

## Points saillants

- Beaucoup de professionnels de la nutrition conviennent qu'il est important d'avoir une alimentation variée et riche en éléments nutritifs pour conserver ou améliorer sa santé.
- En général, les patients qui ont une alimentation saine et qui atteignent et maintiennent un poids santé gèrent mieux les effets secondaires du traitement.
- Certains aliments peuvent provoquer une réaction indésirable lorsqu'ils sont consommés avec des médicaments utilisés dans le traitement du cancer. Les membres de votre équipe soignante vous conseilleront sur les aliments à éviter.
- Vous pouvez aussi demander à votre médecin de vous diriger vers une diététiste agréée pour obtenir des conseils et des recommandations particulières en nutrition.
- Les recherches sur la nutrition et le cancer en sont encore à leurs balbutiements. Il y a tant d'idées préconçues et de désinformation sur le sujet qu'il est difficile d'y voir clair.

## Introduction

Une saine alimentation est importante pour tout le monde. Le type et la quantité d'aliments que nous consommons ont une incidence sur notre niveau d'énergie, nos humeurs et la perception que nous avons de nous-mêmes. De bonnes habitudes de vie contribuent grandement à garder le corps en santé, à soutenir le système immunitaire (les cellules et les protéines qui défendent l'organisme contre les infections) et à réduire le risque de contracter certaines maladies, comme certains types de maladies cardiaques et certaines formes de cancer.

## Salubrité alimentaire

Les mesures d'hygiène lors de la manipulation des aliments concernent tout le monde. Les personnes traitées pour un cancer peuvent avoir un système immunitaire affaibli et être donc plus exposées au risque de maladie d'origine alimentaire. Voici quelques consignes pour manipuler sans risque les aliments :

- Vos mains, le comptoir, la vaisselle, les planches à découper, l'évier, les couteaux et les ustensiles doivent être propres en tout temps.
- Lavez souvent les linges à vaisselle.
- Lavez régulièrement les éponges au lave-vaisselle ou faites bouillir les éponges pendant cinq minutes pour éliminer les bactéries.
- Rincez bien les fruits et les légumes AVANT de les peler pour éviter que les saletés et les bactéries présentes sur la pelure ne soient transférées à la chair. Enlevez toute partie abîmée ou meurtrie du fruit ou du légume avant de le préparer ou de le consommer. Jetez les feuilles externes de la laitue ou du chou.
- Utilisez des plats, des planches à découper et des ustensiles différents pour la viande, le poisson ou la volaille crue et pour les aliments cuits. N'utilisez pas les mêmes plats de service ni les mêmes ustensiles après avoir fait cuire la viande, le poisson et la volaille.
- Ne rincez pas la viande et la volaille crues avant de la faire cuire, car des bactéries pourraient se propager à l'évier ou au comptoir de cuisine.
- Gardez les œufs, la viande, la volaille et les fruits de mer crus de même que le jus de tous les aliments à cuire loin des produits consommés crus.
- Placez les produits congelés au micro-ondes ou au réfrigérateur pour les décongeler plutôt que de les laisser sur le comptoir de la cuisine. Utilisez l'une des méthodes de décongélation suivantes :
  - Sortez l'aliment du congélateur et mettez-le au réfrigérateur une journée avant de le faire cuire;
  - Utilisez la fonction de décongélation du four à micro-ondes. Faites cuire immédiatement.
- Faites mariner l'aliment au réfrigérateur.
- Utilisez un thermomètre à viande pour vous assurer que la viande est bien cuite.
- Vérifiez la date de péremption indiquée sur le produit alimentaire et essayez de déceler tout signe de détérioration de l'aliment. En cas de doute, jetez-le. Ne goûtez pas aux aliments d'apparence douteuse ou qui dégagent une odeur inhabituelle. Consommez les restes de repas dans les quatre jours selon les produits

utilisés. Réfrigérez ou congelez tous les aliments cuits et périssables dans les deux heures qui suivent leur achat ou leur préparation. Réfrigérez les plats cuisinés et les restes immédiatement après le repas. Veillez à entreposer rapidement le riz et les pâtes à une température inférieure à 40 °F (4 °C) si vous avez l'intention de les réutiliser. Les produits céréaliers comme le riz et les pâtes peuvent contenir des spores bactériennes et causer une intoxication alimentaire. De préférence, utilisez le riz et les pâtes cuites dans les 24 heures.

- Après avoir fait l'épicerie, allez directement à la maison et réfrigérez ou congelez immédiatement les produits périssables.
- Si vous devez vous arrêter quelque part après avoir fait l'épicerie, rangez les produits périssables dans un sac isolant ou dans une glacière contenant des sachets réfrigérants.

