



ligue suisse contre le cancer

Alimentation et cancer



Un guide de la Ligue contre le cancer



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditeur

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, case postale,
3001 Berne, tél. 031 389 91 00
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

8^e édition, direction de projet et rédaction

Barbara Karlen, spécialiste Publications; Kerstin Zuk, spécialiste Alimentation; Ligue suisse contre le cancer, Berne

Conseils scientifiques

(par ordre alphabétique)

Janine Jung Perlati, diététicienne diplômée ES/ HES ASDD, Hôpital cantonal des Grisons; Monica Rechsteiner, diététicienne diplômée ES/ HES ASDD, Hôpital de Waid; Florian Strasser, médecin-chef en réadaptation oncologique intégrée et Cancer Fatigue Clinic; Gioia Vinci, diététicienne diplômée ES/HES ASDD, Hôpital de Waid; Esther Wyrsch, diététicienne diplômée ES/ HES ASDD, Hôpital cantonal des Grisons

Nous remercions la personne concernée pour sa lecture attentive du manuscrit et ses précieux commentaires.

Collaborateurs de la Ligue suisse contre le cancer, Berne

(par ordre alphabétique)

Dr Jörg Haslbeck, responsable Suivi; Dr Ursula Koch, responsable Prévention, accompagnement et suivi; Danielle Pfammatter, spécialiste Soins palliatifs; Anna Barbara Rüeeggesser, spécialiste Cancer Survivors; Annick Rywalski, responsable Prévention; Regula Schär, responsable Publications; Andrea Seitz, spécialiste Publications

Traduction

Trad8 / Tania Séverin, Delémont

Relecture

Nicole Bulliard, spécialiste Publications,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision

Jacques-Olivier Pidoux, spécialiste Traduction et révision, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Éditions précédentes

(par ordre alphabétique)

Carmen Aggeler, diététicienne diplômée ES/ HES, Hôpital de Waid, Zürich; Tommaso Cimeli, diététicien diplômé ES/HES, Zurich; Ines Fleischmann, collaboratrice scientifique, Ligue suisse contre le cancer, Berne; Sabine Jenny, responsable Service d'information sur le cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne; Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer, Berne; Equipe de soins en oncologie médicale et en conseil nutritionnel, Hôpital cantonal des Grisons, Coire; Ernst Schlumpf, Ligue suisse contre le cancer, Berne; Kerstin Zuk, œcotrophologue diplômée HES, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Photo de couverture

Shutterstock

Illustrations

pp. 4, 18, 20, 23, 26, 32: Shutterstock
p. 38: Ligue suisse contre le cancer

Mise en page

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression

Jordi AG, Belp

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2020, 2011, 2005, Ligue suisse contre le cancer, Berne 8^e édition

Table des matières

Avant-propos	
Bon à savoir sur l'alimentation	
Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?	6
Que dois-je manger si j'ai un cancer ?	6
Les différents nutriments en bref	7
L'utilité du conseil en diététique	8
Manger pour lutter contre le cancer	
Il n'existe pas de régime contre le cancer	9
Les aliments ne peuvent pas guérir le cancer	9
Les compléments alimentaires	10
Les substances nocives dans les aliments	11
Perte ou prise de poids involontaire	
Perte de poids	12
Prise de poids	12
Carences alimentaires en cas de cancer	
Carences alimentaires en cas de surpoids	13
Recommandations en cas de carences alimentaires	13
L'alimentation liquide favorise l'apport en nutriments	16
L'alimentation artificielle	17
5 Effets indésirables possibles des traitements au niveau buccal et du système gastro-intestinal	19
Complications touchant la bouche et la gorge	19
Altération du goût et de l'odorat	19
Sécheresse buccale	21
Inflammation de la muqueuse buccale	22
Troubles de la déglutition	24
Nausées et vomissements	25
Perte d'appétit	27
Diarrhée	28
Constipation	29
Ballonnements	30
Fatigue chronique	31
Déshydratation	33
Vous êtes un proche : que pouvez-vous faire ?	34
12 Que manger après un cancer ?	36
Le retour à la vie quotidienne	37
Conseils et informations	39



Chère lectrice, cher lecteur,

La forme alternativement féminine ou masculine utilisée dans le texte s'applique aux deux sexes.

Pour de nombreuses personnes, boire et manger représentent des moments de plaisir et de convivialité. Un repas en famille ou entre amis favorise le bien-être, fait partie de la vie sociale et améliore la qualité de vie.

Il arrive toutefois que manger et boire normalement devienne impossible en raison de la maladie et des traitements associés. Ceux-ci peuvent affecter l'appétit, provoquer ballonnements et constipation et perturber l'alimentation et l'hydratation. Ils peuvent aussi provoquer des nausées, des diarrhées, des difficultés à déglutir ou une inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge. Ceci entraîne souvent une perte de poids ou des carences alimentaires. En cas de maladie ou lors d'un traitement, l'organisme a besoin d'un apport suffisant en énergie grâce à une alimentation aussi équilibrée et adaptée que possible.

Avec cette brochure, nous souhaitons vous guider pour surmonter au mieux les problèmes nutritionnels et digestifs les plus courants durant la maladie et les traitements. Manger et boire de façon équilibrée et adaptée à vos symptômes peut améliorer votre état émotionnel et votre qualité de vie. Une alimentation adaptée soulage souvent les symptômes de la maladie ou les effets secondaires des traitements.

Si vous avez des questions ou si vous ne savez pas que manger ou boire, n'hésitez pas à vous adresser à une diététicienne ou un diététicien. Vous pouvez aussi prendre contact avec l'un des membres de l'équipe soignante, ou avec une conseillère de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer (voir pp. 46 à 47).

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Bon à savoir sur l'alimentation

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Une alimentation saine doit fournir à l'organisme tous les éléments nutritifs, vitamines et minéraux nécessaires. En règle générale, une alimentation saine est riche en légumes, fruits, céréales, légumineuses et pommes de terre. Les aliments riches en protéines ou en graisses sont pour leur part consommés en quantités modérées. Il s'agit par exemple d'huile d'olive, de lentilles, de noix, de seitan, de tofu ou d'autres produits riches en protéines et en graisses végétales, comme le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson ou les œufs. Une alimentation équilibrée doit être savoureuse et suivie sur le long terme.

Que dois-je manger si j'ai un cancer ?

Le cancer peut modifier les fonctions physiologiques et le métabolisme. Les besoins en calories (en abrégé *kcal*) et en protéines peuvent alors augmenter considérablement. Les traitements contre le cancer peuvent affecter l'appétit et la digestion. Les opérations menées sur des organes nécessitent également une alimentation adaptée.

Le cancer éveille souvent un besoin de se nourrir « correctement ». Cependant, il n'existe pas de recommandations nutritionnelles homogènes pour le cancer. En effet, chaque cancer affecte le métabolisme à un degré différent, ce qui explique pourquoi l'alimentation doit être adaptée aux besoins individuels.

Bon à savoir

Le cancer peut modifier les besoins en nutriments. Cela signifie que des recommandations alimentaires différentes peuvent temporairement s'appliquer en fonction des symptômes de la maladie.

Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à la page www.alimentation.liguecancer.ch ou dans la brochure « Une alimentation équilibrée » (voir p. 42).

Les différents nutriments en bref

Les aliments fournissent des éléments nutritifs sous forme de graisses, de glucides, de protéines et d'alcool.

Graisses

Avec neuf calories par gramme, les graisses sont très riches en calories. Si l'organisme a besoin de beaucoup d'énergie, des repas riches en graisses fournissent de nombreuses calories. Les graisses sont une précieuse source d'énergie. Elles sont également nécessaires à l'absorption des vitamines et au développement des hormones et des cellules.

Protéines

Avec quatre calories par gramme, les protéines sont nettement moins calorifiques que les graisses. Elles sont nécessaires et importantes pour le maintien de la force musculaire et le développement des cellules.

Glucides

Les glucides fournissent également quatre calories par gramme. Ils constituent une source d'énergie très importante pour la fonction musculaire et cérébrale.

Alcool

L'alcool contenu dans les boissons alcoolisées représente une autre source de calories. L'alcool pur (éthanol) fournit sept calories par gramme. Contrairement aux graisses, glucides et protéines, qui sont des éléments nutritifs, l'alcool n'est pas nécessaire à l'organisme. Il est nocif pour les organes et les cellules. Pour la santé, mieux vaut limiter au maximum la consommation d'alcool, voire l'éviter totalement.

Vitamines et minéraux

Les vitamines et les minéraux ne contiennent pas de calories en soi, mais jouent un rôle important pour de nombreuses fonctions physiologiques. On les retrouve dans les aliments d'origine animale et végétale. Les légumes et les fruits constituent une source importante de vitamines, tout en étant généralement pauvres en calories.

L'utilité du conseil en diététique

N'hésitez pas à discuter avec un diététicien du régime alimentaire qui convient le mieux à votre situation.

Ces professionnels peuvent en effet apporter une réponse sur mesure à vos problèmes et souhaits et élaborer des solutions avec vous. La consultation doit être réalisée par un spécialiste légalement reconnu en conseil nutritionnel, qui bénéficie idéalement de bonnes connaissances du cancer, et en collaboration avec votre équipe de traitement oncologique.

Vous pouvez obtenir des adresses auprès de votre médecin, des conseillers des ligues cantonales et régionales contre le cancer ou de l'Association suisse des diététicien-ne-s à la page www.svde-asdd.ch (voir aussi p. 39).

Que prend en charge l'assurance-maladie ?

Durant l'hospitalisation, la consultation en diététique est comprise dans le forfait hospitalier.

Les coûts pour une consultation auprès d'un diététicien indépendant sont pris en charge par l'assurance-maladie pour autant qu'elle ait été prescrite par un médecin et qu'elle soit réalisée par un diététicien reconnu sur le plan légal.

Manger pour lutter contre le cancer

Les livres et internet fourmillent de témoignages convaincants selon lesquels la nourriture ou un régime alimentaire spécifique peuvent guérir le cancer. On trouve aussi une foule de conseils bien intentionnés sur les régimes et les aliments qui sont censés aider à lutter contre le cancer.

Il n'existe pas de régime contre le cancer

Les régimes dits anti-cancer affirment que le cancer peut être guéri ou « affamé » grâce à un régime spécial. Il serait extrêmement réjouissant que le cancer puisse être guéri simplement en mangeant, en jeûnant ou grâce à certains aliments. Mais il n'existe pas de régime de ce type contre le cancer.

Les régimes qui promettent la guérison et prescrivent souvent des produits spéciaux coûteux sont douteux et dangereux. Ils peuvent favoriser les carences alimentaires (voir p. 13) et déclencher des interactions indésirables avec les traitements contre la maladie.

Si une forme particulière d'alimentation est importante pour vous, discutez-en avec un spécialiste (médecin, diététicien) afin qu'il puisse vous soutenir et vous protéger d'éventuels effets néfastes.

Les aliments ne peuvent pas guérir le cancer

On attribue à certains aliments un effet préventif, voire curatif, contre le cancer. Ils contiennent des substances qui inhiberaient le cancer ou renforceraient le système immunitaire. La quantité des éléments à action positive présents dans les aliments tels que l'ail, le curcuma, le thym ou le thé vert est bien trop faible pour guérir la maladie. Et consommer certains aliments en grande quantité peut présenter le risque de déséquilibrer le régime alimentaire et de provoquer une perte du plaisir de manger.

Dans l'alimentation quotidienne, ces aliments constituent néanmoins une source importante de vitamines, de minéraux et de substances végétales dites secondaires, qui donnent aux aliments végétaux leur couleur et leur arôme.

Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des poudres, des comprimés ou des dragées contenant des nutriments comme les vitamines ou les minéraux. Ils apportent des éléments nutritifs en complément au régime alimentaire quotidien ou ils compensent une carence alimentaire. Ils ne peuvent toutefois ni compenser un régime alimentaire déséquilibré ni guérir le cancer.

Pris à fortes doses, les compléments alimentaires peuvent même être nocifs, entraîner des effets secondaires indésirables et déclencher des interactions contraires avec le traitement contre le cancer. Il est donc essentiel de discuter de toute prise de compléments alimentaires avec votre médecin.

Conseils

- Discutez avec votre médecin ou votre diététicienne du type de régime alimentaire qui vous convient le mieux.
- Informez votre médecin traitant si vous souhaitez suivre ou mettre en place un régime alimentaire spécial ou un régime anti-cancer.
- Informez votre médecin si vous souhaitez prendre des produits spéciaux, des compléments alimentaires ou des aliments spécifiques.

Les substances nocives dans les aliments

Les aliments apportent de l'énergie, des micronutriments et des fibres alimentaires à l'organisme. Plus la qualité de la nourriture est bonne, mieux il fonctionne.

Les aliments peuvent également contenir des substances nocives telles que le bisphénol A (plastifiant), des métaux lourds ou des pesticides. Ces polluants peuvent favoriser le développement du cancer. En Suisse, les denrées alimentaires sont régulièrement contrôlées et ne dépassent que très rarement les limites fixées. La présence de résidus de polluants ne peut cependant pas être totalement exclue.

Afin de limiter au maximum leur absorption, mieux vaut privilégier un régime alimentaire varié. Renseignez-vous également sur les méthodes de culture ou d'élevage. Les aliments issus de l'agriculture biologique, par exemple, sont souvent moins contaminés par des substances nocives telles que des résidus de pesticides.

Conseils

- Lavez soigneusement les légumes et les fruits avant de les consommer.
- Achetez des produits locaux et de saison. Il se peut que les denrées produites à l'étranger soient soumises à des réglementations différentes en matière de polluants.
- Privilégiez autant que possible les produits biologiques.
- Adoptez une alimentation variée.

Perte ou prise de poids involontaire

Perte de poids

La perte de poids involontaire est l'un des symptômes les plus courants du cancer. Selon le type de cancer, 30 à 80 % des patients perdent du poids à cause de leur maladie.

