



ALIMENTATION ET CANCER

24 mars 2009

Dr Anne-Françoise DILLIES et Mme Sylvie JOUENCY



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

- Les nutriments

- Lipides

- Éléments énergétiques

Sources : * matières grasses d'origine animale ou végétale (beurre, huile, margarine).

* graisses cachées (charcuterie, viande, fromage, sauce...).

- Glucides

- Éléments énergétiques

Sources : féculents, fruits, légumes, sucres, produits sucrés.



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

- Protéines

- Eléments bâtisseurs et réparateurs

Sources : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumes secs, pain, céréales.

- Fibres

- Régulateurs du transit

Sources : fruits, légumes, céréales complètes, légumes secs.

- Le programme du PNNS

- 5 fruits et légumes par jour,
- Pain, céréales, pomme de terre, légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit,



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

- Lait et produits laitiers : 3 par jour en privilégiant la variété,
- Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs, **1 à 2 fois par jour**,
- Matières grasses ajoutées : limiter la consommation,
- Produits sucrés : limiter la consommation,
- Boissons : de l'eau à volonté,
- Sel : limiter la consommation,
- Activité physique : au moins l'équivalent d'1/2 h de marche rapide par jour.



Alimentation et prévention des cancers

Nouvelles consignes de l'INCa basées sur une analyse de plusieurs études épidémiologiques (études réalisées sur des populations humaines importantes dont on ne peut pas toujours tirer des conclusions pour des individus particuliers).

- Facteurs augmentant le risque de cancers

- Boissons alcoolisées

Sont concernées : les cancers ORL +++, les cancers de l'œsophage ++, les cancers du côlon et du rectum +, les cancers du sein +.



Alimentation et prévention des cancers

- Surpoids et obésité

⇒ Calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

IMC normal $18,5 < \text{IMC} < 25$

$\frac{\text{poids en kg}}{\text{taille en (m)}^2}$

Recommandations : prévention surpoids : hausse de l'activité physique et baisse de l'activité sédentaire.

Sont concernés : adénocarcinomes de l'œsophage, endomètre, rein, côlon-rectum, pancréas et sein (après la ménopause).



Alimentation et prévention des cancers

Pour prévenir le surpoids et l'obésité, il est recommandé de :

- pratiquer au moins 5 jours par semaine au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée comparable à la marche rapide ou pratiquer 3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée comparable au jogging, et limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision...).
- Consommer peu d'aliments à forte densité énergétique et privilégier les aliments à faible densité énergétique tels que les fruits et légumes.
- Une surveillance régulière du poids est conseillée (se peser une fois par mois).



Alimentation et prévention des cancers

- Sel et aliments salés
- Viande rouge et charcuterie
 - **Augmentation du risque de cancer côlo-rectal.**
 - Prévoir de varier les apports de protéines : viandes blanches, œufs, poissons, légumineuses.
 - Diminuer la fréquence et la taille des portion de charcuterie.
- Utilisation de compléments alimentaires contenant du bêta-carotène



Alimentation et prévention des cancers

Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A. Il est naturellement présent dans les fruits et légumes colorés : carottes, abricots, choux verts, épinards...

Les besoins quotidiens recommandés en carotène sont estimés à 2,1 mg.

Un complément alimentaire est un produit destiné à être ingéré en plus de l'alimentation courante.

Les apports de carotène peuvent alors aller au-delà de 10 mg par jour.

Les études d'intervention montrent que, chez les sujets exposés à des cancérogènes tels que les fumeurs, la consommation au long cours de compléments en bêta-carotène à des doses non nutritionnelles (20 à 30 mg/j) augmente significativement le risque de cancer du poumon.

Contrairement à ce qui est observé avec la supplémentation à dose élevée en bêta-carotène, le bêta-carotène semble pouvoir exercer un effet protecteur lorsqu'il est apporté à des doses nutritionnelles : la consommation d'aliments contenant du bêta-carotène diminue le risque de cancer de l'œsophage.

En règle générale, nous n'avons pas besoin de compléments alimentaires sauf dans des situations de santé particulières et sous contrôle médical.



Alimentation et prévention des cancers

- Facteurs réduisant le risque de cancers

- Activité physique

Bon pour : côlon, sein après la ménopause et endomètre

Pour la prévention des cancers et d'une manière plus générale pour maintenir et améliorer l'état de santé (INSERM 2008), il est recommandé :

- De limiter les activités sédentaires (ordinateur, télévision...),
- Chez l'adulte, de pratiquer au moins 5 jours par semaine au moins 30 mn d'activité physique d'intensité modérée comparable à la marche rapide ou pratiquer 3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée comparable au jogging.
- Chez l'enfant et l'adolescent, de pratiquer un minimum de 60 mn par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée sous forme de jeux, d'activité de la vie quotidienne ou de sport.