Voici en résumé les gestes à poser pour préserver la salubrité des aliments :

**Laver** – lavez-vous les mains et nettoyez les surfaces de travail fréquemment;

**Séparer** – séparez les différentes catégories d'aliments;

**Cuire** – assurez-vous de cuire les aliments à la température appropriée. Les aliments cuits devraient être fumants partout. On peut aussi utiliser un thermomètre à viande. La température interne devrait s'élever à 160 °F (71 °C) pendant 2 minutes lorsque le thermomètre est placé au centre de la partie la plus épaisse;

**Refroidir** – réfrigérez les aliments rapidement.

Le Partenariat pour l'éducation en salubrité alimentaire (PFSE, d'après son acronyme anglais) sensibilise la population aux précautions à prendre lors de la manipulation des aliments. On trouvera sur le site du PFSE d'autres renseignements ainsi que des idées d'activités pour initier les enfants à la salubrité alimentaire.

**Partenariat pour l'éducation en salubrité alimentaire (Partnership for Food Safety Education ou PFSE)**

202 220-0651

[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) (en anglais)

## L'alimentation pendant et après un traitement contre le cancer

Une alimentation saine aide les personnes atteintes de cancer à se sentir mieux et à être plus vigoureuses pendant et après le traitement. Si vous mangez bien ou si vous réussissez à atteindre et à maintenir un poids santé, vous serez généralement mieux en mesure de gérer les effets secondaires du traitement. Une bonne alimentation contribue aussi à renouveler les cellules du sang et les tissus sains endommagés par le traitement du cancer.

Beaucoup de nutritionnistes reconnaissent qu'une alimentation diversifiée est la meilleure façon d'obtenir tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin. Pour cultiver de bonnes habitudes alimentaires, on doit consommer des aliments de chacun des groupes suivants en fonction de l'apport calorique nécessaire pour maintenir un poids santé.

Un régime alimentaire équilibré comprend :

- des légumes variés, y compris des légumineuses (haricots et pois). Les légumes, sans compter les pommes de terre, devraient constituer 50 % de votre assiette;
- des fruits, en particulier des fruits entiers;
- des produits céréaliers, dont la moitié devrait être des grains entiers. Limitez la consommation de grains raffinés comme le riz blanc et le pain blanc;
- des produits laitiers sans gras ou faibles en gras (par exemple, lait, yaourt, fromage ou boissons de soya enrichies);
- divers aliments riches en protéines comme des fruits de mer, des viandes maigres, de la volaille, des œufs, des haricots, des noix, des graines et des produits de soya;
- des huiles. Utilisez des huiles santé comme l'huile d'olive et l'huile de canola pour la cuisson et dans les vinaigrettes.

La consommation de gras saturés et de gras trans (comme le beurre) devrait représenter moins de 10 % de toutes les calories consommées chaque jour. De même, moins de 10 % de l'apport calorique quotidien devrait provenir des sucres ajoutés. Vous devez consommer moins de 2 300 mg de sodium (sel) par jour.

Buvez de l'eau, du thé et du café pour maintenir l'hydratation. Si vous êtes sujet à la diarrhée ou au reflux, vous devriez peut-être envisager des boissons décaféinées, car la caféine peut aggraver ces symptômes. Évitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses.

Avant de consommer des boissons alcoolisées, discutez-en avec votre médecin. Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération. La règle d'or est de ne pas dépasser une consommation par jour si vous êtes une femme, et deux consommations par jour si vous êtes un homme. Une consommation équivaut à :

- 12 oz (355 ml) de bière;
- 5 oz (150 ml) de vin;
- 1,5 oz (44 ml) de spiritueux à 40 % d'alcool (« 80 proof »).

Pour obtenir un complément d'information ainsi que des ressources sur la planification d'un régime alimentaire sain, consultez [www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints) (en anglais) ou [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) (en anglais).

Pour adopter un mode de vie sain, une bonne alimentation ne suffit pas. Il faut aussi :

- maintenir ou atteindre un poids santé;
- boire suffisamment;
- faire de l'exercice. L'activité physique est importante dans le maintien de bonnes habitudes de vie. Elle peut réduire l'anxiété et la fatigue, améliorer la fonction cardiaque et l'estime de soi. Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice. Il est préférable d'augmenter progressivement l'intensité de l'exercice en pratiquant des activités à faible risque comme la marche quotidienne;
- apprendre à se détendre (gérer le stress);
- dormir suffisamment (pour les adultes, il est recommandé de dormir de 7 à 9 heures par nuit);
- s'abstenir de fumer ou de consommer des drogues, et ne pas boire de l'alcool ou, à tout le moins, limiter sa consommation d'alcool.