Le métabolisme des personnes touchées se modifie, ce qui peut entraîner une augmentation des besoins en calories et en protéines (ce qu'on appelle la cachexie cancéreuse, du grec : « amaigrissement »). Les mécanismes naturels de la faim, de l'appétit et de la satiété sont par ailleurs souvent perturbés.

La perte de poids indique généralement une dénutrition. Il est important de consommer des aliments riches en protéines et en calories plusieurs fois par jour (voir le chapitre « Carences alimentaires en cas de cancer », p. 13). L'exercice physique est également important pour améliorer l'appétit et préserver la force musculaire.

Pour les personnes touchées, leurs proches et leurs amis, une perte de poids importante peut être angoissante. Des nausées, une perte d'appétit ou des difficultés de déglutition

qui amènent à une impossibilité de manger et de boire provoquent souvent un stress supplémentaire. Par conséquent : ne vous forcez pas à manger si vous n'y arrivez pas. Demandez de l'aide à l'équipe en charge de votre traitement.

Prise de poids

Certaines personnes prennent du poids à cause de leur cancer, par exemple à cause d'une accumulation de liquide dans l'abdomen (appelée ascite), d'une importante carence en protéines (appelée anasarque) ou de changements dans le système hormonal.

Certains cancers ont une composante hormonale, comme le cancer du sein ou de la prostate, qui peut avoir pour effets secondaires une prise de poids non désirée.

Une consultation en diététique, en plus de celle avec votre médecin, peut vous aider à identifier les causes de votre prise de poids. Elle peut encore vous aider à vérifier vos habitudes alimentaires et à les ajuster si nécessaire.

Carences alimentaires en cas de cancer

On entend par carences alimentaires un apport insuffisant de calories et de nutriments, qui provoque une diminution de la masse musculaire et des tissus adipeux. Cela peut notamment se traduire par une perte de poids non désirée en peu de temps. La fatigue, l'épuisement et un mauvais état général peuvent également indiquer des carences alimentaires.

Le système immunitaire s'affaiblit si l'organisme ne reçoit pas suffisamment de nutriments sur une longue période. Les personnes touchées sont plus sensibles aux infections et les effets indésirables de la maladie sont souvent plus nombreux ou plus prononcés.

Pour les personnes touchées par le cancer, un apport suffisant en calories et en nutriments est particulièrement important. Il peut contribuer à améliorer la qualité de vie, à réduire les effets secondaires tels que la fatigue ou à améliorer la tolérance à la chimiothérapie.

Carences alimentaires en cas de surpoids

Des carences alimentaires peuvent également survenir en cas de surcharge pondérale ou d'augmentation du poids corporel. Certaines personnes touchées accumulent de

l'eau dans les tissus pendant le traitement (œdème). Les carences alimentaires passent dans un premier temps inaperçues.

Au début, une personne en surpoids ne verra peut-être aucun inconvénient à perdre quelques kilos. Cependant, au vu des effets secondaires des carences alimentaires, la perte de poids devrait être évitée.

Recommandations en cas de carences alimentaires

En cas de carences alimentaires, il faut consommer suffisamment de calories, qu'il y ait surpoids ou insuffisance pondérale. Les aliments riches en matières grasses sont bien adaptés à cette situation. Un apport accru en protéines est par ailleurs indiqué pour développer et préserver la masse musculaire.

En cas de carences alimentaires, les recommandations pour une alimentation équilibrée (voir p. 6) passent au second plan.

Dans la mesure où une alimentation et une hydratation normales sont possibles, il faut prendre des repas riches en calories et en protéines.

Aliments riches en protéines

Aliments riches en protéines	Idées pour des repas riches en protéines
Œufs	Omelette, œufs brouillés, œufs au plat, gratins, œufs à la coque, œufs durs dans la salade, tartes ou quiches avec de l'œuf et du fromage
Viande et volaille	Rôti, steak, escalope, émincé, goulasch, steaks hachés, petits morceaux de viande dans la salade
Produits laitiers	Pommes de terre et cottage cheese, fromage blanc aux herbes à tartiner, raclette, cubes de fromage, feta ou mozzarella dans la salade, plats gratinés au fromage, riz au lait, semoule, séré aux fruits
Poissons	Gratin de poisson, salade de thon, bâtonnets de poisson
Légumineuses	Salade de lentilles, soupe de pommes de terre aux lentilles rouges, pois chiches dans la salade, houmous à tartiner, soupe de pois
Tofu, Quorn	Hamburger au tofu, brochettes de tofu marinées, curry de tofu, bolognaise de Quorn
Noix	Noix dans le muesli, noix moulues ou entières dans le yaourt ou le séré, graines de courge sur la salade, pain aux noix et aux graines

Aliments riches en calories

Certains aliments contiennent un nombre de calories élevé par rapport à leur volume. Ils permettent aux personnes qui souffrent de perte d'appétit d'absorber beaucoup de

calories avec une petite portion. Les noix, le chocolat, la crème, le fromage, les croissants, les barres de céréales, les avocats, les fruits secs, les jus ou la crème glacée font partie de ces aliments.

Enrichir l'alimentation en calories

Pendant les repas, la teneur en calories peut être augmentée en ajoutant des aliments riches en calories. Cela

permet d'augmenter la teneur en calories presque sans accroître le volume du repas.

Aliments riches en calories	Idées pour enrichir le repas
Huile d'olive ou de colza, beurre	Complément pour les soupes, sauces, purées, gratins, accompagnements, légumes. Généreuse couche de beurre sur le pain
Fromage râpé	Mélanger avec des soupes, des purées, du risotto, de la polenta, des gratins, des sauces, des plats gratinés
Crème, crème double, mascarpone, crème fraîche, crème aigre	Complément pour les soupes, sauces, ragoûts, gratins, milkshakes, Bircher, desserts, compotes, puddings
Sucre, miel	Incorporer dans les boissons, les soufflés, les compotes, les desserts

Conseils

- Intégrez des aliments riches en protéines et en graisses à chaque repas.
- Répartissez plusieurs petits repas à haute teneur énergétique sur l'ensemble de la journée. Mangez par exemple une petite portion toutes les deux ou trois heures.
- Entre les repas, mangez des aliments riches en énergie, comme un morceau de fromage, une barre de chocolat, quelques noix, des barres énergétiques ou quelques cuillères de crème glacée.
- N'utilisez pas de produits allégés ou hypocaloriques.
- Mangez ce qui vous fait envie et ce que vous pouvez digérer, même si cela ne correspond pas à un régime alimentaire équilibré et « sain ».

L'alimentation liquide favorise l'apport en nutriments

L'alimentation liquide, riche en énergie, peut contribuer à couvrir le besoin quotidien en nutriments, en particulier lorsque les personnes touchées par le cancer ne peuvent que peu, voire pas du tout manger.

Le choix des aliments liquides et la quantité adéquate dépend de vos besoins nutritionnels, de votre santé et de votre état général. La diététicienne vous aidera à choisir l'alimentation liquide qui vous convient.

Celle-ci est proposée par différents fabricants et disponible en plusieurs arômes. Goûtez pour trouver celle que vous préférez.

