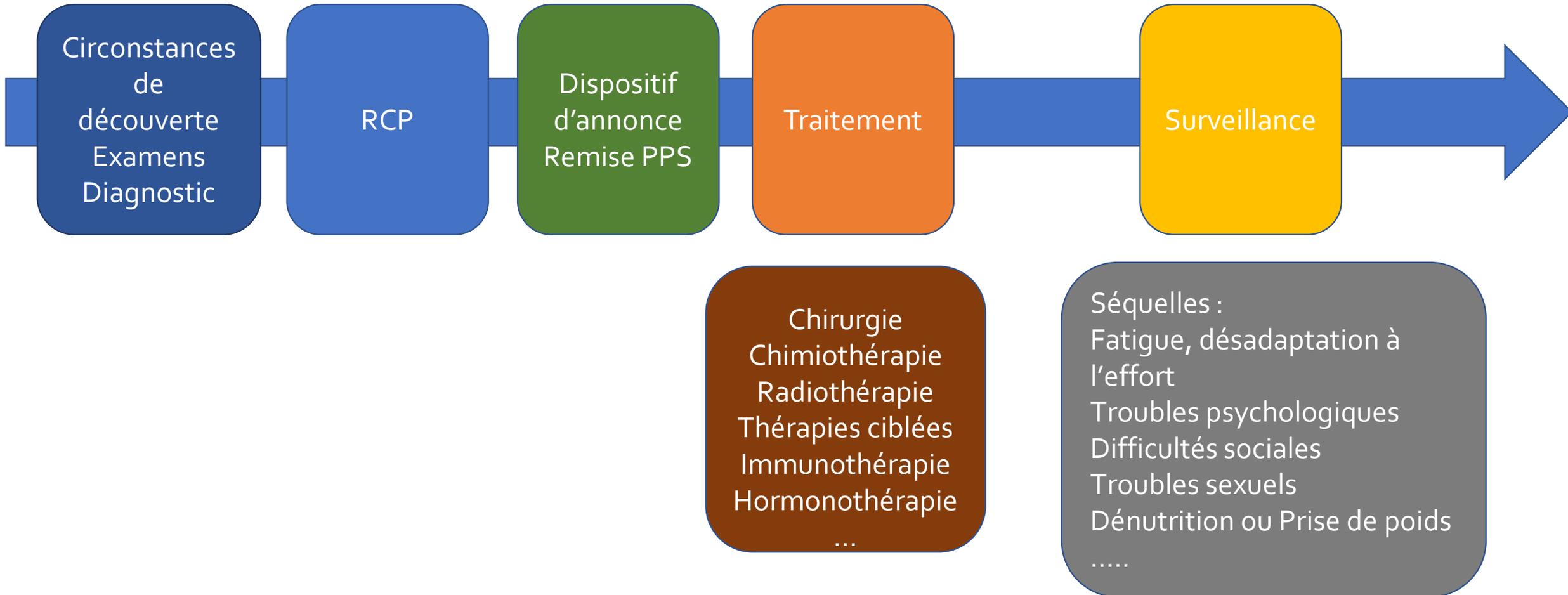


Un cancer et après ?

