

IDEES JUSTES ET IDEES FAUSSES A PROPOS DE LA NUTRITION ET DU CANCER DU SEIN

INTRODUCTION

Au cours de notre vie, nous sommes tous amenés à être exposés aux facteurs nutritionnels. Bien qu'il soit actuellement reconnu que la nutrition représente un des multiples facteurs de risque des cancers primitifs, des récidives et des seconds cancers, il n'en demeure pas moins vrai que l'on doit se montrer encore plus vigilant concernant son alimentation après le traitement du cancer du sein.

Il est particulièrement important de respecter les règles d'une alimentation saine et équilibrée, de surveiller son poids ainsi que d'adapter son régime alimentaire en cas d'augmentation de la glycémie et du cholestérol, par exemple. Se sentir concernée par son alimentation, se faire aider par les conseils avisés d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste sont autant de points positifs dans une démarche d'amélioration de son mode alimentaire.

Ce document est donc destiné à répondre aux questions sur la nutrition que toute femme atteinte d'un cancer du sein peut être amenée à se poser, au cours et après son traitement. Il est complémentaire des explications données par l'oncologue et son équipe. Nous ne prétendons pas répondre à toutes les questions, mais essayons d'aborder les plus fréquemment posées lors des consultations.

Pr Laurent Zelek, Hôpital Avicenne, Bobigny

1 – TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN ET ALIMENTATION

2 – CANCER DU SEIN ET PRISE DE POIDS

3 – ALIMENTS AUTORISES / INTERDITS

4 – COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

5 – QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

6 – AIDE-MEMOIRE

I - TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN ET ALIMENTATION

Faut-il adapter son alimentation en cas de nausées/vomissements pendant le traitement



Certains traitements, dont certaines chimiothérapies, peuvent provoquer nausées et vomissements. Quelques bonnes pratiques alimentaires permettent de les limiter.

- Privilégiez les aliments froids ou tièdes, moins odorants que les aliments chauds ;
- Evitez les aliments difficiles à digérer : frits, gras, épicés ;
- Privilégiez plusieurs petits repas au cours de la journée, plus faciles à digérer que les deux repas habituels ;
- Mangez lentement, pour faciliter la digestion ;
- Evitez de boire pendant les repas, mais plutôt avant et après ;
- Les boissons fraîches et gazeuses, de type cola, aident parfois à diminuer les nausées ;
- Mangez léger avant et après le traitement.

Pour limiter les troubles digestifs, il est préférable à chaque repas de consommer des fruits et légumes cuits et en faible quantité.
S'il le faut, votre médecin vous prescrira les médicaments indiqués en cas de nausées ou de vomissements.

Faut-il adopter un régime pauvre en graisse ? **OUI**

Certaines études scientifiques réalisées auprès de femmes ayant eu un cancer du sein ont mis en avant qu'une alimentation saine, pauvre en graisse et en viande rouge, riche en fruits et en légumes, aurait une influence bénéfique sur la qualité de vie et sur des pathologies telles que l'hypercholestérolémie et le diabète. Cette alimentation saine serait également un facteur de réduction des risques de rechute du cancer..

5 fruits et légumes par jour ? **OUI**

Les fruits et les légumes sont des sources naturelles de fibres, de vitamines et de nutriments. Quelle que soit leur forme, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, il est recommandé d'en absorber au moins 400 g par jour. Il ne faut pas oublier d'autres familles d'aliments, comme les céréales et les légumes secs, riches en fibres, et qui améliorent le transit intestinal et participent à la sensation de satiété.

Mon traitement me fait prendre du poids. Est-ce que cela peut avoir des conséquences **OUI**

Certains traitements peuvent entraîner une prise de poids chez certaines patientes. Cela concerne environ 40 à 50% d'entre elles, et la prise de poids moyenne est d'environ 3 kg. Les conséquences peuvent être multiples : cholestérol, hyperglycémie, pathologies secondaires. La prise de poids augmenterait également le risque de lymphœdème et aurait un impact négatif sur la qualité de vie des patientes.

