



GUIDE D'ACTION À DESTINATION DES PERSONNES ATTEINTES DU CANCER POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION



rédigé en collaboration avec Unicancer, l'InterClan des CLCC, l'Institut Gustave Roussy et le réseau NACRe



CE QUE CONTIENT LE GUIDE

Le Collectif de lutte contre la dénutrition a décidé d'élargir son offre d'outils d'accompagnement des professionnels et des malades en proposant, grâce à un travail collaboratif avec ses partenaires, un guide d'action sur le champ de la cancérologie.

Il remercie Unicancer, l'Interclan des CLCC, l'Institut Gustave Roussy et la Ligue contre le Cancer d'avoir permis la création d'un tel document.

Destiné aux professionnels comme aux patients, ce guide d'action comprend un certain nombre d'annexes qui sont autant d'outils qui leur seront utiles dans leur quotidien :

- Un **carnet de suivi du poids**, pour mesurer l'évolution du poids, de l'appétit et de l'activité physique des patients pendant l'ensemble de la chimiothérapie ;
- Une idée d'atelier autour de la **mesure de la force musculaire** avec un « Handgrip » ;
- Les informations essentielles pour réaliser une **action de dépistage** de la dénutrition et la sarcopénie.

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est une **MALADIE** qui peut toucher l'ensemble de la population, de l'enfant à la personne âgée. Environ **40% DES PATIENTS** souffrant du cancer sont atteints de dénutrition.

La dénutrition est une maladie due au **MANQUE D'APPORT ÉNERGÉTIQUE ET PROTÉIQUE**, à l'**INFLAMMATION** et aux **ALTÉRATIONS MÉTABOLIQUES**. Elle conduit à l'altération de la composition corporelle, avec une fonte du muscle, ainsi qu'à une majoration des complications médicales, de la mortalité et à une réduction de la qualité de vie.

LES PRINCIPAUX RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures...
- Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.
- Une toxicité liée aux traitements anticancéreux plus importante
- Une augmentation des complications chirurgicales
- Une diminution de la survie liée au cancer
- Une altération de la qualité de vie

COMMENT LA PRÉVENIR ?

Par l'identification opportune de facteurs de risque, les conseils nutritionnels personnalisés, la mise en place d'un traitement nutritionnel qui peut être par complément nutritionnel oral, ou une voie artificielle telle que la nutrition entérale ou parentérale. Maintenir une alimentation plaisir, l'activité physique régulière et l'hygiène dentaire sont aussi des éléments clés.

BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER

- Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, légumineuses : lentilles, pois chiches...).
- Avoir une bonne hydratation en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau.
- Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime... en variant les plaisirs !
- Lors des traitements tels que la chimiothérapie, éviter les restrictions alimentaires non conseillées par votre médecin (poser la question de poursuivre un régime diabétique, hypocholestérolémiant, sans sel...).
- Les jeûnes thérapeutiques ou les régimes restrictifs sont délétères pour votre santé. Il n'existe pas un « aliment miracle » dont la consommation permettrait de guérir d'un cancer.



AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

- Pendant ou après le traitement du cancer il est important de maintenir une activité physique adaptée... marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner...
- Pratiquer un sport qui vous plaît.
- Il est également nécessaire de lutter contre la sédentarité (privilégier les escaliers, la marche, se lever toutes les 2 heures).



MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

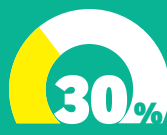
- Il est conseillé de consulter son dentiste avant la mise en place du traitement pour le cancer, et deux fois par an.
- Se brosser régulièrement les dents, même quand on a une nutrition artificielle.
- Montrer sa bouche aux médecins.



DÉ NUTRI TION



de personnes
en situation
de **dénutrition**



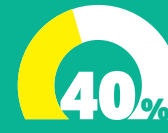
des personnes
hospitalisées



des enfants
hospitalisés



des personnes
à domicile de
+ de 70 ans



des **malades**
atteints de
cancer

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS ?

*Trouvez vite en quelques clics
les réponses à vos interrogations...*

S'INFORMER



Le site du Collectif
de lutte contre
la dénutrition