Atelier rôle de l'APA et nutrition

1^{er} plan cancer 2003-2007

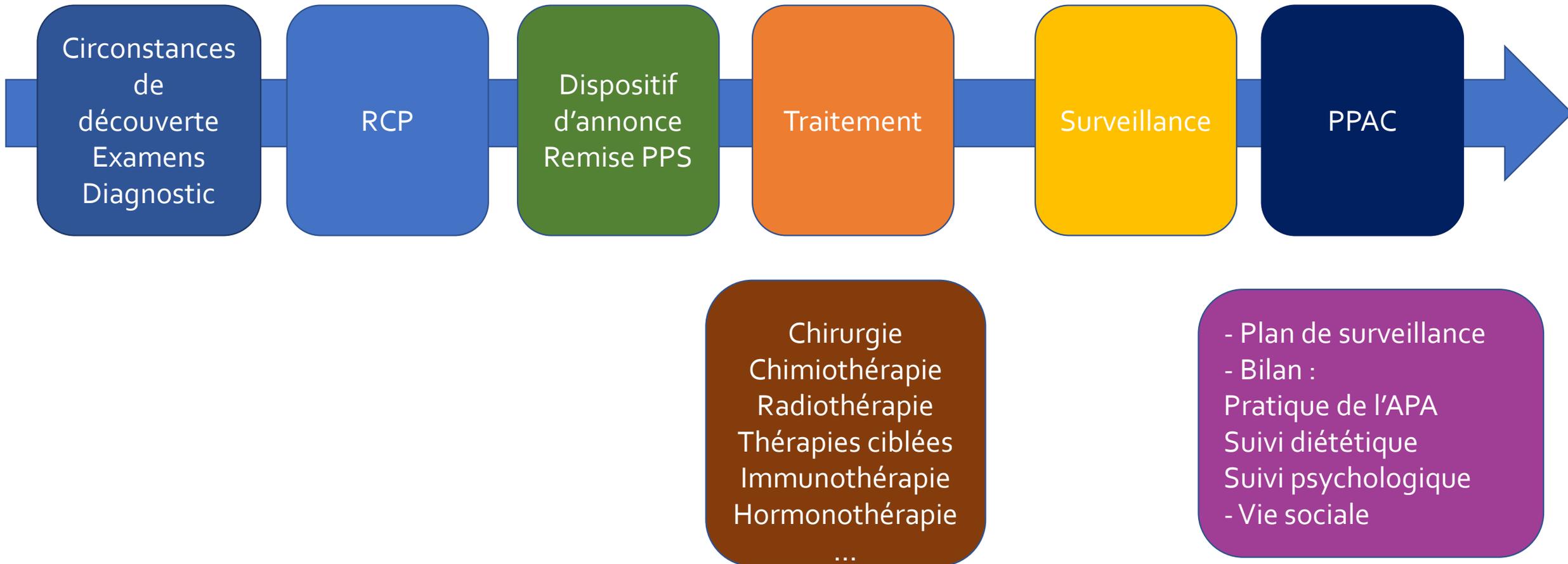


1^{er} plan cancer 2003-2007

2^{ème} plan cancer (2009-2013)

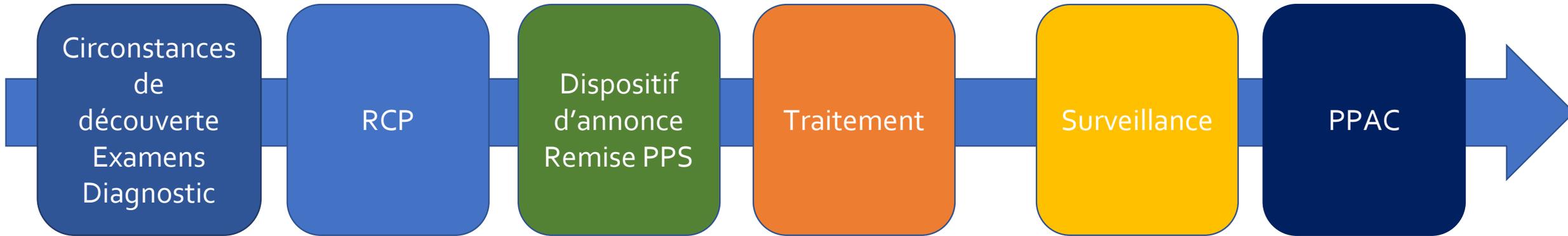
mesure 25

Développer une prise en charge sociale personnalisée et accompagner l'après cancer.



1^{er} plan cancer 2003-2007

2^{ème} plan cancer (2009-2013)



Arrêté du 24 décembre 2020 relatif au parcours de soins global après le traitement d'un cancer

Parution au Journal officiel du 1^{er} janvier 2021

Professionnels intervenants dans le parcours sont identifiés :

- Diététicien
- Professionnels de l'activité physique adaptée
- Psychologue

- Plan de surveillance
 - Bilan :
- Pratique de l'APA**
Suivi diététique
Suivi psychologique
- Vie sociale

Rôle de l'APA et de la nutrition

Doris CARTIGNY - Diététicienne (Ligue Contre le Cancer 33)

Thomas CHASSIN - Coordinateur Sport Santé 86
Coordinateur PEPS (Poitiers)

Quoi ? Comment ? Pourquoi ? Qui ? ?

BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT ET APRÈS CANCER DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES AUX REPÈRES PRATIQUES /Synthèse

NUTRITION ET PRÉVENTION DES CANCERS

Après le tabac, les trois principales causes de cancers pouvant être prévenues concernent la nutrition : l'alcool (8 % des cancers), l'alimentation déséquilibrée¹ (5,4 %) et le surpoids/l'obésité (également 5,4 %) [1]. Avec l'adoption d'un mode de vie correspondant aux recommandations nutritionnelles (activité physique incluse), environ 16 à 20 % des cancers pourraient être prévenus, respectivement pour les hommes et les femmes, soit 70 000 nouveaux cas de cancers évités par an [1].

D'après une enquête représentative de la population française, bien que les adultes pensent que le rôle de l'alimentation dans la survie d'un cancer est important, leurs perceptions sur les différents facteurs varient [2]. Il a pu être observé notamment un déni et une relativisation du risque lié à la consommation d'alcool [3].

Une analyse rigoureuse des dernières données scientifiques sur le lien entre facteurs nutritionnels et risques de cancer a été publiée en 2018 par le

¹ Il s'agit d'une étude de cohorte prospective internationale qui a évalué le lien de causalité entre la consommation d'alcool et le risque de cancer.