L'alimentation ne peut traiter le cancer, mais vous pouvez améliorer votre état de santé et vous sentir mieux en surveillant ce que vous mangez ou buvez et en évitant certains comportements. Il est important, par exemple, de connaître les aliments qui peuvent provoquer une réaction indésirable lorsque vous les consommez pendant votre traitement. Vous devriez également connaître la quantité d'aliments à consommer pour obtenir ou maintenir un poids santé et être conscient de la quantité d'eau que vous buvez.

### Traitement pharmacologique contre le cancer et alimentation

Certains aliments peuvent provoquer une réaction indésirable lorsqu'ils sont consommés avec des médicaments utilisés dans le traitement du cancer. Les membres de votre équipe soignante vous conseilleront sur les aliments à éviter.

Lorsque vous commencez un nouveau traitement ou lorsque vous commencez à prendre un nouveau médicament, prévenez votre médecin si vous avez des allergies alimentaires et si vous prenez des vitamines et des produits à base de plantes médicinales.

Vous devriez également lui poser les questions suivantes :

- Y a-t-il des précautions alimentaires particulières à prendre pendant le traitement?
- Dois-je prendre ce médicament avec un repas ou dois-je le prendre à jeun?
- Y a-t-il des vitamines ou des compléments médicamenteux que je ne devrais pas prendre pendant le traitement?

- Y a-t-il des aliments ou des boissons à éviter pendant le traitement?
- Dois-je boire davantage pendant le traitement ou pendant que je prends ce médicament?
- Puis-je boire des boissons alcoolisées comme du vin ou de la bière pendant le traitement ou pendant que je prends ce médicament?
- Que dois-je faire si je vomis tout de suite après avoir pris mon médicament?

Vous trouverez d'autres questions à poser à votre médecin au sujet des effets secondaires dans la publication gratuite de la SLL intitulée *Understanding Side Effects of Drug Therapy* (en anglais).

### Votre appétit

Les personnes atteintes de cancer peuvent avoir des objectifs et des besoins nutritionnels variables selon :

- leur âge;
- leur type de cancer;
- le stade du cancer;
- le type de traitement;
- la présence d'autres problèmes de santé comme l'hypertension artérielle, une maladie cardiaque, le diabète ou la dépression.

Le cancer et le traitement lui-même peuvent accroître les besoins de votre organisme en calories et en protéines. La chimiothérapie, d'autres traitements pharmacologiques et la radiothérapie augmentent en effet les besoins énergétiques (exprimés en calories) et protéiniques. Or, vous pourriez avoir de la difficulté à absorber suffisamment de calories et de protéines en raison des effets secondaires du traitement comme la perte d'appétit, les nausées, les lésions buccales et l'altération du goût.

La perte d'appétit peut être particulièrement problématique et angoissante lorsqu'elle s'accompagne d'une perte de poids. Les patients et leur famille peuvent avoir du mal à composer avec les changements dans les préférences et les habitudes alimentaires provoqués par la perte d'appétit ou les variations de l'appétit. Si la situation ne s'améliore pas, votre médecin décidera peut-être de vous prescrire un médicament pour stimuler l'appétit.

Voici quelques conseils pour vous aider à profiter le plus possible de la valeur nutritive des aliments consommés lorsque la perte d'appétit est un problème :

- Prenez des petits repas ou des collations fréquentes tout au long de la journée;

- Prévoyez toujours des collations ou des petits repas préparés que vous pouvez emporter lorsque vous sortez;
- Essayez de boire des liquides riches en calories comme des jus, de la soupe ou du lait frappé si vous ne pouvez pas avaler d'aliments solides;
- Pour accroître votre apport en calories, ajoutez du bouillon, du lait, du beurre ou de la crème à vos aliments chaque fois que cela est possible;
- Utilisez des bons gras comme l'huile d'olive, les avocats et les beurres de noix pour augmenter l'apport énergétique;
- Choisissez des aliments mous ou des aliments que l'on peut cuire jusqu'à tendreté;
- Goûtez de nouveaux aliments ou essayez de nouvelles recettes pour vous adapter aux changements de goût ou d'odorat;
- Dans la mesure du possible, faites une promenade avant les repas pour stimuler votre appétit;
- Mangez avec des amis ou des membres de la famille lorsque cela est possible;
- Dressez une liste de vos aliments préférés et assurez-vous d'en avoir sous la main;
- Essayez les boissons énergétiques, riches en protéines, comme Les Essentiels du déjeuner Carnation (Carnation Breakfast Essentials), Ensure, Boost ou Orgain;
- Gardez les collations et les desserts à portée de la main et bien en évidence;
- Gardez une bouteille d'eau près de vous et buvez de petites gorgées tout au long de la journée pour prévenir la déshydratation;
- Acceptez l'aide qu'on vous offre pour l'épicerie et la préparation des repas;
- Inscrivez-vous à des cours de cuisine pour personnes atteintes de cancer. Ces cours sont proposés dans beaucoup de régions. Votre bureau de la SLL pourrait peut-être vous indiquer des cours susceptibles de vous intéresser;
- Si vous n'aimez pas le goût de l'eau, essayez de manger des aliments riches en eau, comme le melon d'eau, ou aromatisez l'eau avec des fruits fraîchement coupés; ou encore, essayez les boissons pour sportifs, le thé ou le lait;
- Si les aliments vous paraissent fades, ajoutez des épices;
- Si votre bouche vous fait mal, essayez des aliments non acides et non épicés;

