GÉRER SA NUTRITION APRÈS LE TRAITEMENT

# Guide pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac ou du cardia

Savourer santé

EXTRA

GUIDE CANADIEN DE NUTRITION POUR LES PATIENTS ET LES SOIGNANTS EN ONCOLOGIE

Savourer santé extra : Guide pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac ou du cardia

**www.savourersante.ca**

# S'ADAPTER À UNE NOUVELLE « NORMALITÉ »

Si la fin du traitement peut être source de soulagement, l'avenir peut être source d'inquiétude. Les effets secondaires qui vous empêchent de manger normalement peuvent persister pendant plusieurs semaines après le traitement, mais ne vous découragez pas! Votre corps a besoin de temps pour guérir et pourrait même avoir besoin d'un coup de pouce! Cette publication rédigée par des diététistes professionnelles vous accompagnera tout au long de votre rétablissement.

***La nutrition joue un rôle clé après le traitement. Possiblement que vous alimenter ne sera pas comme avant votre diagnostic, mais nous vous aiderons à faire de bons choix alimentaires qui optimiseront votre bien-être.***

## Composer avec les effets secondaires fréquents

Une fois ces effets secondaires bien maîtrisés, il vous sera plus facile de manger. Consultez le premier numéro de la série Effets secondaires et nutrition. Si l'un de vos symptômes s'aggrave, parlez-en à votre équipe soignante le plus tôt possible, elle pourrait avoir de bonnes solutions à vous proposer.

### Nausées et gastroparésie

Nausées et gastroparésie sont monnaie courante après une intervention à l'estomac. La sensation de satiété persiste longtemps après avoir mangé. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments qui atténuent les nausées ou stimulent la vidange gastrique, continuez de les prendre. Voici d'autres conseils :

- **Mangez toutes les 2-3 heures** pendant la journée
- **Mastiquez bien** vos aliments
- **Favorisez** des repas plus faibles en matières grasses
- **Attendez une heure** avant de vous allonger suite à un repas

### Reflux acide

Les traitements, l'inflammation et la transposition gastrique (chirurgie) peuvent entraîner un reflux acide. Voici quelques conseils :

- **Diminuez la consommation** d'aliments qui peuvent aggraver le reflux tels le café, l'alcool, les aliments épicés, les repas gras et les agrumes
- **Attendez avant de vous allonger** ou appuyez-vous contre une pile d'oreillers si vous devez vous allonger après un repas
- Au besoin, **prenez des antiacides**

### Syndrome de chasse

L'acheminement trop rapide du contenu de l'estomac dans les intestins peut occasionner des crampes, de la diarrhée, des sueurs, une accélération de la fréquence cardiaque, une sensation de faiblesse ou des étourdissements, à plus forte raison après une intervention à l'estomac. Voici quelques conseils :

- **Suivez les mêmes conseils** qu'en cas de nausées
- **Ajoutez des protéines** et des fibres à vos repas
- **Diminuez** la consommation de sucres simples
- **Consommez séparément** aliments solides et liquides

