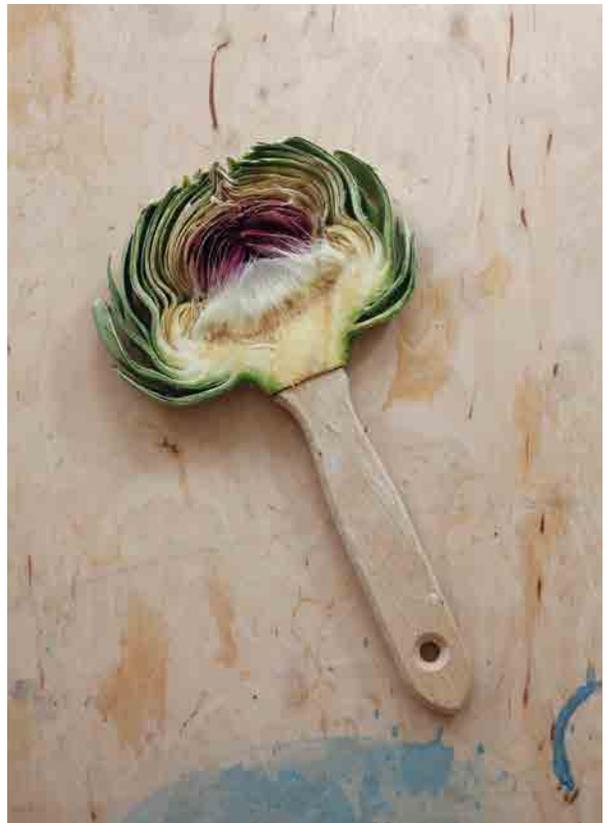


Quoi, Comment, Quand, Pourquoi?

**Cancer du sein et
alimentation: principales
questions et réponses.**



Quoi, Comment, Quand, Pourquoi?

**Cancer du sein et
alimentation: principales
questions et réponses.**

Introduction

De nombreuses femmes souffrant d'un cancer du sein aimeraient savoir comment favoriser leur rétablissement et concourir à leur guérison. Comme en attestent un grand nombre d'études récentes et notre expérience acquise au fil des années, adopter une alimentation équilibrée fait beaucoup pour le bien-être et la guérison des femmes concernées, à chaque phase du processus: après une opération, pendant la thérapie et ensuite.

Choisir une alimentation adaptée peut atténuer les désagréments liés à la maladie et à la thérapie. De plus, si le temps passé en cuisine et autour de la table devient un moment de plaisir, non seulement votre alimentation vous procurera les nutriments essentiels, mais elle améliorera aussi votre qualité de vie. Tâtez les aliments frais, humez le fumet d'un plat qui mijote sur le feu, soignez le dressage de vos assiettes! La cuisine et la nourriture sont synonymes de plaisir et de joie de vivre. Sinon, pourquoi nous réunirions-nous en famille ou entre amis pour partager un repas?

Dans la présente brochure, nous avons réuni des recommandations pour votre alimentation à

chaque phase de votre guérison et des suggestions pour mieux vivre votre nouvelle situation. Elle propose aussi des conseils et des remèdes vous permettant de minimiser les différents effets secondaires de la thérapie.

Notre but est de vous encourager à prendre en main votre processus de guérison et vous inviter à adopter une alimentation savoureuse et adaptée, pendant et après la maladie.

Nous espérons atteindre notre but et vous souhaitons de tout notre cœur beaucoup de courage et de force ainsi qu'un prompt rétablissement.

Erika Ackermann
Diététicienne diplômée ES
Zurich et Wädenswil

Irene Brenneisen
Infirmière diplômée référente
pour le cancer du sein
Zurich

Dr Michael Cebulla
Centre du sein Clinique Sainte-Anna
Lucerne

Dr Andreas Trojan
Centre du sein de Zurich

Sommaire

Diagnostic et thérapie

p. 8	Diagnostic
p. 10	Examens
p. 11	Analyses approfondies pour exclure toute métastase
p. 12	Thérapie
p. 14	Opération
p. 16	Radiothérapie contre les rechutes
p. 17	Traitement médicamenteux post-opératoire

Alimentation

p. 22	Pendant le traitement
p. 25	Chimiothérapie
p. 26	Radiothérapie
p. 27	Traitement antihormonal
p. 30	Comment contrer les effets secondaires?
p. 32	Nausée et vomissements
p. 33	Diarrhée
p. 34	Constipation
p. 35	Perte d'appétit et troubles du goût
p. 36	Perte de poids et maigreur
p. 38	Prise de poids et fringales

p. 42	Inflammation des muqueuses de la bouche et du pharynx
p. 46	S'alimenter sainement: l'essentiel en bref
p. 48	Conseils inspirés de la pyramide alimentaire suisse
p. 49	Les aliments et leurs effets
p. 60	Le traitement est terminé. Et maintenant?
p. 62	Attention: les régimes anticancéreux n'existent pas!
p. 63	Aliments qui contribuent à la prévention
p. 68	Surmonter une période difficile
p. 74	Limiter le risque de rechute en pratiquant une activité physique
p. 78	Mentions légales



Diagnostic

Lorsqu'il est rapidement dépisté, le cancer du sein peut être guéri le plus souvent. En cas d'altération de la poitrine qui laisse craindre un cancer du sein, diverses analyses doivent être menées pour confirmer ou infirmer la maladie. Le premier examen consiste à palper le sein. La plupart des gynécologues peuvent également réaliser une échographie de la poitrine à tout moment. Cet examen rapide permet de diagnostiquer avec une forte probabilité si une patiente est atteinte ou non d'un cancer du sein.

La mammographie est aujourd'hui le moyen le plus répandu et le plus efficace de dépistage précoce du cancer du sein.

Un rayonnement X de faible intensité, émis depuis deux points différents, fournit un cliché de la poitrine qui permet souvent de déceler de petits foyers cancéreux encore impalpables, voire des précancers qui prennent la forme de microcalcifications visibles à la mammographie. Les foyers peuvent alors être traités à un stade précoce.

Outre la mammographie et l'échographie, une IRM (Imagerie par Résonance Magnétique) est pratiquée si un doute persiste sur le nombre de nodules dans le sein ou l'étendue de la tumeur, pour préciser le diagnostic.

Si ces deux techniques d'imagerie (mammographie et échographie) ont mis en évidence un résultat suspect, l'analyse est généralement complétée par une biopsie. L'examen au microscope des cellules ou tissus prélevés permet de se prononcer plus précisément sur la nature des cellules suspectes.

La biopsie renseigne sur le type de tumeur et le degré d'altération des cellules, et permet de juger de la virulence de la maladie. Les spécialistes lui attribuent alors un degré de gravité sur une échelle de 1 à 3. Plus les cellules cancéreuses sont similaires aux cellules saines (grade g1), mieux se présente l'évolution de la maladie. Le grade élevé g3, au contraire, laisse augurer un pronostic plutôt défavorable. Ce grade est déterminant dans le choix de la thérapie à pratiquer par la suite.

Analyses approfondies pour exclure toute métastase

Pour savoir si le cancer est avancé (métastases), d'autres organes peuvent être examinés de plus près, si le risque est jugé important. Les métastases affecteraient le plus souvent les os, les poumons et le foie, qui sont donc analysés en premier lieu. Dans certains cas, le diagnostic par radiographie globale de la cage thoracique aux rayons X et échographie du haut de l'abdomen est complété par un scanner ou une IRM avec agent de contraste. Les résultats de ces examens peuvent peser lourd dans le choix de la meilleure thérapie à suivre.

Choix d'une thérapie au cas par cas

Les différentes analyses interdisciplinaires fournissent un tableau clinique de la maladie qui va permettre de proposer à la patiente une thérapie adaptée.

Voici quelques-uns des critères à considérer:

- type de tumeur;
- degré d'altération des cellules cancéreuses (grade);
- récepteurs d'hormones dans les cellules cancéreuses;
- récepteurs HER2 à la surface des cellules cancéreuses;
- prolifération (croissance rapide).

Classification TNM:

- taille et degré de propagation de la tumeur (T);
- nombre de ganglions lymphatiques atteints (N);
- résultat de la recherche de métastases (M).

Thérapie

A l'annonce de leur cancer du sein, les patientes se demandent comment faire face à cette situation et si elles en guériront. Les médecins s'efforcent de leur dire le plus rapidement possible si elles vont recevoir des soins curatifs, quand le cancer peut encore être guéri, ou palliatifs, s'il n'y a plus de chances de guérison. Les différentes thérapies n'ont pas le même but. Si la guérison est encore possible, les traitements recommandés peuvent causer des effets indésirables à court terme, mais leur bénéfice est bien supérieur à ces inconvénients. Pour les soins palliatifs, c'est le contraire: il s'agit de maîtriser la maladie aussi bien et aussi longtemps que possible tout en préservant la qualité de vie du patient.

Les trois types de thérapies (chirurgie, radiothérapie et chimiothérapie) peuvent venir se compléter les unes les autres au fur et à mesure du traitement et contribuer chacune à la guérison. La chirurgie est une intervention locale, le rayonnement s'étend à une région plus large, et les médicaments agissent sur tout l'organisme.

La nécessité d'un traitement, le type de thérapie conseillé, le moment opportun pour la mettre en œuvre et l'ordre dans lequel les thérapies sont pratiquées, dépendent des propriétés de la tumeur. Tous les médecins concernés se concertent généralement avant et/ou après l'opération pour formuler une recommandation sur la suite de la thérapie, en fonction des résultats de l'ensemble des analyses. Cette recommandation est formulée et débattue en fonction de la situation personnelle de chaque patiente.

Dr Michael Cebulla
Centre du sein Clinique Sainte-Anna
Lucerne

Dr Andreas Trojan
Centre du sein de Zurich

Opération

Dr Michael Cebulla et
Dr Andreas Trojan

Une fois le diagnostic posé avec certitude, tant pour les seins que pour les aisselles, l'intervention chirurgicale est le plus souvent conseillée dans un premier temps. Cette intervention locale consiste à retirer la tumeur primaire du sein (tumor-ectomie ou chirurgie conservatrice) ou à prélever le sein complet (mastectomie).

Thérapie néoadjuvante (préopératoire)

Si une patiente présente un rapport tumeur/cellules saines défavorable ou des tumeurs de plus de 5 cm, souffre d'un cancer du sein inflammatoire ou présente une contre-indication temporaire à l'opération (p.ex. grossesse), une thérapie systémique préopératoire est mise en œuvre. Les femmes atteintes de tumeurs HER2 positives ou de tumeurs dépourvues à la fois de récepteurs HER2 et de récepteurs hormonaux (des œstrogènes et de la progestérone), dites «triple négatives», sont aussi concernées par la thérapie systémique préalablement à l'intervention chirurgicale. La thérapie néoadjuvante (préopératoire) sert principalement à réduire suffisamment la tumeur pour qu'une chirurgie conservatrice puisse être envisagée, si tel est le souhait de la patiente. Cette chirurgie offre un résultat plus esthétique et la certitude que la tumeur est bien entièrement retirée. L'estimation de l'efficacité de la chimiothérapie administrée entre aussi en ligne de compte. Si elle ne permet pas de diminuer ou de modifier la tumeur, la thérapie peut être réorientée afin d'épargner à la patiente des désagréments inutiles.

Chirurgie conservatrice

La tumorectomie consiste à exciser le ganglion sentinelle (ganglion lymphatique le plus proche de la tumeur), parfois aussi les ganglions axillaires, et la tumeur enveloppée de tissu sain. Elle donne de bons résultats esthétiques. Elle est presque toujours complétée par un traitement aux rayons.

Mastectomie

La mastectomie consiste à retirer presque tout le tissu mammaire, mamelon et peau compris. Dans certaines conditions, il est possible de conserver le mamelon et l'enveloppe cutanée du sein et de n'exciser que la glande mammaire (mastectomie préserv-

Opération

vant la peau). La glande mammaire ôtée doit ensuite être remplacée par une prothèse ou reconstituée à partir de tissus prélevés sur la patiente.