- Si vous n'avez plus le goût de manger de la viande, essayez d'autres sources de protéines comme les œufs, le fromage, les noix ou les boissons fouettées riches en protéines.

### Gain de poids

Pour certains patients, une augmentation de l'appétit ou la rétention d'eau (ballonnement) liées à certaines pharmacothérapies peut engendrer un gain de poids. Il n'est pas recommandé de suivre un régime amaigrissant sans supervision médicale appropriée. Pour obtenir de l'aide, demandez à votre oncologue de vous diriger vers une diététiste qui pourra élaborer un régime spécialement pour vous.

L'obésité a été associée à une augmentation du risque de différents types de cancer, notamment des cancers du sang. Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour déterminer si l'obésité a une incidence sur les résultats thérapeutiques dans les cas de cancer. L'Institut national du cancer des États-Unis (National Cancer Institute) offre de plus amples renseignements sur l'alimentation, le risque de cancer et la prévention du cancer : [www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet](http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet) (en anglais).

### Boire suffisamment

Certains traitements contre le cancer, comme la chimiothérapie, d'autres traitements pharmacologiques et la radiothérapie, peuvent accroître le risque de déshydratation. Des effets secondaires du traitement, notamment la diarrhée et les vomissements, exigent un apport supplémentaire de liquides. La fièvre peut aussi accroître le risque de déshydratation. La déshydratation peut se manifester par les signes suivants :

- Soif;
- Sensation collante et sèche dans la bouche ou enflure de la langue;
- Étourdissements ou maux de tête;
- Nausées;
- Constipation;
- Peau sèche;
- Perte de poids;
- Urine foncée.

Si vous prenez vos médicaments par la bouche, buvez beaucoup de liquide tout au long de la journée. Même si vous n'arrivez qu'à avaler quelques gorgées à intervalles réguliers, cela vous aidera. L'ingestion d'une grande quantité de liquide à la fois peut causer des vomissements. N'attendez pas de vous sentir déshydraté et d'avoir soif pour boire. Essayez de maintenir une quantité suffisante de liquides dans votre

corps avant de devenir déshydraté. Si vous vous sentez fatigué, assurez-vous d'avoir de quoi boire près de vous. Les besoins en liquides dépendent de plusieurs facteurs comme l'âge (les nourrissons, les enfants et les personnes âgées sont plus exposés à la déshydratation), le niveau d'activité physique, le climat et le traitement médical. Les femmes et les personnes obèses ou en surpoids sont plus susceptibles de souffrir de déshydratation. Adressez-vous à votre équipe soignante pour avoir une indication de la quantité de liquides que vous devriez boire chaque jour.

Votre équipe soignante pourrait vous recommander de prendre des bouillons ou des boissons pour sportifs afin de rétablir l'équilibre électrolytique de votre organisme. Les électrolytes comme le sodium et le potassium remplissent des fonctions importantes. Les vomissements et la diarrhée entraînent une perte d'électrolytes. Consultez votre équipe soignante pour savoir si vous devez boire des liquides contenant des électrolytes pour maintenir l'équilibre hydroélectrolytique de votre corps.

Si vous ne voulez pas boire d'eau, optez pour des liquides aromatisés. Il vaut mieux éviter l'alcool, qui peut augmenter la perte de liquides.

### Santé dentaire

L'hygiène dentaire est un aspect important de la prise en charge globale du cancer. Les troubles de la dentition, des gencives ou de la bouche peuvent vous empêcher d'avoir une bonne alimentation. Inversement, une mauvaise alimentation peut entraîner des problèmes dentaires. Consultez le dentiste au moins quatre semaines avant le début du traitement, si possible, et :