La nutrition est un des déterminants de récurrence et de seconds cancers, d'où l'importance de ne pas la négliger. Surveillez votre poids, pratiquez une activité physique **régulière**, et le cas échéant, faites appel à un diététicien.

Existe-t-il des contre-indications à une alimentation riche en produits laitiers, poissons, œufs (source de calcium) et vitamine D, en cas de cancer du sein après la ménopause ? **NON**

La vitamine D est très importante, car elle permet au calcium de se fixer sur l'os. Avec l'âge et après la ménopause, les carences en vitamine D sont relativement fréquentes et peuvent augmenter le risque de fracture. Il faut donc veiller à apporter assez de vitamine D et de calcium pour prévenir l'ostéoporose après la ménopause.

Le cancer du sein et certains de ses traitements augmentent le risque d'ostéoporose. Il est donc recommandé de réaliser un bilan osseux et un dosage sanguin de calcium et de vitamine D, et de veiller à ses apports journaliers alimentaires.

Les sources de calcium sont les produits laitiers, certaines eaux minérales, les poissons et les œufs. Si vous digérez mal le lait, privilégiez les yaourts, les fromages blancs et les fromages (mais attention aux graisses), et privilégiez les eaux minérales riches en calcium, ou certains légumes verts comme le cresson et les épinards. Votre médecin peut vous prescrire un apport spécifique de vitamine D après avoir réalisé un bilan sanguin. Enfin, un exercice physique régulier contribue à la solidité du squelette.

2 – CANCER DU SEIN ET PRISE DE POIDS

Après un traitement du cancer du sein, la prise de poids est-elle systématique ?



La prise de poids après le traitement du cancer du sein n'est pas systématique mais concernerait environ une femme sur deux. Elle est probablement le résultat de multiples facteurs.

La prise de poids est l'un des effets secondaires possibles des traitements adjuvants, la chimiothérapie et l'hormonothérapie, la première étant probablement la plus en cause. En effet, la corticothérapie administrée pendant ce traitement, ou l'aménorrhée induite par la chimio chez les femmes non ménopausées sont des facteurs de prise de poids. Elle n'est pas systématique.

Enfin, elle est associée à une diminution de la dépense énergétique, du fait de la réduction de l'activité physique sans réduction de la prise alimentaire.

La surcharge pondérale a-t-elle un impact sur l'évolution du cancer du sein ? OUI

Le surpoids exposerait à un risque accru de cancer. Dans le cas du cancer du sein, outre les risques associés à la surcharge pondérale (diabète, hypertension, etc.), la prise de poids serait susceptible d'avoir un impact sur la récurrence de ce cancer.

Il ne faut donc pas hésiter à demander les conseils d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste, pour mieux suivre les recommandations relatives à l'alimentation, au poids optimal et à l'activité physique.

Comment combattre la prise de poids associée au traitement du cancer du sein après la ménopause ?

Pour garder un poids stable, mieux vaut privilégier les aliments à faible densité énergétique : les fruits, les légumes, et limiter la consommation des aliments gras et sucrés.

- **Aliments gras** : évitez les graisses d'origine animale, beurre, charcuterie et viandes grasses, privilégiez les poissons (riches en oméga 3).
- **Réduisez la consommation d'alcool et de sucres rapides** (pâtisseries, pain blanc), et composez des repas avec légumes et céréales, riches en micronutriments et fibres, ces dernières aident à réduire le cholestérol alimentaire.
- **Réduisez la quantité d'aliments absorbée** : dans l'expression « bol alimentaire », il y a le mot bol, et un bol, de la taille de votre poing, représente la quantité d'aliments suffisante pour un repas. Petit conseil, pour réduire vos portions sans avoir à tout peser, utilisez des petits plats, des assiettes à dessert, qui paraissent pleins plus vite !

