

NUTRITION ET CANCER



Magali PONS et Nathalie BEDU

*Dialogue et questions/réponses entre **Magali PONS**, cadre diététicienne de l'Unité transversale de diététique et de nutrition (UTDN) à l'IGR, et **Nathalie BEDU**, patiente de l'Association A.R.Tu.R., à l'occasion de la 7ème Rencontre Patients de l'Association A.R.Tu.R., le lundi 8 avril 2013 au Théâtre du Rond-Point à Paris.*

Question de Nathalie BEDU :

Lorsque l'on a été opéré d'un cancer du rein et subi une néphrectomie élargie, doit-on surveiller particulièrement son alimentation et privilégier certains aliments et en supprimer d'autres du fait que l'on n'a plus qu'un seul rein ?

Réponse de Magali Pons :

- Non, il n'y a pas de restriction ou d'indication d'aliments à privilégier. Il faut simplement observer une alimentation équilibrée.

Nathalie BEDU :

Comment s'alimenter lorsque les traitements empêchent d'avoir une alimentation équilibrée en raison de problèmes digestifs, buccaux, de nausées, etc. ?

Magali PONS :

- Il convient de faire des petits repas, de les fractionner et de manger quand on en a envie.
- Pour les nausées, privilégier les repas froids, les aliments secs comme les biscottes ou les biscuits. Eviter les odeurs de cuisine (se faire cuisiner les repas, ne pas manger dans la même pièce que celle où les repas ont été cuisinés).
- C'est important aussi de soigner la présentation du repas et de créer une ambiance agréable lors de ce moment de repas.
- On doit veiller aussi à avoir une excellente hydratation. La consommation de boissons gazeuses peut aider à diminuer les nausées.

Nathalie BEDU :

Que faire si l'on constate une perte d'appétit ?

Magali PONS :

- Il est nécessaire de bien surveiller son poids en se pesant très régulièrement.
- Il est conseillé également de fractionner son alimentation en faisant plusieurs petits repas par jour.
- On peut mettre les aliments dans des petits contenants de façon à être moins inquiet quant à la quantité à absorber.
- L'emploi de compléments nutritionnels oraux peut s'avérer nécessaire et profitable.

Nathalie BEDU :

Que faire en cas de problèmes buccaux ou œsophagiens ?

Magali PONS :

- Il faut éviter les aliments trop acides (agrumes, jus de fruits en contenant).
 - Il faut éviter les plats trop froids ou trop chauds.
 - Il faut privilégier une alimentation molle.
 - On peut utiliser une paille pour boire.
 - Il est nécessaire d'avoir une très bonne hygiène buccale : bains de bouche avec produits adaptés.
- Des gammes de produits spécifiques sont disponibles en pharmacie.

Nathalie BEDU :

Comment pallier un problème de perte de goût ?

Magali PONS :

- On peut ajouter des épices, des aromates pour relever la saveur des plats.
- Il faut privilégier les légumes et fruits dit "goûteux".
- On peut utiliser des sauces (béchamel, blanche, etc.), des marinades, du soja pour atténuer / supprimer le goût métallique que l'on peut avoir en bouche.

Nathalie BEDU :

Comment remédier à la sécheresse de la bouche ?

Magali PONS :

- Il faut bien s'hydrater et avoir toujours à portée de main une bouteille d'eau dans laquelle on peut ajouter quelques gouttes de citron.
- On doit éviter les aliments qui peuvent coller à la gorge et au palais comme la pomme de terre, le pain de mie...
- Eviter les aliments secs et ajouter des sauces pour humidifier les aliments.

- Il est possible de mixer les aliments pour faciliter leur prise et les consommer en petite quantité.
- Là encore, une très bonne hygiène buccale s'avère nécessaire.

Nathalie BEDU :

Que faire face aux problèmes de diarrhées ?

Magali PONS

- Il faut bien s'hydrater.
- Supprimer temporairement les aliments riches en fibres (fruits, céréales) et en lactose (laitages).
- Privilégier les pâtes, riz, bananes...
- Eviter le café, l'alcool.
- Eviter les plats trop riches en graisse.

Nathalie BEDU :

...Et en cas de constipation ?

Magali PONS :

- Boire un jus de fruits frais le matin.
- Avoir une bonne hydratation (1.5 litre minimum d'eau par jour).
- Consommer des aliments riches en fibres, des laitages.
- Panacher légumes verts et féculents au déjeuner et dîner.
- Se masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pratiquer de l'activité physique : bouger, marcher...
- Au besoin, consulter une diététicienne.

Nathalie BEDU :

Que faire si l'on constate une perte de poids conséquente ?

Magali PONS :

- Il y a un risque de dénutrition dû à la maladie elle-même. Il est donc important d'être attentif aux signes d'alerte de perte de poids ; en particulier, si la perte de poids est :
 - supérieure ou égale à 2% en une semaine.
 - supérieure ou égale à 5% en un mois.
 - supérieure ou égale à 10% en 6 mois.
- Il faut surveiller son IMC (indice de masse corporelle) s'il est inférieur à 17 avant 70 ans et inférieur à 21 après 70 ans.
- Se peser au moins deux fois par semaine à la même heure et dans la même tenue.