- maintenez une bonne hygiène bucco-dentaire pour aider à prévenir une maladie ou une infection des gencives;
- brossez-vous les dents deux ou trois fois par jour avec un dentifrice fluoré au goût léger (les aromatisants peuvent irriter la bouche);
- passez délicatement la soie dentaire une fois par jour;
- rincez-vous la bouche toutes les deux heures avec une solution d'eau, de sel et de bicarbonate de soude;
- utilisez un bain de bouche antibactérien deux à quatre fois par jour pour éviter la maladie des gencives. Évitez les rince-bouches contenant de l'alcool;
- utilisez un baume pour les lèvres afin d'éviter le dessèchement et les gerçures;
- brossez les prothèses chaque jour;
- évitez les aliments chauds, très épicés, très acides et croquants qui peuvent irriter la bouche;
- optez pour des aliments mous et humides si vous avez la bouche sèche ou sensible;
- évitez les aliments sucrés comme les bonbons et les boissons gazeuses, qui peuvent causer des caries;
- évitez l'alcool et le tabac;
- examinez chaque jour votre bouche pour déceler tout ulcère ou toute lésion ou infection suspecte;
- parlez à votre oncologue et à votre dentiste dès que possible si vous avez mal à la bouche, aux dents ou à la mâchoire ou si vous avez tout autre symptôme d'un problème dentaire possible;
- demandez conseil à votre équipe soignante pour savoir comment maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire et pour avoir des suggestions afin de réduire l'inconfort. S'il y a lieu, votre oncologue pourrait vous diriger vers un dentiste en oncologie (un dentiste spécialement formé pour traiter les personnes atteintes de cancer).

Lors de votre visite chez le dentiste, mettez à jour vos dossiers médicaux en mentionnant votre diagnostic de cancer et les traitements reçus, et fournissez à votre dentiste et à votre oncologue leurs coordonnées respectives afin qu'ils puissent se consulter. Le dentiste pourrait vous recommander le cas échéant des interventions dentaires majeures avant le début du traitement contre le cancer.

Pour de plus amples renseignements sur l'hygiène bucco-dentaire, consultez le feuillet gratuit de la SLL intitulé *Les complications bucco-dentaires du traitement du cancer – Les faits*.

### Recommandations diététiques pour les patients immunodéprimés

La salubrité des aliments est importante pendant et après les traitements contre le cancer. Le système immunitaire est souvent affaibli par les traitements contre le cancer, et l'organisme devient plus vulnérable aux maladies d'origine alimentaire. Dans les lignes directrices publiées par les établissements ou les médecins sur la manipulation des aliments, on recommande d'éviter les aliments les plus souvent associés à la maladie. Parmi les aliments courants à éviter systématiquement, mentionnons :

- la viande et la volaille crues ou pas assez cuites, en particulier le bœuf haché et le salami. Toutes les viandes doivent être bien cuites;
- les fruits de mer, le poisson et le poisson fumé crus ou pas assez cuits, y compris le sushi et le sashimi, qui peuvent contenir du poisson cru;

- les boissons non pasteurisées, comme les jus de fruits, le lait et le yogourt à base de lait cru;
- les fromages à pâte molle faits de lait non pasteurisé;
- les œufs non cuits, les œufs non pasteurisés et les aliments à base d'œufs crus comme la pâte à biscuits maison non cuite et la mayonnaise maison;
- les pâtés réfrigérés, les hot-dogs froids ou la charcuterie, y compris le salami non cuit salé à sec et les salades préparées contenant ces produits, des œufs ou des fruits de mer;
- les germes crus comme la luzerne;
- les fruits et légumes frais non lavés. Avant la consommation, lavez tous les fruits et légumes même si vous avez l'intention de les peler;
- les plats servis dans des buffets et les comptoirs à salades lorsque vous mangez à l'extérieur. Lorsque vous commandez, demandez à ce que tous les aliments soient très bien cuits et informez-vous auprès du serveur sur les ingrédients qui composent votre repas.

Si votre source d'eau potable provient d'un puits, un filtre à eau devrait être installé au robinet ou à l'entrée d'eau de la maison. Vous pouvez faire analyser votre eau sans frais. Si un filtre est nécessaire, mais que vous ne pouvez pas vous le permettre, vous pouvez faire bouillir l'eau potable. Pour stériliser l'eau, vous devez la faire bouillir pendant au moins une minute ou pendant trois minutes si vous vous trouvez à plus de 2 000 mètres d'altitude (environ 6 562 pieds).

Dans vos recherches pour trouver un régime alimentaire conçu pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli, il se peut que vous tombiez sur le « régime neutropénique ». Ce régime visait à aider les personnes ayant un taux anormalement bas de neutrophiles (neutropénie) à réduire leur exposition aux bactéries et à d'autres organismes pathogènes présents dans certains aliments. Il n'y a cependant pas de définition universellement reconnue des aliments à intégrer dans ce régime. Dans une analyse de plusieurs études, on n'a trouvé aucune preuve démontrant que le régime neutropénique contribuait à réduire l'exposition aux bactéries d'origine alimentaire. Il ne semble y avoir aucun avantage à ce régime. Il est plus important de préparer et de manipuler avec soin les aliments que de limiter la consommation de certains groupes alimentaires. Pour se préparer à la chimiothérapie et à d'autres traitements contre le cancer, mieux vaut avoir une alimentation équilibrée.

