

Fiche à destination du Patient

LE TRAITEMENT DU CANCER DU SEIN CONSEILS EN CAS DE PRISE DE POIDS

Le cancer du sein est un cancer hormono-dépendant. En effet, la croissance de certaines tumeurs du sein est favorisée par les hormones féminines telles que l'oestrogène. Les traitements par hormonothérapie consistent alors en l'administration de médicaments qui vont neutraliser les hormones, et éviter le risque de récurrence. Ces traitements peuvent, dans une grande majorité des cas, entraîner une prise de poids.

Il est conseillé de consulter un diététicien ou un médecin nutritionniste dès l'annonce du diagnostic afin de limiter cette prise de poids.

Cette plaquette vous permettra de disposer de quelques conseils concernant votre alimentation dans le but de réduire les apports énergétiques et de privilégier les aliments à faible densité énergétique.

PRODUITS CEREALISERS

Tous les jours
en favorisant les produits complets

Apportent de l'énergie (glucides)

Les féculents, consommés en quantité raisonnable, ne font pas grossir contrairement aux accompagnements associés. (sauce, fromage, beurre...)



FRUITS ET LEGUMES

5 portions par jour
au minimum

Luttent contre la fatigue
Régulent le transit et la sensation de faim

Toutes formes (frais, surgelés, en conserve...)

Jus de fruit : favoriser le « pur jus » et limiter la consommation à 1 verre par jour

Attention : les yaourts ou biscuits aux fruits ne comptent pas pour une portion

FRUITS A COQUE

(SANS SEL AJOUTE)

Une petite poignée
par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches...)

LEGUMINEUSES

2 fois par semaine

Riches en protéines, vitamines, minéraux et fibres

VIANDE

Limiter la consommation de viande rouge* à 500g/semaine et privilégier la consommation de viande blanche

Préserve le muscle (protéines)
Limite la fatigue (fer)

POISSON ET FRUITS DE MER

2 fois par semaine
dont un poisson gras

Préserve le muscle (protéines)
Source de « bonnes graisses » indispensables à l'organisme

MATIERES GRASSES AJOUTEES

À limiter. Privilégier les matières grasses végétales qui sont source de « bonnes graisses » indispensables à l'organisme.

CHARCUTERIE

Limiter au maximum la consommation de charcuterie (aliment gras)

OEUFS

2 à 4 œufs / semaine

PRODUITS SUCRES

À limiter

Seul groupe ne présentant aucun intérêt nutritionnel

PRODUITS LAITIERS

2 par jour

Préservent le capital osseux (calcium)
Préservent le muscle (protéines)

Tailles de portion recommandées :

150 mL de lait, 125 g de yaourt, 30 g de fromage.
Limiter la consommation de fromage et de lait entier.