Reconstruction mammaire

La chirurgie réparatrice offre plusieurs possibilités de reconstruction du sein manquant. Le choix de la méthode dépend beaucoup du type de chirurgie et de la thérapie locale (ex. rayons) qui ont précédé. D'ailleurs, toutes les femmes ne souhaitent pas la reconstruction de leur sein. Mais pour de nombreuses femmes qui souhaitent retrouver une sérénité reposant sur l'équilibre entre corps et esprit, gênées par l'absence du sein dans leurs relations intimes ou mal à l'aise lorsqu'elles font du sport, vont à la piscine ou essaient des vêtements, la reconstruction mammaire constitue une étape majeure de la convalescence. La reconstruction doit être anticipée bien avant l'ablation car une étroite concertation entre les différents chirurgiens est indispensable pour garantir la sécurité de l'intervention et préserver au mieux les tissus qui doivent ensuite être utilisés pour la reconstruction.

Radiothérapie contre les rechutes

La chirurgie conservatrice est dans la plupart des cas suivie d'une radiothérapie. Elle est nécessaire malgré l'intervention chirurgicale parce qu'il a été démontré qu'elle diminuait sensiblement le risque de rechute après l'ablation de la tumeur en éliminant les quelques cellules cancéreuses persistantes non visibles. Lorsque le sein est entièrement retiré, la patiente échappe souvent à la radiothérapie, sauf si la tumeur est très grande ou que de nombreux ganglions lymphatiques sont touchés.

La radiothérapie ne peut commencer qu'une fois la chimiothérapie terminée. Si la chimiothérapie n'est pas nécessaire, la radiothérapie peut commencer dès que la plaie est parfaitement cicatrisée, trois à six semaines après l'opération, et dure cinq à six semaines, à raison de cinq jours par semaine. L'exposition aux rayons elle-même ne dure que quelques minutes. Avant chaque séance, des techniciens spécialement formés vous placent dans la position adéquate pour recevoir le rayonnement. La radiothérapie envoie alors des particules chargées d'énergie ou des ondes électromagnétiques qui bloquent la prolifération des cellules cancéreuses. Les cellules saines également irradiées sont munies de systèmes réparateurs sophistiqués qui leur permettent de réparer les lésions causées par le rayonnement. Dans les cellules cancéreuses, ces systèmes ne fonctionnent plus du tout ou à peine. La radiothérapie doit être adaptée à chaque patiente. C'est pourquoi un scanner est préalablement réalisé. Le radio-oncologue détermine la dose de rayonnement à émettre et la zone à traiter afin de préserver au maximum les tissus sains avoisinants.

Effets secondaires de la radiothérapie

La radiothérapie peut provoquer des réactions aiguës ou à retardement. Les réactions aiguës se manifestent par une inflammation du tissu irradié (rougeur, œdème, surchauffe) pendant la séance. Ces réactions, souvent assez limitées, sont bien traitées et disparaissent dès la fin de la radiothérapie. D'autres réactions, comme une altération du tissu cicatriciel du sein ou une sécheresse excessive de la peau de la poitrine irradiée, peuvent survenir plus tard, mais elles restent globalement rares.

Dr Michael Cebulla et
Dr Andreas Trojan

Soins de la peau irradiée

- Evitez d'aggraver l'irritation en vous exposant au soleil, en prenant des bains, avec du déodorant ou du parfum.
- Ne portez pas de vêtements trop serrés et préférez les matières naturelles.
- Prenez des douches tièdes sous un jet peu puissant et sans savon.
- N'utilisez des crèmes de soin que si votre radio-oncologue vous a confirmé qu'elles ne présentaient aucun risque.

Traitement médicamenteux post-opératoire

Dr Michael Cebulla et
Dr Andreas Trojan

Selon le type de cancer du sein, il est possible que de petits amas de cellules cancéreuses (micrométastases) subsistent dans l'organisme après l'opération. Un traitement médicamenteux est souvent administré en complément de la radiothérapie pour supprimer ces éventuelles micrométastases et réduire le risque de rechute. En comparaison avec les résultats de l'opération seule, ce traitement a permis d'augmenter le nombre de patientes totalement guéries. On distingue trois sortes de thérapies médicamenteuses:

- la chimiothérapie
- le traitement antihormonal
- le traitement par anticorps

Chimiothérapie adjuvante

Les cellules cancéreuses se divisent bien plus rapidement que la plupart des autres cellules de l'organisme. Les agents chimiothérapeutiques tirent parti de cette propriété en détruisant principalement les cellules à division rapide. Certaines cellules cancéreuses n'ayant pas encore commencé à se diviser au moment de la chimiothérapie, plusieurs cycles thérapeutiques sont nécessaires (p. ex. toutes les semaines ou toutes les trois semaines). Les agents chimiothérapeutiques sont généralement administrés par voie intraveineuse et diffusés dans tout le corps par la circulation sanguine. Les différents cycles du traitement peuvent être administrés chez un oncologue sans hospitalisation. La thérapie combine bien souvent différents cytostatiques, dont la composition varie en fonction du type de tumeur.

Effets indésirables de la chimiothérapie

La détérioration de cellules saines peut engendrer des effets secondaires, qui affectent notamment les cellules à division rapide de la moelle osseuse (diminution des plaquettes, globules rouges et blancs), les muqueuses buccales, l'appareil gastro-intestinal et la racine des cheveux. Chez les femmes jeunes, les menstruations peuvent s'interrompre pendant la chimiothérapie. En cas d'effets indésirables ou de fièvre supérieure à 38,5 degrés, prévenez immédiatement votre médecin. Et au moindre doute, n'attendez pas la prochaine consultation! Les

Traitement médicamenteux post-opératoire

infections, notamment, ne doivent pas être prises à la légère si le nombre de globules blancs a chuté et nécessitent des antibiotiques ou l'administration d'un facteur de croissance spécial.

Traitement antihormonal adjuvant

Les œstrogènes favorisent la croissance des formes de cancer du sein qui comportent des récepteurs hormonaux en surface. Si des cellules cancéreuses de cette nature subsistent dans l'organisme après l'intervention chirurgicale, un traitement antihormonal peut être prescrit à la place ou en complément de la chimiothérapie. Ce traitement fait appel soit à des anti-œstrogènes (p.ex. du Tamoxifène chez les femmes pas encore ménopausées), soit à des inhibiteurs d'aromatase (après la ménopause). Le Tamoxifène occupe les récepteurs des œstrogènes dans les cellules cancéreuses du sein. De cette façon, les œstrogènes circulant dans le sang ne se fixent plus à ces récepteurs et ne stimulent plus la prolifération des cellules cancéreuses. Les inhibiteurs d'aromatase, quant à eux, jugulent la production naturelle d'œstrogènes après la ménopause. Ces deux médicaments peuvent être pris sous forme de comprimés. Pour qu'ils combattent efficacement les cellules cancéreuses, ils doivent le plus souvent être pris pendant des années. Le traitement antihormonal est assez bien supporté par la plupart des patientes.

Avant la ménopause, les ovaires produisent des œstrogènes en très grande quantité. On recourt alors à des anti-œstrogènes (Tamoxifène). Les effets d'une entrave supplémentaire au fonctionnement des ovaires par injection ne sont pas encore clairement établis à ce jour. Votre corps est alors transposé à un état de post-ménopause; les menstruations s'arrêtent. A la fin de la thérapie, les menstruations peuvent reprendre si vous êtes encore en âge d'en avoir.

Thérapie adjuvante aux anticorps HER2

Il est fréquent que les cellules cancéreuses présentent un récepteur à certains facteurs de croissance: le HER2 (human epidermal growth factor receptor 2). On estime que les cellules comportent davantage de récepteurs HER2 à leur surface

Traitement médicamenteux post-opératoire

(tumeurs HER2 positives) dans 20 à 30 % de tous les cas de cancer du sein. Sans traitement approprié, ces tumeurs font courir un risque très élevé de rechute. Nous connaissons depuis longtemps un anticorps capable de se fixer sur les cellules cancéreuses et de les détruire. Les chances de guérison complète sont nettement améliorées par l'administration de ces anticorps par perfusion en complément des autres thérapies. Les anticorps sont des composés naturels que notre organisme synthétise pour s'attaquer aux protéines étrangères qui s'y infiltrent, comme les bactéries et les virus. L'anticorps HER2 s'ancre aux récepteurs HER2 présents à la surface des cellules cancéreuses pour que les facteurs de croissance circulant dans l'organisme ne puissent plus s'y lier. Le cancer ne peut plus s'étendre. La fixation de l'anticorps stimule en outre l'élimination des cellules cancéreuses ainsi repérées par le système immunitaire. Cet anticorps stoppe donc la propagation de la tumeur tout en soutenant le système de défense naturel de la patiente.

Avant d'entreprendre une thérapie aux anticorps, il faut s'assurer que la tumeur dont vous souffrez est bien HER2 positive. Dans ce cas, des anticorps vous seront injectés pendant une année, une fois par semaine ou toutes les trois semaines, après l'opération et la chimiothérapie. A la différence des chimiothérapies habituelles, qui endommagent aussi (au moins en partie) les tissus sains, cet anticorps ne s'attaque qu'aux cellules cancéreuses. Cette thérapie est donc très bien supportée en général. Employée seule, elle présente l'énorme avantage de ne pas provoquer la chute des cheveux et de ne pas nuire à la formule sanguine. Les premières perfusions peuvent causer des symptômes pseudo-grippaux (fièvre et céphalées) qui réagissent très bien aux médicaments contre la fièvre et les douleurs et perdurent très rarement. Certaines patientes courent un risque de dysfonctionnement cardiaque. La fonction cardiaque doit donc être soigneusement examinée chez chaque patiente avant d'entreprendre ce traitement, et maintenue sous surveillance jusqu'à son arrêt. Il est très rare que ces troubles fonctionnels persistent après le traitement. La fonction cardiaque reprend presque toujours son cours habituel. Votre médecin vous conseillera les examens nécessaires.

Atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie

Alopécie:

- Les cheveux commencent à tomber deux à trois semaines après le début de la chimiothérapie.
- Si vous souhaitez porter temporairement une perruque, veillez à vous la procurer bien à l'avance.
- Faites-vous conseiller sur les possibilités de maquiller habilement le visage pour que la perte des cils et des cheveux soit moins flagrante.
- Dans de rares cas, il est possible d'éviter la chute des cheveux en portant une casque réfrigérant pendant la thérapie.

Plus grande vulnérabilité aux infections:

- Désinfectez même les plus petites plaies.
- Prévenez immédiatement votre médecin si vous êtes fiévreuse (38,5° et plus).
- En cas de diminution des globules blancs, un facteur de croissance spécial peut stimuler la création de ces cellules et limiter les infections.

Fatigue excessive:

- Accordez-vous régulièrement de longues pauses.
- Réduisez votre temps de travail et fixez-vous des priorités au quotidien.
- Faites-vous aider et n'hésitez pas à dire concrètement ce dont vous avez besoin.
- Demandez à votre médecin de vous parler des différentes possibilités thérapeutiques.



Pendant le traitement

De nombreuses femmes se posent des questions au cours du traitement: puis-je manger de tout pendant la chimiothérapie? Qu'est-ce qui me ferait du bien? Que vaut-il mieux éviter? Que faire si je perds l'appétit? Est-il possible d'affa-mer la tumeur? Soyez toujours prudente face aux recommandations nutritionnelles catégo-riques, qui peuvent conduire à des carences alimentaires.

Une alimentation équilibrée pendant votre thérapie peut

- écarter le risque de carence alimentaire;
- renforcer la résistance de votre organisme;
- soutenir votre capacité d'auto-guérison;
- améliorer l'efficacité du traitement médical;
- atténuer les effets indésirables;
- contribuer à votre bien-être;
- augmenter votre qualité de vie.

«L'an dernier, j'ai reçu en consultation une patiente qui a totalement modifié son alimentation à cause de son cancer. Avant la maladie, elle suivait déjà un régime essentiellement végétarien. A l'annonce du diagnostic, elle a été saisie d'un doute et s'est demandé si son alimentation avait pu favoriser la maladie. Cette incertitude la rendait entièrement perméable à tous les conseils nutritionnels possibles et imaginables. Elle s'est achetée plusieurs livres sur le sujet et a fini par ne plus manger que des fruits et légumes. Elle a fondu, et s'est sentie de plus en plus affaiblie et épuisée. Les fruits et légumes sont essentiels à une alimentation saine, mais l'organisme a toujours besoin des autres groupes d'aliments. A peine a-t-elle repris un régime plus équilibré qu'elle s'est immédiatement sentie mieux, physiquement et moralement.»