Il importe de sensibiliser les patients à la salubrité alimentaire. Pour obtenir des recommandations précises sur votre alimentation, consultez votre équipe soignante.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site : [www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312565.htm](http://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312565.htm) (en anglais).

## Évaluation de l'information sur la nutrition et les compléments alimentaires

Les recherches sur la nutrition et le cancer en sont encore à leurs balbutiements. Il peut être difficile de démêler le vrai du faux et de trouver de l'information fiable, scientifiquement valide.

Pour mieux comprendre l'information sur la nutrition que vous avez trouvée sur Internet, lue dans un magazine ou un journal, ou entendue aux nouvelles ou d'un ami ou d'un parent, parlez à un membre de votre équipe soignante. Ne prenez pas l'initiative d'essayer une vitamine ou des plantes médicinales, car cela pourrait causer des interactions avec votre traitement contre le cancer. Par exemple :

- le millepertuis, un produit à base d'herbes médicinales utilisé pour traiter la dépression, réduit l'efficacité de l'imatinib (Gleevec®), un médicament utilisé dans le traitement de la leucémie myéloïde chronique et de la leucémie aiguë lymphoblastique avec chromosome Philadelphie;
- les compléments alimentaires à base de thé vert peuvent nuire à l'efficacité du bortézomib (Velcade®).

Les patients qui souffrent de dépression doivent s'enquérir auprès de leur médecin des options thérapeutiques sûres et indiquer tous les médicaments ou compléments alimentaires qu'ils prennent.

## Diététistes et nutritionnistes

Vous pouvez aussi demander à votre médecin de vous diriger vers une diététiste agréée pour obtenir des conseils et des recommandations particulières. Les termes « nutritionniste » et « diététiste » sont souvent utilisés l'un pour l'autre, mais ils ne sont pas équivalents. Les diététistes peuvent se dire nutritionnistes, mais tous les nutritionnistes ne sont pas des diététistes. La diététiste agréée (RD, d'après l'acronyme anglais) est une clinicienne qui a effectué un stage universitaire accrédité, qui a réussi l'examen d'agrément national et qui suit une formation continue et des programmes de perfectionnement professionnel conformément aux exigences de la Commission sur l'agrément des diététistes (Commission on Dietetic Registration des États-Unis). Les diététistes qui sont des spécialistes en oncologie reconnus par la Commission portent également le titre de spécialistes agréés en oncologie ou CSO, d'après l'acronyme anglais (Certified Specialist in Oncology), en plus d'être diététistes agréés. Vous pouvez trouver une

diététiste agréée en consultant le site [www.eatright.org](http://www.eatright.org) (en anglais) et une diététiste agréée portant le titre de spécialiste agréée en oncologie à l'adresse : [www.oncologynutrition.org](http://www.oncologynutrition.org) (en anglais).

Une diététiste peut :

- élaborer un régime alimentaire personnalisé adapté à vos besoins;
- vous aider à gérer les variations de l'appétit et du poids;
- vous aider à composer avec les effets secondaires du traitement;
- vous conseiller sur les aliments, les vitamines, les herbes médicinales et les compléments alimentaires;
- élaborer un plan personnalisé de mieux-être et de lutte contre le cancer.

Lorsqu'un patient est incapable de manger et de boire suffisamment pendant une période prolongée, son oncologue peut le diriger vers une diététiste, qui déterminera si une sonde d'alimentation doit être utilisée pendant le traitement, et le type de préparation à utiliser. Dans certains cas, les éléments nutritifs pourraient être administrés par voie intraveineuse. Ces formes de traitement peuvent s'avérer nécessaires pour vous garder en aussi bonne forme que possible durant le traitement.

## Remerciements

La SLL tient à remercier

**Holly Mills, MS, RD, CDN**

Memorial Sloan Kettering Cancer Center  
New York, NY

pour sa révision de la version anglaise du présent bulletin – *Food and Nutrition Facts* – et ses importantes contributions au matériel présenté dans cette publication.

## Nous sommes là pour vous aider

La SLL est le plus important organisme bénévole de santé au monde voué à financer la recherche sur le cancer du sang et à offrir de l'information et des services aux patients. Elle possède des bureaux partout aux États-Unis et au Canada. Pour trouver le bureau le plus près de chez vous, visitez notre site Web à [www.LLS.org/chapterfind](http://www.LLS.org/chapterfind) ou contactez :

**La Société de leucémie et lymphome (The Leukemia & Lymphoma Society)**

3 International Drive, Suite 200  
Rye Brook, NY 10573

Contactez un spécialiste de l'information au 800 955-4572. Envoyez un courriel à [infocenter@LLS.org](mailto:infocenter@LLS.org).