POINTS CLÉS

- Plus de 40 % des cancers sont attribuables à des facteurs de risque évitables, avec 16 à 20 % dus à des facteurs nutritionnels englobant l'alimentation, l'activité physique, le statut pondéral et la consommation d'alcool.
- Il n'existe pas d'aliment qui pourrait à lui seul protéger ou guérir du cancer comme le ferait un remède miracle. En revanche, plusieurs facteurs nutritionnels sont associés à une augmentation ou une diminution du risque de certains cancers et font l'objet de recommandations.
- En France, le nombre de nouveaux cas de cancer pouvant être prévenus par des actions de prévention nutritionnelle s'élève à plus de 70 000 par an.
- La consommation d'alcool est le deuxième facteur de risque de cancer après le tabac.
- En termes d'incidence de cancers, les localisations les plus impactées par les facteurs nutritionnels sont le côlon-rectum et le sein.

WCRF et IARC [4], synthétisée dans la figure 5.

Si une alimentation équilibrée, telle que définie par les recommandations [5], peut contribuer à réduire le risque de certains cancers, aucun aliment à lui seul ne peut s'opposer au développement de cette pathologie.

Le terme « anticancer », associé à l'alimentation est ainsi trompeur. Il n'existe pas un aliment miracle qui seul pourrait à la manière d'un antidote protéger ou guérir du cancer. En revanche, plusieurs facteurs nutritionnels sont associés à une augmentation ou une diminution du risque de certains cancers.



Lien entre cancer et nutrition

Et après ...

- **Le cancer est une pathologie qui impacte le statut nutritionnel des patients.**
 - par la maladie elle-même
 - par les effets secondaires des traitements

Se pose la question pour le patient, est ce que tout sera comme avant ?

- **Après le cancer, situation ambivalente pour le patient.**
 - Sa vie n'est plus rythmée par les soins, traitements, rdv...sentiment « d'abandon » évoqué.
 - Il va mieux...mais le corps, le poids, le transit, les sens, l'état psychologique... ont changé.
 - Reprise du travail, changement de la dynamique familiale, reprise ou arrêt de l'activité physique, changements alimentaires...



Démêler les représentations alimentaires

Vrai ou Faux ...?

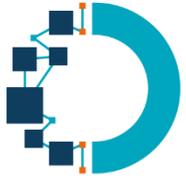
- Après un cancer, les patients doivent suivre un régime particulier.
- Le risque de prise de poids dans le cas d'un cancer du sein pour une patiente sous hormonothérapie n'est pas une priorité.
- Les patients reprennent généralement leurs habitudes alimentaires une fois les traitements terminés
- Il est démontré que les produits laitiers sont néfastes pour la santé et que les patients doivent arrêter la consommation de ses produits.
- Il faut limiter tous les sucres pour limiter le risque de récurrence.



Démêler les représentations alimentaires

Vrai ou Faux ...?

- Supplémenter un patient avec des compléments alimentaires est toujours bénéfique.
- Chez un patient qui semble manger de tout, il n'est pas nécessaire de poser des questions sur son alimentation.
- Le régime sans gluten est à proposer après un cancer colorectal.
- Il est recommandé de déconseiller complètement la consommation de viandes aux patients notamment après un cancer colorectal.
- Un patient en rémission d'un cancer colorectal doit maintenir un régime pauvre en fibres pour préserver sa capacité digestive.



En résumé

- Les facteurs nutritionnels sont impliqués dans la prévention des cancers (surpoids et obésité, alcool, alimentation déséquilibrée...)
- Il est important de respecter les mêmes recommandations pour le patient en post cancer
- Une surveillance doit être mise en place sur l'évolution du poids, les ingestas Et l'environnement du patient

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers

Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.

- Limiter la consommation d'alcool**
pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours.
- Être physiquement actif**
• au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
• ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h
- Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultratransformés riches en matière grasse ou sucre**
- Pour les mères : si possible, allaiter son enfant**
- Maintenir un poids santé**
- Ne pas consommer de compléments alimentaires**
- Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries**
limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine
- Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes**
• au moins 1 féculent complet par jour
• au moins 2 fois par semaine des légumes secs
• au moins 5 fruits et légumes par jour
- Limiter la consommation de boissons sucrées**
- Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations**

Le tabac est le premier facteur de risque de cancer.
Pour réduire le risque de cancer, il est aussi important de ne pas fumer ou d'arrêter sa consommation.

© Pierre Bourcier



Cas clinique 1

- M. G. 72 ans

K de la prostate début 2021. ATCD IDM + arthrose actuelle. Douleurs aux genoux. Ex fumeur.

Ttt : opération + radio + hormono. Actuellement ttt cardio.

Demande : gestion du poids/ Evoque des craquages alimentaires et compensation.

Histoire du poids : 1m 82. Avt K 90kg PA 102 kg. 106 kg, 10 jours avant la consultation.

Quelles orientations prendre pour ce patient ? Quelles sont les informations importantes ?



Cas clinique 2

- Mme W. 55 ans

K colorectal début 2021. Ex fumeuse. Travail était source de stress. En reconversion vers massage/en formation médecin chinoise.

Ttt : pas opération mais radio + chimio. Pas de ttt actuel.

Demande : Ne sait pas trop quoi manger.

Histoire du poids : PA 72 kg pour 1 m 67. PF 67 kg

Quelles orientations prendre pour cette patiente ? Quelles sont les informations importantes ?