Vous pouvez également ajuster le goût de ces boissons, par exemple en y ajoutant de la cannelle, de la vanille, du café instantané, du cacao, des bananes ou de la crème glacée. Ces aliments liquides, avec ou sans goût, peuvent par exemple être ajoutés à la sauce de vos pâtes pendant la cuisson.

Que prend en charge l'assurance-maladie ?

L'alimentation liquide est prescrite par votre médecin, en concertation avec votre diététicienne ou diététicien. En présence d'une garantie de prise en charge de votre assurance-maladie, les frais sont couverts par l'assurance de base.

Conseils

- Les aliments liquides ont meilleur goût lorsqu'ils sont froids ou réfrigérés.
- Ils sont nourrissants. Ne les buvez pas directement avant un repas afin de pouvoir manger.
- Il est parfois plus facile de boire avec une paille.
- Les aliments liquides peuvent être congelés dans des bacs à glaçons afin de former des cubes à sucer.
- Ils peuvent également être mélangés à un milkshake, une soupe ou un dessert.

Autres produits pour enrichir l'alimentation

En plus des aliments liquides, d'autres produits nourrissants peuvent permettre d'augmenter la teneur de vos repas en calories. Il existe différentes poudres à base de protéines animales, végétales ou véganes, des poudres de glucides (maltodextrine) ou des boissons ou poudres pour boissons.

L'équipe en charge de votre traitement peut vous conseiller et vous expliquer la meilleure façon d'ingérer ces produits.

L'alimentation artificielle

Lorsqu'une personne ne souhaite plus ou ne peut plus manger, elle reçoit une alimentation artificielle. Cela arrive par exemple en cas de graves difficultés de déglutition, de problèmes avec la muqueuse buccale ou de problèmes intestinaux.

Certaines personnes touchées se sentent mieux si elles ne sont plus obligées de tout manger. Cependant, l'organisme a toujours besoin de suffisamment de nutriments. Ceux-ci peuvent être administrés sous deux différentes formes d'alimentation artificielle.

L'alimentation entérale

L'alimentation dite entérale consiste à administrer la nourriture directement dans l'estomac au moyen d'une sonde.

On parle d'une sonde gastrique lorsque la sonde est introduite par le nez jusque dans l'estomac. Lorsqu'une alimentation artificielle est nécessaire à long terme, la sonde est directement posée dans l'estomac ou dans l'intestin grêle à travers la paroi abdominale. Dans le langage scientifique, on parle alors de sonde PEG (gastrostomie endoscopique percutanée).

Les nutriments fournis par la sonde sont ensuite digérés normalement.

Alimentation parentérale

L'alimentation dite parentérale consiste à administrer les substances nutritives directement dans le sang via une perfusion. Le tube digestif (tube gastro-intestinal) est contourné. L'alimentation parentérale n'est utilisée que lorsque l'alimentation entérale n'est pas possible.



Effets indésirables possibles des traitements au niveau buccal et du système gastro-intestinal

Complications touchant la bouche et la gorge

La muqueuse buccale, mais aussi les dents, la mâchoire et l'œsophage peuvent réagir aux traitements contre le cancer. Font partie des effets possibles l'inflammation des muqueuses, les aphtes, mycoses (muguet), chute de dents, mauvaise haleine, sécheresse buccale, sensibilité au goût acide, ainsi qu'une sensation de brûlure ou des douleurs en mangeant et à la déglutition.

Nous vous recommandons de contacter votre médecin si vous souffrez des symptômes décrits ci-dessus.

L'hygiène bucco-dentaire est particulièrement importante pendant cette période (voir p. 23). La plupart des symptômes disparaissent généralement rapidement à l'issue du traitement.

Bon à savoir

Vous trouverez des informations plus détaillées sur les traitements contre le cancer, leurs effets secondaires et ce que vous pouvez faire pour les atténuer, dans nos brochures « Les traitements médicamenteux des cancers », « Chirurgie et cancer » et « La radiothérapie » (voir p. 42).

Altération du goût et de l'odorat

Les traitements contre le cancer, certains médicaments ou la maladie influencent souvent le goût et l'odorat.

Cela peut conduire à un sens du goût très prononcé, très atténué ou même temporairement à une perte totale de goût.

La nourriture a alors un goût différent de l'ordinaire. Les aliments prennent une saveur qui peut sembler métallique, très amère, très sucrée, fade, pâteuse ou rance.

De nombreuses personnes touchées ont une perception amplifiée des odeurs, en particulier de nourriture, ce qui est de nature à renforcer l'aversion envers certains aliments ou plats.

Les altérations du goût et de l'odorat peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours, semaines ou même mois. Elles disparaissent en règle générale une fois le traitement terminé.

Discutez des possibles altérations du goût et de l'odorat avec votre équipe soignante. Parfois, une cause comme le muguet (mycose) ou une carence en zinc peut être traitée.

Conseils

- Vous pouvez compenser la perte de goût en jouant avec la texture des aliments (par ex. mou, croquant, croustillant, granuleux).
- Privilégiez les aliments qui ont peu d'odeur ou de saveur (par ex. riz, pain blanc, yaourt nature).
- Minimisez les odeurs. Préférez par exemple les plats froids aux mets chauds et aérez bien les pièces avant de manger.
- Entre les repas, sucez des bonbons ou mâchez un chewing-gum. Cela stimule la production de salive et améliore le sens du goût.
- Entre et durant les repas, buvez de petites quantités pour éliminer le mauvais goût.
- Veillez à conserver une bonne hygiène bucco-dentaire (voir p. 23).



Sécheresse buccale

Les glandes salivaires sécrètent de la salive pour permettre le bon fonctionnement de la déglutition, de la parole et de l'alimentation. La radiothérapie, les médicaments contre le cancer ou la chirurgie peuvent endommager les glandes salivaires ou affecter leur fonction, ce qui peut provoquer une sécheresse buccale.

Chez les personnes qui ont subi une intervention chirurgicale ou une radiothérapie dans la région de la tête et du cou en particulier, la salive peut être visqueuse et gluante ou avoir un goût acide.

Buvez souvent, même si ce n'est possible qu'à petites gorgées ou utilisez un pulvérisateur d'eau. Les boissons froides maintiennent la muqueuse buccale humide plus longtemps. Adaptez la consistance ou la température des aliments et des boissons en fonction de vos sensations. Ne mangez par exemple pas trop d'aliments secs ou friables comme le pain ou les biscottes.

Conseils

- Évitez les produits qui irritent la muqueuse (par ex. les aliments acides).
- Les sauces, les vinaigrettes, le bouillon ou l'huile facilitent l'ingestion des aliments.
- Vous pouvez aussi sucer des bonbons ou des glaçons réalisés avec de l'eau tonique, du jus de fruits, du yaourt ou de la tisane. Tenez-vous-en à ce que vous tolérez. Le chewing-gum peut également stimuler la production de salive.
- Vous pouvez aussi humecter votre bouche avec de l'eau contenue dans un vaporisateur.