La SLL offre des renseignements et des services gratuits aux patients et aux familles touchés par les cancers du sang. Voici diverses ressources à votre disposition. Consultez-les pour en savoir plus, poser des questions et profiter au maximum de votre équipe de professionnels de la santé.

**Consultez un spécialiste de l'information.** Les spécialistes de l'information sont des travailleurs sociaux en oncologie du niveau de la maîtrise, des infirmiers et des éducateurs en matière de santé. Ils offrent des renseignements à jour sur la maladie et les traitements. Des services d'interprétariat sont également disponibles. Pour de plus amples renseignements :

- composez le 800 955-4572 (du lundi au vendredi, entre 9 h et 21 h HNE);
- envoyez un courriel à [infocenter@LLS.org](mailto:infocenter@LLS.org);
- clavardez à [www.LLS.org/informationsspecialists](http://www.LLS.org/informationsspecialists) (en anglais);
- visitez [www.LLS.org/informationsspecialists](http://www.LLS.org/informationsspecialists) (en anglais).

**Livrets d'information gratuits.** La SLL offre des publications éducatives et de soutien que vous pouvez lire en ligne ou commander. Pour de plus amples renseignements, visitez [www.LLS.org/booklets](http://www.LLS.org/booklets) (en anglais).

**Información en español (information sur la SLL en espagnol).** Pour plus de renseignements, visitez [www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol).

## Programmes éducatifs en ligne ou par téléphone.

La SLL offre des programmes d'éducation par téléphone ou en ligne gratuits aux patients, aidants naturels et professionnels de la santé. Pour plus de renseignements, visitez [www.LLS.org/programs](http://www.LLS.org/programs) (en anglais).

**Communauté de la SLL.** Le point de rencontre virtuel avec d'autres patients qui vous permet de connaître les derniers développements en matière de diagnostic et de traitement. Partagez votre expérience avec d'autres patients et aidants naturels et recevez un soutien personnalisé du personnel qualifié de la SLL. Pour vous joindre à cette communauté, visitez [www.LLS.org/community](http://www.LLS.org/community) (en anglais).

**Clavardage en ligne hebdomadaire.** Du clavardage animé peut aider les patients atteints de cancer à discuter avec d'autres et à partager des renseignements. Pour plus de renseignements, visitez [www.LLS.org/chat](http://www.LLS.org/chat) (en anglais).

**Inscrivez-vous au bulletin électronique.** Lisez les dernières données sur la maladie, prenez connaissance des études de recherche et des essais cliniques, et trouvez du soutien pour affronter le cancer du sang. Visitez [www.LLS.org/signup](http://www.LLS.org/signup) (en anglais).

**Bureaux de la SLL.** La SLL offre du soutien et des services aux États-Unis et au Canada, notamment le *Patti Robinson Kaufmann First Connection Program* (un programme d'entraide), des groupes de soutien en personne et d'autres ressources fantastiques. Pour de plus amples renseignements sur ces programmes ou pour contacter le bureau proche de chez vous :

- composez le 800 955-4572;
- visitez [www.LLS.org/chapterfind](http://www.LLS.org/chapterfind) (en anglais).

**Essais cliniques (études de recherche).** De nouveaux traitements sont en cours. Les patients peuvent se renseigner sur ces essais cliniques et la manière d'y participer. Pour de plus amples renseignements, composez le 800 955-4572 pour parler aux spécialistes de l'information de la SLL, qui peuvent vous aider à trouver des essais cliniques. Lorsqu'il y a lieu, des infirmières qualifiées peuvent également fournir une aide personnalisée pour rechercher une étude clinique.

**Promotion et défense des droits.** Le Bureau de la politique publique de la SLL fait appel à des bénévoles pour promouvoir des politiques et des lois permettant d'accélérer l'élaboration de nouveaux traitements et d'améliorer l'accès à des soins de santé de qualité. Pour de plus amples renseignements :

- composez le 800 955-4572;
- visitez [www.LLS.org/advocacy](http://www.LLS.org/advocacy) (en anglais).

## Ressources

**Institut américain de recherche sur le cancer (American Institute for Cancer Research ou AICR)**  
[www.aicr.org](http://www.aicr.org) (en anglais)

L'Institut américain de recherche sur le cancer fournit de l'information fondée sur des preuves aux patients qui s'interrogent sur leur alimentation. En plus de répondre à des questions comme « Quoi manger et comment redevenir actif une fois le traitement terminé? », l'Institut propose des recettes et des suggestions simples pour apporter des changements sains au quotidien.

