

Information aux usagers : Le DSRC OncoPaca-Corse décline sa responsabilité concernant les contenus publiés sur d'autres sites web prétendant être liés à notre structure ou utilisant sans autorisation, en tout ou partie, nos dénominations, noms de domaine et marques "OncoPaca" et "OncoPaca-Corse".



Nutrition & cancer : idées fausses

Groupe expert régional
SUD Paca Corse
NUTRITION & CANCER



FAKE NEWS !

Parlez-en à votre équipe médicale...

Cancer et Nutrition

**NE SOYEZ PAS
VICTIME DES IDÉES FAUSSES !!**

VOTRE SANTÉ PEUT EN DÉPENDRE !

Groupe expert régional
SUD Paca Corse
NUTRITION & CANCER



**Pratiquer le jeûne
pour supporter les
chimiothérapies !**

FAUX !

Aucun effet bénéfique du jeûne n'a été démontré, que ce soit sur la maladie ou sur les effets du traitement. Certaines études ont même rapporté des effets délétères de ce régime comme une diminution de l'efficacité des traitements anticancéreux, ainsi qu'un risque d'aggravation de la dénutrition.

Compléments alimentaires pour combattre le cancer ! FAUX !	Sauf cas particuliers sous contrôle médical, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée. Des effets indésirables ont été relevés avec plusieurs compléments. Aucun complément ne vaut une alimentation variée et saine bien plus bénéfique pour la santé que les compléments alimentaires.
Boire du lait favorise le cancer ! FAUX !	Il a été démontré que le calcium présent dans le lait peut jouer un rôle préventif dans certains cas, en particulier sur le cancer colorectal. La consommation de deux produits laitiers fait partie d'une alimentation équilibrée. Le lait contient des protéines, du calcium, de la vitamine D et B12 et du phosphore, essentiels pour l'organisme.
Se priver de féculents pour tuer les cellules cancéreuses ! FAUX !	Les féculents apportent l'énergie indispensable dont notre corps a besoin et participent au bon fonctionnement des cellules. S'en priver provoquerait un déséquilibre de l'organisme. Dans la mesure du possible, aller vers des féculents complets, riches en fibres.
Aliments « miracle » anti-cancer : Curcuma, spiruline ... FAUX !	Les études concernant ces « aliments miracle » ont été réalisées uniquement sur des cellules et des animaux, concluant à un possible effet anti-cancéreux mais elles n'ont jamais confirmé leur bénéfice anti-cancer sur l'homme. De plus, certains effets secondaires ont été relevés pouvant conduire à des effets indésirables pendant les traitements anti-cancéreux. Il est donc préférable de ne pas en consommer sans l'avis de votre équipe médicale
Télécharger l'affiche  ou <u>Flyer Fake News Cancer & nutrition</u>	Affiche réalisée dans le cadre des travaux du Groupe expert régional Sud Paca Corse nutrition & cancer - soins de support - Relecture Réseau NACRe Remerciements aux établissements de santé, URPS et associations de patients, membres du Groupe expert Groupe expert régional SUD Paca Corse NUTRITION & CANCER 

Références et sources :

Jeûne :

http://www.proinfoscancer.org/sites/default/files/jeune_regimes_restrictifs_cancer_inca_nacre_nov17.pdf

<https://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-pour-professionnels/Rapport-NACRe-jeune-regimes->

restrictifs-cancer-2017

Ce rapport, publié en novembre 2017 par le réseau NACRe, présente l'état actuel des connaissances scientifiques sur la relation entre le jeûne ou les régimes restrictifs et le cancer, et analyse la place du jeûne en France.

