



24.09.2025
13H-14H30



UNIVERSITÉ INTERDISCIPLINAIRE DE NUTRITION

WEBINAIRE #13

CANCER ET NUTRITION

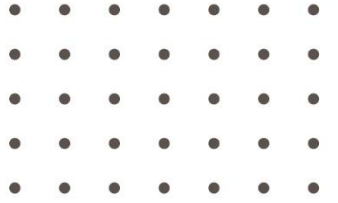
DR DIANA CARDENAS
MÉDECIN PRATICIENNE DES CAC
CENTRE DE NUTRITION CLINIQUE HÔPITAL
RESPONSABLE DE L'ESPACE ÉTUDES DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE
DE NUTRITION CLINIQUE ET MÉTABOLISME (SANCY)

AVEC PHILIPPE MOUGIN
PRÉSIDENT - COPRÉSIDENT DE NUTRITION CANCER
COORDONNATEUR DU RESEAUX DES PRÉSIDENTS DU NUTRITION CANCER



Cancer et nutrition

Diana Cardenas MD, PhD.
Nutrition Unit, Gustave Roussy, France



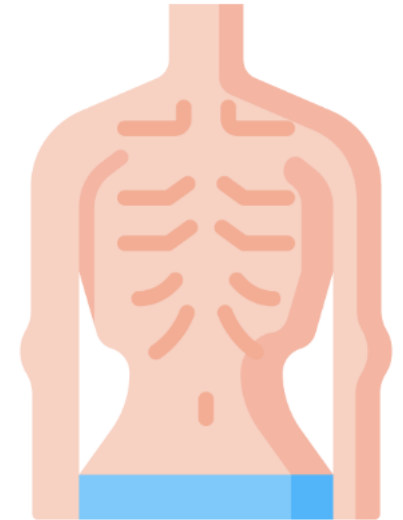
1. Qu'est-ce que la dénutrition ?
2. Comment traiter la dénutrition?
3. La nutrition est un droit humain



La dénutrition, ses conséquences et ses remèdes

Qu'est-ce que la dénutrition ?

- La dénutrition est une maladie.
- Correspond à un déséquilibre prolongé entre les apports et les dépenses énergétiques.
- Elle se définit par une perte de 5 % du poids habituel en un mois, ou supérieure à 10 % du poids habituel en six mois.
- Indice de masse corporelle (IMC) < 18 kg/m².



C'est surtout le muscle que l'on perd et on peut être dénutri même si on a une surcharge pondérale.

>> La dénutrition, ses conséquences et ses remèdes



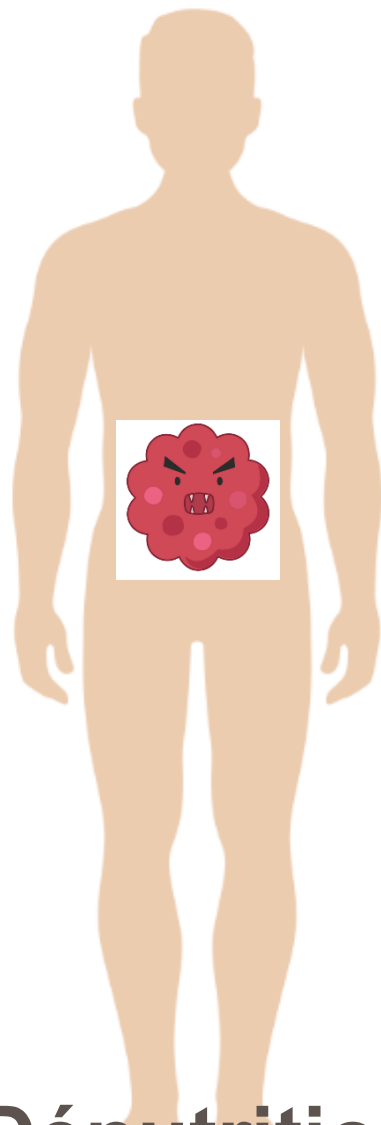
Diminution de l'activité physique



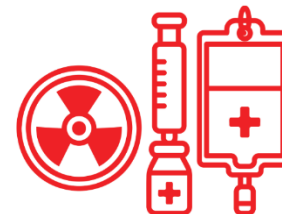
Malabsorption, maldigestion



Alteration du métabolisme



**Diminution des ingesta
Aversions alimentaires acquises**



Effet des traitements

Dénutrition

>> Diminution des ingesta

Troubles de l'appétit:

