

ATTENTION À LA DÉNUTRITION



Les femmes atteintes d'un cancer de l'ovaire sont exposées au risque de dénutrition. Ce phénomène est fréquent et souvent déjà présent au moment de la découverte de la maladie pour 50 % d'entre elles.

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est le résultat d'une **insuffisance** d'apport en calories et en protéines, liée à une perte d'appétit et à une **majoration des dépenses d'énergie** due au cancer.

La dénutrition se manifeste par un **amaigrissement** avec une grande **fatigue**, entraîne une diminution des défenses immunitaires, augmente le **risque de complications** (retard de cicatrisation, infection,...), rend les traitements moins supportables et est responsable d'une altération de la qualité de vie. Attention, on peut être dénutri même si on est en surpoids.



Vous êtes en état de dénutrition si vous avez perdu au moins 5 % de votre poids en 1 mois, ce qui représente environ 3 kg pour une personne pesant 60 kg. Il est essentiel de vous peser régulièrement pour éviter toute perte de poids.

Comment éviter la dénutrition ?

Pendant la maladie, répondre aux besoins de votre organisme avec des apports nutritionnels appropriés est important. Il est ainsi recommandé d'apporter **25 à 30 kcal et 1,5 g de protéines par kg et par jour**. Si vous pesez habituellement 60 kg, vous avez besoin d'environ 1800 kcal et 90 g de protéines par jour. À titre d'exemple 100 g de viande ou de poisson apportent environ 20 g de protéines.



Ces petits signes qui peuvent vous alerter :

- des vêtements qui deviennent trop larges,
- une bague qui glisse plus facilement le long du doigt.



N'hésitez pas à consulter un diététicien qui pourra vous donner des conseils adaptés à vos besoins.

PENDANT LA CHIMIOTHÉRAPIE



Perte d'appétit, de goût, nausées, affections buccales,... autant de raisons qui peuvent contrarier votre envie de manger. **Or l'alimentation participe à la réussite du traitement.** Voici quelques conseils pour vous aider à adapter votre quotidien.

Vous n'avez plus d'appétit

- Privilégiez les **petites quantités**
- Mangez ce que vous pouvez et **ce qui vous fait plaisir**. Même le grignotage est autorisé !
- Relevez vos plats : herbes aromatiques, citron...
- Évitez de manger seule
- Faites un peu d'**exercice physique** pour vous ouvrir l'appétit



Il n'y a pas d'aliment obligatoire ni d'aliment interdit,

sauf le pamplemousse durant certains traitements *

Vous avez des nausées

- Éloignez si possible l'alimentation des séances de traitement ou **mangez léger**
- Même en présence de nausées, il est recommandé de manger car un estomac lesté tolère mieux les aliments
- Préférez les **textures lisses et épaisses** (purées, flan,...) qui passent rapidement dans l'intestin
- Mangez **lentement**
- Consommez des **aliments froids** qui dégagent moins d'odeurs
- Évitez les aliments frits, gras ou épicés, difficiles à digérer
- Les **boissons à base de cola ou l'eau gazeuse** en dehors des repas peuvent calmer les nausées

Vous perdez du poids

- Enrichissez vos **plats** avec du beurre, de la crème, mayonnaise, fromage râpé, confiture ou miel
- Préférez des aliments **riches en protéines** (œufs, produits laitiers, viandes, poissons, céréales)



La perte de poids peut nuire à la cicatrisation, entraîner de la fatigue et empêcher l'exercice physique, important quand on est malade

* Renseignez-vous auprès de votre médecin

En cas d'inflammation des muqueuses buccales

- Évitez les aliments acides, les mets épicés et diminuez le sel (charcuterie) et le sucre
- Favorisez les **formes liquides et froides** (à base de lait, potages froids, glaces)



APRÈS LA CHIRURGIE

Dans **75 %** des cas, le cancer de l'ovaire est découvert à un stade avancé avec une atteinte du tube digestif. Le chirurgien peut être amené à en enlever une partie.