### Intolérance au lactose

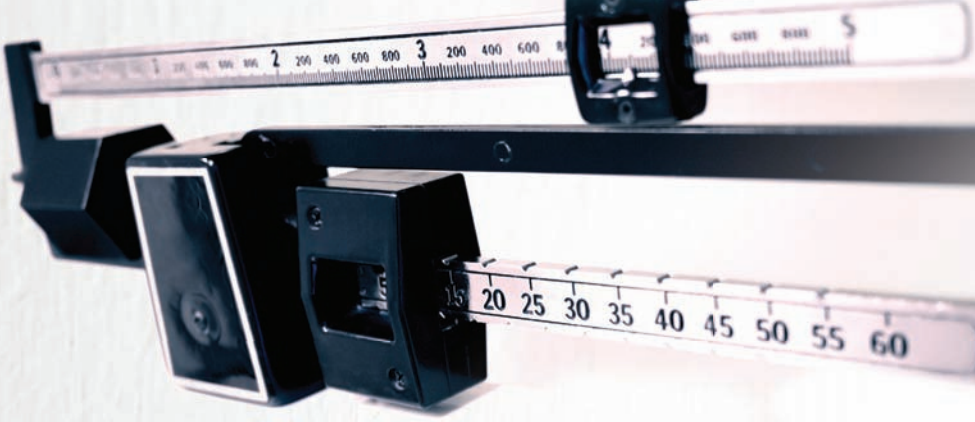
Une intolérance au lactose (sucre du lait) peut occasionner des crampes, des ballonnements et de la diarrhée après la consommation de produits laitiers. La lactase est une enzyme qui aide à digérer le lactose. Si votre estomac ne produit pas suffisamment de cette enzyme, peut-être devrez-vous consommer moins de produits laitiers. Voici d'autres conseils :

- **Commencez par réduire** le nombre de portions plutôt que d'éliminer tous les produits laitiers d'emblée
- **Essayez des comprimés** de lactase afin de mieux digérer le lactose des aliments que vous adorez
- **Remplacez** les produits laitiers ordinaires par des produits sans lactose
- **Après quelques semaines,** réintroduisez peu à peu les aliments riches en lactose

### Malabsorption des gras

Si vous n'avez pas suffisamment d'enzymes digestives ou si vos enzymes ne se mélangent pas bien aux aliments, vous pourriez avoir des crampes, de la diarrhée ou encore des selles flottantes. Voici quelques conseils :

- Répartissez votre consommation de gras au fil des repas et des collations de la journée
- Diminuez la consommation d'aliments à forte teneur en matières grasses
- Parlez à votre médecin et à votre diététiste de la pertinence d'une thérapie enzymatique de substitution dans votre cas



# PERTE DE POIDS

Avez-vous du mal à reprendre le poids perdu? La perte de poids est fréquente après des séances de radiothérapie/chimiothérapie ou une chirurgie. Certaines personnes ne reviennent jamais à leur poids antérieur. Si vous avez un poids santé, il serait raisonnable d'aspirer à retrouver vos forces, votre énergie et votre masse musculaire plutôt que de viser un poids donné sur le pèse-personne. Si vous continuez de perdre du poids involontairement après le traitement, dites-le à l'équipe soignante.

## Comment puis-je prendre du poids ou maintenir mon poids?

Voici quelques idées à mettre en pratique :

### MAXIMISEZ L'APPORT DE CALORIES ET DE PROTÉINES

- ✓ Commencez par des aliments riches en calories et en protéines, surtout si vous êtes rassasié(e) rapidement
- ✓ Consommez avec modération les aliments et les liquides pauvres en calories
- ✓ Ajoutez des gras sains - huiles d'olive, de tournesol ou de canola, avocat, noix ou beurres de noix - à vos repas et collations
- ✓ Ajoutez noix, graines, fèves, fromage et œufs à vos soupes, repas et collations

### MANGEZ DE PETITS REPAS FRÉQUENTS

- ✓ Visez 6 à 8 repas par jour et évitez de longues périodes de jeûne
- ✓ Ayez toujours des collations nutritives à portée de main si vous êtes en déplacement
- ✓ Mangez en fonction de l'heure; n'attendez pas d'avoir faim

### DIVERSIFIEZ VOTRE ALIMENTATION

- ✓ Diversifiez votre alimentation peu à peu
- ✓ Évitez les restrictions alimentaires inutiles
- ✓ Essayez de marier des fruits et légumes plus caloriques

### BUVEZ DES LIQUIDES NUTRITIFS

- ✓ Préférez le lait, les jus non sucrés et les smoothies maison au café, au thé et à l'eau
- ✓ Songez à des suppléments nutritionnels oraux pour accroître votre apport de calories et de protéines entre les repas

## Quel est l'apport de calories et de protéines dont j'ai besoin?

Les besoins en calories et en protéines sont fondés sur l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité. Demandez à une diététiste professionnelle de calculer vos besoins, ces derniers pouvant être plus marqués durant et après le traitement d'un cancer. Si vous continuez de perdre du poids même en respectant vos besoins cibles, dites-le à l'équipe soignante.