- Anorexie
- Satiété précoce
- Troubles du goût et de l'odorat
- Aversions alimentaires
- Troubles de l'humeur
- Douleurs non contrôlées
- Troubles du transit

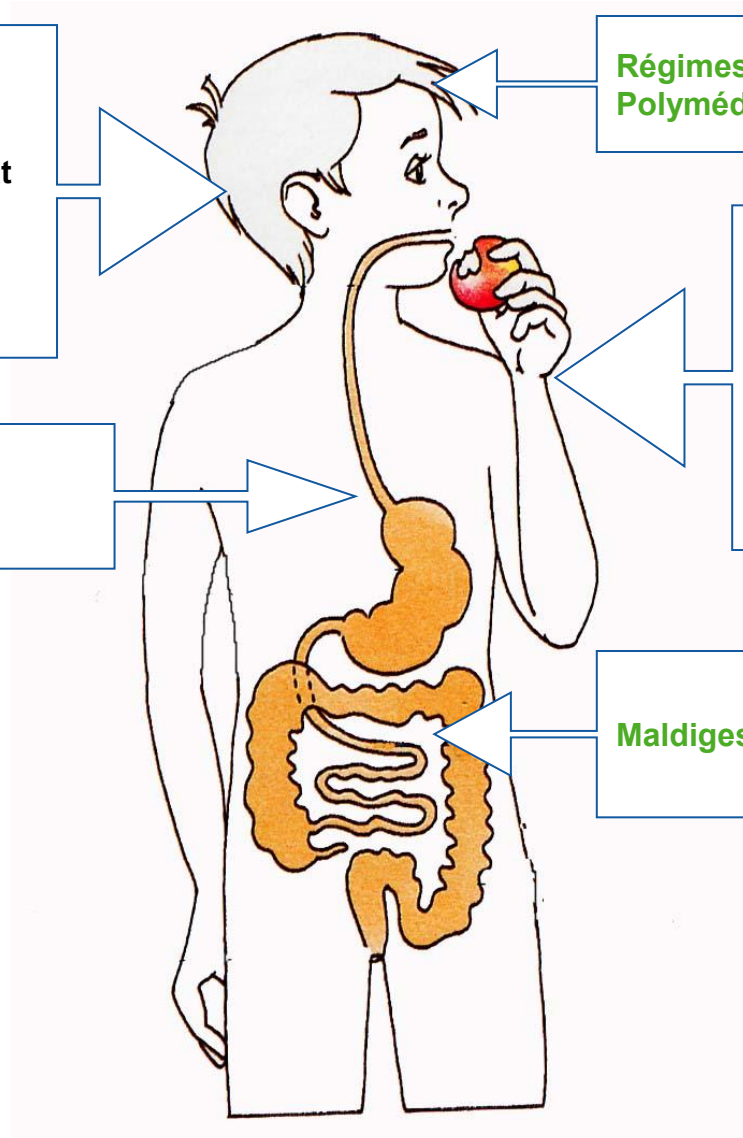
Obstacle digestif

Régimes restrictifs (jeune) Polymédication

Troubles de l'ingestion:

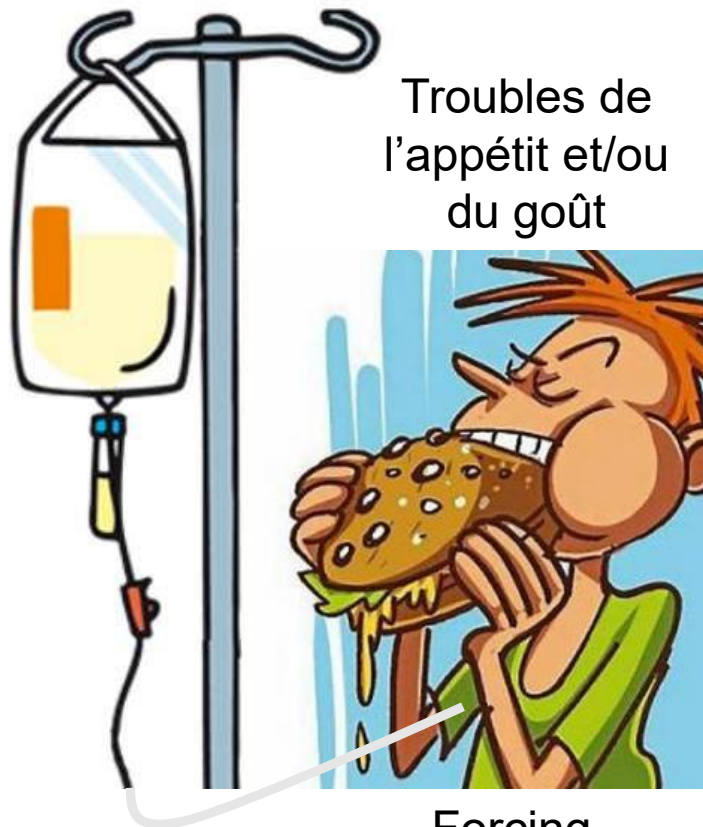
- Difficultés d'ouverture buccale
 - Troubles de la mastication
 - Troubles de la déglutition
- + incapacité fonctionnelle
+ asthénie
+ dyspnée

Maldigestion - Malabsorption



>> Aversions alimentaires acquises

**Chimiothérapie
émétisante**



Troubles de
l'appétit et/ou
du goût

Forcing
alimentaire

=

Dégout transitoire ou
définitif pour l'aliment ou
le groupe d'aliment



Aggravation des troubles de
l'appétit

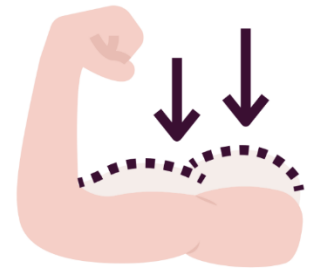
La dénutrition, ses conséquences et ses remèdes

Quel sont les conséquences?

- La dénutrition empêche l'organisme de fonctionner normalement.
- Elle conduit à une dégradation de l'état général et altère la qualité de vie.

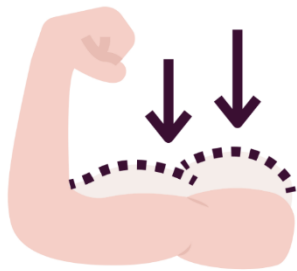
Ses conséquences directes sont nombreuses :

- Infections, risque de chute
- Altération des différentes fonctions physiologiques essentielles, retentissement psychique et relationnel
- Fonte de la masse musculaire
- Majeure toxicité des traitements



La dénutrition, ses conséquences et ses remèdes

Quelles sont les conséquences?



Toxicité des traitements

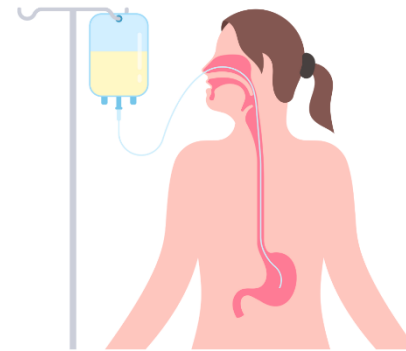
- Réduction de doses
- Interruption du traitement
- Diminution de l'efficacité