Reprise du transit en douceur

Après la chirurgie et en cas de stomie*, la **reprise** alimentaire se fait **progressivement** avec le soutien de l'équipe diététique de votre centre. Le plus souvent, elle met en place un **régime pauvre en résidu** à base de pâtes, riz et blanc de poulet. Il sera adapté à votre transit intestinal pour éviter diarrhée ou constipation.

Pour le retour à la maison

- Évitez les aliments qui contiennent des fibres, irritantes pour le tube digestif, et les aliments gras ou frits
- Réintroduisez **peu à peu** les fruits et légumes cuits, puis crus
- Un aliment ne passe pas ? Pas d'inquiétude, essayez-le à nouveau dans quelques semaines. Il faut laisser le temps à la flore intestinale de se reconstituer.



Il n'y a pas de règle absolue ! Il faut tester ce qui vous convient ou pas

Après la stomie

- Le rétablissement de la continuité peut à nouveau entraîner des perturbations du transit. Pas de panique ! Reprenez le régime pauvre en résidu à élargir rapidement en tenant compte de vos expériences précédentes.

* Stomie : déviation du côlon à la peau en attendant la cicatrisation pour éviter les complications (infections,...)

LES BASES DE L'ALIMENTATION



Maintenir votre poids, la régularité de vos repas et le plaisir de manger...

... tels sont vos objectifs au quotidien.

Essayez de faire **3 repas par jour éventuellement complétés par des collations** qui vous apporteront l'énergie dont vous avez besoin. N'hésitez pas à diversifier votre alimentation pour éviter les carences et aussi pour éviter d'être écoeurée.

Quels aliments choisir ?

Les aliments sont classés en 5 grandes familles qui sont autant de sources de nutriments nécessaires à votre santé.



Produits laitiers :

apportent protéines, calcium et vitamines.



Féculents :

pour leur apport énergétique, leurs fibres, leurs vitamines et minéraux.



Fruits et légumes :

apportent fibres, vitamines C, B et carotène.



Viandes, poissons, œufs :

pour les protéines nécessaires, le fer et les acides gras essentiels.



Matières grasses :

apportent énergie, vitamines et acides gras essentiels.

BOIRE MÊME SI ON N'A PAS SOIF :
1,5 litre d'eau/jour. L'eau constitue 60 % du poids du corps. Éliminée en permanence, elle doit absolument être remplacée. Sous forme d'eau du robinet ou en bouteille, de tisane, thé, café léger, bouillon de légumes...



ALIMENTATION ET CANCER : VRAI OU FAUX ?

GSK

Mieux vaut éviter la consommation d'alcool pendant un traitement

VRAI

Durant un traitement contre le cancer, il est fortement conseillé de ne pas consommer d'alcool qui peut, entre autres, fragiliser le foie en le rendant sensible au traitement ou accentuer une irritation de la bouche liée au traitement.

Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée

FAUX

Le cancer et ses traitements peuvent engendrer certains symptômes et effets secondaires qui empêchent le maintien d'une alimentation saine, voire « normale ». La priorité, c'est de prévenir la dénutrition avec un apport suffisant en calories et protéines.

Le pamplemousse peut interagir avec la chimiothérapie

VRAI

On estime que le pamplemousse pourrait augmenter l'impact de certains traitements anticancéreux et d'en renforcer leurs effets indésirables. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

J'ai un cancer et je suis en surpoids, il me faut absolument maigrir ?

FAUX

Sauf avis contraire de votre oncologue, il est déconseillé de suivre un régime amincissant durant le traitement. Il est préférable d'attendre qu'il soit terminé.

CANCER DE L'OVAIRE

**je sais
- donc -
je suis**

**LES CONSEILS
ALIMENTATION
& DIÉTÉTIQUE**

GSK