Alimentation et prévention des cancers

- Fruits et légumes

Bon pour : bouche, pharynx, œsophage, estomac et poumon.

Ils contiennent des micro-nutriments à activité anti-oxydante (caroténoïdes, vitamine C...) et des micro-constituants (glucosinolates, flavonoïdes, molécules soufrées...). Ils pourraient influencer la cancérogenèse par l'intermédiaire d'activités anti-oxydantes, de la modulation du métabolisme des xéno biotiques, de la stimulation du système immunitaire et d'activités anti-prolifératives.

Les légumes non féculents, qui ont une faible densité énergétique, contribuent de manière probable à diminuer le risque de prise de poids, de surpoids et d'obésité. Ainsi, ils pourraient également exercer un effet protecteur indirect vis-à-vis d'autres localisations de cancers (endomètre, rein, côlon-rectum, pancréas, sein après la ménopause).



Alimentation et prévention des cancers

Bio : études sur le bio non faites à ce jour,

Pesticides : mieux vaut manger un fruit, même s'il a des pesticides plutôt que de ne pas manger de fruits. Les pesticides sont en quantité infime dans les fruits et légumes. Ils sont beaucoup plus toxiques au niveau des agriculteurs quand ils pratiquent l'épandage.

Levure de bière : on dit que ce n'est pas bon en cas de cancer hormono-dépendant. Ne fait pas partie de l'alimentation classique. Idem ultra-levure : complément alimentaire.

Lycopène : on en trouve dans les tomates, épinards, poivrons, abricots,...

Vitamine C : si on isole la vitamine C de la pomme : effet anti-oxydant moindre que l'effet anti-oxydant de la pomme dans son ensemble. Il vaut mieux manger une pomme qui bénéficie des synergies entre ses divers composants. Pas de complément mais manger pour avoir un apport nécessaire en vitamine C.

Aliments anti-cancer : ail, échalote, chou, oignon... En fait, il n'existe pas d'aliment anti-cancer à lui tout seul, car si on se focalise sur un seul aliment, on n'a plus d'alimentation variée et équilibrée. On risque des troubles digestifs, des carences. Cela ne permet pas les synergies des composants des divers fruits et légumes. De plus, c'est une alimentation monotone où il n'y a plus la notion de plaisir. Il vaut mieux une alimentation diversifiée.



Alimentation et prévention des cancers

Sucre : qui alimenterait les tumeurs : essayer de diminuer la consommation mais difficile de déterminer la quantité.

Vin : d'après l'INCa : pas de vin. Si vous ne buvez pas de vin, continuez à ne pas en boire, sinon baissez votre consommation.

Soja : on ne sait pas à quel âge et sous quelle forme le soja est bénéfique : pendant l'allaitement, avant la formation de la glande mammaire,... En Asie, le soja fait partie de l'alimentation de base depuis le ventre de la mère. Dans notre société occidentale, globalement, on ne mange pas de soja.

Lait : pas de données. Le lait est nécessaire dans l'alimentation (1 produit laitier à chaque repas d'après le PNNS), mais il faut peut-être plutôt s'interroger sur la production de lait : quantité de lait produite, traite des vaches gestantes, alimentation des vaches en farine animale.

Viandes et féculents : régime sans. Aucune base scientifique. Risque de carence.



Alimentation et prévention des cancers

La diminution du risque de cancers par les aliments contenant des micro-nutriments, des micro-constituants ou des fibres est jugée probable dans plusieurs cas :

- ✓ Aliments contenant de la vitamine B9 : haricots secs, haricots verts, foie, abats, lentilles, épinards, laitues, choux..., levure de bière, germes de blé (cancer du pancréas),
- ✓ Aliments contenant des caroténoïdes (cancers de la bouche, du pharynx, du larynx et du poumon),
- ✓ Aliments contenant du bêta-carotène (cancer de l'œsophage),
- ✓ Aliments contenant du lycopène : aliments colorés comme la tomate (cancer de la prostate),
- ✓ Aliments contenant de la vitamine C (cancer de l'œsophage),
- ✓ Aliments contenant du sélénium : viandes, volailles, poissons, céréales complètes (cancer de la prostate),
- ✓ Aliments contenant des fibres (cancer du côlon-rectum).



Alimentation et prévention des cancers

- Allaitement

L'allaitement diminue de manière convaincante le risque de cancer du sein chez la mère.