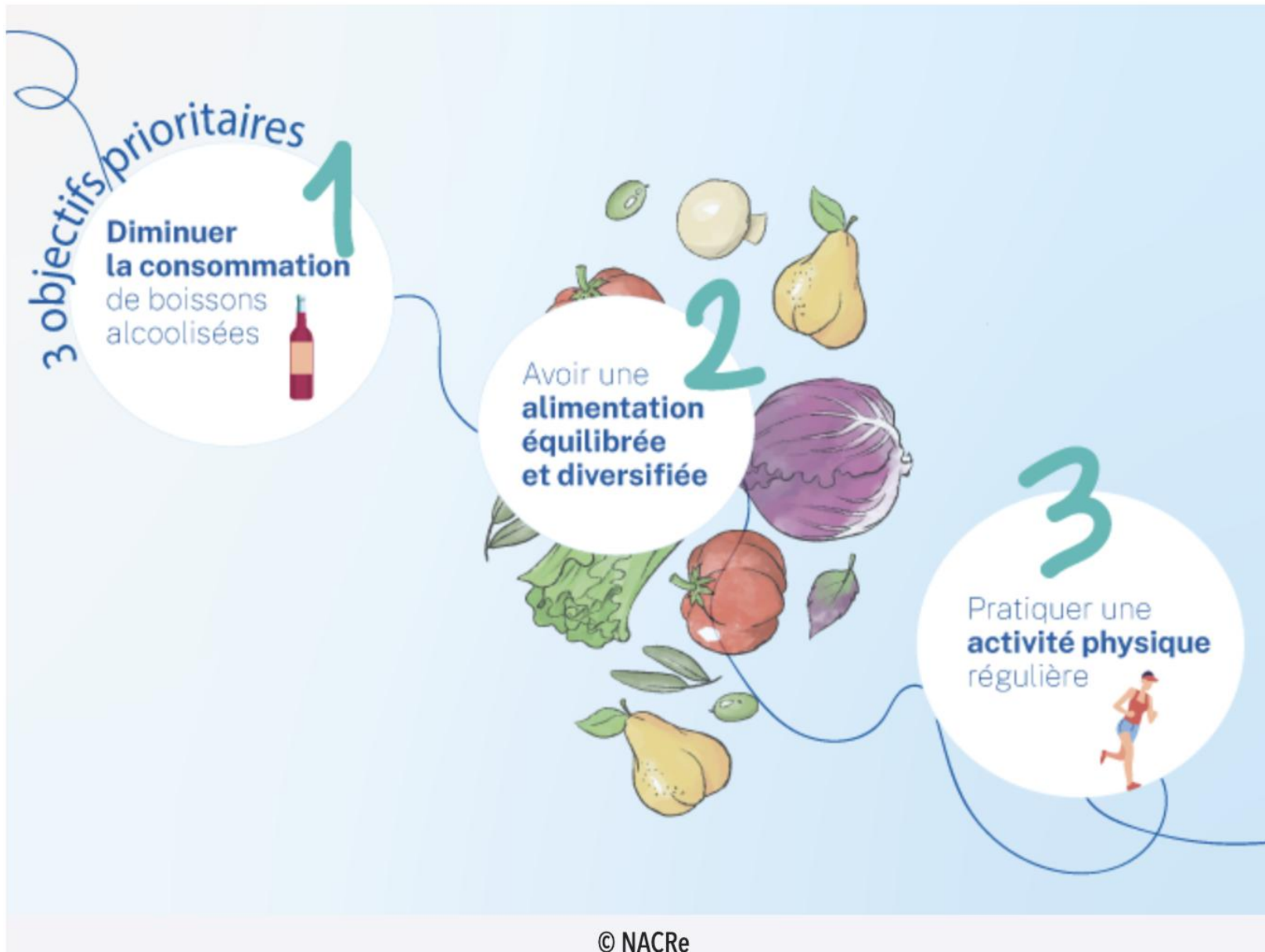


La nutrition est un atout majeur pour la guérison des malades, notamment les patients atteints d'un cancer, et l'amélioration de la qualité de vie.

>> Traitement de la dénutrition

- Identifier le risque de dénutrition: diminution de l'appétit, perte de poids
- Diagnostiquer la maladie: % perte de poids
- Identifier les besoins de nutriments





© NACRe

» » Traitement de la dénutrition

Tenir compte des troubles du gout et de l'alimentation

Nausées, dégoûts : éviter les aliments trop chauds ou trop épicés et à odeur forte.