Enfin et toujours, un exercice physique régulier vous permettra d'augmenter votre dépense d'énergie. 30 minutes de marche quotidienne à un rythme soutenu est l'exercice le plus recommandé, le plus facile à pratiquer et le moins cher !

Comment vous faire aider dans une démarche de perte de poids

Ne succombez pas aux sirènes des régimes à la mode ! Vous perdrez certainement du poids, très vite, au prix de frustrations et, une fois le régime terminé, le surpoids arrive au galop !

Un médecin nutritionniste ou un diététicien (en structure hospitalière, les consultations seront prises en charge à 100% dans le cadre de l'affection longue durée), un soutien psychologique (idem pour la prise en charge) vous aideront d'une part à déterminer l'alimentation qui correspondra le mieux à votre métabolisme et, d'autre part, à régler les problèmes psychologiques éventuels qui vous poussent parfois vers ce qui est trop gras, trop sucré, mais si bon quand on a un « coup de blues ».

Vous ne savez pas où vous adresser ? Prenez conseil auprès de l'assistance sociale du service qui vous suit ou de votre centre de Sécurité sociale.

3 - ALIMENTS AUTORISÉS/INTERDITS

Le soja sous toutes ses formes est-il interdit ?

NON

Il est vrai que le soja est une source naturelle de phytoestrogènes. Ces molécules, proches des estrogènes (hormone féminine stimulant la croissance du cancer du sein), ont été soupçonnées dans ce contexte. Aujourd'hui, la diversité des études ainsi que l'origine du soja utilisé (tofu en Asie, additif de soja dans les pays occidentaux), ne permettent pas d'établir de réelles conclusions. Néanmoins, il ne semble pas exister de lien de cause à effet entre la consommation de soja et le risque de développer un cancer du sein.

Aussi, dans le cas d'une alimentation équilibrée et diversifiée, il est possible de consommer des aliments à base de soja, mais sans excès, pour limiter les apports en phytoestrogènes. **Les compléments alimentaires à base de soja ne sont pas recommandés.**

Une consommation régulière d'alcool est-elle autorisée après un cancer du sein ?

NON

Pas plus qu'avant !

S'il n'est pas nécessaire de bannir définitivement l'alcool de votre alimentation, il est à consommer avec beaucoup de modération. Tout d'abord, il n'est jamais superflu de rappeler que l'alcool est, derrière le tabac, la deuxième cause de mortalité par cancer, et les boissons alcoolisées sont classées parmi les facteurs cancérigènes en général, et du cancer du sein en particulier. Une étude américaine portant sur 472 femmes consommatrices de bière indique un risque de rechute en hausse de 40% !

Il n'est donc pas recommandé de **consommer régulièrement** de l'alcool, vin, spiritueux ou bière, quels que soient la quantité, la fréquence et le type de boisson (bière, vin, spiritueux...) en particulier lorsqu'on a été traité pour un cancer du sein.



Verre standard pour différentes boissons alcoolisées et équivalence en grammes d'alcool. Volumes de différents types de boissons alcoolisées équivalant à environ 10g d'alcool pur. Source Fiche Repère Alcool et cancers, INCa 20 janvier 2011.

Y a-t-il des conseils diététiques à appliquer en ce qui concerne les graisses et les sucres de l'alimentation ? OUI

Les matières grasses sont indispensables, mais leur consommation excessive et répétée est un risque de récurrence du cancer du sein. Il arrive souvent qu'avec l'âge, nous soyons davantage attirés par les produits sucrés. S'il n'est pas question de les supprimer, leur consommation doit rester modérée.

Existe-t-il une prise en charge spécifique en cas d'anomalie du bilan lipidique préexistant du cancer du sein ? OUI

En cas de diagnostic de cancer du sein, et de traitement par hormonothérapie, votre médecin demandera un bilan lipidique. Il évaluera ses résultats et prescrira une intervention thérapeutique en fonction du taux de LDL-cholestérol (dit le « mauvais » cholestérol). Le traitement dépendra du niveau de risque et déterminera le taux cible de LDL-cholestérol à atteindre.