Erika Ackermann

La chimiothérapie peut provoquer des nausées, des vomissements et une perte d'appétit. Mais toutes les patientes ne souffrent pas de ces maux. On dispose aujourd'hui de très bons médicaments qui peuvent atténuer, voire éviter complètement ces désagréments. Si vous deviez malgré tout constater des effets indésirables, n'attendez pas pour en parler à votre médecin traitant.

N'allez pas à vos séances de chimiothérapie à jeun. Prenez un repas léger une à deux heures avant le traitement. Il est possible que vous ressentiez un vague mal au ventre et manquiez d'appétit pendant un ou deux jours après la chimiothérapie. Essayez quand même de manger un petit peu. Il est souvent plus facile de prendre quatre à cinq repas légers répartis sur la journée. Mangez ce qui vous fait envie et chassez la culpabilité: votre organisme saura compenser un manque de salade ou de légumes à cette période. Cependant, si votre alimentation reste très peu diversifiée pendant des jours et des semaines et si vous avez moins ou plus du tout d'appétit parlez-en à votre médecin.

La chimiothérapie ou les médicaments pris contre les effets secondaires peuvent perturber votre digestion et mener à la constipation. Vous trouverez des conseils pratiques à ce sujet à la section «Comment contrer les effets secondaires?», à la page 30.

Apports de vitamines et de minéraux

Ne prenez pas de micronutriments de votre propre initiative. Certains minéraux et vitamines peuvent interférer avec la chimiothérapie à fortes doses. Demandez avis à votre médecin.

La radiothérapie est généralement bien supportée. Elle peut causer des rougeurs et très rarement des nausées. Si les ganglions lymphatiques situés derrière le sternum doivent être irradiés, il est possible que vous ayez des difficultés à déglutir pendant quelque temps.

Veillez alors aux points suivants concernant votre alimentation:

- Privilégiez les aliments mous et faciles à mâcher, comme les veloutés, la viande finement hachée, les œufs brouillés, la purée, les pâtes fines, les légumes bien cuits ou préparés en salade (betteraves, carottes, courgettes), les fromages à pâte molle, les crèmes, les flans, les yaourts et les crèmes glacées.
- Evitez les plats très secs, très épicés, ou les fruits et jus de fruits très acides.
- Si les désagréments persistent et si vous éprouvez de réelles difficultés à vous alimenter, il peut être utile d'adopter une alimentation liquide spécifique.

La même prudence concernant l'interaction possible des micronutriments avec la chimiothérapie s'impose pour la radiothérapie: n'en prenez jamais sans l'avis de votre médecin.

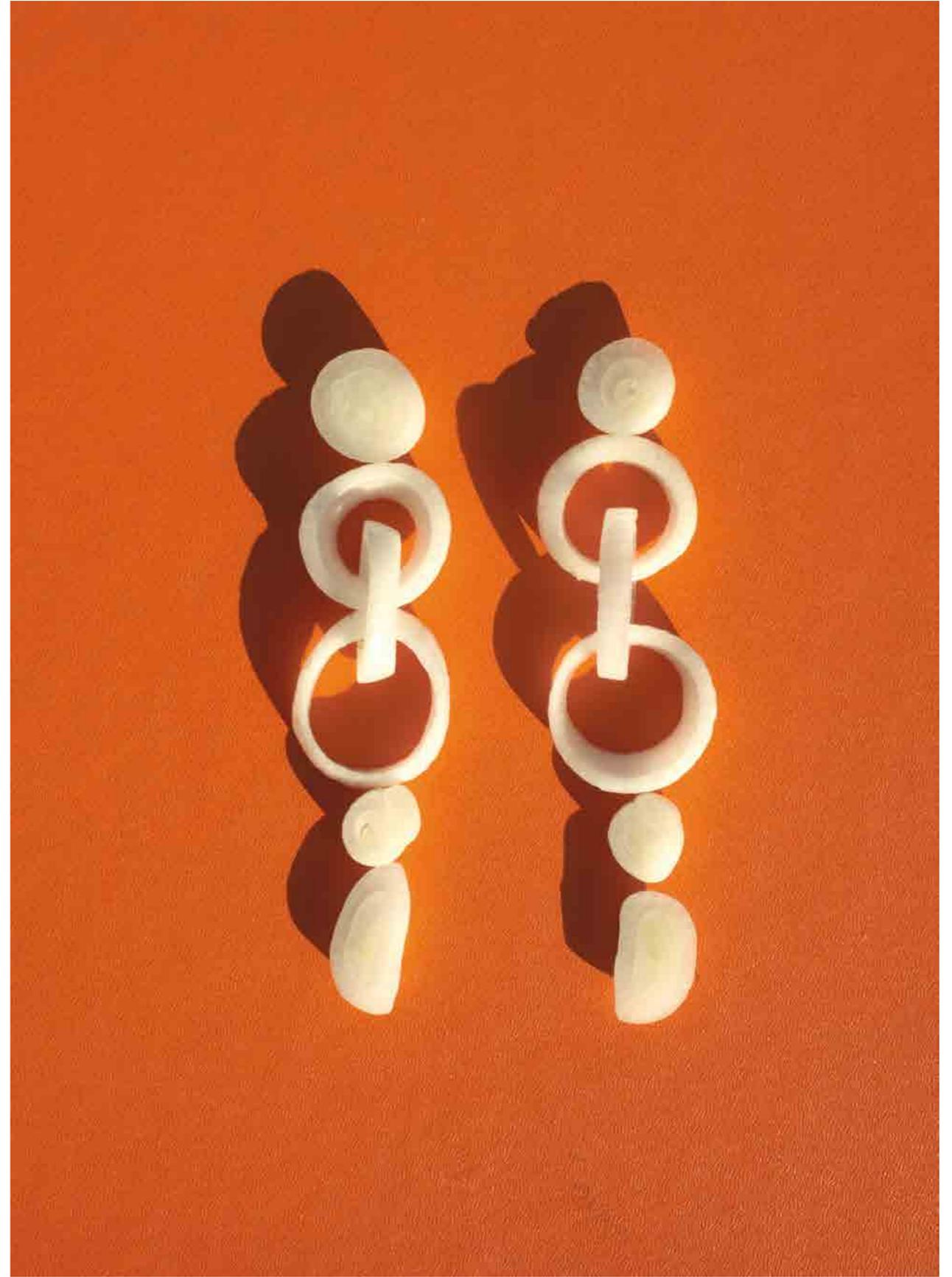
Ces thérapies peuvent entraîner des désagréments semblables à ceux de la ménopause, comme la prise de poids. Le traitement antihormonal cause un manque d'œstrogènes qui peut exacerber l'appétit, voire susciter des fringales.

Veillez bien aux points suivants:

- Ayez une alimentation saine et équilibrée.
- Prenez des repas réguliers (trois repas principaux et deux à trois petites collations prévues si nécessaire). Vous éviterez ainsi les fringales.
- Privilégiez les aliments riches en fibres comme les céréales complètes, les légumes, la salade, les fruits et les légumes secs.
- Veillez à ingérer suffisamment de protéines, qui renforcent la satiété.
- Ne mangez pas trop souvent de repas et de préparations riches en lipides.
- Préférez les boissons sans apport énergétique (eau du robinet, eau minérale, tisanes aux plantes et infusions fruitées) et non sucrées.

A la période intense de la chimiothérapie et de la radiothérapie succède souvent une phase plus calme. Beaucoup de femmes ressentent alors le besoin de se faire «du bien». L'alimentation peut être perçue comme une consolation, une récompense ou servir d'anti-stress. Or il est possible de se faire plaisir sans que cela passe nécessairement par la nourriture et les boissons. Réfléchissez à une activité qui vous plaît. Peut-être une promenade à la campagne, un concert, un massage ou bien d'autres choses.

Quand les séances thérapeutiques s'enchaînent, il reste souvent peu de temps pour l'activité physique, ou bien la fatigue l'emporte. Après le traitement en revanche, il est important de reprendre le sport. Une activité régulière peut limiter les effets néfastes du traitement antihormonal et empêcher la prise de poids. Il est parfois difficile de renouer avec le quotidien. Donnez-vous du temps et soyez à l'écoute de votre corps. Si vous vous sentez abattue ou dormez mal, prévenez votre médecin sans tarder.



Comment contrer les effets secondaires?

Rassurez-vous: toutes les femmes ne subissent pas l'ensemble des effets indésirables. Chaque femme réagit différemment aux traitements. Vous pouvez combattre efficacement et atténuer de nombreux effets indésirables au travers de votre alimentation. Il est important de faire attention à son alimentation pendant les traitements et d'adopter une alimentation équilibrée et adaptée.

Erika Ackermann
Diététicienne diplômée ES
Zurich et Wädenswil

Irene Brenneisen
Infirmière diplômée référente
pour le cancer du sein
Zurich

L'ampleur des nausées et vomissements dépend du médicament pris, de la posologie et du mode d'administration. Il y a quelques années, on considérait les nausées et vomissements comme des effets secondaires imparables de toute chimiothérapie. La situation a bien changé. Nous disposons maintenant de médicaments efficaces, en particulier contre les vomissements, qui atténuent aussi largement la nausée.

- Répartissez votre prise alimentaire en plusieurs petits repas faciles à digérer tout au long de la journée. Prendre un repas léger au saut du lit peut vous aider (biscottes, pains croustillants, galettes de riz soufflé, crackers de céréales complètes, biscuits salés). Prévoyez un en-cas sur votre table de chevet pour commencer la journée du bon pied.
- Buvez lentement et régulièrement, et pas seulement au cours des repas. Les boissons les mieux supportées sont l'eau (de préférence plate), les thés de toutes sortes et le bouillon. En cas de forte nausée ou de vomissements importants, il peut être utile de boire un petit verre de soda de type Coca glacé. Les jus de fruits acides sont à déconseiller. Le gingembre est conseillé contre la nausée: en infusion, en cuisine sous forme d'épice, en gelules ou bonbons.
- Les fortes odeurs de cuisine peuvent accentuer la nausée. Évitez de saisir des aliments à la poêle et préférez les cuissons à la vapeur ou au four. Quelques idées d'aliments inodores: poulet et veau pochés, pommes de terre, pâtes, riz, polenta, semoule et produits laitiers (fromage blanc, cottage cheese et blanc battu). La crème d'avoine, de riz ou d'orge peut aussi contribuer à entraver la production excessive de sucs gastriques.

La muqueuse de tout l'appareil gastro-intestinal peut pâtir de la chimiothérapie, ce qui peut causer des diarrhées.

- Buvez au moins deux litres par jour pour compenser la déshydratation. En cas de diarrhée aiguë, il faut aussi compenser la perte de minéraux (sodium et potassium) avec du bouillon ou des boissons isotoniques pour les sportifs.
- Les fibres alimentaires solubles aident à conserver l'eau en cas de diarrhée. On en trouve dans les pommes râpées, les bananes, les carottes cuites, la gomme de guar (disponible en pharmacie) et le psyllium.
- Quelques idées d'autres aliments et boissons bénéfiques: thé noir, myrtilles fraîches ou sèches, jus de myrtille, chocolat noir (teneur en cacao au moins 70%), riz sec et parmesan.
- Évitez les édulcorants comme le sorbitol, le xylitol et le mannitol qui peuvent être laxatifs.
- La noix de muscade ralentit le transit des aliments dans l'intestin. Vous pouvez en ajouter à certains plats.

Soupe de carottes Moro
(remède bien connu contre la diarrhée)

Il vous faut:

- 0,5kg de carottes
- 1 l d'eau
- 1 cc de sel

Préparation:

- Pelez les carottes et découpez-les en petits dés.
- Faites cuire les carottes pendant une heure environ dans un litre d'eau, réduisez-les en purée et complétez avec l'eau pour obtenir un litre de soupe.



