

NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les composantes essentielles du traitement du cancer et de la réadaptation

BÉNÉFICES



Pour vivre sainement tout en suivant un traitement contre le cancer, il faut savoir allier une bonne nutrition, qui consiste en une alimentation adéquate et bien équilibrée, à une activité physique régulière¹



L'alimentation est une composante essentielle du traitement contre le cancer et de la réadaptation, dans la mesure où elle aide les patients à mieux combattre la maladie²



Réduit le risque de récurrence du cancer³



Améliore le bien-être général⁴

PROBLÉMATIQUES



Le manque d'information⁵



Qu'est-ce que la cachexie ?



Qu'est-ce que la masse musculaire ?



Quelles sont les options d'alimentation artificielle ?



L'absence de conseils pratiques



Souvent négligée

Références : 1 ECPC (Coalition européenne des patients atteints de cancer). Living Well During Cancer Treatment. Bruxelles : ECPC ; 2017 – 2 Ibid. – 3 ESMO (Société européenne d'oncologie médicale), ECPC (Coalition européenne des patients atteints de cancer), IPOS (Société internationale de psycho-oncologie). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano : ESMO ; 2017 – 4 Ibid. – 5 Op.cit. Living Well During Cancer Treatment



Remerciements : La Coalition européenne des patients atteints de cancer remercie Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co et Helsinn pour leur soutien.

Clause de non-responsabilité : La portée et le contenu du présent document relèvent de la seule responsabilité de la Coalition européenne des patients atteints de cancer.

NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les composantes essentielles du traitement du cancer et de la réadaptation

SOLUTIONS

PARLEZ-EN À VOTRE ONCOLOGUE¹

Quel est mon poids actuel ?

Que me conseillez-vous de manger pendant mon traitement ?

Comment maintenir mon activité physique pendant mon traitement ?



Pour vivre sainement tout en suivant un traitement contre le cancer, il faut savoir allier une bonne nutrition, qui consiste en une alimentation adéquate et bien équilibrée, à une activité physique régulière. Adressez-vous à votre équipe soignante pour identifier vos objectifs nutritionnels.



Pratiquez une activité physique moyenne à intense au moins 150 minutes par semaine ou essayez de marcher pendant 5 ou 10 minutes chaque heure de la journée, si vous êtes trop occupé(e).²



Le dépistage nutritionnel peut prédire la probabilité d'amélioration ou de détérioration de votre état de santé³. Ceux-ci peuvent toutefois varier en fonction de circonstances telles que l'âge ou le type de pathologie.

► Suivez votre poids grâce à des dépistages nutritionnels réguliers et à un journal de votre IMC permettant de référencer les variations de poids au fil du temps.

Références : 1 ECPC (Coalition européenne des patients atteints de cancer). Living Well During Cancer Treatment. Bruxelles : ECPC ; 2017 – 2 ESMO (Société européenne d'oncologie médicale), ECPC (Coalition européenne des patients atteints de cancer), IPOS (Société internationale de psycho-oncologie). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano : ESMO ; 2017 – 3 ESMO (Société européenne d'oncologie médicale). Handbook on Nutrition and Cancer. Lugano : ESMO Press ; 2011



Remerciements : La Coalition européenne des patients atteints de cancer remercie Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co et Helsinn pour leur soutien.

Clause de non-responsabilité : La portée et le contenu du présent document relèvent de la seule responsabilité de la Coalition européenne des patients atteints de cancer.