



17 novembre 2020



Dénutrition et cancer

Vous informer à l'occasion de la semaine de la dénutrition

La Dénutrition ?

- Balance protéino-énergétique négative :
Apports alimentaires < Dépense énergétique (besoins)

C'est un état pathologique :

- Déséquilibre entre les apports et les besoins nutritionnels
- Modification de la composition corporelle (perte de masse maigre/grasse)
- Atteinte fonctionnelle.

Ne pas confondre avec l'amaigrissement volontaire ou la maigreur !



Besoins de
l'organisme

Apports
nutritionnels

DÉNUTRITION

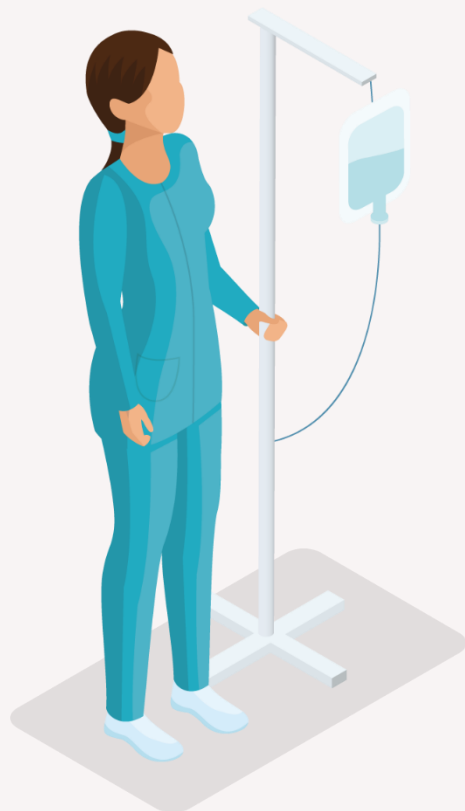


Quelques chiffres sur la dénutrition

Dénutris

un jour en départements d'oncologie
Nutrition Day, 2012

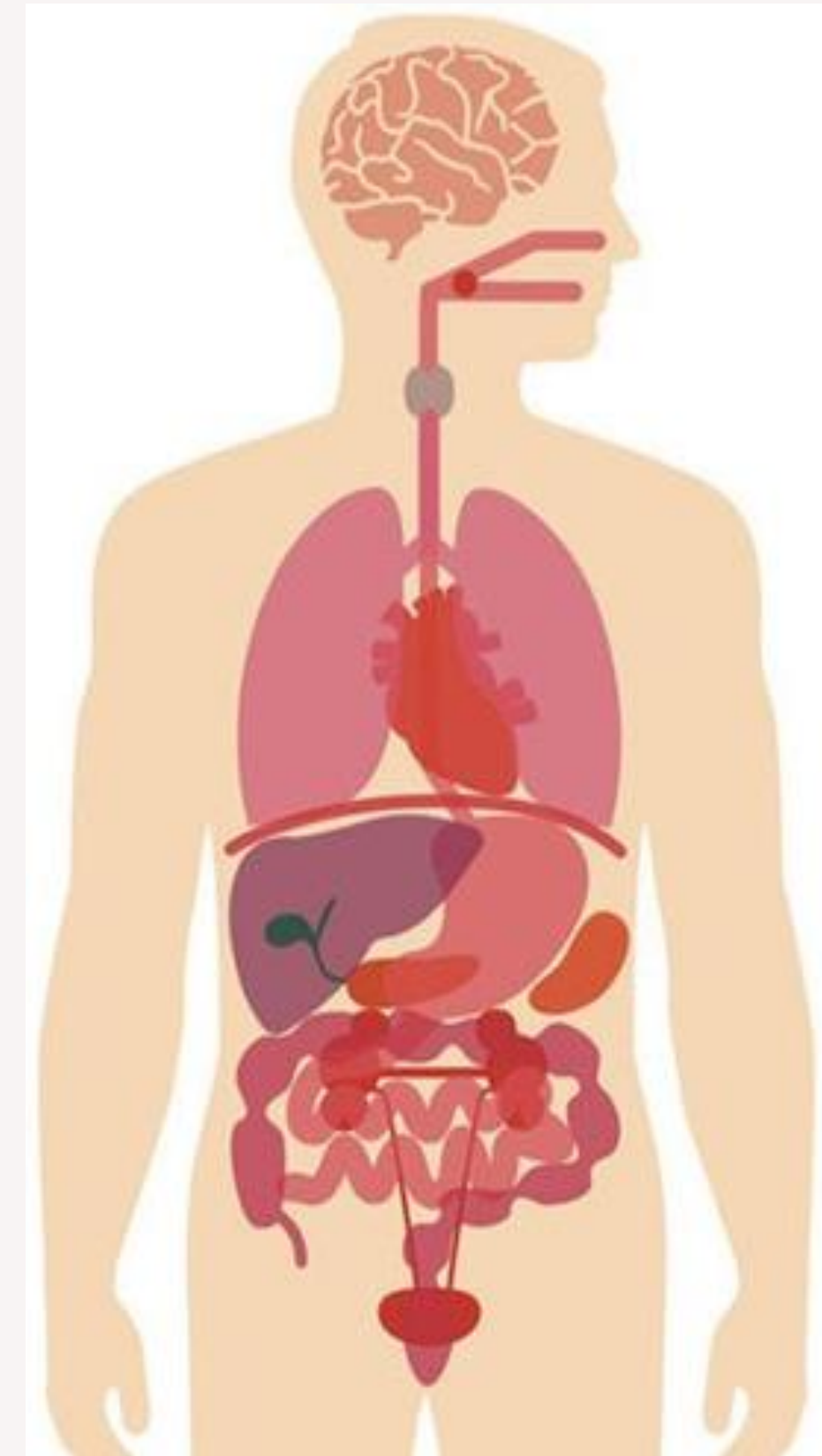
2197 patients, 30 centres, 27.6% > 70 ans, diagnostic <1 an chez 50.6%