Constipation

Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

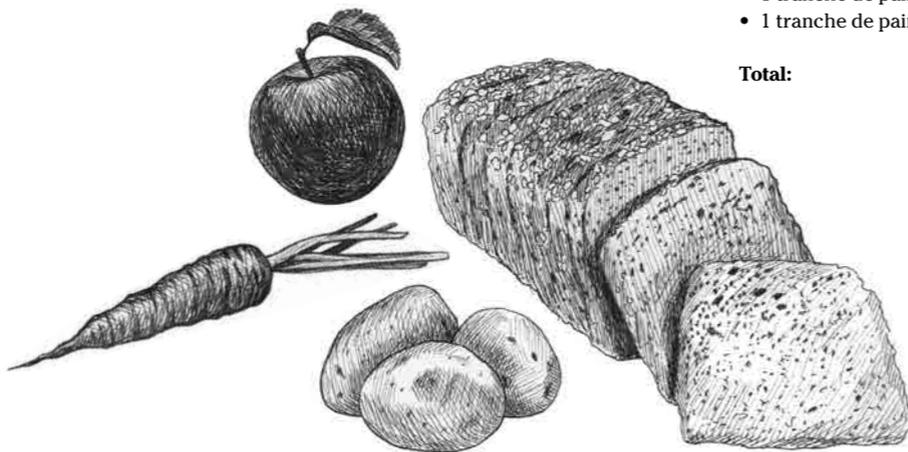
Les médicaments des thérapies, le manque d'activité physique et l'hydratation réduite de l'organisme peuvent entraîner une constipation.

- Buvez beaucoup, au moins deux litres par jour (eau, tisane non sucrée, jus de fruits dilués).
- Privilégiez les aliments riches en fibres comme les céréales complètes, les légumes, la salade, les fruits et les légumes secs. La gomme de guar, complément alimentaire vendu en pharmacie, est aussi riche en fibres solubles. Diluez 1 à 2 cs de son de blé, de graines de lin en poudre ou de psyllium dans un dl de liquide.
- Certains produits plus courants sont aussi efficaces: sirop de figue, prunes marinées, jus de raisin, jus de pomme frais, etc.
- Pratiquer une activité physique régulière contribue à réguler le transit.
- Si la constipation s'installe, parlez-en à votre médecin.

Exemple d'un apport journalier suffisant de 30 g de fibres alimentaires:

- tranches de pain complet 7 g
- 1 pomme 3 g
- 200 g de pommes de terre 2,5 g
- 300 g de carottes et poireaux 7,5 g
- 1 poire 4 g
- 1 tranche de pain complet 3,5 g
- 1 tranche de pain de seigle 2,5 g

Total: 30 g



Perte d'appétit et troubles du goût

Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

Les traitements aux cytostatiques causent parfois une altération du goût qui fait que vous ne retrouvez plus le goût attendu des aliments ou que vous avez soudain envie d'aliments que vous ne consommez pas habituellement. Vous retrouverez vos papilles au terme de la chimiothérapie.

- Partez à la découverte de nouvelles saveurs et mangez ce dont vous avez envie.
- Prévoyez des repas réguliers et composez des salades et des plats de légumes relevés d'éléments amers comme la chicorée pain de sucre, le pissenlit, l'endive, la roquette ou l'artichaut. Les apéritifs au goût amer (pas nécessairement alcoolisés) ouvrent l'appétit, de même que de nombreux aromates comme le basilic, la sarriette et l'origan. Les épices (poivre, curcuma et curry) sont aussi bénéfiques.
- Boire une tisane à base d'anis, de fenouil, d'achillée, d'armoise, de pissenlit ou de centaurée peut vous aider.
- Ayez toujours des en-cas à portée de main (biscuits salés, noix, fruits secs, dés de fromage, flan, fromage blanc, yaourt, crème glacée).
- Rincez-vous la bouche deux ou trois fois par jour à l'eau parfumée au girofle. (Faites infuser deux ou trois clous de girofle dans de l'eau bouillante, laissez refroidir et gargarisez-vous avec cette préparation).

Perte de poids et maigreur

Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

La perte d'appétit, les troubles du goût ou la diarrhée peuvent entraîner une perte de poids, et surtout faire fondre les muscles, ce qui accentue la faiblesse et la fatigue et nuit à la qualité de vie. C'est pourquoi il est préférable de maintenir son poids pendant la chimiothérapie.

Il faut d'abord stopper la perte de poids en veillant à un apport suffisant en calories et en protéines.

Pour une prise de poids durable, il faut un apport calorique quotidien de 500 à 800 kcal supérieur aux besoins, mais ce processus prend souvent du temps. On peut raisonnablement espérer prendre un à deux kilos par mois. Les besoins caloriques couvrent le métabolisme de base, ou l'énergie nécessaire à une personne au repos, qui varie en fonction de l'âge, de la taille, du poids, du sexe et l'activité physique.

Les besoins en protéines s'élèvent à 1,2–1,5 g par kilogramme de masse corporelle:

Exemple pour une personne pesant 51 kg: $51 \times 1,2 = 61,2$

Cette personne doit consommer au moins 61 g de protéines par jour.



Lait, œufs et produits laitiers

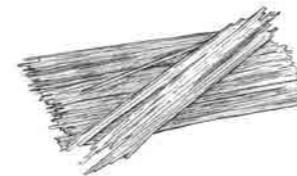
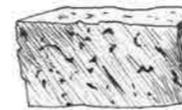
Teneur en protéines

200 ml de lait / 1 verre	6,5 g
150 à 180 g de yaourt nature	6–7,2 g
30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure	8–10 g
30 g de fromage à pâte molle ou à tartiner	6 g
30 g de mozzarella	6 g
30 g de parmesan ou autre fromage râpé (2 cc)	10 g
200 g de cottage cheese, fromage frais ou blanc battu	20 g
1 œuf (55 g)	6,5 g

Enrichissez vos menus pour les rendre plus caloriques:

- Délayez soupes et sauces avec de la crème fleurette, de la crème fraîche, du beurre, de l'huile, du fromage râpé ou du lait en poudre.
- Ajoutez vos purées, polentas et pâtes de beurre, d'huile, de crème et de fromage râpé.
- Ajoutez de la crème, du mascarpone, du séré, du fromage râpé etc. aux gratins et soufflés.
- Agrémentez vos salades de noix, graines, olives, avocat ou dés de fromage et assaisonnez généreusement d'huile et de mayonnaise.
- Enrichissez vos desserts, comme les crèmes, flans, purées de fruits et milkshakes de crème, mascarpone et fromage blanc.
- Saupoudrez vos plats de protéines en poudre ou de maltodextrine.

Perte de poids et maigreur



Viande et charcuterie

Teneur en protéines

100 g de viande maigre	23 g
60 g de charcuterie (saucisses à griller, cervelas)	7,7–9,5 g
60 g de jambon blanc	12 g
60 g de viande séchée	23 g

Poisson

Teneur en protéines

100 g de poisson	18 g
------------------	------

Substituts végétaux

Teneur en protéines

100 g de tofu nature	8 g
100 g d'escalope de Quorn nature	13 g
100 g de seitan	20 g

Féculents

Teneur en protéines

1 morceau de pain / petit pain (50 g)	20 g
3 pains croustillants / 6 biscuits Darvida	3 g
3 cs de muesli (30 g)	4 g
1 portion de riz (45 g nature)	3 g
1 portion de pâtes de blé dur (45 g nature)	6 g
1 portion de pâtes fraîches aux œufs (120 g)	7–13 g
1 portion de semoule de maïs ou polenta (45 g nature)	4 g
2 pommes de terre (120 g)	2,5 g
1 portion de légumes secs (60 g nature)	10 g
1 cs de noix (15 g)	2,5 g

Compléments alimentaires très caloriques

Si vous ne parvenez pas à couvrir vos besoins nutritionnels par votre alimentation normale, il existe des aliments liquides spécialement conçus pour y remédier. Demandez conseil à votre médecin ou à votre diététicien.

Ce n'est pas le choix qui manque sur le marché. Choisissez en fonction de la composition que vous recherchez et de vos goûts personnels. Outre les préparations sucrées, il existe des produits équivalents au goût neutre. Votre diététicien se fera un plaisir de vous donner des idées de recettes.

Prise de poids et fringales

Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

Les médicaments pris dans le cadre des thérapies et le manque d'œstrogènes en résultant peuvent entraîner une prise de poids et des fringales. Des études ont montré qu'un poids normal améliore le pronostic en cas de cancer du sein.

Ce que vous pouvez faire vous-même

Il est important que la perte de poids soit lente mais constante, idéalement de 1 à 2 kg par mois. Si vous avez pris du poids très rapidement ou que vous suivez encore une chimiothérapie, parvenir à stabiliser votre poids est déjà un succès.

Il peut être utile au début de tenir un journal de nutrition pendant trois à sept jours car ceci permet de déterminer l'apport réel en nutriments et en calories. Il se peut que vous ne mangiez pas beaucoup mais que la répartition des nutriments ne soit pas correcte.

Indice de Masse Corporelle (IMC)

L'IMC évalue le poids par rapport à la taille.

Calcul:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres} \times \text{taille en mètres})}$$

Un exemple: une femme, qui mesure 1,70 m et pèse 90 kg, a un IMC de: $90 \text{ kg} : (1,7)^2 = 31,1$

IMC	Evaluation du poids
< 18,5	Insuffisance pondérale
20–25	Poids normal
25–30	Légère surcharge pondérale
> 30	Surcharge pondérale

Prise de poids et fringales

Prévoyez 3 repas principaux et, selon les besoins, 2 à 3 en-cas:

- Les aliments à teneur élevée en fibres alimentaires rassasient mieux et assurent une digestion régulière. Par conséquent, préférez les produits aux céréales complètes, les légumes, la salade, les fruits et les légumineuses.
- Un apport suffisant en protéines est important pour éviter une diminution de la masse musculaire. Par conséquent, veillez à ce que les repas contiennent toujours de la viande, du poisson, des œufs, des légumineuses ou des produits laitiers.
- Les matières grasses ont une densité énergétique élevée, utilisez-les avec parcimonie et de manière ciblée. Les précieuses graisses végétales, telles que l'huile de colza ou d'olive ou les noix, sont indispensables à une alimentation saine. Attention aux graisses cachées dans la charcuterie, les fritures, les sauces grasses, les pâtisseries, etc.
- Faites attention à la quantité de glucides dans les féculents accompagnant le plat principal (pommes de terre, polenta, pâtes, riz, pain, etc.). N'en prenez qu'une seule fois.
- Buvez suffisamment, de préférence des boissons sans calories telles que l'eau du robinet, l'eau minérale, des tisanes et des infusions aux fruits.
- Limitez au minimum votre consommation de sucre et d'alcool.

Le besoin d'en-cas varie d'un individu à l'autre. Vous pouvez aussi les intégrer dans les repas principaux.

Exemple de menu apportant environ 1500 kcal par jour:

Petit-déjeuner:

Thé ou café sans sucre
1 dl de lait demi-écrémé
1 à 2 tranches de pain complet
10 g de beurre
30 g de fromage à pâte dure
Ou

Thé ou café sans sucre, avec du lait si besoin
3 cuillères à soupe de céréales (p.ex. flocons d'avoine, flocons de millet, etc.)