## Suppléments nutritionnels oraux (SNO)

Les SNO prêts à boire vous procurent des vitamines, des minéraux ainsi qu'un supplément de calories et de protéines lorsque vous ne parvenez pas à manger suffisamment pour maintenir votre poids ou prendre du poids. Les SNO peuvent se boire seuls ou être ajoutés à d'autres aliments, par exemple servir de base à un smoothie, voire être intégrés dans des recettes savoureuses. Vous trouverez des idées de recettes sur les sites Web des fabricants.

Si les smoothies maison sont préparés à partir de bons ingrédients, ils peuvent être l'équivalent d'un SNO sur le plan de l'apport calorique et protéique. Les préparer vous-même vous donne plus de flexibilité quant à la saveur ainsi qu'à la teneur en sucre, en protéines et en matières grasses. Essayez notre recette de boisson énergétique maison.

# AI-JE BESOIN DE SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES ET MINÉRAUX?

Il suffit généralement d'une alimentation variée pour donner à l'organisme les vitamines et les minéraux dont il a besoin. Le traitement d'un cancer de l'estomac ou de l'œsophage peut toutefois nuire à la digestion et à l'absorption de micronutriments comme **le fer, le calcium, la vitamine D, l'acide folique et la vitamine $B_{12}$.**

***Demandez à votre médecin si vous avez besoin de dosages sanguins de ces nutriments tous les 3 à 6 mois, à plus forte raison au cours de la 1re année suivant le traitement et la chirurgie.***

Voici une liste d'aliments usuels qui peuvent accroître votre apport de ces vitamines et minéraux.

| FER* | CALCIUM | VITAMINE D** | ACIDE FOLIQUE | VITAMINE $B_{12}$*** |
|---|---|---|---|---|
| Foie<br>~<br>Avoine à cuisson rapide, céréales à déjeuner<br>~<br>Épinards (cuits)<br>~<br>Tofu (cuit) | Lait de vache<br>~<br>Boisson de riz/ noix de cajou/soya enrichie<br>~<br>Gruyère, fromage suisse ou de chèvre, cheddar à faible teneur en matières grasses, mozzarella | Lait de vache<br>~<br>Saumon (rouge, rose, coho)<br>~<br>Jaune d'œuf (cuit) | Légumineuses (cuites)<br>~<br>Épinards (cuits)<br>~<br>Pâtes (enrichies) | Foie<br>~<br>Saumon rouge<br>~<br>Bœuf haché (cuit) |

* Prenez ces aliments avec une source de vitamine C (poivrons, brocoli, fraises) pour accroître l'absorption du fer d'origine végétale. Évitez le café et le thé durant les repas

** Dans la mesure du possible, exposez-vous les mains, les avant-bras et le visage au soleil sans écran solaire de 10 à 15 minutes par jour

*** Une carence peut mettre de 6 à 12 mois à se manifester. Après une gastrectomie totale, vous pourriez avoir besoin d'injections de vitamine $B_{12}$.

Si votre alimentation ne vous donne pas suffisamment de nutriments, des suppléments pourraient s'imposer. Avant d'en prendre, parlez à votre équipe soignante afin de choisir la dose appropriée et d'éviter de possibles interactions avec vos médicaments.