Foie : 55%

Tube digestif (hors colo-R) : 53%

Gynéco (hors sein) : 39%



Cerveau : 33%

Hémato : 46 %

Poumon : 41 %

Sein : 20 %

Pancréas : 54 %

Prostate : 40 %

Colon : 35 %

Gyan, JPEN J Parenter Enteral Nutr, 2018



Les causes de la diminution des apports oraux

Troubles de l'appétit

Anorexie, satiété précoce, troubles du goût et de l'odorat, aversions alimentaires, troubles de l'humeur, douleurs non contrôlées

Régimes restrictifs (jeûne) et Polymédication

Troubles de l'ingestion

Difficultés d'ouverture buccale, troubles de la mastication, troubles de la déglutition, troubles de la conscience, incapacité fonctionnelle, asthénie, dyspnée

Obstacle digestif

Maldigestion - Malabsorption

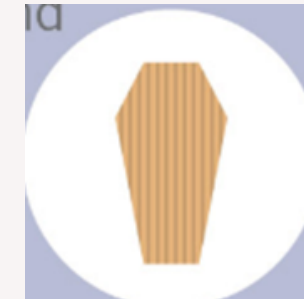


Conséquences en cancérologie

La perte de poids $\geq 5\%^*$ en oncologie médicale ou $\geq 10\%^*$ en chirurgie est associée à :

*par rapport au poids habituel

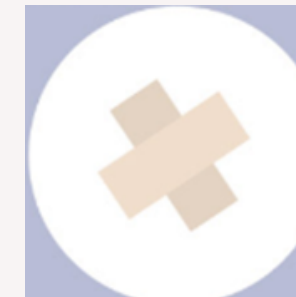
Des conséquences importantes auxquelles on ne pense pas toujours



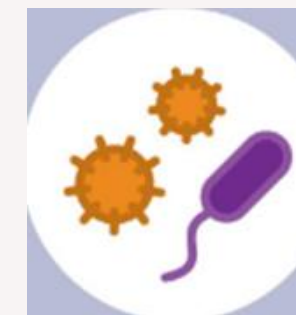
- Diminution survie
- Augmentation toxicités (chimiothérapie, radiothérapie)



- Altération qualité de vie
- (Risque de chute)
- (Perte d'autonomie)



- Morbidité post-opératoire
- Mortalité post-opératoire
- Augmentation durée hospitalisation



- Complications post-opératoire infectieuses

Lutter contre la dénutrition



SURVEILLANCE

- Pesée hebdomadaire
- Alerter oncologue si perte de poids

ALIMENTATION

- Fractionnement (goûters)
- Varier couleurs, goûts
- Stimuler prise orale mais éviter forcing
- PAS de régime restrictif