Inflammation de la muqueuse buccale

Les traitements contre le cancer peuvent endommager la muqueuse buccale, ce qui affaiblit la barrière protectrice naturelle contre les bactéries et les mycoses. Les personnes concernées présentent souvent des inflammations douloureuses de la bouche ou de la gorge et la digestion est perturbée.

Lors d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie, les premiers symptômes n'apparaissent souvent qu'après quelques jours de traitement. La douleur et la difficulté de déglutition altèrent la capacité de

manger et de boire, ce qui accroît le risque de carences alimentaires.

En cas d'inflammation de la muqueuse buccale, informez votre équipe soignante afin que des mesures de soins, médicamenteuses ou nutritionnelles, puissent être prises pour atténuer la douleur et protéger la muqueuse buccale.

Astuces

- Adaptez la température et la consistance de vos repas à vos sensations (par ex. aliments mous en purée). Déterminez si vous tolérez les aliments collants (par ex. miel, fromage fondu), les aliments friables comme les biscottes ou les biscuits, les aliments fibreux comme le céleri, les asperges ou les aliments tranchants comme les bonbons, les noix et les croûtes de pain.
- Ne mangez pas d'aliments acides ou épicés.
- Évitez l'alcool et le tabac, car ils irritent la muqueuse buccale.
- Des morceaux de concombre semi-congelés, des glaçons ou des aliments liquides congelés permettront d'apaiser la muqueuse buccale et d'atténuer la douleur.
- Avant de manger, vous pouvez également étaler un peu de crème ou de gel buccal spécial (disponible en pharmacie) dans la bouche. Les deux forment un film protecteur sur la muqueuse buccale.



Gardez une bonne hygiène bucco-dentaire

Une hygiène buccale soignée a un effet préventif et permet de soulager la gêne occasionnée par le traitement du cancer. Brossez-vous les dents plusieurs fois par jour avec de l'eau et un dentifrice de qualité, et évitez les bains de bouche qui ont souvent un effet irritant. Demandez aux professionnels de la santé qui vous conseillent comment prendre soin de vos dents et de votre bouche.

Statut bucco-dentaire

Les traitements médicamenteux contre le cancer et la radiothérapie dans la région de la bouche ou dans la sphère ORL peuvent provoquer des lésions dentaires. Dans la mesure du possible, veillez à faire contrôler l'état de vos dents et de vos gencives par un dentiste avant de débuter un traitement contre le cancer et faites-le consigner par écrit (statut dentaire).

Le traitement des lésions dentaires causées par un traitement contre le cancer n'est en effet pris en charge par l'assurance-maladie que s'il peut être prouvé que celles-ci n'existaient pas avant le début du traitement.

Troubles de la déglutition

La déglutition est un processus très complexe, qui mobilise plus de trente nerfs et muscles. En cas de troubles de la déglutition (dysphagie), le réflexe de déglutition ne fonctionne plus comme d'habitude. Les aliments et les liquides peuvent alors pénétrer dans la trachée. Ce sont avant tout les aliments durs, croquants, croustillants et granuleux qui déclenchent ce phénomène.

Le risque de « fausse route » est particulièrement élevé lors de l'ingestion de liquides. Des boissons plus épaisses peuvent faciliter la déglutition. Il existe notamment des agents épaississants pour lier les liquides.

Les personnes atteintes de troubles de la déglutition ont souvent plus de facilité à avaler des aliments humides, mous et épais comme les légumes bouillis, la purée de pommes de terre, la compote, les soupes épaisses et crémeuses, les mets au séré ou le flan.

Les troubles de la déglutition limitent fortement la consommation de nourriture, ce qui affecte fortement la qualité de vie et conduit souvent à une perte de poids non désirée.

Si des troubles de la déglutition vous empêchent d'absorber suffisamment d'énergie et de nutriments, nous vous recommandons d'en parler à votre équipe soignante pour rechercher les causes du problème et trouver des solutions.

Conseils

- Asseyez-vous bien droit lorsque vous mangez et buvez, car cela facilite la déglutition.
- Lorsque vous avalez, inclinez légèrement la tête vers l'avant et baissez le menton. Dans cette posture, les « fausses routes » sont moins fréquentes.
- Mangez lentement et en petites quantités et buvez à petites gorgées.
- Adaptez la consistance et la température de la nourriture à votre ressenti pour qu'elle soit agréable à avaler.
- Des verres ergonomiques avec découpe pour le nez peuvent faciliter la prise de liquide, car ils évitent de devoir incliner la tête en arrière.

Nausées et vomissements

Les traitements contre le cancer peuvent provoquer des nausées et des vomissements.

Lors d'une chimiothérapie, l'intensité des symptômes dépend souvent du dosage et de la combinaison des médicaments prescrits. Une radiothérapie dans la région de l'estomac, des intestins, du foie ou dans la zone du cou et de la tête peut aussi causer de fortes nausées.

Il existe des médicaments qui soulagent les nausées. Dits « de soutien », ils sont généralement déjà prescrits à titre préventif.

Les nausées et les vomissements inhibent l'appétit. Il peut devenir difficile de manger et de boire suffisamment. Souvent, les personnes touchées perdent rapidement du poids et absorbent trop peu de liquide.

Durant cette période, ne vous forcez pas à manger ou à boire. L'équipe en charge de votre traitement vous conseillera sur les moyens de consommer suffisamment de calories, de protéines et surtout de liquide. Il se peut également que vous ayez temporairement besoin d'une alimentation artificielle (voir p. 17).

Conseils

- Mangez des aliments qui ne dégagent que peu d'odeur. Les aliments froids ont une odeur moins prononcée que les mets chauds (par ex. compote, crème glacée).
- Minimisez les odeurs de nourriture en aérant ou en ne mangeant pas dans la cuisine où les mets viennent d'être apprêtés.
- Mangez des féculents secs (par ex. bretzels, crackers, biscuits, sticks salés).
- Essayez de manger quand vous n'avez pas la nausée. Répartissez vos repas dans les moments où vous vous sentez mieux.



Perte d'appétit

Le cancer entraîne souvent une perte d'appétit, une sensation de satiété prématurée, une perte musculaire et, par conséquent, une fatigue physique.

La conséquence d'un manque d'appétit est souvent un apport insuffisant involontaire de nourriture et de calories. Il est possible de trouver des stratégies personnelles pour améliorer la situation : certaines personnes éprouvent plus de facilité à manger lorsque le repas est pris en commun ou qu'elles trouvent un moyen de distraction. D'autres ont besoin de calme et doivent se concentrer sur leur alimentation. Il est important de consommer des aliments riches en protéines et en calories plusieurs fois par jour (voir p. 12). Mangez ce qui vous fait plaisir.

Le mouvement peut également stimuler l'appétit. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans la brochure de la Ligue contre le cancer «Activité physique et cancer» (voir p. 42).

Discutez avec votre équipe oncologique afin d'optimiser vos traitements médicamenteux (par ex. à l'aide de prokinétiques) et votre alimentation. Dans cette perspective, la collaboration et les échanges avec votre équipe soignante et votre médecin de famille sont essentiels.