1 cuillère à café de graines ou de noix en poudre
2 dl de lait ou 1 yaourt (allégé),
100 g de fruits de saison

Pause-café du matin:

Thé ou café sans sucre ou 1 verre d'eau
1 pomme ou 1 fruit de saison

Repas de midi:

Bouillon de légumes avec des herbes fraîches
100 g de blanc de poulet grillé
150 g de riz cuit aux légumes (5 à 6 c. à soupe)
1 portion d'épinards en branches
1 c. à soupe d'huile d'olive pour la préparation du plat
100 g de salade de kiwis

Pause-café de l'après-midi:

Boisson non-énergisante
4 crackers
50 g de fromage frais (par ex. cottage cheese)

Repas du soir:

Salade de lentilles:
150 g de lentilles vertes cuites
1/2 oignon
100 g de carottes finement râpées
100 g de tomates coupées en dés
Salade verte pour décorer

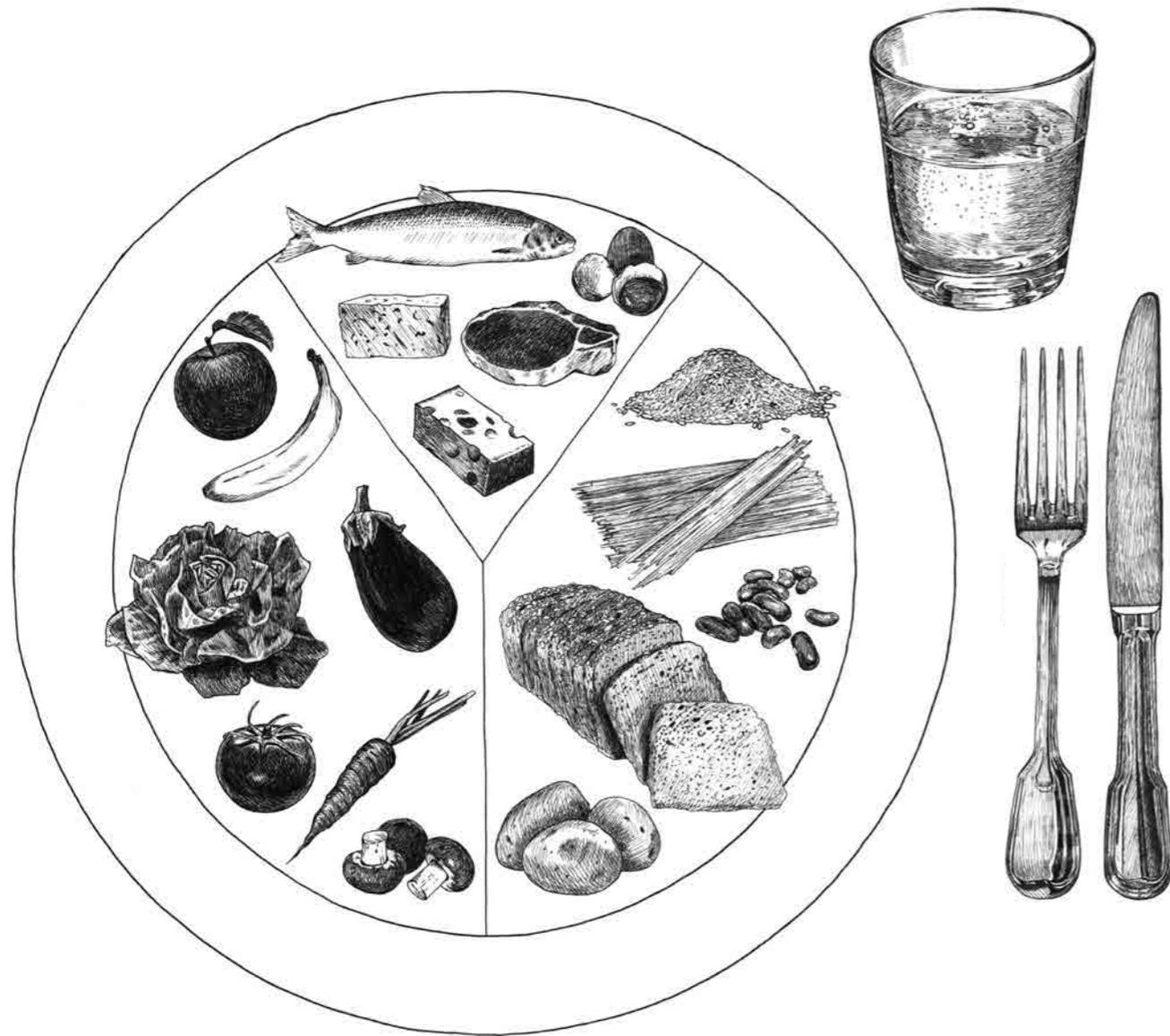
Sauce de salade:

1 c. à soupe d'huile de colza,
1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc,
1 c. à soupe de jus de pomme,
sel, poivre, persil finement haché

Dessert:

Crème de fromage blanc aux baies

Prise de poids et fringales



<i>Boisson</i>	<i>Légumes/fruits</i>	<i>Féculents</i>	<i>Aliments riches en protéines</i>
1,5dl	env. ¼ de l'assiette	env. ¼ de l'assiette	env. ¼ de l'assiette
Eau du robinet ou eau minérale, thé ou café sans sucre	crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en dessert, en salade, en soupe, en crudités ou à grignoter	p. ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, cous-cous, pain), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, etc.), manioc ou quinoa	une fois par jour une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn ou de seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier: lait, yaourt, fromage blanc, blanc battu, cottage cheese ou fromage

Prise de poids et fringales

Autres conseils pour perdre du poids:

- Prenez votre temps pour manger. Mâchez bien. Le sentiment de satiété intervient au plus tôt 15 minutes après le début du repas.
- Des boissons et des repas chauds rassasient mieux que s'ils sont froids. Une soupe de légumes chaude est donc très recommandée pour compléter un repas froid ou buvez un thé chaud pour votre en-cas et vous remarquerez que vous restez rassasiée plus longtemps.
- Essayez de ne pas grignoter toute la journée ou soirée. Faites volontairement des pauses entre les repas. Si vous n'y arrivez pas toujours, ayez systématiquement à portée de main des aliments appropriés:
 - des tomates cerises;
 - des radis;
 - des concombres crus, des carottes crues, des poivrons, du céleri en branches, du fenouil;
 - une sauce à base de blanc battu, avec de la ciboulette et du persil;
 - des légumes au vinaigre.
- Planifiez vos repas à l'avance, ce qui vous simplifiera les courses. Vous pouvez aussi avoir une alimentation équilibrée sans que cela vous prenne beaucoup de temps. Veillez à avoir toujours à la maison des réserves de salade et de légumes. Si vous n'avez pas de légumes frais, vous pouvez compenser par des épinards, des haricots, du brocoli, des petits pois, etc. surgelés. Une salade de maïs en boîte ou une salade de betteraves rouges en sachet peuvent aussi dépanner. Vous avez quelques restes de riz, de pâtes ou de pommes de terre? Utilisez-les le lendemain pour préparer une soupe ou une salade, en y ajoutant des légumes. Complétez par un accompagnement à base de protéines sous forme d'œuf ou de fromage et vous voilà déjà avec un repas de plus préparé en peu de temps.
- Le stress, l'anxiété, le manque de sommeil peuvent dérégler le système hormonal et stimuler la sensation de faim. Soyez à votre écoute. Accordez-vous des moments de détente. Faire régulièrement de l'exercice vous aidera aussi à maigrir. Veuillez lire le chapitre sur l'activité physique page 74.

Inflammation des muqueuses de la bouche et du pharynx

Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

La chimiothérapie affecte particulièrement les muqueuses buccales. Les cellules de la muqueuse recouvrent tout l'appareil gastro-intestinal qui peut être affecté. La muqueuse altérée constitue une cible particulière pour les bactéries. Les problèmes de muqueuse peuvent se développer très vite – mais guérissent en général aussi rapidement.

- Préparez des plats doux et mous avec beaucoup de sauces.
- Utilisez des aliments riches en liquide tels que les fruits, les compotes, les légumes, les soupes, les yaourts, les puddings et les milk-shakes.
- Les herbes fraîches tels que le persil, le romarin, etc. aident à stimuler la salivation.
- Des glaçons ronds à sucer hydratent la cavité buccale.
- Des aliments froids, tels que la glace, procurent une sensation très agréable.
- Évitez les plats très chauds, épicés ou acides.

Mesures de précaution:

- Examinez régulièrement votre cavité buccale devant un miroir.
- Si vous portez une prothèse dentaire, nettoyez-la toujours méticuleusement. Ne la mettez pas en cas de lésion de la muqueuse.
- Veillez soigneusement à une bonne hygiène buccale. Lavez-vous les dents après chaque repas. Si vous utilisez une brosse à dents souple, changez-la tous les trois mois.
- N'utilisez pas de bain de bouche contenant de l'alcool.
- Utilisez le fil dentaire avec précaution.
- Buvez suffisamment.
- Maintenez humides les muqueuses en mâchant des chewing-gums sans sucre ou en suçant des bonbons sans sucre.
- Les jus d'ananas et de citron stimulent la sécrétion de salive. N'en mettez que quelques gouttes dans de l'eau et ne les utilisez pas en cas de lésions des muqueuses.
- Utilisez des soins des lèvres (sans glycérine), p. ex. des soins des lèvres à la propolis.

Inflammation des muqueuses de la bouche et du pharynx

Ce que vous pouvez faire vous-même:

Prévention possible:

- Faire un bain de bouche quatre fois par jour, pendant 2 à 3 min., avec une solution de povidone iodée (7,5 %, 2,5 c. à café diluées dans un ½ verre d'eau).
- Faire un bain de bouche avec une tisane de camomille, de menthe ou de fenouil.
- La tisane de mauve/de sauge n'est pas recommandée car elle dessèche les muqueuses.

Aphtes:

- Appliquer sur l'aphte une teinture à base de myrrhe-ratanhia ou de calendula, non diluée, jusqu'à 4 fois par jour si besoin.

Muqueuses irritées:

- En cas de légères irritations, faire un gargarisme avec de la teinture de camphre (en diluant ½ c. à café dans un verre d'eau).
- En cas d'irritations sévères, faire un gargarisme avec de l'huile d'arbre à thé (en diluant 1 goutte dans 1 dl d'eau).
- Diluer 8 gouttes de propolis dans un verre d'eau et faire un bain de bouche avec cette solution.

Plaies ouvertes:

- Faire un bain de bouche avec une solution à base de mauve. Ceci n'est pas recommandé par contre en cas de muqueuses sèches car la mauve a un effet asséchant.

Muqueuse sèche:

- Remplir un vaporisateur d'eau et y diluer 2 gouttes d'huile de citron, 2 à 4 gouttes d'huile de son choix et un peu de sel.



S'alimenter sainement: l'essentiel en bref

Se nourrir et boire de manière équilibrée contribuent à un mode de vie sain. L'alimentation et les boissons apportent à l'organisme de l'énergie, des substances nutritives et protectrices indispensables, favorisent votre bien-être corporel et contribuent à prévenir les maladies. L'alimentation constitue aussi une source de joie de vivre car des repas équilibrés et complets sont également des moments de plaisir, de détente et d'échange convivial.

Conseils inspirés de la pyramide alimentaire suisse

Erika Ackermann

La pyramide alimentaire suisse (cf. graphique) présente, en image, une alimentation équilibrée. Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grandes quantités, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindres quantités. Aucun aliment n'est interdit dans une alimentation saine. Il suffit simplement de les combiner dans une juste proportion. En l'occurrence, il est important de choisir des aliments aussi variés que possible dans chacun des étages de la pyramide et de les préparer de manière à assurer à l'organisme un apport optimal en substances nutritives et protectrices indispensables.



Les aliments et leurs effets

Erika Ackermann

Boissons

Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence des boissons non sucrées telles que l'eau du robinet/l'eau minérale ou des tisanes/infusions aux fruits. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

Lorsque les journées sont chaudes ou que l'activité physique exercée est importante, le besoin de s'hydrater augmente. Il est important de boire avant d'avoir soif. Les boissons apportent en premier lieu de l'eau à l'organisme. L'eau minérale contient en plus des sels minéraux, tels que le calcium, le magnésium et le sodium.

Si vous ne pensez pas à boire, établissez un plan. Chaque fois que vous avez bu un verre/une tasse, notez-le. Ceci peut vous aider à vous hydrater suffisamment. S'il fait très chaud ou que vous vous dépensez davantage physiquement – en faisant de la randonnée, du sport ou du jardinage – vos besoins d'hydratation augmentent. Buvez avant d'éprouver la sensation de soif.

Les eaux minérales sucrées, les jus de fruits, le lait et les boissons alcoolisées ne sont pas classés dans le groupe des boissons dans la pyramide alimentaire parce qu'ils contiennent trop de calories.

<i>Boissons</i>	<i>Quantité</i>	<i>kcal</i>
Café noir sans sucre	1,5 dl	0
Café avec 2 sucres et 1 dose de crème à café	1,5 dl	50
Thé non sucré	2 dl	0
Thé avec 2 sucres en morceaux	2 dl	32
Latte macchiato froid ou chaud, sucré	2,5 dl	150–180
Boissons sucrées (Coca-Cola, Rivella, Ice Tea)	2 dl	90
Jus de pomme, jus d'orange	2 dl	90

Les aliments et leurs effets

Fruits et légumes

Les fruits et légumes sont une source importante de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. Si vous vous en tenez aux 5 portions par jour recommandées par la société suisse de nutrition, vous consommez déjà une grande partie des substances nutritives essentielles.

