

## ALIMENTATION

## Maintenir un bon état nutritionnel

Le maintien d'un bon statut nutritionnel est crucial pour les patients atteints de cancer. Certains aliments peuvent participer à la lutte contre la fatigue, l'anxiété ou encore le stress.



**Entretien avec Philippe Pouillart, docteur en immunopharmacologie et enseignant-chercheur en pratique culinaire et santé à l'Institut polytechnique UniLaSalle à Beauvais.**

### Dénutrition, perte d'appétit : de nombreux effets délétères

La dénutrition est la conséquence de l'hypermétabolisme de la maladie. La maladie détourne l'énergie de notre alimentation, au profit de la multiplication des cellules du tissu malin. Elle est aussi la conséquence des effets indésirables des traitements et c'est la conjonction des nausées, des vomissements et d'une anémie. Elle provoque également une sensibilité plus élevée aux infections, signe d'inflammation qui consomme elle-même de l'énergie. Et au global, elle engendre une fatigue.

### Des aliments « anti-coup de pompe »

Les **herbes aromatiques**, comme la sauge peuvent avoir un effet bénéfique pour lutter contre la fatigue. Le gingembre, la levure de bière, le ginseng aident à maintenir l'endurance et la résistance à la fatigue physique et mentale. Ils peuvent se consommer en infusion, en poudre à diluer dans des desserts, ou à saupoudrer. La baie de goji et le cranberries, riches en vitamines C, apportent également un coup de fouet, tout comme l'orange, mais aussi les jus d'oranges, qui sont enrichis en vitamine C. Mais il faut éviter de les consommer le soir, la concentration en vitamine C est très importante et peut empêcher de dormir.

### Le sucre, à consommer avec modération

**Le sucre peut redonner de l'énergie.** L'énergie est captée par les cellules cancéreuses et l'énergie la plus rapide est le sucre. Tout se transforme en glucose dans notre corps,

y compris les graisses. Le cerveau, le système immunitaire mais aussi le cœur sont les trois organes qui ont le plus besoin d'énergie. Il s'agit de trouver un juste milieu, la communauté médicale et scientifique ne préconise pas de retirer les sucres libres (dits « rapides ») de l'alimentation des patients atteints de cancer, mais plutôt de limiter sa consommation à hauteur de 10% des apports énergétiques totaux par jour, hors amidons et sucres lents.

### Omega3, magnésium, des sources utiles pour combattre stress et anxiété

La cuisson au micro-ondes est encore meilleure que la cuisson vapeur pour préserver des nutriments fragiles comme les vitamines C, E et les Omega 3

Toutes les **sources d'Omega 3** contribuent à diminuer le stress. On les retrouve dans les sardines, harengs, maquereaux, mais aussi dans le saumon, la truite. Elles sont également présentes dans la mâche, les graines de lin, l'huile de colza.

Les **prébiotiques** sont également intéressants. On les trouve dans l'artichaut, le potimarron, le potiron, les asperges ou encore les lentilles.

Les **sources de magnésium** peuvent également être recommandées pour les malades en état de stress. On en trouve un taux important dans les fruits secs, les bananes, le chocolat, les légumineuses comme les germes de blé, le sarrasin, mais aussi dans les fruits de mer et certaines eaux.

Le stress et l'anxiété peuvent engendrer des troubles du sommeil. Certaines plantes comme la camomille peuvent favoriser le sommeil, sous réserve qu'il n'y ait pas d'interactions médicamenteuses. Il est également recommandé de privilégier un repas plus léger le soir, moins gras, de dîner au minimum 2 heures avant d'aller au lit.

En savoir plus : <https://vite-fait-bienfaits.fr/>

## VERBATIMS PATIENTS ET PROCHES

## Les malades et leurs proches nous parlent de leur douleurs

« Je vais à l'aqua sophrologie avec ma mère, c'est un moment de partage, où l'on se retrouve. C'est un moment de détente où on lâche prise et où on oublie tout. Cela me fait du bien, on est en osmose avec l'eau, les effets perdurent après les séances »

**Sophie, aidante de sa mère.**

« J'ai des neuropathies, j'ai essayé l'acupuncture, mais les bénéfices ne duraient pas longtemps », « Depuis le début de l'année, je combat l'électricité par l'électricité pour soulager mes neuropathies », « Je me suis développé des techniques d'auto-hypnose, j'écoute des podcasts ennuyeux ! Cela permet de refermer le cerveau à la douleur »

**Pierre.**

« J'ai beaucoup souffert quand j'avais mes tassements de vertèbres », « Le Pilate, le travail de la posture m'ont sauvée », « Je fais de la marche méditative, de la relaxation biodynamique. Avant, je n'aurais pas voulu faire ce genre de sport, je suis passée dans l'acceptation de faire des choses que je ne voulais pas faire avant »

**Francine.**

« J'avais 4 vertèbres cassées, je ne pouvais plus rien faire, ni même marcher. J'ai porté un corset que j'ai eu peur d'enlever ensuite », « Quand je marche, cela me tire un peu dans le dos, je porte une ceinture qui me soulage », « C'est ma fille qui m'a fait essayer l'aqua sophrologie. J'apprécie encore plus que la kiné. Quand je suis dans l'eau, je suis quelqu'un d'autre. J'ai l'impression que quand j'en ressors, je revis, je suis détendue »

**Raymonde, 81 ans.**

« J'ai énormément souffert du dos, j'ai été opéré, on m'a fait deux cimentoplasties et une arthrodèse », « Pendant tout le temps de la maladie, je n'ai pas cessé de faire des séances de balnéothérapie, de kiné et aussi du yoga », « Je n'ai jamais pris d'antalgiques. J'arrive à marcher pendant 45 minutes »

**Jean-Paul, 68 ans.**

« Je souffre principalement de douleurs lombaires et cervicales qu'on peut qualifier de chroniques puisqu'elles sont là tout le temps. Le rythme normal est un doliprane tous les matins au petit-déjeuner ! », « J'ai aussi des périodes de crises plus aigües. Il y a des jours où je ne peux pas me lever ni me doucher, tant que je n'ai pas pris mon doliprane, ensuite ça va », « On m'a conseillé de bouger, de faire de l'activité physique adaptée, j'ai voulu faire du sport comme avant, mais mon corps a dit non ! Il a fallu que je choisisse une activité que mon corps puisse accepter », « Je fais du renforcement musculaire et des étirements pour regagner de la souplesse, pour que je puisse ensuite refaire du sport un peu plus normalement »

**Frédéric, 52 ans.**