

**Essai sur l'alimentation et le cancer**  
**Par Maud CASSAR, ingénieure sociale**  
2016

**Bien mieux ou bien moins mal, si je regarde aussi dans mon assiette. Je m'éveille à tous mes sens, j'apprends à écouter mon corps parce qu'il me parle lui aussi... de santé.**

Quand j'ai rencontré le cancer, j'ai « nourris » ma connaissance de plusieurs façons. Tout d'abord de manière académique ou savante, j'ai appris... mais aussi et surtout par le biais des savoirs profanes. Alors voici quelques observations que j'ai pu retirer de mon expérience « d'actient », de « guerrière » durant les traitements de chimiothérapie puis de radiothérapie. Un catalogue d'astuces, de conseils, parce que moi aussi en qualité d'acteur de ma santé et non de « malade », j'ai eu à traverser un chemin vers une rétrospection de l'intérieur, mon intérieur. Je veux contribuer à me sentir mieux et participer... c'est exister.

Nous le savons tous, les traitements contre le cancer s'accompagnent bien souvent d'effets secondaires qui incommode les patients dans leur quotidien et dans un des besoins primaires : l'alimentation. Les troubles sont variables d'une personne à une autre, et peuvent être liés aussi au stress, à l'anxiété, aux angoisses, à la douleur. Une perturbation vers l'inconnu qui se traduit par le ressenti de ces transformations.

Les effets secondaires ont un impact tant sur le plan psychologique que physique entraînant ainsi une modification du comportement notamment dans les habitudes alimentaires :

- 1- La perte d'appétit
- 2- Les vomissements, les difficultés de mastication et de déglutition
- 3- La diarrhée
- 4- La constipation
- 5- les altérations du goût

Tout d'abord, on mange parfois moins (Pour une personne sur deux, les apports alimentaires sont insuffisants pour couvrir les besoins de l'organisme, et l'on redoute les moments des repas. Mais que faire pour :

Respecter autant que faire se peut les règles simples de l'équilibre de l'alimentation : boire régulièrement, manger des fruits et des légumes etc. ?

## 1 - La perte d'appétit

**L'objectif est de conserver les « plaisirs » de la table :**

- Anticiper pour mieux préparer les repas ou se les faire préparer ; oser dire ce dont on a envie ou pas... anticiper pour que dans les moments de « faiblesse ou de fragilité », on ait pensé aux petits plats frais préparés à juste réchauffer. (parfois, même chauffer son assiette demande du courage, de la patience, de l'énergie) ;

- Pratiquer quand on sait le faire ou quand on peut, l'exercice physique pendant la chimio qui n'augmente pas la fatigue mais au contraire contribue à la combattre ; cela se traduit donc par bannir les idées reçues et s'ouvrir à bousculer les mentalités, les habitudes : zone d'incertitudes...
- Fractionner les repas et préférer les petites portions, manger lentement ;
- Mélanger les aliments salés et sucrés pour éviter de ne consommer toujours les mêmes aliments, mettre de la couleur dans l'assiette (on mange aussi et d'abord avec les yeux...), utiliser les épices pour faciliter la reconnaissance en bouche et leurs vertus (curcuma surtout, cumin...) !

## 2 – Les vomissements, les difficultés de mastication et de déglutition

Les traitements peuvent parfois avoir des conséquences importantes sur les prises de repas et le repas lui même d'où l'importance de « quitter le schéma classique du repas normal journalier ». L'important est de manger même si c'est souvent et moins... d'écouter son corps : manger quand il le demande, en fonction de ce qu'il demande (exemple : je ne suis pas une adepte de la viande, je n'aime pas le camembert et je n'ai jamais autant mangé de viandes (poulet, bœuf, agneau) que lorsque j'étais en chimiothérapie et je me suis « vue » manger un demi camembert un après midi et me régaler !

## 2.1 Les vomissements :

Ils peuvent apparaître de manière anticipée parce qu'ils sont parfois générés par le stress, l'angoisse et l'anxiété. Des symptômes sur lesquels les équipes médicales sont vigilantes.

Les traitements donnés par l'hôpital ne suffisent pas toujours à palier les désagréments dus aux vomissements qui peuvent prendre, en fonction de chacun, beaucoup d'ampleur (ou peu ou pas) dans la fréquence. La « nature » des nausées est une variation considérable dans l'espace temps – Un médicament antiémétique donné selon une prescription bien particulière ~~« le zophren »~~ agit efficacement mais il n'est pas toujours donné en première intention dans les traitements de chimiothérapie ou même proposé par la suite.

