



PROGRAMME PARTAGE

Aujourd'hui pour demain

Cap sur l'alimentation
dans les cancers digestifs



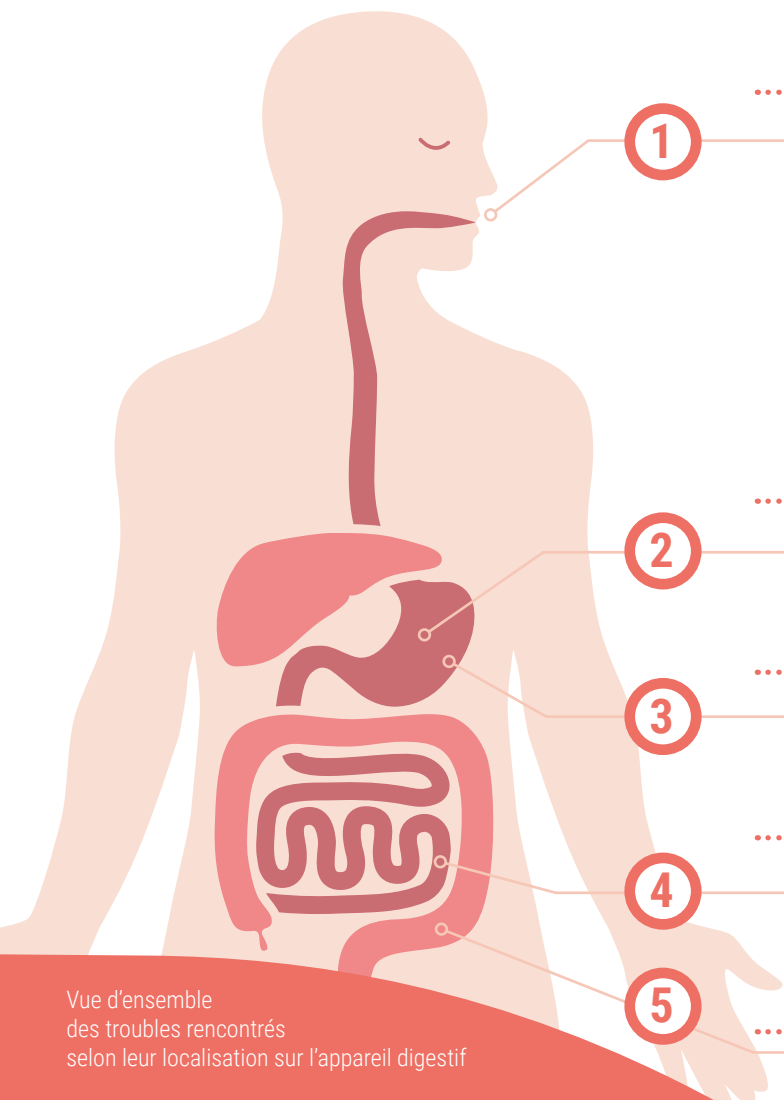
Quelques astuces simples
pour contribuer à améliorer
le quotidien de vos patients

.....



Très souvent, les cancers digestifs et/ou leurs traitements (chimiothérapie, chirurgie...) entraînent des troubles :

Quelques réflexes simples à avoir



Vue d'ensemble des troubles rencontrés selon leur localisation sur l'appareil digestif

Quelques ajustements alimentaires peuvent contribuer à améliorer le confort digestif des patients.



Privilégier

limiter



1

DYSGUEUSIE¹

SI REPAS FADES

- **Aliments à goût prononcé** (fromages fermentés, charcuteries, plats épicés)¹
- **Relever les plats** avec des épices (non piquantes) et des aromates (basilic, ciboulette, curry doux, muscade, gingembre...)¹

- **L'ajout de sel** « à outrance » dans les plats¹
- **Les épices trop piquantes**, l'ail, l'oignon (irritants)¹

SI GOÛT SALÉ TROP PRONONCÉ

- Limiter **les aliments contenant du sel « caché »** plats cuisinés, les conserves, les charcuteries, les cubes de bouillon concentrés¹...

2

NAUSÉE¹

- **Les aliments neutres**
- **Les aliments qui font envie**
- **Des repas adaptés aux horaires de la chimiothérapie¹**

- Les aliments à forte odeur¹

3

PLÉNITUDE¹

- **Le fractionnement de l'alimentation** avec des petites portions caloriques¹
- **La mastication** pour faciliter la digestion²

- La prise hydrique **pendant les repas¹**

4

CONSTIPATION¹

- **Les aliments riches en fibres**, apportés de façon progressive pour limiter les troubles digestifs⁴.
- **Une bonne hydratation**, notamment avec de l'eau riche en magnésium⁴

5

DIARRHÉE¹

- **Les féculents raffinés** : riz blanc, pâtes, pain blanc, semoule⁵...
- **Certains fruits et légumes cuits** (soupes, compotes) : carottes, betteraves, courgettes, bananes, poires⁵
- **L'hydratation**, pour compenser les pertes hydriques (1,5 L eau / jour minimum)⁵

- **Les aliments riches en fibres** (végétaux crus, fruits secs et oléagineux)⁵
- **Le lait et les produits laitiers** (sauf yaourts et fromages à pâte cuite)⁵
- **Les fruits et légumes crus⁵**
- **Les viandes grasses⁵**

Zoom sur les fibres

Les fibres alimentaires sont des substances fermentescibles (c'est-à-dire susceptibles de fermenter) d'origine végétale connues pour leur effet bénéfique sur le transit. Elles sont recommandées dans la prise en charge diététique de la constipation³.

On distingue 2 catégories :

Les fibres solubles³

- Agglutinent les résidus alimentaires dans l'intestin grêle
- Deviennent visqueuses au contact de l'eau
- Fermentent plus ou moins au contact des bactéries coliques
- Exemples : pectines, gommés, mucilages

Les fibres insolubles³

- Fixent l'eau
- Fermentent peu au contact des bactéries
- Augmentent le volume des selles et les mouvements intestinaux
- Exemples : cellulose, hémicellulose, lignine

Une consommation quotidienne de 30 g de fibres alimentaires par jour est recommandée⁶.

Aliment	Fibres (g/100g) Poids cru ⁷	Fibres (g/100g) Poids cuit ⁷
Son de blé	42	
Graines de chia	34,4	
Pâtes complètes		3,3
Pois cassés		7,95
Epinards	2,37	2,7
Carotte	2,7	2,8
Artichaut		8,3
Petits pois		5,8
Pruneaux secs	7,35	
Amandes	10,2	
Framboise	5,99	



1. CREGG, Fiche de recommandations alimentaires - Risque et adaptation nutritionnelle en cancérologie; 2010
2. Vidal.fr, La digestion commence dans la bouche; 2019
3. Vitton, V., Damon, H., *et al.* Recommandations pour la pratique clinique de la prise en charge de la constipation SFNCP; 2017
4. CREGG, Diététique sur la constipation; 2017
5. CREGG, Fiche de recommandations alimentaires - Régime alimentaire en cas de diarrhée; 2010
6. ANSES, Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires; 2016
7. Ciqual, Table de composition nutritionnelle des aliments version 2017; ANSES