

PAROLE D'EXPERT



À l'occasion d'Octobre Rose, mois dédié à la sensibilisation au dépistage du cancer du sein, nous avons rencontré Marina Colombani, diététicienne au sein du Département cancer et environnement du Centre Léon Bérard. Elle nous parle des idées reçues sur l'alimentation pendant un cancer du sein et donne des conseils sur l'alimentation à adopter pendant les traitements.

LES TRAITEMENTS DU CANCER DU SEIN ONT-ILS UNE INFLUENCE SUR LE POIDS ?

Il est prouvé que les traitements du cancer du sein induisent une prise de poids chez plus de 50% des patientes. Cette prise de poids peut être délétère sur le risque de rechute et de deuxième cancer. On observe également une augmentation des marqueurs de l'insulino-résistance (situation métabolique qui favorise une prise de poids voire l'apparition d'un diabète) et certaines patientes manquent d'activité physique ou diminuent leur activité habituelle. La prise de poids est donc une plainte très fréquemment rencontrée chez les femmes atteintes de cancer du sein, et mon rôle est de les accompagner à mieux gérer leur alimentation.

PEUT-ON COMMENCER UN RÉGIME PENDANT LES TRAITEMENTS ?



Il est déconseillé d'entamer un régime restrictif pendant les traitements (et même après !).

Une meilleure hygiène de vie prenant en compte l'alimentation, mais également le comportement alimentaire et le rythme de vie, l'activité physique, la gestion du stress..., permet de stabiliser le poids, voire d'amorcer une perte de poids, à condition qu'elle soit douce. Il n'est pas recommandé de perdre plus de 1 à 2 kg par mois. Au-delà, il s'agit surtout d'une perte d'eau et de masse musculaire, ce qui est délétère lorsqu'on est traité pour un cancer.

« Nous conseillons d'être à l'écoute de ses sensations alimentaires et de son corps en écoutant les signaux de la faim et de la satiété. »

Marina Colombani, diététicienne

PEUT-ON PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PENDANT LES TRAITEMENTS, SI OUI LESQUELS ?

La consommation de compléments alimentaires est déconseillée sans avis médical de l'oncologue. Il faut être très vigilant vis-à-vis des interactions avec les thérapeutiques et prendre avec prudence les informations pas toujours fiables retrouvées ou conseillées sur des sites internet (dédiées ou non à la nutrition), ou dans certains livres vantant les vertus de substances ou aliments « anti-cancer » qui n'existent pas.

Une supplémentation peut être proposée en cas de carence avérée et dosée suite à une prise de sang prescrite par le médecin traitant. Dans tous les cas, nous recommandons aux patients de faire part d'une éventuelle prise de compléments alimentaires à leur oncologue et à la diététicienne qui les suit. En effet, il est important de pouvoir en parler avec des professionnels du Centre qui suivent les patientes, de communiquer sur les questions et attentes vis-à-vis de compléments alimentaires médiatisés, afin de décider en connaissance de cause.

LES 4 BONS CONSEILS À SUIVRE POUR MON ALIMENTATION PENDANT LES TRAITEMENTS :

1. Prévoir ses menus à l'avance peut être une solution pour élaborer des repas équilibrés et éviter le recours trop fréquent à des plats industriels et des produits ultra-transformés.
2. Faire des repas équilibrés suffisamment complets pour éviter les fringales : mélanger à chaque repas les féculents (de préférence semi-complets ou complets) avec des légumes pour avoir suffisamment d'énergie ainsi que de vitamines et minéraux. Ne pas oublier non plus les aliments protidiques (œufs, viande, poisson...). Si certains aliments sont moins tolérés, il faut chercher des équivalences plutôt que exclure toute une famille d'aliments.
3. Commencer ou conserver une activité physique régulière. Le Centre Léon Bérard propose des programmes d'activité physique adaptée ainsi que des ateliers d'éducation thérapeutique sur le sujet (programme ETAPP).
4. Ne pas hésiter à se faire aider si on a pris du poids ou si on a peur d'en prendre. Les diététiciennes du Centre Léon Bérard assurent des consultations individuelles ainsi que des ateliers collectifs (programme ETAPP), et un médecin nutritionniste assure également des consultations pour les troubles métaboliques.