Les symptômes physiques sont souvent accompagnés d'un lourd fardeau psychologique, qui peut également conduire à un manque d'appétit. Si nécessaire, faites-vous conseiller et accompagner par un spécialiste en psycho-oncologie (voir chapitre «Conseils et informations», p. 39 et suiv.).

Astuces

- Mangez à intervalles réguliers, même si vous n'ingérez que de petites portions (par ex. le matin, à midi, à quatre heures, le soir, juste avant le coucher et la nuit).
- Mangez des repas riches en calories.
- Essayez d'avoir toujours quelque chose à manger avec vous. Vous pouvez alors manger quand l'appétit arrive ou quand vous vous sentez mieux.
- Laissez quelqu'un cuisiner pour vous.
- Apprêtez vos plats de manière à les rendre visuellement appétissants.

Diarrhée

Les personnes touchées par le cancer souffrent souvent de diarrhée, généralement déclenchée par la chimiothérapie, la radiothérapie ou la prise de médicaments. En cas de diarrhée prolongée, les personnes atteintes perdent beaucoup de liquide et l'organisme ne parvient souvent plus à absorber suffisamment de nutriments.

Dans ces situations, les boissons dites isotoniques sont efficaces. En effet, l'intestin les absorbe facilement et elles constituent une source importante de sels minéraux. L'équipe hospitalière en charge de votre traitement vous conseillera sur la façon d'ingérer suffisamment de liquides et de nutriments pendant cette période.

Si vous souffrez de diarrhée persistante (plus de deux jours), avec du sang dans les selles ou avec de la fièvre, vous devez impérativement consulter votre médecin afin de traiter la diarrhée avec des médicaments ou de prévenir la perte de liquide avec des perfusions.

La diarrhée peut également être due à une intolérance à des composants alimentaires comme le lactose (sucre du lait) ou le fructose (sucre des fruits). Identifiez d'éventuelles intolérances avant de supprimer certains aliments de votre alimentation.

Conseils

- Buvez suffisamment.
- Essayez le thé noir légèrement sucré avec une pincée de sel, le bouillon de légumes, le jus de tomate, les jus de fruits dilués (jus de fruits, eau et une pincée de sel), l'eau minérale non gazeuse.
- Essayez les bananes écrasées, les carottes bouillies ou les pommes râpées. Ces aliments peuvent en effet lier le liquide et épaissir légèrement les selles.
- Veillez à maintenir l'équilibre hydrique de votre organisme en buvant des boissons isotoniques.
- Ne buvez pas de jus de fruits, de boissons sucrées, ni de boissons édulcorées avec du fructose ou des édulcorants artificiels.

Constipation

Certaines personnes souffrent de constipation pendant les traitements contre le cancer ou à cause de la maladie. La cause est souvent un médicament qui inhibe la fonction et la vidange intestinales (par ex. analgésiques puissants, médicaments contre les nausées). Des facteurs comme le stress, un régime alimentaire pauvre en fibres alimentaires, une activité physique insuffisante ou un faible apport en liquide peuvent également favoriser la constipation.

Si vous souffrez de constipation et que vous allez à selle moins d'un jour sur deux, ou si vous avez des selles dures, alors il faut agir. Informez votre médecin si vous souffrez de constipation. Les personnes touchées ont souvent besoin de médicaments pour la digestion ou de laxatifs.

L'utilité d'autres mesures peut également être évaluée. Ainsi, chez certaines personnes touchées, l'exercice physique stimule la fonction et la vidange intestinales. Chez d'autres, un changement de régime alimentaire peut permettre d'atténuer les symptômes. Les aliments riches en fibres alimentaires comme les produits complets, les légumes ou les légumineuses et un apport suffisant de liquides contribuent par exemple à prévenir la constipation. Néanmoins, les fibres alimentaires peuvent également provoquer des ballonnements désagréables et une sensation de satiété.

Demandez de préférence conseil à une diététicienne.

Conseils

- Essayez de faire de l'exercice quotidiennement.
- Divers aliments, comme les jus de fruits, les figues séchées ou d'autres fruits secs, ont un léger effet laxatif.
- Privilégiez les aliments riches en fibres alimentaires, dans la mesure où vous les tolérez. Important : buvez suffisamment si vous mangez des aliments riches en fibres alimentaires. En effet, elles ont besoin de beaucoup de liquide pour gonfler.

Ballonnements

Les ballonnements sont causés par les gaz présents dans les intestins. La formation de gaz est un processus normal au cours de la digestion. Cependant, les ballonnements peuvent être plus fréquents pendant une chimiothérapie et une radiothérapie ou après une opération, par exemple si la muqueuse intestinale est endommagée.

Les aliments riches en fibres alimentaires tels que les produits complets, les crudités, les choux, les légumineuses, les oignons ou les prunes provoquent également une augmentation des ballonnements. Chez certaines personnes, une intolérance à certains composants alimentaires comme le lactose, le fructose ou le sorbitol peut également provoquer des ballonnements.

L'air avalé génère lui aussi une pression dans l'intestin.

Conseils

- Répartissez la nourriture sur plusieurs petits repas par jour.
- Mangez lentement et mâchez bien vos aliments.
- Évitez les boissons gazeuses.
- Créez une ambiance agréable et sans stress pendant les repas.
- Testez des aliments qui soulagent les symptômes (par ex. la tisane, le fenouil, les yaourts probiotiques).

Fatigue chronique

La fatigue chronique est le terme utilisé pour désigner une fatigue persistante, apparemment sans fin, qui se manifeste par un épuisement physique et mental important. De nombreuses personnes touchées par le cancer souffrent de fatigue chronique pendant ou après leur traitement. Le cancer peut également provoquer une fatigue chronique (le plus souvent en cas d'amaigrissement, de cachexie cancéreuse).

En raison de leur état d'épuisement, les personnes touchées mangent moins ou moins souvent, et un faible apport de nourriture peut entraîner une fatigue chronique. Il est important ici de prévenir les carences alimentaires malgré la fatigue (voir Astuces en cas de la perte de poids, p. 15).

La fatigue chronique est une question complexe. Elle doit être considérée et traitée comme une partie intégrante du traitement contre le cancer. La psycho-oncologie, les médicaments, la thérapie par le mouvement, les exercices de concentration sont des mesures d'accompagnement possibles. Discutez-en avec votre équipe soignante.

Pour en savoir plus sur la fatigue chronique et sur ce que vous pouvez faire pour y remédier, consultez la brochure de la Ligue contre le cancer « Fatigue et cancer » (voir p. 42).

Conseils

- Vous êtes trop fatigué pour cuisiner ? Faites-vous livrer vos achats ou repas à domicile. Ou demandez à vos proches, amis et connaissances de cuisiner pour vous.
- Préparez des plats simples et rapides (par ex. du séré à la crème avec des fruits).
- Utilisez des produits finis ou semi-finis (par ex. des aliments surgelés).
- Mangez à des moments de la journée où vous vous sentez mieux.
- Ne prévoyez pas d'activités physiquement éprouvantes comme des promenades ou de la physiothérapie avant les repas.