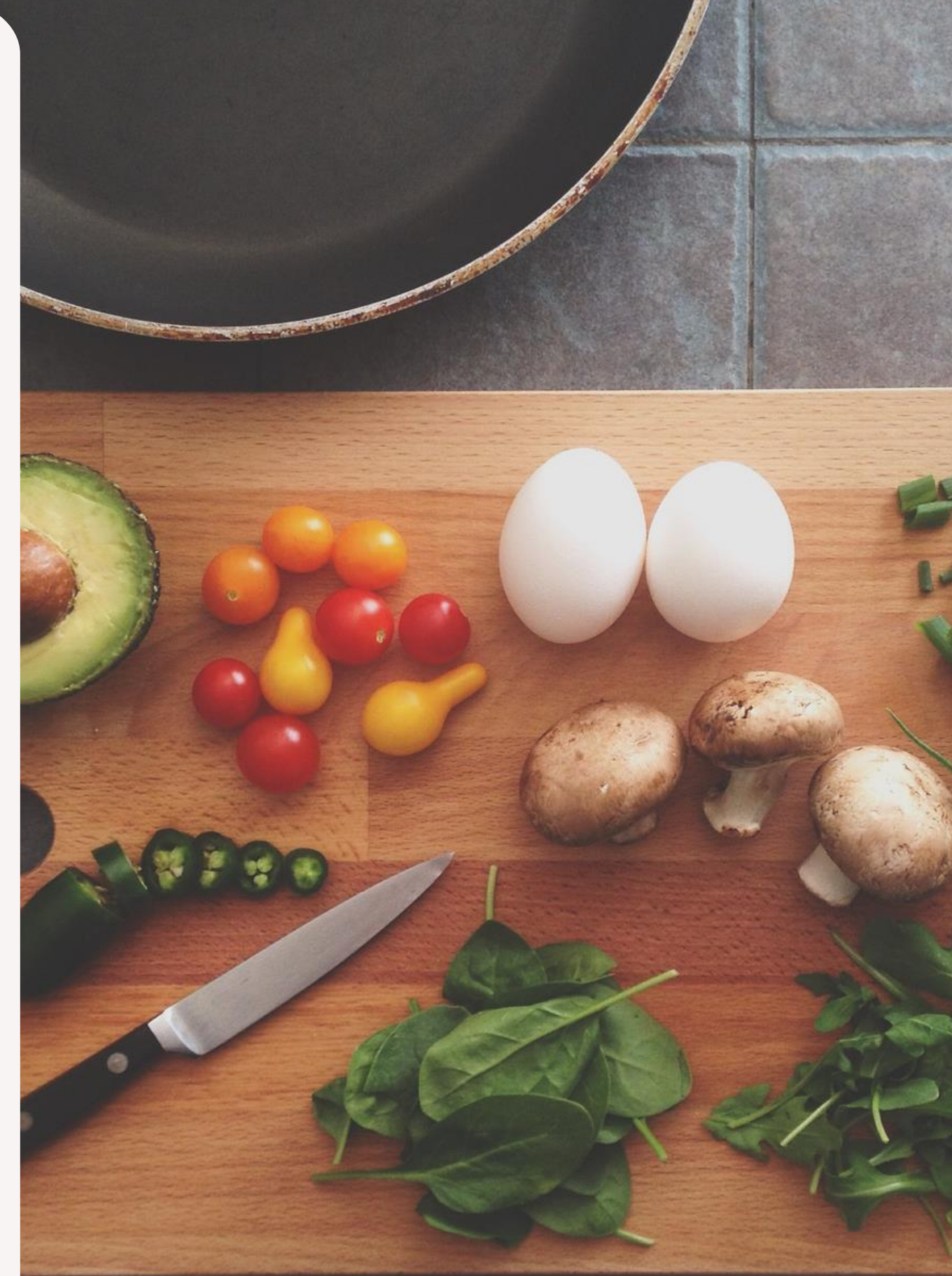
LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

- Anti-nauséux
- Anti-diarrhéiques
- Laxatifs
- Bains de bouche

- 30 minutes
- 5 fois/ semaine au minimum
- Intensité modérée à intense
- Et renforcement musculaire