# L'EXERCICE EST-IL BÉNÉFIQUE OU VAIS-JE ENCORE PERDRE DU POIDS?

Non seulement l'activité physique en soi n'entraîne pas forcément une perte de poids, mais elle peut augmenter la force musculaire, atténuer la fatigue et l'anxiété et améliorer la qualité de vie globale. Écoutez votre corps! Songez à commencer par de brèves périodes (10 minutes) d'activité légère et augmentez la durée et l'intensité graduellement. Parlez à votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

# PUIS-JE CONSOMMER DU SUCRE?

Les cellules saines utilisent le sucre comme source d'énergie. Le sucre provient de glucides sains comme les fruits, les légumes, les grains entiers et les produits laitiers mais aussi du sucre ajouté dans les bonbons, les boissons aux fruits, les boissons gazeuses, les gâteaux et les biscuits. Pour l'instant, il n'a pas été démontré que l'élimination des glucides sains de l'alimentation pouvait influer sur la croissance des cellules cancéreuses.

Bien qu'il n'y ait pas de lien direct entre le sucre ajouté et le cancer de l'estomac, les aliments et les boissons à forte teneur en sucre ajouté peuvent entraîner un surpoids et ainsi augmenter le risque d'apparition de certains cancers.


**Références :**

1. Deldycke A et al. Functional outcome after Ivor Lewis esophagectomy for cancer. J Surg Oncol. 2016;113:24-8.
2. Rock CL et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2012;62:242–74.
3. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR,2007.
4. Importance of Protein. http://www.bccancer.bc.ca/nutritionsite/Documents/Patient%20Education/importance_of_protein.pdf (Consulté le 10 février 2017)
5. Isom KA et al. Nutrition and metabolic support recommendations for the bariatric patient. Nutrition in Clinical Practice. 2014;29:718.

# COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MON RISQUE DE RÉCIDIVE DU CANCER?

Dans la plupart des études, on évalue la contribution d'une bonne alimentation et de saines habitudes de vie à la réduction du risque de cancer. Toutefois, on se penche rarement sur les moyens à prendre pour en ralentir l'évolution ou en éviter la récidive. Nous n'avons pas assez de données pour affirmer que certains choix alimentaires peuvent prévenir la récidive d'un cancer de l'estomac, mais les recommandations alimentaires visant à prévenir l'apparition d'un cancer pourraient être globalement salutaires. Le tableau qui suit présente les choix alimentaires et les habitudes de vie pouvant influer sur le risque d'apparition d'un cancer de l'estomac.

## DIMINUTION DU RISQUE DE CANCER

- Être le plus mince possible sans avoir un poids insuffisant
- Être physiquement actif pendant au moins 30 min/jour
- Éviter les boissons sucrées
- Manger une grande variété de fruits, légumes et légumineuses
- Manger peu de viande rouge et éviter les charcuteries
- Si vous consommez de l'alcool : ≤ 2 verres/jour chez l'homme et ≤ 1 verre/jour chez la femme
- Réduire sa consommation d'aliments salés ou traités par le sel
- Manger des agrumes

## AUGMENTATION DU RISQUE DE CANCER

### DONNÉES CONCLUANTES

- Boire 3+ verres d'alcool/jour
- Être en surpoids ou obèse
- Manger des aliments conservés dans le sel (p. ex., légumes marinés, poissons salés)*
- Consommer des charcuteries régulièrement*

### DONNÉES RESTREINTES

- Manger des viandes et poissons grillés
- Consommer peu ou pas de fruits

* Certains types de cancer de l'estomac

**Référence :**

World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Stomach Cancer. 2016

# SUIS-JE SUR LA BONNE VOIE?

### Voici quelques signes qui vous aideront à déterminer si vous êtes sur la bonne voie :

- ❍ Puis-je préparer mes repas sans pause ou ai-je encore besoin d'aide?
- ❍ Mes symptômes s'atténuent-ils?
- ❍ Mon poids se stabilise-t-il?
- ❍ Ai-je envie de manger et de boire régulièrement?