La viande est-elle un aliment conseillé en cas de cancer du sein ? OUI NON

La viande rouge est riche en graisses animales. Elle serait, d'après plusieurs études, un facteur de risque de récurrence du cancer du sein. Sa consommation est à limiter autant que possible. Les recommandations du Programme National de Nutrition, qui limitent la consommation de viande rouge à moins de 500 grammes par semaine, sont tout à fait adaptées. A l'inverse, il n'existe aucune contre-indication à consommer du poulet, de la dinde, des viandes blanches ou, bien sûr, du poisson.

Les graisses et les sucres

Si ces aliments sont indispensables, il convient cependant de modérer leur utilisation car leur consommation excessive augmente les risques de récurrence du cancer du sein. C'est parfois une surveillance difficile à effectuer car le goût du sucré augmente avec l'âge. Faites-vous aider et conseiller par un diététicien ou par votre médecin.

4 - COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Peut-on les prendre sans en parler au médecin ? NON

Que ceci soit clair : les compléments alimentaires ne sont pas des thérapies et ne représentent en aucune manière une alternative à votre traitement. Les études existantes ne sont pas assez nombreuses et précises pour évaluer leur efficacité sur le cancer du sein.

En outre, une alimentation équilibrée apporte suffisamment de vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, etc. sans que vous deviez recourir à ces compléments. Des aliments frais, de saison, des conserves et des surgelés, le moins transformés possible vous éviteront toute carence. Si vous éprouvez malgré tout la nécessité d'en consommer, parlez-en d'abord avec votre médecin qui saura évaluer l'impact éventuel sur votre traitement et vous conseiller les compléments adaptés en cas de déficience avérée.

Existe-t-il des données scientifiques sur les bénéfices et les risques des compléments nutritionnels en cancérologie ? OUI NON

Le rôle possible des micronutriments, vitamines et antioxydants, après le traitement d'une tumeur maligne reste controversé.

Lorsqu'on se réfère à un rapport portant sur 39 essais cliniques, on remarque qu'aucun effet bénéfique n'a pu être démontré après traitement d'une tumeur, quel que soit le complément nutritionnel étudié.

5 - QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE



(Conseils issus des objectifs du programme national nutrition-santé).

Une alimentation équilibrée se fonde sur des règles simples d'équilibre entre les différents nutriments et aliments absorbés chaque jour. Elle ne se fonde pas sur les interdits mais sur la modération.

Equilibrer son alimentation ne passe pas par l'adoption d'un régime standardisé, ou à la mode, par celui dont tout le monde parle et qui, in fine, comporte plus de risques et de frustrations que de bienfaits.

Quelques conseils simples et faciles à suivre vous permettront d'avoir une alimentation équilibrée et saine.

■ **Augmentez la consommation de fruits et légumes**, quelles qu'en soient les formes (crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve), pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour, crus ou cuits (dans ce cas ils perdent leurs vitamines mais conservent leurs fibres et leurs sels minéraux) ;

■ **Consommez des aliments sources de calcium**, essentiellement les produits laitiers, pour atteindre les apports conseillés soit 3 produits laitiers par jour, et, en complément, les légumes. Certaines eaux minérales sont riches en calcium. Si vous n'aimez pas le lait, choisissez des produits laitiers fermentés plus digestes (voir Portrait 12) : fromages frais, yaourts, fromage blanc et autres fromages (gruyère, cantal, camembert, etc.).

En alternant le lait, les fromages frais et les autres fromages vous obtenez un bon compromis entre calcium et matières grasses.

Attention aux desserts lactés (flans, crèmes desserts, etc.). Ils sont, sur le plan nutritionnel, différents des yaourts et laits fermentés, car ils contiennent moins de lait donc moins de calcium et ils sont plus gras et plus sucrés.