TRAITEMENT DES SYMPTOMES

ACTIVITÉ PHYSIQUE





Pour en savoir plus

Cancer Environnement

Site de cancer environnement du CLB
(recommandations, régimes, jeûne, ...)
<https://www.cancer-environnement.fr>

Conseils de cuisine

Conseils de cuisine pour la personne atteinte de cancer
<https://vite-fait-bienfaits.fr>

Quelques recettes enrichies

Mug Cake

- 40g de chocolat
- 40g de beurre
- 30g de sucre
- 20g de farine
- 1 œuf



Dans un mug, mettre les carrés de chocolat et le beurre découpés en morceaux
Faire fondre 40 secondes au micro-ondes. Mélanger et ajouter le sucre puis l'œuf
Incorporer ensuite la farine, tout en mélangeant bien.
Faire cuire de nouveau 40 secondes au micro-ondes

Smoothie à la banane

- 1 banane bien mûre
- 250 ml de lait entier
- 1 cuillère à café de sucre



Couper la banane en gros morceaux.
Mettre tous les ingrédients dans le Blender.
Mixer jusqu'à obtenir un liquide épais.

A noter : Vous pouvez ajouter d'autres fruits dans le smoothie et même du cacao en poudre ou de la glace

Quelques recettes enrichies

Flan

- ½ l de lait entier
- 4 œufs
- 70g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 40g de sucre en morceaux



Pour caraméliser le moule, faire cuire les morceaux de sucre dans très peu d'eau. Une fois la couleur désirée obtenue, stopper le caramel en mettant 1 cuillère à soupe d'eau chaude. Verser-le dans le moule.

Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole, faire bouillir le lait. Battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis verser le lait bouillant sur le mélange, tout en remuant au fouet. Verser ensuite la préparation dans le(s) moule(s).

Enfourner au bain-marie pendant 25 min. Laisser refroidir 15 min avant de démouler.

Pour des salades composées riches en calories et en protéines

Composez les salades avec :

- Les protéines : jambon, dés de viande, merguez, thon, bâtonnet de crabe, crevettes, œufs durs, saumon fumés...
- Fromage au choix (mozzarella, dés de gruyère, féta...)
- Des féculents ou légumes secs : lentilles, quinoa, pâtes, riz, semoule, maïs...
- Des aliments pour enrichir : croûtons, noix, pignons de pin, avocat, lardons, olives...
- Une sauce : huile olive, mayonnaise, vinaigrette...

Exemple : salade de pâtes au saumon

- Coquillettes
- ½ avocat
- ½ tomate
- 1 tranche de saumon fumé + 2 bâtonnets de crabe
- 30g de féta
- Cuillère à soupe de mayonnaise + un peu d'huile d'olive

Quelques recettes enrichies

Soupe de petits pois carottes au cumin et aux lardons grillés

- 1 boîte de 530g de petits pois-carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200g de lardon
- 30 cl de bouillon
- Cumin
- Huile
- Sel, poivre

Eplucher et émincer l'ail et l'oignon

Dans une marmite faire revenir l'ail et l'oignon dans un fond d'huile chaude. Ajouter les petits pois carottes avec leur jus et le bouillon Réchauffer à feu doux pendant 10 minutes

Mixer, goûter et saler si nécessaire. Poivrer et saupoudrer de cumin.

Dans une poêle anti adhésive, faire revenir les lardons. Les laisser refroidir dans une assiette couverte de papier absorbant, puis les répartir dans les bols de service. Couvrir avec la soupe.

Soupe de riz citronnée à l'effiloché de poulet

- Les restes d'un poulet
- 90 g de riz rond
- 1 oignon
- Les restes du jus de cuisson du poulet
- 1.5L de bouillon
- 3 citrons
- 2 œufs
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une marmite, faire revenir l'oignon et le riz dans un fond d'huile chaude ;

Quand le riz devient translucide, ajoute le reste du jus de poulet et couvrir avec le bouillon

Faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes

Dans une poêle anti-adhésive, faire sauter les restes de poulet dans un fond d'huile chaude.

Battre les œufs avec le jus de citrons, une pincée de sel et un tour de poivre. Incorporer à la soupe hors du feu, sans cesser de remuer.

Ajouter les restes de poulet poêlés.