### Et n'oubliez pas...

- ❍ Commencez par de petites portions
- ❍ Choisissez des aliments que vous aimez et tolérez et qui sont riches à la fois en protéines et en calories
- ❍ Soyez indulgent(e) envers vous-même; donnez à votre organisme le temps de guérir et de s'ajuster

## AUTEURES

**Denise Gabrielson, Dt.P.**
Diététiste professionnelle
St. Michael's Hospital
Toronto (Ontario)

**Annie Jussaume, Dt.P.**
Diététiste professionnelle
Hôpital Notre-Dame, CHUM
Montréal (Québec)



Nous remercions **Sarah Buchanan, Dt.P.**, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario), **Angela Martens, Dt.P.**, CancerCare Manitoba, Winnipeg (Manitoba) et **Verena van der Lely, Dt.P.**, BC Cancer Agency, Vancouver (Colombie-Britannique) d'avoir revu cette publication.


## RESSOURCES :

- Les diététistes du Canada : Sources alimentaires de fer, de calcium, de vitamine D, de folate, de vitamine $B_{12}$. **dietitians.ca**
- SaineAlimentation Ontario : Mon planificateur de menu. **eatrightontario.ca/fr/**
- Extenso : Le Centre de référence de la nutrition de l'Université de Montréal. **extenso.org**
- Stomach Cancer Foundation of Canada : **www.mygutfeeling.ca** (en anglais seulement)

La fondation My Gut Feeling – Stomach Cancer Foundation of Canada a vu le jour en 2016 grâce aux efforts de deux survivantes, Teresa Tiano et Ekaterina Kosyachkova. Cet organisme à but non lucratif pour les patients, les survivants et les aidants/soignants est le premier qui soit axé exclusivement sur le cancer de l'estomac. Sensibiliser, éduquer et défendre les droits des patients atteints d'un cancer de l'estomac en facilitant le soutien entre pairs et en organisant des réunions d'entraide mensuelles : voilà la mission que la fondation s'est donnée.

**info@mygutfeeling.ca**


*Savourer santé Extra* est une publication de la collection *Savourer santé* : *Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* qui présente de l'information sur la nutrition et le cancer ainsi que les conseils de diététistes professionnelles travaillant dans des centres d'oncologie du Canada. ***Savourer santé* est une publication gratuite offerte en version imprimée et en ligne. www.savourersante.ca**

**Pour commander des exemplaires gratuits de cette publication, contactez le Centre de relations avec la clientèle de Lilly Canada au 1-888-545-5972**



**Avis de non-responsabilité :** Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante. Il est important de vous adresser à votre équipe soignante pour toute question médicale ou préoccupation que vous pourriez avoir au sujet de votre santé.



La publication de *Savourer santé Extra* a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par Lilly

Recommandé par myGUT feeling


# BOISSON ÉNERGISANTE

## Une boisson nutritive pour compléter vos besoins en protéines et en calories pour les jours de moins bon appétit !

**Préparation : 10 minutes 1 portion**

### INGRÉDIENTS

½ tasse de lait (2 %)
⅓ tasse d'œufs liquides pasteurisés
¼ tasse de fraises fraîches tranchées
1 c. à table d'avoine
1 c. à table d'huile végétale
2 c. à table de miel

### DIRECTIVES

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

**Valeur nutritive**
Par portion : 1 tasse

| Teneur | % valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories** 400 | |
| **Lipides** 17 g | **22 %** |
| saturés 2,5 g + trans 0 g | **13 %** |
| **Cholestérol** 10 mg | **3 %** |
| **Sodium** 190 mg | **8 %** |
| **Glucides** 52 g | **19 %** |
| Fibres 2 g | **7 %** |
| Sucres 42 g | |
| **Protéines** 15 g | |
| Vitamine D | **0 %** |
| Calcium 162 mg | **10 %** |
| Fer 1 mg | **6 %** |
| Potassium 299 mg | **6 %** |

Analyse de la valeur nutritive : The Food Processor Nutrition and Fitness Software 2015 ESHA Research Version 11.2