■ **Limitez la consommation des graisses totales** (lipides totaux) et particulièrement des graisses dites "saturées". Ces graisses sont fournies par certains aliments à consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages...) ;

■ **Consommez des céréales**, si possible complètes (riz, boulghour, pâtes, quinoa, céréales du petit déjeuner non sucrées) et des légumineuses (lentilles, pois chiches). Préférez le pain complet au pain blanc, faites l'impasse sur les croissants et autres viennoiseries... Les céréales sont des sources appréciables d'énergie et évitent les fringales ;

■ **Consommez des protéines animales**, volailles, viandes, poissons et œufs (avec modération), en quantité inférieure à l'accompagnement de légumes et céréales. Privilégiez les morceaux maigres et favorisez le poisson, au moins deux fois par semaine ;

■ **Limitez la consommation de sucre et d'aliments riches en sucres rapides** (sodas, confiserie, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés, etc.) ;

■ **Limitez la consommation de boissons alcoolisées** : pas plus de 20 cl de vin par jour ;

■ **Limitez la consommation de sel** et préférez toujours du sel iodé.

Enfin, ne négligez pas l'activité physique, dont il est maintenant avéré qu'elle joue un rôle important dans la lutte contre la récurrence. Elle doit être faite de manière régulière, avec des gestes simples : marchez d'un bon pas, préférez les escaliers aux escalators et aux ascenseurs, faites vos courses à pied, etc. En outre, la lumière du jour permet de recharger vos réserves en vitamine D, indispensable pour la métabolisation du calcium donc la solidité de vos os.

ALIMENTS « ANTICANCER », INFO OU INTOX ?

Extrait de la fiche repère Nutrition et Cancer publiée par l'INCa en 2009.

Le terme « anticancer », peut laisser supposer soit que la consommation d'un aliment particulier va guérir les personnes atteintes d'un cancer, ce qui est scientifiquement et cliniquement infondé, soit laisser penser que la consommation d'un aliment donné va protéger du cancer. Le cancer est une pathologie multifactorielle (facteurs environnementaux et génétiques). Si une alimentation équilibrée peut contribuer à réduire le risque de certains cancers, aucun aliment à lui seul ne peut s'opposer au développement de cette pathologie. Ce terme ne devrait pas être utilisé car il ne repose pas sur des données scientifiques.

6 - AIDE-MEMOIRE

Facteurs de risque liés à l'alimentation : Surpoids, obésité, viande rouge, charcuterie, boissons alcoolisées, tabac.

Facteurs protecteurs : fruits et légumes, céréales, fibres, activité physique.

Attention à la bonne conscience : une alimentation riche en fruits et légumes ne masquera pas les excès caloriques apportés par trop de sucres et de corps gras.

Ajouter des bonnes choses à un comportement délétère ne diminue pas le risque !

Les huiles d'olive et de colza ont un intérêt alimentaire certain. Ce n'est pas une raison pour en consommer avec excès : ce sont des lipides hautement caloriques !

Bio ou pas bio ? Le bio n'est pas à la portée de tous. En revanche, la fraîcheur des fruits et légumes l'est. S'il ne vous est pas possible de faire le marché souvent, privilégiez les surgelés aux légumes séjournant plusieurs jours au réfrigérateur, qui perdent leurs vitamines et leur intérêt nutritionnel. En cas de légumes frais, lavez-les soigneusement avant de les préparer.

Liens utiles

Le réseau [NACRe](#) (Réseau National Alimentation Cancer Recherche)

Télécharger le guide **La Santé vient en mangeant** sur le site de [l'INPES](#)

Télécharger **Alcool et Cancers** et **Nutrition et Cancers** sur le site de [l'INCa](#)

Consulter les [Objectifs Nutritionnels](#) du Programme National Nutrition Santé

Dossier mis en ligne le 18/05/2011