**Académie de nutrition et de diététique (Academy of Nutrition and Dietetics) des États-Unis**  
[www.eatright.org/public](http://www.eatright.org/public) (en anglais)

L'Académie de nutrition et de diététique fournit des renseignements fiables sur la nutrition ainsi que d'autres ressources. Vous pouvez effectuer une recherche pour trouver une diététiste agréée.

**Société américaine d'oncologie clinique (American Society of Clinical Oncology ou ASCO)**  
[www.cancer.net](http://www.cancer.net) (en anglais)  
888 651-3038

La Société américaine d'oncologie clinique fournit des recommandations sur la nutrition pendant et après le traitement.

**Centre d'information sur l'alimentation et la nutrition (Food and Nutrition Information Center ou FNIC) des États-Unis**  
301 504-5414  
<http://fnic.nal.usda.gov> (en anglais)

Le Centre d'information sur l'alimentation et la nutrition, qui est rattaché au département de l'Agriculture des États-Unis, fournit de l'information sur les compléments alimentaires, la salubrité alimentaire et la valeur nutritive des aliments.

**FoodSafety.gov**  
[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) (en anglais)

Le site FoodSafety.gov regorge d'informations sur la conservation des aliments et diffuse les rappels de produits alimentaires.

**MedlinePlus**  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus) (en anglais)

MedlinePlus propose des liens vers des documents récents sur les soins de santé, dont quelques-uns en français. Il est produit par la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis (National Library of Medicine) qui fait partie des Instituts nationaux de la santé (National Institutes of Health ou NIH).

**Nutrition.gov**  
[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov) (en anglais)

Nutrition.gov est un site d'information portant sur une saine alimentation, l'activité physique et la salubrité alimentaire.

**Nutrition en oncologie (Oncology Nutrition) des États-Unis**  
[www.oncologynutrition.org](http://www.oncologynutrition.org) (en anglais)

Nutrition en oncologie offre un outil de recherche pour que vous puissiez trouver une diététiste agréée en oncologie dans votre région.

**Partenariat pour l'éducation en salubrité alimentaire (Partnership for Food Safety Education ou PFSE) des États-Unis**  
[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) (en anglais)  
202 220-0651

Le Partenariat pour l'éducation en salubrité alimentaire s'emploie à sensibiliser la population aux précautions à prendre lors de la manipulation des aliments. Le site Web regorge d'informations sur la salubrité alimentaire.

**PubMed**  
[www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov) (en anglais)

PubMed, un service offert par la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis (National Library of Medicine) permet d'effectuer des recherches dans une base de données scientifiques. Plus de 21 millions de notices en sciences biomédicales provenant de MEDLINE, de publications en sciences de la vie et d'ouvrages en ligne sont répertoriés.

## Références

- Cancer.net. *Nutrition Recommendations during and after treatment*. 2016. Disponible sur : <http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutrition-recommendations-during-and-after-treatment>. Consulté le 29 novembre 2016.
- Cancer.net. *Dehydration*. 2016. Disponible sur : <http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/dehydration>. Consulté le 29 novembre 2016.
- Cancer.net. *Food safety during and after cancer treatment*. 2016. Disponible sur : <http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/food-safety-during-and-after-cancer-treatment>. Consulté le 29 novembre 2016.
- Fox N, Freifeld AG. « The neutropenic diet reviewed: moving toward a safe food handling approach. » *Oncology*. Juin 2012; 26(6):572-575.
- Jubelirer SJ. « The benefit of the neutropenic diet: fact or fiction? » *The Oncologist*. 2011; 16(5):704-707.
- Lee HJ, Licht AS, Hyland AJ, et coll. « Is obesity a prognostic factor for acute myeloid leukemia outcome? » *Annals of Hematology*. 2012; 91:3. 359-365.
- Lichtman MA. « Obesity and the risk for a hematological malignancy: leukemia, lymphoma, or myeloma. » *The Oncologist*. 2010; 15:1083-1101.
- United States Food and Drug Administration. *Food safety for people with cancer*. Disponible sur : [www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312565.htm](http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312565.htm). Consulté le 29 novembre 2016.
- Poynter JN, Richardson M, Blair CK, et coll. *Cancer Epidemiology*. 2016; 40:134-140.
- National Cancer Institute. *Eating hints: before, during and after cancer treatment*. 2011. Disponible sur : [www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints). Consulté le 29 novembre 2016.
- National Cancer Institute. *Nutrition in cancer care*. 2016. Disponible sur : <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Consulté le 29 novembre 2016.
- US Department of Health and Human Services et US Department of Agriculture. *Dietary guidelines for Americans 2015-2020*. Huitième édition. Disponible sur : <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Consulté le 29 novembre 2016.
- Yang TO, Caims BJ, Kroll ME, et coll. « Body size in early life and risk of lymphoid malignancies and histological subtypes in adulthood. » *International Journal of Cancer*. 2016; 139:42-49.