L'allaitement contribue de manière probable à diminuer chez les enfants allaités le risque de surpoids et d'obésité, eux-mêmes facteurs de risque de plusieurs cancers.



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- Répercussions alimentaires de la chimiothérapie
 - Perte de goût, amertume des aliments, goût métallique :
 - Rechercher des aliments au goût prononcé, assaisonnés avec des épices,
 - Préférer la viande blanche, le poisson, les œufs, les laitages,
 - Mettre de la sauce blanche sur les légumes,
 - Manger des fruits crus, pamplemousse, coca avant le repas pour enlever le dépôt sur la langue : ATTENTION : pamplemousse déconseillé en cas de certaines chimiothérapies



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- Ecoeurement
 - Penser aux plats froids, aux salades composées, aux assiettes de fromage ou de charcuterie...
- Dégoût pour la viande
 - Elle peut être remplacée par de la viande blanche (poulet), des œufs, du poisson, des plats cuisinés type hachis parmentier, spaghettis bolognaises, moussaka...
 - Penser aux plats complets comme les quenelles, quiches, pizzas, crêpes salées, soufflés au fromage...
- Douleur lors de la déglutition : en définir la cause
 - Choisir des repas crémeux, onctueux, mixer les aliments si nécessaire, les mouiller avec du bouillon, de la sauce ou de la crème,



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- Eviter les aliments durs (croûtes de pain, fruits durs) qui pourraient blesser, les aliments acides qui agressent la muqueuse et les aliments qui « collent », comme la pomme de terre,
- Eviter les aliments trop salés ou trop sucrés et les aliments épicés,
- Penser à faire régulièrement des bains de bouche.
- Nausées ou vomissements
 - Manger souvent, en petite quantité et lentement,
 - Choisir des aliments faciles à digérer,
 - Eviter les fritures, les aliments à odeur forte comme le chou, le poisson,
 - Manger ce qui fait envie.



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- Constipation
 - Privilégier les aliments riches en fibres : légumes verts et fruits crus ou cuits, fruits secs,
 - Boire suffisamment en dehors des repas (Hépar),
 - Augmenter sa mobilité si possible.
- Chimiothérapie néo-adjuvante ou adjuvante du cancer du sein
 - Elle provoque souvent une prise de poids
 - Faire 3 repas par jour et éviter de grignoter en dehors des repas,
 - Ne pas prendre 2 fois d'un même plat,



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- Diminuer l'apport de sucre, de pâtisseries, de boissons sucrées ou alcoolisées,
- Diminuer les graisses, notamment les graisses cachées : charcuterie, plats complets type quiches, feuilletés, friands..., limiter la consommation de fromage, attention aux gratins, aux viandes en sauce... Attention aux chips, biscuits, apéritifs...
- Boire au moins 1,5 l d'eau dans la journée,
- Penser à pratiquer une activité physique modérée et régulière.
- Elle peut provoquer des diarrhées
 - Eviter de consommer les légumes verts et les fruits crus ou cuits,
 - Privilégier le riz, les pâtes, les pommes de terre, la semoule,
 - Privilégier les fromages à pâte dure,



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- Privilégier les viandes grillées,
- Privilégier les entremets en guise de dessert,
- Penser à boire au moins 1,5 l d'eau par jour.
- Elle peut irriter les muqueuses oesophagiennes
 - Eviter de consommer des aliments acides,
 - Eviter les aliments qui « collent » comme les purées de pomme de terre,
 - Eviter le pain, les panures qui peuvent irriter la muqueuse,
 - Eviter les aliments trop sucrés ou trop salés et les aliments épicés,
 - Eviter l'alcool,
 - Ne pas hésiter à modifier la texture de l'alimentation en cas de dysphagie importante.



Adaptation de l'alimentation au cours de traitement

- En cas de perte de poids et/ou d'appétit, il est nécessaire de fractionner et d'enrichir l'alimentation
 - Faire 3 repas par jour et des collations entre les repas,
 - Rajouter du beurre, de la crème aux préparations,
 - Penser aux gratins,
 - Consommer du fromage sans modération,
 - Ne pas négliger les féculents,
 - Savoir être gourmand à tout moment de la journée,
 - Penser aux fruits secs,
 - Il existe des compléments alimentaires qui peuvent aider à augmenter l'apport calorique et protidique de l'alimentation.



CONCLUSION

En règle générale, il faut une alimentation diversifiée : « de tout un peu, de rien beaucoup » avec 5 fruits et légumes par jour à la place d'autres aliments plus riches sans oublier la notion de plaisir et pratiquer une activité physique régulière et adaptée à l'âge et à la morphologie.