Compléments alimentaires & aliments "Miracle"

Nutrition et prévention primaire des cancers actualisation des données-synthèse-INCa 2015

Brochure grand public "Nutrition et cancers - Alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids", INCa, juin 2015

<http://www.cancer-environnement.fr/206-Vue-densemble.ce.aspx>

<https://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Publications/Rapport-INCa-nutrition-et-prevention-primaire-des-cancers>

<https://www.cancer.be/les-cancers/facteurs-de-risque/compléments-alimentaires-prudence>

Lait

<https://observatoire-des-aliments.fr/sante/lait-cancer-pas-relation>

<https://www6.inra.fr/nacre/Actualites/Rapport-INCa-actualisation-donnees-nutrition-prevention-primaire-cancers-2015>

<https://www.cerin.org/rapports/lait-et-cancer-pas-de-lien-sauf-un-role-protecteur-vis-a-vis-du-cancer-de-colon/>

Brochure grand public "Nutrition et cancers - Alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids", INCa, juin 2015

Fécule

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>

https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/alimentation-cancer_2017-11-.pdf

[Alimentation%20et%20cancer2.pdf](#)

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-adulte-types-aliments/cereales-legumineuses>

Autres "Idées reçues à combattre"

Centre Antoine LACASSAGNE

Centre régional de lutte contre le cancer



Equipe Nutrition du CAL
Tél : 04 92 03 15 46

Médecins nutritionnistes
Dr Christophe HEBERT
Dr Joseph SICURANI

Dietéticiennes
Solange BUZZO
Narjes BEN MANISOUR
Pauline KOULECHOFF

GARDER UN POIDS STABLE

VRAI

-En cas de prise de poids

Certain traitement comme l'hormonothérapie peut entraîner une légère prise de poids. Cela peut être la cause de survenue des pathologies secondaires (diabète, hypercholestérol) et peut augmenter le risque de lymphœdème (gros bras).

Mais la conséquence majeure de la prise de poids est le fait qu'elle **major**e les risques de **ré**cidive et de **second**s cancers.

Astuce: Calculer son IMC :

$P(\text{en kg})/T^2(\text{en m})$

La norme se situe entre 18.5 et 25 kg/m²

Conseil : en dehors de la norme, prendre RV en consultation **individuelle** avec **une** diététicienne

-En cas de perte de poids

Les traitements de chimiothérapies peuvent induire des effets secondaires (nausées, perte d'appétit, modification du goût) qui jouent sur l'alimentation et entraînent une perte de poids. Les conséquences sont multiples: fatigue, réduction de la tolérance aux traitements, déficit immunitaire, aggravation des complications infectieuses et surtout risque de dénutrition.

Le cancer est une maladie inflammatoire qui puise dans les réserves en protéines, lipides, glucides et affaiblit le corps. Pour lutter contre l'hyper catabolisme de la maladie et permettre aux cellules de se défendre le carburant du corps humain est **une** **alimentation** **équilibrée** pour maintenir un poids stable.

Une **perte** de poids importante est associée à une **augmentation** **significative** de la **morb**idité et de la **mortalité**.

Astuce : si **perte** de poids **enrichir** ses **préparation** à base de **fromage râpé** ou **fond**u, **œufs**, **lait** en **poudre**, **dés** de **jambon**, **beurre**, **huile**, **crème fraîche**.

MANGER EQUILIBRE

VRAI

-Mieux supporter les traitements

Les traitements contre les cancers sont généralement lourds et peuvent être la cause d'effets secondaires. Le corps doit donc être prêt à faire face à ces agressions pour les combattre.

Il se défend grâce aux cellules du système immunitaire elles-mêmes fabriquées à partir des nutriments apportés par l'alimentation.

Elle renforce donc l'immunité (défenses de l'organisme) ce qui réduit le risque d'infections.

De plus une bonne alimentation diminue l'intensité et la durée des effets secondaires liés aux traitements et atténue la toxicité du traitement

-Être moins fatigué

Une alimentation équilibrée va fournir à l'organisme tous les **mac**ro et **micro** nutriments dont il a besoin pour fonctionner : protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines et minéraux.

Ainsi un apport quotidien et varié de ces nutriments permet de garder un état nutritionnel satisfaisant, de maintenir un poids stable et une masse musculaire correcte. Si l'apport quotidien est couvert régulièrement le corps ne puisera pas dans ses réserves et l'organisme ne sera pas affaibli.



ALIMENTATION ET CANCER



COMBATTRE LES IDEES RECUES

Livret patients de l'équipe Nutrition du Centre Antoine Lacassagne à Nice Télécharger la brochure

Dernière mise à jour le 16 juillet 2019

LE SAVIEZ-VOUS ?

AGENDA