Nathalie BEDU :

Les compléments nutritionnels sont-ils conseillés ?

Magali PONS :

- Les compléments nutritionnels oraux destinés à augmenter l'apport calorique et/ou protidique peuvent se révéler utiles.
- Ils doivent être pris à distance des repas (2 heures avant) pour ne pas couper l'appétit.
- Ces produits se présentent sous forme de crèmes, jus de fruits, boissons lactées, biscuits, plats mixés, potages, compotes...
- Ces produits se conservent facilement, on les trouve en pharmacie et ils sont remboursables sur prescription médicale.
- En général, il est prescrit 2 à 3 compléments par jour.
- Pour les compléments liquides, il faut les consommer frais ; on peut les boire à la bouteille ou à la paille.
- Il faut varier les arômes et jouer sur toute la gamme de produits pour limiter la lassitude.
- De même, il faut éviter de les consommer pendant les épisodes de nausées ou de vomissements pour ne pas créer une aversion due à l'association de son état au produit.

Recommandations générales :

- Prendre un bon petit-déjeuner.
- Au déjeuner : entrée, plat, dessert.
- Au dîner : potage enrichi ou plat complet.
- Collations : fromage, laitages, complément nutritionnel.
- Enrichir les repas en protéines par la consommation de poisson, jaune d'œuf, jambon, viande, fromage (gruyère râpé, parmesan, fromage fondu), produits laitiers (yaourts, poudre de lait).
- Enrichir les repas en calories par la consommation de féculents (pâtes, riz, semoule...) et l'ajout de matières grasses (beurre, crème fraîche, huile).

Nathalie BEDU :

Quelles sont les moyens possibles en cas d'extrême dénutrition lorsque l'on ne peut plus s'alimenter soi-même ?

Magali PONS :

- En cas de dénutrition extrême, une alimentation entérale peut être proposée. Elle permet d'apporter tous les nutriments nécessaires pour atteindre les besoins nutritifs du patient. Elle consiste à passer des poches de nutrition entérale par une sonde introduite dans le tube digestif par voie nasale ou par l'intermédiaire d'une stomie digestive.

Nathalie Bedu :

Y-a-t-il un intérêt à consommer des aliments bio ? Est-ce que les aliments bio apportent un bien particulier aux malades atteints d'un cancer ?

Magali PONS :

- Il n'y a pas d'étude pour le moment qui prouve un intérêt particulier à consommer des aliments bio dans le cadre d'un cancer.

Nathalie BEDU :

Que faire si le malade souffre d'hypercholestérolémie ?

Magali PONS :

- Le risque de dénutrition prime sur certain régime antérieur tel que le régime hypocholestérolémiant (d'autant plus lorsque l'hypercholestérolémie est sous contrôle par médicament). Le but est de couvrir ses besoins nutritionnels en observant les conseils d'enrichissement donnés.
- Certains régimes peuvent être restrictifs et limiter les prises alimentaires. Il est donc conseillé d'en discuter avec son médecin pour voir s'il est nécessaire de le poursuivre.

Question posée par une personne qui se trouve dans la salle :

Une dame fait remarquer qu'il y a un problème manifeste d'alimentation dans les hôpitaux :

- La nourriture y est parfois peu appétissante, peu équilibrée, sans goût, voire insipide.
- Tous les patients, quelles que soient leurs pathologies, reçoivent le même repas qui arrive souvent froid, dans des contenants peu agréables et peu incitatifs à la consommation ; par exemple, en barquettes de plastique... !!!

Magali PONS :

- Il y a certes un problème de coût en matière de restauration collective qui peut expliquer les problèmes de qualité.
- Les familles peuvent cependant apporter des aliments (biscuits, etc...) pour "compenser" ces problèmes.

Intervention du Docteur Bernard ESCUDIER :

"OUI, dit-il, il y a un réel problème de qualité de nourriture dans les établissements hospitaliers et à l'IGR aussi et il faut le reconnaître et le dire."

Le Docteur Escudier invite donc les participants à cette journée de rencontre à faire figurer cette remarque/doléance sur la qualité de la nourriture en la notant sur le document de bilan et d'appréciation qui a été donné à chaque participant/e et qui sera à remettre aux membres de l'association A.R.Tu.R à l'issue de la rencontre.

Nathalie BEDU remercie au nom de l'association A.R.Tu.R, ainsi qu'au nom des personnes présentes, Magali PONS pour toutes les informations données et leur qualité.

Compte-rendu rédigé par Elisabeth Pigot, bénévole de l'association A.R.Tu.R. Ce compte-rendu a été relu et validé par Magali Pons et Nathalie Bedu. Il est la propriété d'A.R.Tu.R. et ne peut être utilisé que pour un usage strictement privé. Toute autre utilisation est interdite sans autorisation préalable d'A.R.Tu.R.