Privilégier les aliments froids. Faire 4 ou 5 repas plus petits ou rajouter des collations entre les repas est particulièrement nécessaire

Perte du goût : donner de la saveur aux aliments en ajoutant sel, sucre, citron ou épices.

Inflammation des muqueuses de la bouche et de l'œsophage : consommer des aliments mixés et onctueux (addition de sauces, crèmes, lait, laitages), et des aliments liquides et semi-liquides (crèmes, compotes, soupes enrichies). Eviter les aliments durs et les aliments acides ou piquants.

Diarrhée : éviter les légumes et les fruits crus, les laitages et les aliments très gras.

Privilégier les carottes cuites, le riz, les pâtes, les bananes. Boire beaucoup d'eau

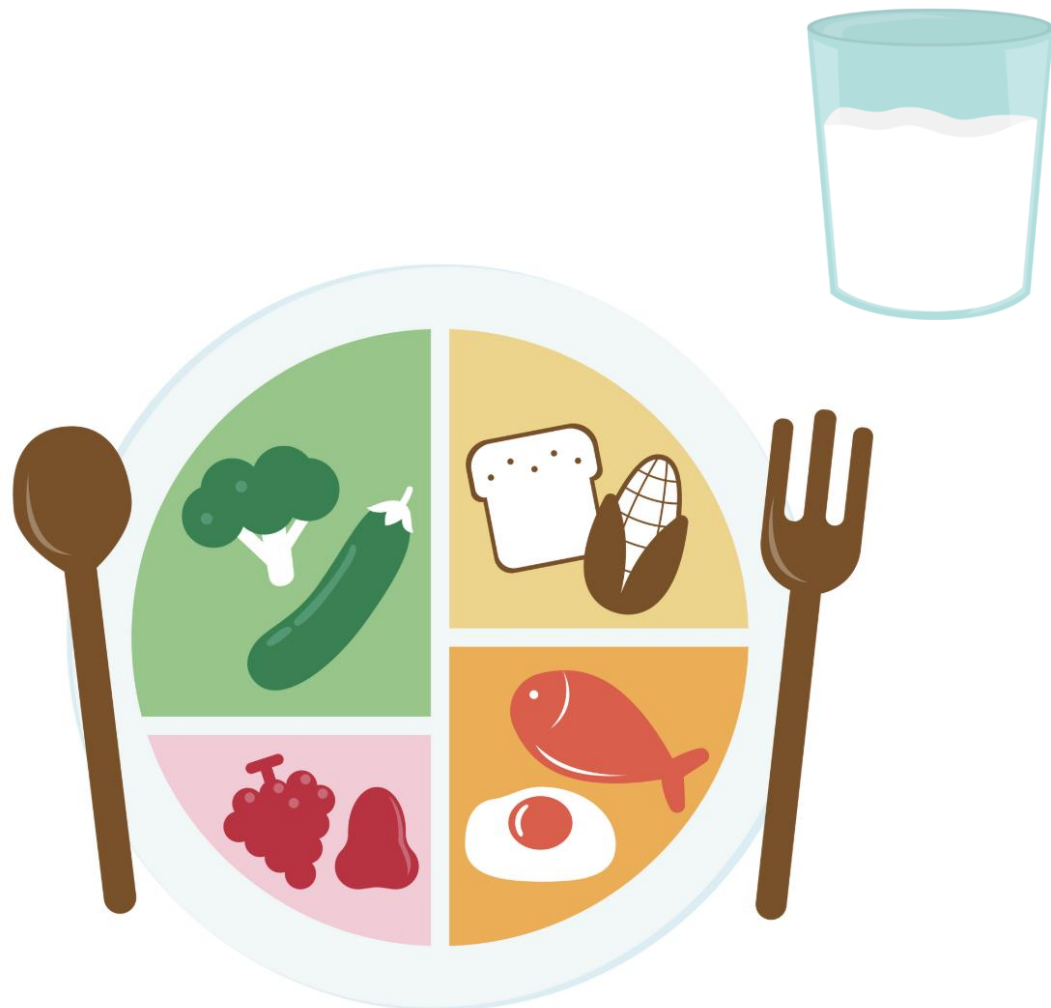
Constipation : privilégier les fruits et légumes. Boire beaucoup d'eau (1 L à 1,5 L par jour).

