la nausée.
- Optez pour un petit déjeuner plus copieux (ajoutez-y des laitages, du fromage, des céréales...), car c'est souvent le repas qui « passe » le mieux.
- Faites plusieurs petits repas dans la journée, en prévoyant par exemple un déjeuner et un dîner plus légers et des collations à 11, 16 et 22 heures.
- Mangez lentement.
- Reposez-vous après le repas en position semi-assise plutôt qu'allongée.
- Préférez les aliments tièdes ou froids car ils ont un goût moins fort.
- Évitez les aliments trop gras.
- Évitez de manger dans un endroit où les odeurs peuvent vous indisposer.
- Essayez de boire abondamment (bouillon salé, boisson à base de sucre de canne ou de cola) si vos nausées sont accompagnées de vomissements, afin de ne pas vous déshydrater. Faites de même en cas de diarrhées.

## Si vous avez une gêne pour avaler ou si vous avez des aphtes

- N'omettez pas de prendre, 10 minutes avant de manger, le traitement (anti-douleurs, gel anesthésique ou anti-inflammatoire local, pansement digestif) prescrit par votre médecin.
- Évitez les plats épicés et acides (oranges, citrons), très chauds ou très salés, les noix, le gruyère, ainsi que le tabac ou l'alcool.
- Privilégiez les aliments mous et faciles à avaler (potages, viande hachée, filets de poisson, purée, œufs brouillés, laitages), faites-les cuire suffisamment longtemps et ajoutez-y du jus, de la sauce ou de la crème fraîche.
- Évitez tout ce qui est dur ou cru (crudités, toasts).

- Sucez des glaçons et consommez autant de glaces que vous en avez envie, car le froid a une fonction anesthésiante.

## Faites vous plaisir avec une alimentation équilibrée

Avoir une alimentation équilibrée est recommandé pendant votre maladie. Manger ce qui fait plaisir est cependant très important, en particulier si vous devez regagner rapidement du poids.

- Une alimentation équilibrée comporte quatre types d'aliments :
  - des protéines (viande, poisson, légumes secs, œufs, laitages) qui sont le composant de base de nos cellules ;
  - des glucides ou sucres, et en particulier des sucres dits « lents » (pain, pâtes, riz, pommes de terre) qui apportent de l'énergie ;
  - des lipides ou graisses, en préférant les graisses végétales (huiles, margarines non hydrogénées) aux graisses animales (beurre, viandes grasses) ;
  - des fibres (fruits, légumes, céréales non raffinés, légumineuses) qui régularisent le fonctionnement de l'intestin.
- Consommez de tous ces types d'aliments en quantité raisonnable, sans privilégier excessivement un type plus qu'un autre ;
  - Variez vos menus stimulera votre appétit et vous permettra d'apporter à votre organisme tous les éléments nécessaires, en particulier les vitamines et les minéraux ;
  - Pensez aux fruits secs pour l'énergie, aux purées d'amandes, noisettes, sésame, riches en minéraux et faciles à incorporer dans les plats.
  - Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée.
- Dans tous les cas, le plaisir de manger est la meilleure règle d'alimentation pendant la maladie. Si vous avez perdu du poids ou si vous avez des difficultés à manger, votre plaisir doit même devenir votre principal moteur. Dans ce cas, il est inutile de se forcer à manger des plats que l'on a jamais aimés sous le prétexte qu'ils sont « nourrissants ». Au contraire, si un aliment vous plaît, n'hésitez pas à le consommer. Pendant la chimiothérapie par exemple, certaines consomment de grandes quantités de pâtisseries, de chocolat ou de glaces, alors qu'elles éprouvent un dégoût pour la viande : dans ce cas précis, il vaut mieux se nourrir de pâtisseries que ne rien manger du tout !

## Surveiller son poids

- Pesez vous une fois par semaine, habillée de la même façon (en sous-vêtements, par exemple) le matin à jeun et sur la même balance. Il est inutile de se peser tous les jours.
- Si vous constatez une variation de votre poids, en plus ou en moins, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant qui vous orientera vers une diététicienne ou une nutritionniste.



Les fiches pratiques Parcours de Femmes ont été élaborées avec le concours de :

**Dominique-Jeanne Féminier,**  
Europa Donna Forum France,  
Institut Sainte Catherine - Avignon



**Daniel Serin,** Cancérologue,  
Institut Sainte Catherine - Avignon

**Anne Wipf,**  
Psycho-nutritionniste,  
Institut Sainte Catherine – Avignon