Idéalement, vous consommez la première portion de fruit au petit-déjeuner. Dans le courant de la journée, vous mangez un fruit comme en-cas et absorbez ainsi déjà la deuxième portion. Au déjeuner, vous prenez la troisième portion sous forme de salade en accompagnement. Le soir, à l'apéritif, vous vous accordez un verre de jus de tomates ou, en entrée, une soupe de légumes et avez ainsi votre quatrième portion. Au repas du soir, il y a un menu chaud avec des légumes en accompagnement, ce qui vous apporte votre cinquième portion quotidienne de légumes et de fruits. N'oubliez pas que vous pouvez aussi en consommer davantage.

Certaines substances nutritives sont mieux absorbées lorsqu'elles proviennent de légumes crus alors que d'autres le sont mieux lorsque les légumes sont cuits. Alternez par conséquent les légumes crus et cuits.

Lorsque vous faites les courses, prêtez attention aux produits régionaux et de saison. Faites un tour au marché et associez des nombreux légumes, salades et fruits de couleurs variées.

Substances végétales secondaires

Les substances végétales secondaires font partie de notre alimentation quotidienne. Contenues dans les fruits, les légumes, les pommes de terre, les légumineuses, les noix, les produits aux céréales complètes ainsi que des aliments fermentés tels que la choucroute, elles donnent leur couleur aux aliments d'origine végétale (voir page 51). Ces substances ne comptent pas parmi les substances nutritives essentielles pour l'homme, mais influent sur de nombreux processus métaboliques. Elles ont en outre une action protectrice.

Consommation quotidienne recommandée (par la SSN)

- 5 portions, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.
- 1 portion correspond à 120 g.

Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits sans sucre ajouté.



Les aliments et leurs effets

Substances végétales secondaires

	Contenues dans	Propriétés	Effets possibles sur la santé
Caroténoïdes	Carotte, tomate, poivron, légumes verts (épinard, laitue), abricot, mangue, melons, courge	Colorants (jaune, orange, rouge)	<ul style="list-style-type: none"> • ont un effet antioxydant. • ont une incidence sur le système immunitaire • réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires • ont un effet anticancéreux
Polyphénols (flavonoïdes)	Pommes, poires, raisins, cerises, prunes, fraises, framboises, myrtilles, mûres, chou rouge, aubergines, thé noir et vert, etc.	Colorants (jaune, bleu, violet)	<ul style="list-style-type: none"> • ont un effet antioxydant • ont une incidence sur le système immunitaire • peuvent inhiber le développement de bactéries, de champignons et de virus • réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires • ont un effet anticancéreux
Glucosinolates	Brocoli, chou-fleur, chou blanc, raifort, radis, cresson, moutarde, etc.	Anticorps chimique contre des substances étrangères à l'organisme, caractérisé par une odeur et un goût prononcés	<ul style="list-style-type: none"> • ont un effet anticancéreux
Acides phénoliques	Café, thé, produits aux céréales complètes, chou blanc, radis	Anticorps contre des substances étrangères à l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> • ont un effet anticancéreux
Phytostérols	Noix et graines (graines de tournesol, sésame, soja), légumineuses	Constituants membranaires, hormones végétales présentant une structure similaire à celle du cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> • diminuent le taux de cholestérol
Phytoœstrogènes	Céréales et légumineuses (par ex. graines de soja), linette	Hormones végétales présentant une structure similaire à celle de l'œstrogène, hormone sexuelle féminine	<ul style="list-style-type: none"> • ont un effet antioxydant • ont une incidence sur le système immunitaire • ont un effet anticancéreux
Sulfures	Oignons, poireau, ail, ciboulette	Substances odorantes et aromatisantes	<ul style="list-style-type: none"> • ont un effet antioxydant • ont une incidence sur le système immunitaire • ont un effet anticancéreux

Les aliments et leurs effets

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Outre les fruits et légumes, le groupe des féculents représente une part essentielle de l'alimentation. En plus des matières grasses, les glucides sont d'importantes sources d'énergie pour notre organisme.

D'après la pyramide alimentaire suisse, l'apport quotidien en glucides devrait représenter entre 45 et 55 % de l'apport énergétique quotidien, soit entre 225 g et 275 g de glucides pour des besoins énergétiques quotidiens de 2000 kcal, dont maximum 50 g devraient être sous forme de sucre. Il faut préférer les produits aux céréales complètes car ils rassasient bien et apportent davantage de nutriments essentiels (p.ex. fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux).

Parmi les féculents, il faut sélectionner avant tout ceux ayant une teneur élevée en fibres alimentaires, par exemple le pain complet, les légumineuses, les pâtes complètes, le riz complet, etc. Ces dernières années, le groupe des glucides ne cesse de faire l'objet de discussion. Beaucoup de choses ont été écrites sur le «low carb», ce qui inquiète bon nombre de personnes qui se demandent si elles peuvent encore manger du pain ou des pâtes.

En 2011, la Société suisse de nutrition a remanié sa pyramide alimentaire. Les féculents continuent d'occuper une grande place dans l'alimentation saine. Comme nous l'avons déjà vu, ils apportent une part importante de fibres alimentaires, de vitamines et de sels minéraux, alors que les glucides sous forme de sucre (contenus par ex. dans les boissons, les sucreries, les pâtisseries, etc.) ne devraient constituer qu'une petite partie de l'alimentation. Ceux-ci entrent dans le groupe des denrées d'agrément.

Un apport suffisant en fibres alimentaires est particulièrement important pour l'alimentation de l'homme. Ainsi, la consommation d'aliments riches en fibres alimentaires, notamment de produits aux céréales complètes, permet de diminuer le risque de diverses maladies liées à l'alimentation, avec une probabilité en partie convaincante. La SSN recommande une consommation de 30 g de fibres alimentaires par jour.

Consommation quotidienne recommandée (par la SSN)

- 3 portions
- Choisir de préférence les produits aux céréales complètes.
- 1 portion correspond à: 75 - 125 g de pain / pâte ou 60 - 100 g de légumineuses (poids sec) ou 180 - 300 g de pommes de terre ou 45 - 75 g de petits pains suédois / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Si vous n'avez jusqu'à présent consommé que peu de fibres alimentaires, il est important que vous augmentiez progressivement votre consommation quotidienne afin que votre intestin puisse s'habituer.



Les aliments et leurs effets

<i>Aliments</i>	<i>Quantité</i>	<i>Nutriments</i>
Légumes riches en eau tels que les concombres, les tomates, les courgettes	100 g	0,5-1 g
Carottes, poivron, fenouil, céleri, chou-fleur, brocoli, etc.	100 g	3-5 g
Haricots blancs, lentilles, pois chiches, etc. cuits	100 g	6-8 g
Pain complet Pain blanc Pâtes complètes cuites Pâtes blanches cuites Flocons d'avoine Corn-flakes	50 g 50 g 150 g 150 g 40 g 40 g	3,2 g 1,6 g 5,1 g 2,2 g 4 g 1,6 g
Pommes, poires, abricots, pêches, framboises, mûres	150 g 100 g	3 g 5 g

Les aliments et leurs effets

Viande, poisson, œufs et tofu

Les besoins quotidiens en protéines sont de 0,8 g par kilogramme de poids corporel. Les protéines sont un composant important des muscles, de la peau, du tissu conjonctif, des hormones et des enzymes. Préférez la viande aux produits carnés (p. ex. salami, préparation de viande hachée) car elle contient souvent moins de graisses et de sels nitrés pour saumure. Le foie et les rognons sont certes d'importantes sources de vitamine A mais ils devraient être consommés rarement parce qu'ils contiennent aussi de nombreuses substances indésirables. Outre des protéines, les poissons apportent, quant à eux, de l'iode et des acides gras oméga 3.

Les œufs fournissent les protéines les plus précieuses. La teneur en protéines du jaune d'œuf est supérieure à celle du blanc. Les graisses, le cholestérol et la vitamine A sont présents exclusivement dans le jaune d'œuf. Le tofu et le Quorn contiennent de nombreuses fibres alimentaires, mais la teneur en fer de ces produits est inférieure à celle des sources animales. Le tofu et le Quorn ne contiennent pas de vitamine B₁₂.

Produits laitiers

Avec les trois portions recommandées de produits laitiers, vous pouvez couvrir vos besoins quotidiens en calcium. Les produits laitiers sont de bonnes sources de vitamines B, telles que la riboflavine (B₂) ou la cobalamine (B₁₂). Même allégés, ils fournissent aussi d'importantes substances nutritives. Ils contiennent toutefois moins d'énergie et de vitamines liposolubles que les produits riches en matières grasses.

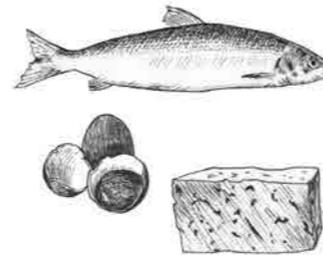
Même si vous avez une intolérance au lactose, vous n'êtes pas obligé de renoncer entièrement au lait et aux produits laitiers. Les fromages à pâte dure et mi-dure ne contiennent, par nature, pratiquement pas de lactose. De plus en plus de sortes de yaourts et de lait sans lactose sont en vente dans le commerce.

Matières grasses, huiles

Les matières grasses sont indispensables à l'organisme. Elles lui fournissent de l'énergie et sont porteuses de vitamines

Consommation quotidienne recommandée (par la SSN)

- Une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de fromage blanc.
- Alternier entre ces différentes sources de protéines.
- 1 portion correspond à: 100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / quorn / seitan (poids cru) ou 2 à 3 œufs ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle ou 150–200 g de fromage blanc / cottage cheese.



Consommation quotidienne recommandée (par la SSN)

- 3 portions de lait ou de produits laitiers.
- 1 portion correspond à: 2 dl de lait ou 150–200 g de yaourt / fromage blanc / cottage cheese / autres produits laitiers ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.



Les aliments et leurs effets

liposolubles A, D, E et K. Elles protègent notre organisme contre le froid et soutiennent nos organes tout en leur servant de rembourrage. Choisir les bonnes matières grasses peut même réduire le risque de maladies.

Huile raffinée et pressée à froid

Après le pressage des graines oléagineuses, de nombreuses huiles végétales sont raffinées étant donné que les huiles brutes contiennent matières auxiliaires, indésirables le plus souvent pour des raisons de durée de conservation, d'apparence, de goût et de traitement technique. Il s'agit en l'occurrence d'huiles raffinées, au goût neutre, pouvant être utilisées pour cuisiner aussi bien des plats chauds que froids. Par rapport aux huiles brutes, les huiles raffinées ont une durée de conservation plus longue et une teneur moindre en substances nocives. Le raffinage ne modifie guère la teneur en acides gras polyinsaturés. Les huiles pressées à froid résultent uniquement du pressage et se caractérisent par le goût typique de leur origine végétale. Les huiles vierges de colza et de noix se distinguent par exemple par leur arôme au goût de noix. L'huile d'olive vierge portant l'appellation «extra» est extraite directement d'olives de qualité supérieure, exclusivement par des procédés mécaniques. Les huiles pressées à froid conviennent avant tout pour la préparation de salades, d'entrées et de desserts. Si les huiles sont chauffées, elles perdent leurs précieux composants. Leur durée de conservation est limitée étant donné que les acides gras qu'elles contiennent sont sensibles et s'oxydent facilement.

Acides gras oméga 3

Les acides gras oméga 3 polyinsaturés (p. ex. l'acide alpha-linolénique) améliorent la circulation du sang et préviennent ainsi les dépôts dans les vaisseaux sanguins. Ils ont en outre une incidence sur le système immunitaire et inhibent les réactions inflammatoires de l'organisme. Les huiles de colza, de noix et de lin sont de bonnes sources d'acides gras oméga 3. Les acides gras oméga 3 à longue chaîne (acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque) se trouvent principalement dans des poissons gras tels que le hareng, le maquereau et le saumon.

Consommation quotidienne recommandée (par la SSN)

- 2 à 3 c. à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.
- 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, une petite quantité (env. 1 c. à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée chaque jour.



Fruits à coque et graines

Les fruits à coque et les graines contiennent de précieux acides gras et de nombreux sels minéraux et vitamines.

Compte tenu de leur forte teneur en calories, il est recommandé, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, de les consommer dans de moindres quantités mais, par contre, plus souvent.