Une diététicienne du Centre Léon Bérard animera un atelier sur la nutrition lors du forum du jeudi 11 octobre. L'inscription est obligatoire par mail (eri@lyon.unicancer.fr). Plus d'infos sur la page suivante.

OCTOBRE ROSE

LE PROGRAMME AU CENTRE LÉON BÉRARD

INFO PRESSE - CENTRE LÉON BÉRARD - SEPT 2018

FORUM DES ASSOCIATIONS ET PRÉSENTATION DE LINGERIE ADAPTÉE

► **JEUDI 11 OCTOBRE DE 10H À 16H - HALL D'ACCUEIL 1 DU CLB**

Ouverts à tous, ce forum est l'occasion de venir échanger et s'informer auprès des **associations de patients** présentes.

Des marques proposant de la lingerie adaptée aux femmes touchées par le cancer du sein seront présentes pour présenter leurs produits :

- Amoena
- Cœur de Lys
- Charlott' Lingerie
- neoSensuelle
- Assia lingerie
- Garance



LES ASSOCIATIONS PRÉSENTES :

Comité du Rhône de la Ligue nationale contre le cancer, Europa Donna, Le Cocon, Les Rozettes, Lymphoedème Rhône-Alpes, SoS Féminité, Vivre comme avant et Trictotons contre le cancer.

En complément, des ateliers divers seront proposés sur cette journée et sur inscription préalable auprès de l'Espace de rencontres et d'information au **04 78 78 28 64** ou **eri@lyon.unicancer.fr**

- de 10h à 11h : **Nouage de foulards** animé par Yveline Barbault, coiffeuse
- de 11h à 12h : **Pratiquer une activité physique adaptée au quotidien**, par les enseignants en APA
- de 13h30 à 14h30 : **Bien s'occuper de sa cicatrice**, par Agnès Arquillère, socio-esthéticienne, et Elsa Vargoz, kinésithérapeute
- de 14h30 à 15h30 : **Nutrition**, par Alix Mottard Goerens, diététicienne

ATELIERS COLLECTIFS

PREMIER SALON DU LIVRE

► **MARDI 23 OCTOBRE DE 10H À 17H - HALL D'ACCUEIL 1**



Pour la première fois, des auteurs et illustrateurs ayant publié un livre en lien avec le cancer seront présents au Centre Léon Bérard pour présenter leurs ouvrages : rencontres, dédicaces, échanges,... la journée s'annonce d'ores et déjà forte en émotions.

Le salon est gratuit et ouvert à tous : patients, proches, visiteurs ou toutes autres personnes souhaitant rencontrer ces auteurs seront les bienvenus !

Ils ont déjà confirmé leur venue : Estelle Lang, Alice Baguet, Lili Sohn, Denis Azoulay, Caroline Paufichet, Stéphanie Jonte, Séverine Martin, Antoine de Bailliencourt,...

SOIRÉE DÉBAT : DESSINES MOI UN CANCER

En présence de Lili Sohn et Alice Baguet, illustratrices. Elles seront accompagnées par le Dr Delphine Mouttet-Boizat, chirurgienne au CLB et le Dr Fabien Rey, chef de service de chirurgie gynécologique sénologique et reconstructrice à l'Institut Curie. Soirée sur inscriptions, plus d'informations sur notre site internet : www.centreleonberard.fr

CONFÉRENCE OUVERTE À TOUS ET GRATUITE

► **MERCREDI 3 OCTOBRE À 15H - SALLES MULTIMÉDIAS**

« La prise en charge du cancer du sein »

Animée par le Dr Agnès Coulon, radiologue, le Dr Séverine Racadot, radiothérapeute, le Dr Delphine Mouttet-Boizat, chirurgienne et le Dr Armelle Dufresne, oncologue médicale.

Contacts presse :

Nathalie Blanc - 04 78 78 51 43 - nathalie.blanc@lyon.unicancer.fr
Julie Colomb - 04 69 85 61 85 - julie.colomb@lyon.unicancer.fr

Retrouvez-nous sur :

www.centreleonberard.fr



CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER
LEON BÉRARD