» »
•

Existe-il un régime alimentaire idéal « anti-cancer »?



Existe-il un régime alimentaire idéal « anti-cancer »?



Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



Le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



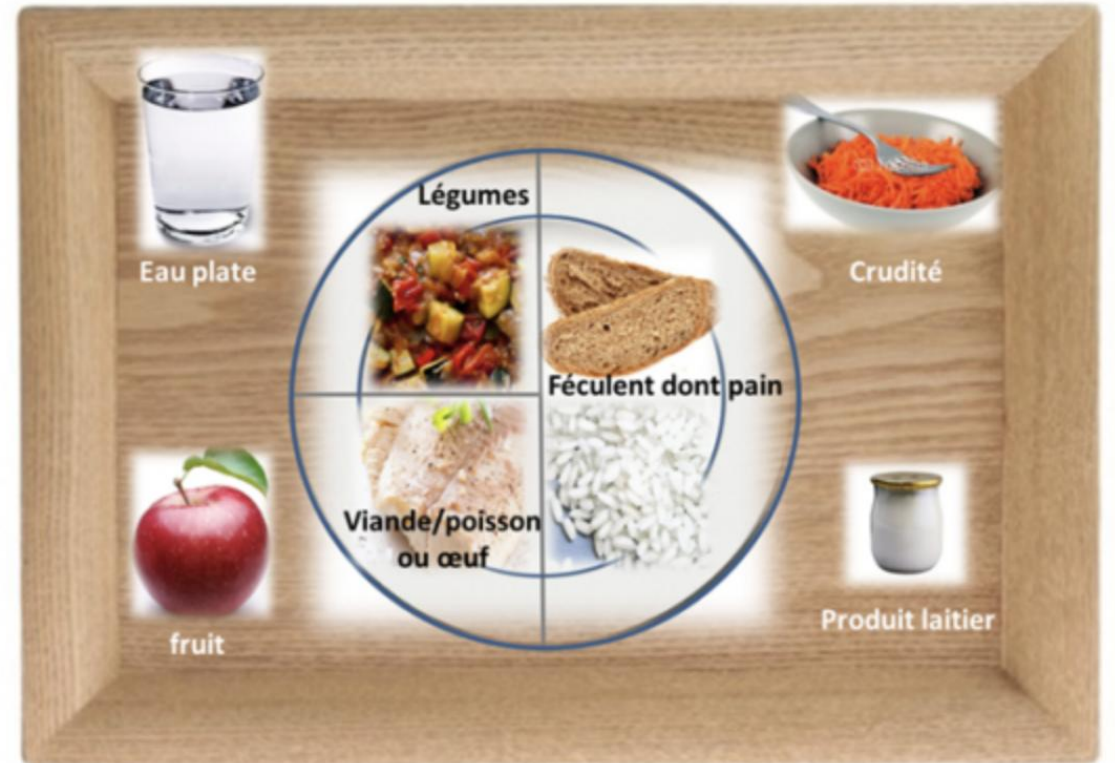
Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



Le plateau repas idéal

Le plateau repas idéal contient une crudité, une protéine, des légumes, un féculent dont du pain, un produit laitier, un fruit et de l'eau.





Dois-je arrêter de manger du sucre, car il alimenterait le cancer ?





Dois-je arrêter de manger du sucre, car il alimenterait le cancer ?





L'accès aux soins nutritionnels est un droit humain



Cardenas D, et al. Clinical Nutrition and Human Rights. An International Position Paper. Nutr Clin Pract. 2021;36(3):534-44 ; Clin Nutr. 2021 Jun;40(6):4029-4036.

Cárdenas D, et al. Nutritional care is a human right: Translating principles to clinical practice. Clinical Nutrition and Nutr Clin Pract. 2022;37(4):743-51.