Ces effets causés par les traitements peuvent entraîner des asthénies, (L'asthénie est un terme médical souvent utilisé, elle se distingue de la fatigue, car c'est un état d'épuisement survenant avant l'effort et ne disparaissant pas au repos. Il existe plusieurs formes d'asthénie selon la cause responsable, la durée et les manifestations cliniques associées)

Mais aussi, une altération de l'état général, une dénutrition parfois et provoquent des pertes en eau et en sels minéraux. La perte de poids n'est pas systématique du fait des traitements comme la cortisone et il y a parfois un effet contraire c'est à dire une prise de poids.

**Ainsi, encore une fois l'alimentation dans notre assiette peut contribuer à « alléger » certains désagréments qui « pourrissent » la vie quotidienne au moment des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie.**

Quelques aliments ou épices peuvent être privilégiés pour contribuer à lutter comme :

- **Le gingembre considéré comme antiémétique et anti-nauséeux** ; Il y a eu des essais avec incorporation de gingembre en poudre sous forme de capsules (0.5 à 1.5 g) 3 jours avant et 3 jours après la chimiothérapie qui ont montré une diminution des nausées. Le gingembre peut être pris en infusion (on pèle le rhizome, on le hache ou le râpe puis on le fait infuser 10 minutes. Il peut aussi être pris ou forme de gingembre confit ou par des biscuits au gingembre. Il peut aussi être incorporé dans des plats
- **la menthe poivrée est elle aussi anti-nauséuse et antispasmodique.** Elle peut être utilisée par de l'huile essentielle, en infusion ou fraîche dans un plat ;
- **le citron** a des propriétés antiémétiques (j'en ai personnellement beaucoup consommé et cela fait vraiment du bien...)

## 2.2 Les difficultés de mastication et de déglutition : « prendre soin de sa bouche »

La réduction de salive augmente la difficulté à avaler les aliments. Les mucites, les aphtes, les brûlures apparaissent dans la bouche avec les traitements, le saignement des gencives...

**Rincer la bouche et boire régulièrement** : Se brosser les dents le plus souvent que possible ; nettoyer les muqueuses par des gargarismes. Certains aliments peuvent aussi contribuer comme l'ananas, le citron, le kiwi par exemple.

**Lubrifier la bouche avant chaque repas** : Sucrer des glaçons, Préférez les glaces à l'eau au citron, à la menthe qui sont rafraîchissantes et désaltèrent. Elles dissipent les désagréments des

vomissements ou des difficultés de déglutition, mastication.

**Eviter si possible les aliments gras**, farineux, fermentés, le sel (surtout avec la cortisone) ; Prendre des aliments secs et riches en glucides ;

**Les cuissons** : Préférer les cuissons sans graisses au four, en papillotes, à la vapeur. Favoriser les aliments chauds ou glacés. On sait que la température joue un rôle dans le contrôle de sa déglutition ; Comme ils sont plus facilement identifiables que s'ils étaient tièdes, ils sont donc plus facilement avalés !

**Les incidents** : Dans le cas de mucites ou d'aphtes, il vaut mieux privilégier pour un temps les aliments froids ou neutres, boire à la paille, prendre des repas crémeux, onctueux avec des aliments qui évitent de « râper » la muqueuse ou de donner des sensations de brûlures (aliments acides). Si l'on peut : s'éloigner si l'on est mobile des odeurs de cuisson, limiter les odeurs avec une cloche, préférez encore une fois le froid qui dégage moins d'odeurs que le chaud !

### 3 – La diarrhée

Elle peut avoir des causes multiples et se manifester sous différentes formes. Le stress peut « jouer » un rôle important dans la dérégulation du transit intestinal tout comme les changements d'alimentation, de rythmes de vie inéluctables provoqués par les traitements qui insécurisent et bougent les zones de confort d'où la quadrature du cercle infernal qui ramène un état au stress.

C'est une manifestation à ne pas prendre à « la légère » car elle peut entraîner déshydratation, dénutrition, diminution « des forces » et de l'énergie. Il est « vital » de limiter la perte d'eau et une alimentation

ciblée sur des aliments « alliés » peut être utile pour ralentir le transit intestinal.