Les fruits à coque peuvent compléter une alimentation saine comme ingrédients de mueslis, de préparations au yaourt ou au fromage blanc ou comme en-cas. Ils se mélangent bien aussi lors de la fabrication de produits de boulangerie et de pâtisserie tels que des gâteaux, des petits-fours ou du pain. Les fruits à coque peuvent contenir des substances indésirables: les aflatoxines. Il est donc recommandé, à l'achat, de choisir ceux qui ne sont pas abîmés et ne présentent pas de moisissures. Il est conseillé de ne plus les consommer si des moisissures sont visibles ou si vous en soupçonnez la présence.

Denrées d'agrément

Par principe, il convient de consommer avec modération les sucreries, les boissons sucrées, les amuse-gueules salés et les boissons alcoolisées. Les aliments de ce groupe apportent de nombreuses calories sous forme de sucre et/ou de lipides.

Les amuse-gueules salés sont en plus riches en sel. Ces aliments ont une densité énergétique élevée: celle-ci traduit la valeur énergétique (kcal) pour un poids donné (100 g). Les gâteaux, les biscuits et les tartes ont une densité énergétique moyenne d'env. 400 kcal/100 g, celle des glaces étant d'env. 200 kcal/100 g. Par comparaison, la densité énergétique des fruits frais est de 45 kcal/100 g et celle des légumes de 25 kcal/100 g.

L'apport énergétique provenant de sucre raffiné ne devrait pas dépasser 10 % de l'énergie totale par jour. Pour un adulte, la consommation d'environ 5 dl de boisson sucrée (limonade, boissons énergisantes contenant de la caféine) suffit déjà.

Les boissons alcoolisées ont aussi une valeur énergétique élevée; 1 g d'alcool fournit 7 kcal (1 dl de vin contient 10 g d'alcool). Par comparaison, 1 g de lipides fournit 9 kcal et 1 g de protéines ou de glucides 4 kcal chacun.

Aperçu d'une alimentation saine:

- Cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour.
- Des légumineuses, des pommes de terre, du riz, des pâtes ou des produits aux céréales non transformés (p. ex. du pain complet) à chacun des 3 repas quotidiens.
- Une quantité suffisante, chaque jour, de lait, de produits laitiers, de viande, de poisson et d'œufs.
- Huiles, matières grasses et fruits à coque en quantité modérée chaque jour.
- Boire abondamment, tout au long de la journée, de l'eau et des tisanes non sucrées.

À consommer avec modération:

- Matières grasses
- Sucre et boissons sucrées
- Viande crue ou transformée
- Alcool



Le traitement est terminé. Et maintenant?

Tout serait si simple s'il suffisait de manger certains aliments triés sur le volet pour prévenir le cancer. Aucune étude scientifique n'a jamais démontré que telle ou telle alimentation permettrait de guérir le cancer. Aussi, soyez prudente lorsqu'on vous promet la guérison en suivant une théorie sur l'alimentation. Sur ce point, les recherches menées ces dernières années ont montré que certains aliments ont été surestimés, d'autres sous-estimés. De nombreux mécanismes d'action ne sont pas encore élucidés. Une chose est sûre: l'alimentation est un facteur important dans la prévention du cancer, un facteur sur lequel vous pouvez agir.

Erika Ackermann
Diététicienne diplômée ES
Zurich et Wädenswil

Dr Michael Cebulla
Centre du sein Clinique Sainte-Anna
Lucerne

Irene Brenneisen
Infirmière diplômée référente
pour le cancer du sein
Zurich

Attention: les régimes anticancéreux n'existent pas!

Dr Michael Cebulla,
Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

Une alimentation peu variée peut provoquer plus de dégâts qu'elle n'apporte d'avantages. L'une des théories visant à faire régresser le cancer consiste à affamer les tumeurs en optant pour une alimentation extrême exclusivement à base de jus ou sans protéines et sans glucides pour ne plus alimenter les cellules cancéreuses. Laissez tomber cette théorie qui ne fait qu'affaiblir votre organisme et induit une carence en nutriments essentiels.

Il existe peu d'études concernant le régime cétogène (seulement 25 g de glucides par jour). Nous ne disposons à ce jour d'aucun résultat d'études ou d'expériences à long terme fiables. L'alimentation est très restrictive et nécessite un changement radical et une grande discipline, raison pour laquelle il convient de rester critique, même si cette alimentation est préconisée dans différentes publications.

Comment distinguer les informations sérieuses des informations à traiter avec la plus grande prudence? Le sujet est très documenté, en particulier sur internet. Il est conseillé de bien vérifier les sources. La Ligue contre le cancer et la World Cancer Research Fund (WCRF) sont des institutions fiables.

Aliments qui contribuent à la prévention

Dr Michael Cebulla,
Erika Ackermann
et Irene Brenneisen

Nombre d'aliments jouent un rôle important dans la protection de notre organisme. La meilleure façon de tirer parti de leurs bienfaits est de les consommer tels qu'ils se présentent naturellement dans notre alimentation.

Les antioxydants

Les antioxydants sont essentiels à notre organisme en ce sens qu'ils neutralisent les radicaux libres. Le stress oxydatif produit des métabolites dits réactifs, qui participent au processus du vieillissement et sont associés à la survenue d'un cancer. Un certain nombre de vitamines et de sels minéraux exercent une action anti-radicaux libres.

Les bêta-carotène

Il régénère la peau, protège contre les dommages cellulaires, renforce les défenses immunitaires et exerce une action anti-oxydante. Le bêta-carotène est présent dans les légumes et les fruits de couleur jaune ou orange (carottes, poivrons, courges, abricots, mangues, etc.) ainsi que dans les légumes aux feuilles vert foncé.

Les fibres alimentaires

Outre le fait de contribuer à une bonne digestion, les fibres alimentaires naturelles raccourcissent le temps de transit des agents cancérogènes et des toxines dans l'intestin. Aussi, veillez à consommer des produits céréaliers ou des pommes de terre à tous les repas (en portions réduites si vous présentez une surcharge pondérale). Le pain, les pâtes, le riz, les flocons de céréales (complètes, si possible) et les pommes de terre sont pauvres en graisses, mais contiennent d'importantes quantités de vitamines, de minéraux, ainsi que des fibres alimentaires et des substances végétales secondaires. Accompagnez ces aliments d'ingrédients les moins gras possible. Pour bien faire, il faudrait consommer au moins 25 g de fibres alimentaires par jour, de préférence issus de produits à base de blé complet, de fruits, de légumes, de salade et de légumes secs. Un apport important de ces aliments permet de réduire le risque de maladies liées à l'alimentation.

Aliments qui contribuent à la prévention

Les acides gras oméga 3

Plusieurs études démontrent qu'un apport suffisant en acides gras oméga-3 (EPA, DHA) contribue à réduire le risque de cancer du sein. Les acides gras oméga 3 se trouvent surtout dans les poissons d'eau de mer dits gras, tels que le saumon, le thon et les anchois. Les acides alpha-linoléiques se trouvent notamment dans l'huile de lin, l'huile de colza, les noix et les graines de lin broyées.

Sélénium

Il protège les cellules contre les radicaux libres et est essentiel au métabolisme de la cellule. On en trouve dans les poissons, les fruits de mer, le foie, les œufs et le pain complet.

Substances végétales secondaires

Ces substances produites dans la plante constituent un système d'agents de défense, de protection et servent aussi de colorants ou de phéromones. On distingue plus de 100 000 de ces substances dans les plantes. Nous en consommons chaque jour environ 1,5g. On attribue un effet bénéfique pour la santé à une petite partie de ces substances (voir en page 51).

Dans le commerce, il existe déjà un certain nombre de ces substances isolées sous forme de capsules de vin rouge, de poudre de carotène ou de capsules de thé vert, etc. L'effet de ces produits n'a pas été démontré. Il est conseillé de consulter votre médecin avant d'utiliser ce type de produits.

Si vous suivez les recommandations pour une alimentation saine (à savoir cinq portions de fruits et légumes par jour) mais aussi les variétés et les saisons, votre alimentation contiendra naturellement ces substances végétales secondaires et des vitamines.

Vitamine C

Elle protège contre les dommages cellulaires. Elle est présente dans les fruits, les légumes et les pommes de terre.

Exemples:

Lycopine: tomates
Glucosinolate: variétés de choux
Acide phytique: céréales, légumes secs, noix
Phyto-œstrogènes: soja, graines de lin, houblon
Polyphénols (flavonoïdes et acides phénoliques): fruits rouges, raisin, café, thé noir et thé vert, chocolat
Saponine: légumes secs
Sulfides: ail, oignons
Terpène: dans de nombreuses herbes et épices



Aliments qui contribuent à la prévention

Vitamine D

La vitamine du soleil contribue à la formation des os. Ces dernières années, de nouveaux résultats d'études semblent établir une corrélation entre un faible taux de vitamine D et l'incidence du cancer du sein. L'organisme peut fabriquer de la vitamine D sous l'action des rayons ultraviolets UVB du soleil. Durant les mois d'hiver, le rayonnement solaire sous nos latitudes est trop faible pour pouvoir fabriquer une quantité suffisante de vitamine D. Bien que l'on en trouve dans le lait et les produits laitiers, le jaune d'œuf et les poissons gras, il est très difficile de couvrir nos besoins en vitamine D à travers l'alimentation. Discutez avec votre médecin des éventuelles mesures de prévention à adopter pour couvrir ces besoins.

Vitamine E

Elle exerce une action anti-oxydante. On en trouve dans les huiles végétales, les noix et les germes de blé.

Zinc

Il joue un rôle important dans le système immunitaire. Il est l'activateur ou le composant de nombreux enzymes. On en trouve dans la viande, les légumes secs, les germes de blé, les produits à base de blé complet et le fromage.

Soyez prudente avec:

L'acrylamide (formé par réaction dite de Maillard)

On en trouve notamment dans les féculents tels que le pain, les chips, les röstis, etc., lorsque ces aliments sont soumis à des processus de cuisson à forte température ou qu'ils sont frits.

L'aflatoxine (mycotoxine)

Lorsque les aliments sont stockés de manière inappropriée, il se développe des moisissures. Celles-ci produisent de l'aflatoxine, une substance cancérigène. Aussi, ne consommez jamais d'aliments moisissés. Jetez-les! (Exception: les aliments tels que le brie ou le gorgonzola pour lesquels les moisissures sont cultivées et sans danger).

Aliments qui contribuent à la prévention

Les benzopyrènes (grillades au feu de bois = combustion de graisses animales)

La prudence est de mise lorsque vous faites des grillades. Evitez de griller vos aliments au contact direct des flammes. grillez-les de préférence sur une feuille d'aluminium ou de manière indirecte. Les assaisonnements ou marinades à base d'épices et d'herbes comme le romarin, la sauge, le thym et la moutarde réduisent le risque de cancer.

La viande transformée

La viande transformée (le cervelas, les saucisses à rôtir, les wienerlis) se conserve par fumage, séchage, salage ou ajout d'agents chimiques de conservation. Elle contient souvent un taux élevé de nitrite de sodium. Les substances cancérigènes se dégagent principalement lors de la cuisson.

L'alcool

L'alcool, tout comme le tabac et le surpoids, compte parmi les principaux facteurs de risque de survenue de maladies. C'est pourquoi il vaut mieux en consommer avec modération ou, mieux encore, s'en passer. Par ailleurs, les boissons alcoolisées sont caloriques et favorisent donc le surpoids.