Déshydratation

L'eau est importante pour assurer le fonctionnement et le métabolisme normaux des cellules. Un manque de liquide dans l'organisme nuit aux fonctions physiologiques. Les experts parlent alors de déshydratation.

Chaque jour, la nourriture apporte environ 20 à 30 % du liquide absorbé, les boissons 70 à 80 %. Le risque de déshydratation est très élevé chez les personnes touchées par le cancer qui ne peuvent que peu, voire pas du tout, manger ni boire. Une diarrhée et des vomissements prolongés ainsi qu'une forte transpiration ou la prise de certains médicaments peuvent également entraîner une déshydratation.

La sécheresse des muqueuses ou la fatigue font partie des conséquences de la déshydratation. Des symptômes plus graves comme une insuffisance rénale ou des problèmes circulatoires provoquant des vertiges peuvent également survenir.

Pour les personnes touchées, absorber suffisamment de liquides est donc essentiel. Il leur est conseillé boire au moins un à deux litres par jour, de préférence plus. Il est également important de s'assurer qu'elles reçoivent un apport suffisant en sels minéraux. Les boissons isotoniques sont fortement recommandées.

Conseils

- Buvez régulièrement.
- Ayez toujours une boisson à portée de main.
- Alternez les boissons : eau, thé, café, sirop, jus de fruits et smoothies, bouillons, milkshakes.
- Adaptez la température des boissons à vos préférences.
- Sucez des glaçons ou une glace.

Vous êtes un proche : que pouvez-vous faire ?

Manger est une activité sociale. S'asseoir à table en famille ou avec des amis, échanger des idées et manger ensemble favorise le bien-être.

Le fait qu'une personne touchée par le cancer ne puisse plus participer aux repas peut conduire à un isolement social ou déclencher des malentendus et des conflits.

Ainsi, un cancer n'affecte pas uniquement la personne directement touchée. La maladie peut également déclencher des sentiments de tristesse, de peur, d'insécurité, de colère ou de frustration chez les proches et les amis.

En lisant cette brochure, vous découvrirez les problèmes d'alimentation que peuvent rencontrer les personnes touchées par le cancer.

Il importe de créer une ambiance détendue pendant le repas. Discutez entre vous pour définir vos attentes respectives et vos besoins. Cela déchargera non seulement la personne touchée, mais aussi vous-même, en tant que proche, amie ou ami.

Essayez de faire preuve de compréhension lorsque l'appétit de la personne touchée change soudainement et que la nourriture préparée avec amour reste intacte sur la table. Souvenez-vous : le refus de manger

n'a rien à voir avec vous en tant que personne. N'exercez pas de pression si le repas reste intact dans l'assiette. Cela peut être difficile, surtout si vous savez qu'une quantité suffisante de nutriments est importante pour la récupération et la régénération.

Manger en compagnie favorise généralement l'appétit et la prise de nourriture. Prenez donc vos repas ensemble dans la mesure du possible.

La flexibilité peut également aider les personnes touchées à manger davantage. N'organisez pas vos repas en fonction d'horaires fixes, mais utilisez les moments de la journée où la personne touchée se sent le mieux et où elle parvient plus facilement à manger.

De nombreuses personnes touchées mangent également moins parce qu'elles sont fatiguées et que la préparation des repas leur demande trop d'efforts. Leur proposer de faire les courses ou de cuisiner pour elles peut ainsi leur être d'une grande aide.

Faites également attention à votre propre santé. De nombreux proches se laissent déborder en voulant apporter le meilleur soutien possible à la personne touchée. Mais une personne épuisée ne sera plus ca-

pable d'apporter toute l'aide souhaitée. Même si, à première vue, cela semble absurde : prenez soin de vos propres besoins, consacrez du temps à vos amitiés et à vos loisirs et demandez du soutien.

Les collaborateurs de la Ligue contre le cancer sont également là pour les proches et les amis. Les adresses et nos offres de conseil sont répertoriées à partir de la page 46.

Manger et boire en fin de vie

Lorsque la maladie progresse, qu'elle n'est plus guérissable et que la fin de vie approche, les besoins en nourriture et en boisson diminuent. C'est un processus naturel.

En tant que proche, il peut être difficile à accepter et à supporter que les personnes touchées ne veuillent alors plus s'alimenter ni boire. Il est peut-être réconfortant de savoir qu'elles ne « meurent pas de faim » ou de « soif ». Pour leur bien-être, les personnes touchées n'ont la plupart du temps besoin que d'un peu de liquide ou d'une bonne hygiène buccale. Humecter régulièrement leurs muqueuses buccales et leurs lèvres leur fait également du bien.

Vous pouvez en apprendre davantage à ce sujet dans les brochures « Décider jusqu'au bout » et « Cancer : Quand l'espoir de guérir s'amenuise » (voir p. 42).

Que manger après un cancer ?

Le cancer est une expérience bouleversante. Notre brochure montre que, durant la maladie, l'alimentation doit être adaptée aux besoins et au bien-être de la personne touchée.

Lorsque le cancer est surmonté, l'organisme devrait continuer à recevoir tous les nutriments, vitamines et minéraux nécessaires. Dans la mesure où vous ne souffrez pas d'effets indésirables ou de séquelles tardives (troubles de la déglutition par ex.) et que votre digestion n'est pas entravée (ablation de l'estomac par ex.), vous devriez veiller à conserver une alimentation équilibrée. Il n'existe pas de régime alimentaire spécifique permettant de prévenir le cancer de façon permanente.

Pour préserver votre santé, nous vous conseillons donc de manger chaque jour beaucoup de légumes et de fruits et des produits à base de céréales complètes. L'alcool, la viande, la charcuterie ainsi que les aliments et boissons riches en sucre ne devraient pour leur part que rarement figurer au menu, en petites quantités. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans la brochure « Une alimentation équilibrée » (voir p. 42).

Le retour à la vie quotidienne

Aujourd'hui, de nombreuses personnes vivent mieux et plus longtemps avec un diagnostic de cancer. Certaines personnes sont capables de poursuivre leurs activités quotidiennes parallèlement au traitement, d'autres pas.

Se donner du temps

Prenez le temps de vous adapter à cette nouvelle phase de votre existence. Réfléchissez aux éléments qui contribuent pour vous à une meilleure qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois lorsqu'on se pose des questions toutes simples :

- Qu'est-ce qui est important pour moi maintenant ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Comment pourrais-je y parvenir ?
- Qui pourrait m'aider ?

En parler

Chacun appréhende la vie selon sa nature plus ou moins optimiste ou pessimiste, son éducation, son vécu. Il en va de même pour la maladie.

Même lorsque les chances de guérison sont élevées, le cancer suscite de l'angoisse. Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence ou n'osent pas. Il n'y a pas de recette universelle, chacun a besoin d'un certain temps pour s'adapter à cette nouvelle situation et trouver un

mode de communication satisfaisant pour tout le monde.

Faire appel à un soutien professionnel

N'hésitez pas à faire appel à un soutien professionnel. Parlez-en à votre médecin ou à une personne de l'équipe soignante. Ensemble, vous pourrez choisir les mesures dont vous avez besoin. Le médecin pourra aussi vous informer sur les prestations prises en charge par l'assurance-maladie.



Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Conseils en nutrition

N'hésitez pas à faire appel à un conseil personnel en nutrition. Un diététicien ou une diététicienne pourra répondre de manière ciblée à vos problèmes et à vos souhaits.

Le conseil en nutrition doit être prodigué par un diététicien ou une diététicienne au bénéfice d'un diplôme reconnu. L'assurance-maladie rembourse un certain nombre de séances prescrites sur ordonnance médicale. Votre médecin, les services de l'hôpital ou l'Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s peuvent vous fournir des adresses.

Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s ES/HES (ASDD)
Altenbergstrasse 29
case postale 686
3000 Berne 8
tél. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil, le lien *Chercher un-e diététicien-ne* vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous venir en aide et faciliter votre réadaptation.

Psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi le psychisme. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'anxiété et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent proposer des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie ou en alimentation.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch. Vous pouvez aussi écrire : helpline@liguecancer.ch.

Cancerline : pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y reçoivent des informations sur le cancer, et ils peuvent poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, des entretiens de suivi gratuits peuvent être mis en place.

Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable: www.liguecancer.ch/cours.

Activité physique

De nombreuses personnes touchées par le cancer pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport spécifiquement adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer, et consultez la brochure «Activité physique et cancer» (voir p. 42).

Réadaptation oncologique

Différentes activités sont à disposition soit en ambulatoire ou lors d'un séjour à l'hôpital, par exemple: activité physique, sport, art-thérapie, différentes méthodes de relaxation.

Pour en savoir plus, consultez la brochure «Réadaptation oncologique» (voir p. 42). Vous trouvez aussi les adresses de prestataires de réadaptation oncologique sous supervision médicale à la page web de la Ligue suisse contre le cancer: www.liguecancer.ch.

Autres personnes touchées

Entrer en contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peut vous redonner courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer, www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Sous www.infoentraidesuisse.ch, vous pouvez chercher un groupe d'entraide à proximité de chez vous.

Soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Ceux-ci interviennent sur mandat médical exclusivement. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer vous communiquera une adresse.

palliative.ch

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Ceux-ci assurent un accompagnement et des soins optimaux aux personnes concernées partout en Suisse.

palliative.ch
Société suisse de médecine et de soins palliatifs
Bubenbergrplatz 11
3011 Berne
tél. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le remboursement de certains traitements très spécifiques peut être soumis à des conditions. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.

Les frais de traitements avec des substances autorisées sont également pris en charge dans le cadre d'une étude clinique.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. La Ligue contre le cancer de votre canton peut également vous accompagner dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur les assurances, nous vous invitons à consulter la brochure « Cancer: Prestations des assurances sociales » (voir p. 42).

Brochures de la Ligue contre le cancer

- Une alimentation équilibrée
- Activité physique et cancer
- Réadaptation oncologique
- Le mouvement fait du bien
- **Cancer et souffrance psychique : Le cancer touche la personne dans sa totalité**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
- **Les traitements médicamenteux des cancers**
- **Le traitement médicamenteux à domicile : Les chimiothérapies orales du cancer**
- **La radiothérapie**
- **Chirurgie et cancer**
- **Les médecines complémentaires**
- **Les douleurs liées au cancer et leur traitement**
- **Fatigue et cancer : Identifier les causes, chercher des solutions**
- **Cancer : relever les défis au travail**
Un guide pour les employés et les employeurs
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer : Prestations des assurances sociales**

- **Décider jusqu'au bout : Comment établir mes directives anticipées ?**
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer : Mes volontés en cas de maladie et de décès**
- **Cancer : Quand l'espoir de guérir s'amenuise**

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone : 0844 85 00 00
- Courriel : boutique@liguecancer.ch
- Internet : www.liguecancer.ch/brochures

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures.

La grande majorité des publications vous sont remises gratuitement et peuvent également être téléchargées. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale ou régionale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un commentaire à faire sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Votre opinion nous est précieuse !

Ressources bibliographiques

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous (voir pp. 46 et 47).

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues bernoise et zurichoise possèdent un catalogue en ligne de leur bibliothèque. Vous pouvez ainsi, dans toute la Suisse, emprunter et vous faire envoyer un ouvrage :

www.liguecancer.ch/bibliotheque

Voici le lien vers les livres pour enfants :

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

Internet

(Par ordre alphabétique)

Offres de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum internet de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer

www.krebsliga.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes :

du lundi au vendredi de 11 h à 16 h

www.liguecancer.ch/cours

La Ligue contre le cancer propose des cours de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien

www.liguecancer.ch/readaptation

Carte interactive sur les offres de réadaptation oncologique en Suisse

Alimentation et conseil en nutrition

www.5parjour.ch

Informations de la campagne de promotion de la santé « 5 par jour »

www.sge-ssn.ch

Société suisse de nutrition

www.svde-asdd.ch

Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé-e-s ES/HES (ASDD)

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch/fr

L'association « Apprendre à vivre avec le cancer » organise des cours pour les personnes touchées et leurs proches

www.oncoreha.ch

Adresses d'offres en réadaptation oncologique

www.chuv.ch/oncologie

Site du département d'oncologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

www.hug-ge.ch/centre-cancers

Site du département d'oncologie des Hôpitaux universitaires genevois (HUG)

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

www.planetesante.ch

Site romand sur la santé destiné au grand public

www.psychoonkologie.ch

Vous trouverez sur le site de la Société suisse de psycho-oncologie un lien vers une banque de données vous permettant de trouver un soutien psycho-oncologique près de chez vous.

Sites en anglais

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.cancersupport.ch

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse

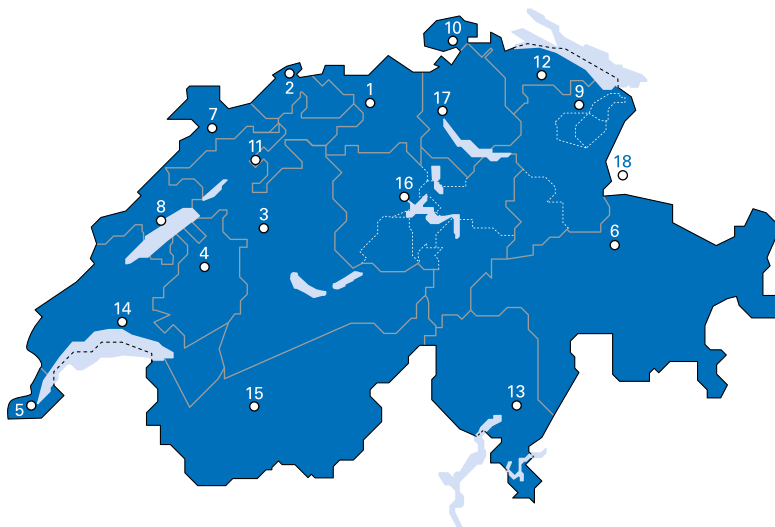
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.ch
www.bern.krebssliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
PK 90-4828-8

**Ligue suisse
contre le cancer**

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer

0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h

appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.