#### **Les aliments qui ralentissent le transit :**

- le riz et son eau de cuisson ;
- les féculents et les bouillons de carottes ;
- les bananes écrasées ou mixées ;
- les compotes de pommes ou de coings ;

#### **Les aliments qu'il faut éviter :**

- Les bonbons et chewing-gums
- éviter le lait, les fromages et produits à fermentation ;
- Diminuer les aliments riches en fibres ou filandreux (épinards, poireaux, aubergines, courgettes) ;
- Réduire la consommation de jus de fruits et de légumes crus ;
- Boire de l'eau régulièrement et les boissons riches en sels minéraux (bouillon, thés, tisane, et colas sans bulles ;
- Préférer pour un temps les biscottes et le pain blanc aux pains complets.

### 4 – La constipation

On considère la constipation quand généralement on va à la selle moins de trois fois par semaine. Ces troubles peuvent être soulagés par des médicaments, mais ils peuvent être aussi atténués par l'alimentation.

- Préférer les aliments riches en fibres parce qu'ils facilitent le transit intestinal. Les fruits et les légumes crus ou cuits (pruneaux, fruits secs, pain complet, céréales participent à réguler le transit intestinal) ;

- Opter davantage pour les aliments riches en eau (courgettes, épinards hachés, salade cuite, compote de pommes ;
- augmenter si l'on peut la consommation de boissons (le nombre de verres d'eau répartis tout au long de la journée,
- Consommer des jus de fruits (oranges, pastèques, melons, citrons) ;
- Le thé ou le café (peut avoir pour certain un effet laxatif) ;

### **Pour aider l'alimentation**

- Pratiquer une activité physique quotidiennement. Contrairement aux idées reçues, l'activité physique pendant les traitements est une alternative complémentaire et contributive dans l'alimentation : jogging, marche qui favorise la contraction des abdominaux en stimulant l'intestin et permet la libération d'endorphines (Les endorphines sont des hormones sécrétées par des glandes cérébrales, l'hypophyse et l'hypothalamus. Elles sont émises dans des moments d'effort physique. Elles provoquent une sensation de relaxation, qui aident au relâchement des muscles).

## **5 – Les altérations du goût**

Les traitements peuvent modifier considérablement la perception du goût en tout ou en partie ! Par exemple une amplification du sucré, ou de l'acidité, ou de l'amer, ou du salé. Souvent, pour ma part, s'ajoute une sensation de goût « métallique ». Elles impactent également les odeurs pouvant entraîner un dégoût, une aversion pour des aliments et des plats cuisinés.

**L'alimentation doit s'adapter aux différents symptômes rencontrés.** Dans le cas de la perte de goût, l'alimentation peut aider comme par exemple en :

- Privilégiant les aliments « forts » en goût prononcé (fromages, charcuteries, viandes)
- Ne pas oublier les épices, les herbes aromatiques et autres aromates (persil, thym, basilic, ciboulette, ail, aneth, coriandre, citron, curry, paprika, moutarde, vinaigre, poivre, sel ;
- Consommer des aliments froids (plus neutres donc plus facile pour manger) ;
- Eviter de mélanger les aliments puisque c'est déjà difficile de s'y retrouver dans la perception !

**Pour lutter contre le goût désagréable** (métallique par exemple) :

- Consommer des bonbons mentholés, du citron ;
- Se rincer régulièrement la bouche, faire du gargarisme.

### **Conclusion**

Pour se soigner correctement et participer à œuvrer à se sentir mieux et à aller mieux, il m'a fallu nécessairement revisiter mes connaissances ou mes croyances en matière culinaires. La lutte contre le cancer se fait aussi par notre assiette à condition qu'on ait les capacités et la volonté de s'informer, d'apprendre, de remettre en cause certains pré-requis et de s'essayer aux expériences... Cela apprend à développer ainsi une ouverture d'esprit et de constater

finalement qu'une seule chose, c'est que l'on ne sait finalement pas grand chose devant les forces de la vie.

Je terminerai, en disant que « tout est complexe » d'où l'intérêt de faire de soi son « outil » d'observation et son « terrain de jeux ou je » d'expérience pour apprendre un temps soit peu à mieux se connaître et lutter efficacement. Pour ma part, je pense que l'alimentation doit s'associer bien sûr aux traitements prodigués par les professionnels de santé, mais aussi par une meilleure connaissance de notre alimentation. En fonction des symptômes, les choix sont stratégiques et différents. J'ajouterai que si l'on peut s'ouvrir « à la pleine conscience » ou la méditation, c'est un plus...