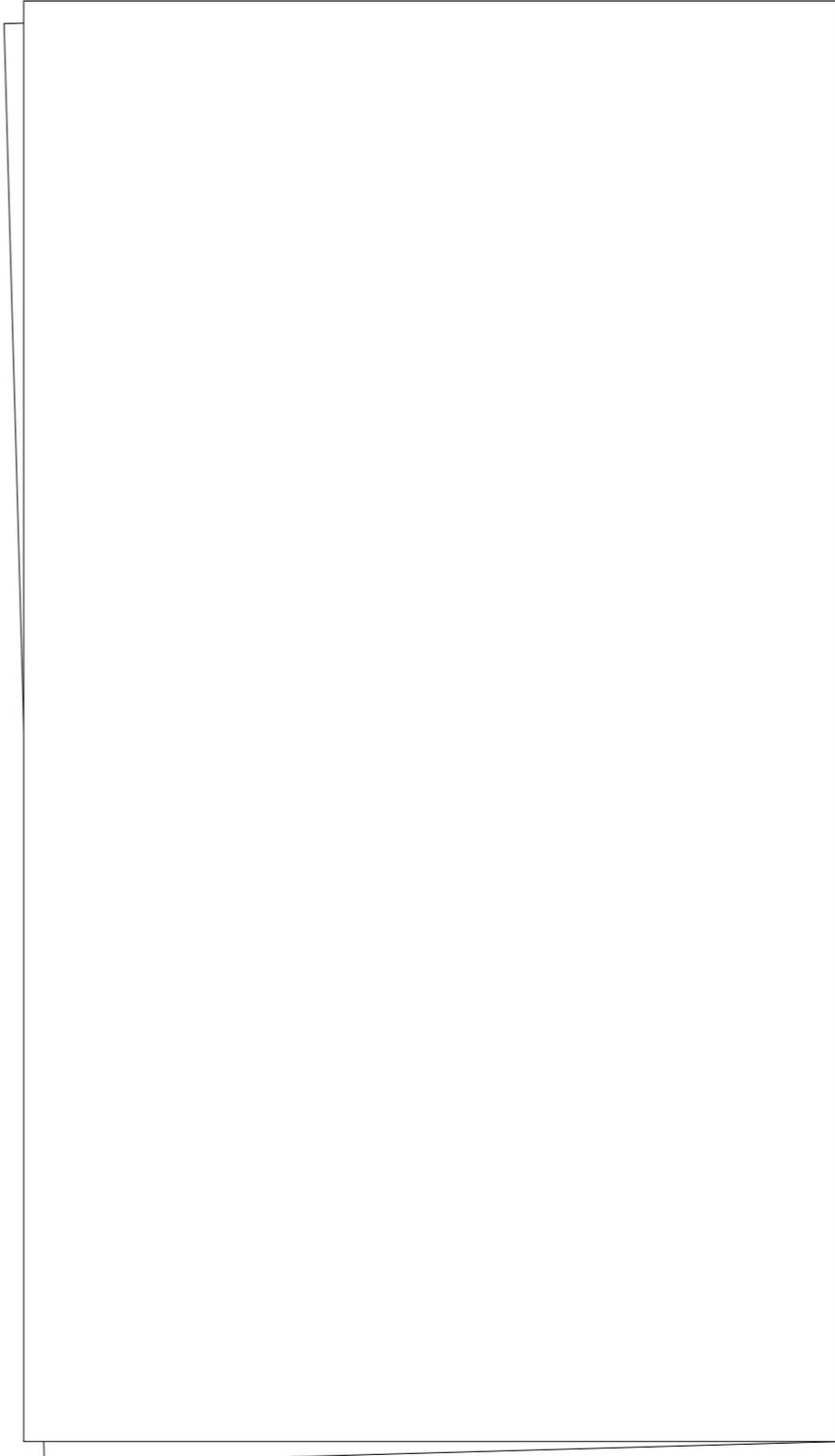
Les compléments alimentaires

Certaines préparations fortement dosées sont soupçonnées de favoriser l'apparition de cancer. En revanche, certains minéraux semblent diminuer le risque. En raison de leurs effets imprévisibles et potentiellement nuisibles, il est déconseillé de prendre des compléments alimentaires en prévention du cancer.

En matière de prévention, il s'agit d'appliquer plus ou moins les recommandations pour une alimentation saine. En voici dans les grandes lignes:

- Evitez le surpoids.
- Mangez chaque jour cinq portions de fruits, légumes et salade.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée.
- Privilégiez les modes de préparation qui préservent les qualités nutritionnelles et ne consommez pas d'aliments avariés.
- Veillez à un apport suffisant en liquide et évitez les boissons riches en énergie.
- Buvez de l'alcool en quantité modérée.

Notes



Surmonter une période difficile

A la fin de leur traitement, les femmes concernées ne se sentent souvent plus aussi résistantes et elles ne peuvent ou ne veulent pas retrouver le quotidien qu'elles avaient avant la maladie. Elles ressentent et expriment le besoin de recréer un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

L'expérience montre également que les patientes s'intéressent à de nouveaux sujets, tels que le sens de l'existence et l'avenir. En effet, chez ces femmes, la perte de confiance en leur corps ainsi que la peur de la rechute du cancer sont omniprésentes. L'attention portée par la famille, les amis et les collègues de travail pendant la maladie change et s'estompe peu à peu, une fois guérie. Les patientes décrivent qu'elles ont à nouveau le sentiment de devoir assumer pleinement toutes les responsabilités qui leur incombaient auparavant. Or elles aspirent à un autre mode de fonctionnement, sans pour autant savoir à quoi ressemblera leur nouvelle vie.

Les femmes traversant cette phase de la vie ont des envies et des besoins très différents; elles cherchent un soutien professionnel, mais aussi

de nouvelles opportunités et de nouveaux horizons. Elles ont conscience qu'elles doivent intégrer la maladie dans leur vie et qu'elles doivent désormais prendre soin de leur santé.

Irene Brenneisen
Infirmière diplômée référente
pour le cancer du sein
Zurich

Améliorez votre attention

Irene Brenneisen

Même si les choses ne sont plus comme avant et si la maladie flotte parfois comme une épée de Damoclès au-dessus de leur vie, les femmes concernées doivent conserver une bonne qualité de vie. Il peut s'agir d'une nouvelle qualité de vie, plus consciente, comme le rapportent de nombreuses femmes, car les femmes cherchent à donner un sens à leur vie; elles veulent reprendre confiance en leur corps, retrouver une libido et restructurer leur quotidien. Le résultat de cette quête est souvent satisfaisant, car elles trouvent de nouvelles manières de vivre, de nouvelles manières de jouir de la vie, et aussi plus de joie et souvent, elles finissent par se trouver elles-mêmes.

Dans cette quête visant à sortir de la crise et à trouver un nouveau bonheur, diverses stratégies d'adaptation éprouvées peuvent vous aider à répondre à vos questions et à vos besoins.

La pratique de l'attention

La MBSR ou réduction du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness Stress Reduction Programm) permet d'améliorer votre attention de manière ciblée. Ce concept, développé par le professeur John Kabat-Zinn et le Dr Saki Santorelli, aide les personnes confrontées à des expériences difficiles à réduire le stress lié à la maladie et leur apprend à mobiliser leurs ressources internes.

La pleine conscience

La pleine conscience désigne la perception claire et sans jugement de ce qui se passe à chaque instant. Cette méthode consiste à observer son ressenti, les pensées, les sentiments ainsi que toutes les autres perceptions, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, et à les accepter tels qu'ils se présentent. En renonçant au jugement, nous contemplons le moment présent et entrons en contact avec nous-mêmes.

Les recherches effectuées dans ce domaine nous ont appris que les gens ne réagissent pas au problème lui-même, mais aux représentations mentales, aux pensées et aux émotions qui lui sont associées et qui déclenchent le véritable stress. Ces situations de stress de notre quotidien engendrées par des rela-

Améliorez votre attention

tions difficiles, des maladies, une perte ou d'autres défis de la vie, sont des composantes de notre vie.

En pratiquant la pleine attention, nous acquérons la capacité à demeurer dans un état de calme intérieur, d'acceptation et de clarté d'esprit, même dans les périodes difficiles de la vie. En accédant à ces ressources, vous activez d'importantes forces de guérison intérieures.

Les effets décrits s'acquièrent en adoptant une attitude intérieure sans préjugé, ouverte, aimante, sincère, respectueuse, curieuse et de remise en question.

Pour améliorer votre attention, vous pouvez

- développer une perception attentive de votre corps (bodyscan);
- pratiquer une activité physique (yoga);
- pratiquer la méditation assise ou en marchant;
- échanger sur des thèmes comme le stress, la gestion des émotions difficiles et des peurs.



Limiter le risque de rechute en pratiquant une activité physique

Plusieurs études scientifiques montrent que la pratique régulière d'une activité physique peut réduire le risque de rechute du cancer du sein. Une activité physique influence positivement les performances et le psychisme. C'est précisément lorsque vous êtes abattue qu'une activité physique régulière peut vous aider à vous sentir en meilleure forme; vous remarquerez que vous aurez plaisir à être plus active. En outre, le sport améliore votre bien-être psychique.

Quelle activité physique me convient le mieux?

Dr Michael Cebulla

Réfléchissez à l'activité physique que vous pratiquiez avant la maladie. Êtes-vous plutôt du genre à entreprendre une activité seule, à deux ou en groupe?

Pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé ne veut pas forcément dire faire du sport. Les activités de la vie quotidienne telles que la marche rapide, le vélo ou le jardinage présentent l'avantage de s'intégrer facilement dans le planning quotidien. Commencez doucement de manière à insérer progressivement l'activité physique dans votre quotidien, l'objectif étant de pratiquer chaque jour une activité physique d'une demi-heure au minimum.

Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez vous adonner à une activité physique de 20 à 60 minutes à raison de deux à trois fois par semaine. En termes d'intensité, l'entraînement doit vous faire transpirer un peu, augmenter votre rythme respiratoire, sans pour autant vous empêcher de parler. Les activités idéales sont celles qui ne requièrent pas trop de matériel ni une trop longue initiation, qui présentent un faible risque d'accidents et peuvent se pratiquer à tout âge, en l'occurrence:

- la randonnée, la marche nordique, le jogging, le vélo;
- la natation, l'aqua fit, la rame, le water polo;
- le yoga, les Pilates, le Chi gong, le thaï Chi;
- la danse, la zumba;
- l'entraînement thérapeutique médical (ETM), le fitness.

Pensez-y: plus votre masse musculaire est importante, plus vous consommez d'énergie. Dans cette optique, les exercices ciblés de musculation vous aideront à vous muscler et à combattre durablement le surpoids.

Quelle activité physique me convient le mieux?

Intégrez le sport dans votre quotidien

Tout ce qui peut accroître votre activité physique est important et contribue à améliorer votre santé. Changer de comportement est un processus long et souvent laborieux et il est très facile de reprendre de mauvaises habitudes. Pour réussir à opérer ce changement, vous devez passer un contrat avec vous-même. Consignez par écrit vos réflexions concernant les points suivants:

- Procédez par étape et fixez-vous des objectifs faciles à atteindre. Vous vivrez ainsi des expériences positives qui vous donneront l'élan nécessaire pour poursuivre vos efforts. Augmentez progressivement la fréquence et l'intensité de l'activité physique.
- Prenez conscience des éventuelles objections que vous pourriez émettre (par exemple, je n'ai pas le temps, je suis trop fatiguée, il fait trop froid) et réfléchissez à une stratégie vous permettant de vous motiver quoi qu'il arrive.
- Constatez vos progrès, par exemple en consignnant vos activités physiques dans un journal, en notant vos objectifs sur une feuille ou dans un agenda et en contrôlant la réalisation de vos objectifs.
- Marquez le coup en cas de progrès. Après quinze jours d'assiduité, accordez-vous par exemple un bain relaxant ou une sortie au cinéma ou au théâtre. Un autre moyen de tenir vos objectifs peut être de rejoindre un groupe et de pratiquer l'activité physique à plusieurs.

Mentions légales

Concept et coordination de projet

Gremlich Fatzer Partner AG

Photographies

Sarah Illenberger

Illustrations

Alina Günter

Textes

Erika Ackermann

Diététicienne diplômée ES

Zurich et Wädenswil

Dr Michael Cebulla

Centre du sein Clinique Sainte-Anna

Lucerne

Dr Andreas Trojan

Centre du sein de Zurich

Irene Brenneisen

Infirmière diplômée référente

pour le cancer du sein

Zurich

Vous pouvez demander d'autres exemplaires de cette brochure à votre médecin traitant.

Avec l'aimable soutien de

© 2013 Roche Pharma (Suisse) SA

La présente brochure ne doit pas être reproduite, copiée ni traduite sans l'accord préalable de Roche Pharma (Suisse) SA.

Toutes les professions précédemment décrites emploient la forme masculine et sont utilisées sans distinction de sexe, bien qu'elles se rapportent de la même façon aux femmes et aux hommes.

Sources

Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch

Office fédéral du sport

www.hepa.ch



Roche Pharma (Suisse) SA

4153 Reinach

11/2013

