

LA NUTRITION

chez les seniors en oncologie



UCCOG
UNITÉ DE COORDINATION
EN ONCOGÉRIATRIE
OCCITANIE MÉDITERRANÉE

UCCOG
UNITÉ DE COORDINATION
EN ONCOGÉRIATRIE
OCCITANIE PYRÉNÉES


**onco
OCCITANIE**
DISPOSITIF SPÉCIFIQUE
RÉGIONAL DU CANCER

[INTRODUCTION]

Ce que les patients peuvent penser :

“

Je suis moins active (ou je bouge moins) donc je n'ai pas besoin de manger autant qu'avant.

! Idées reçues

“

Le soir, une soupe et ça suffit !

! Idées reçues

En vieillissant, la plupart des personnes âgées ont tendance à moins manger.

Pour quelles raisons ?

Le suivi de régimes restrictifs aujourd'hui déconseillé.

De nombreuses maladies aiguës ou chroniques et certains médicaments.

La dépendance pour s'approvisionner ou préparer les repas.

Les altérations du goût et de l'odorat.

Une perte d'appétit.

Des troubles bucco-dentaires, de la déglutition et/ou digestifs.

Une hydratation insuffisante.

Le fait de penser que l'on a des besoins moins importants avec l'âge.

La diminution des prises alimentaires peut entraîner une **perte de poids** et particulièrement une **perte de muscles**. Si cette perte de poids persiste et s'aggrave dans le temps, elle peut conduire à un état de **dénutrition et une perte de masse musculaire (sarcopénie)**.

SOMMAIRE

- 01 Qu'est ce que la dénutrition et l'anorexie ? p.4
- 02 Pourquoi est-ce important de prévenir ou limiter la dénutrition ? p.5
- 03 Etes-vous à risque de dénutrition ? p.6
- 04 Pourquoi surveiller son poids ? p.8
- 05 Comment prévenir ou faire face à la dénutrition ? p.9
- 06 Comment pallier certains effets secondaires liés aux traitements ? p.15
- 07 Mon tableau de suivi du poids p.17

QU'EST-CE QUE LA DÉNUTRITION ET L'ANOREXIE ?

[LA DÉNUTRITION]

La **dénutrition** est une insuffisance qualitative et quantitative de l'alimentation qui entraîne des **pertes de masse grasse et de masse musculaire**. La perte de masse musculaire se caractérise par une perte de force et de puissance musculaire : on parle de **sarcopénie**.

La **dénutrition** peut être **liée à un ou plusieurs mécanismes** parmi les suivants :

- ➔ Un **manque d'apport de protéines** de bonne qualité nutritionnelle et une insuffisance d'apport en **énergie**.
- ➔ Une **augmentation des dépenses énergétiques** de l'organisme en cas d'infection, d'inflammation ou de plaie, par exemple.

Près de la moitié des personnes âgées de **70 ans et plus** atteintes d'un cancer sont dénutries.

“

J'ai perdu quelques kilos mais je peux me le permettre !

! Idées reçues

“

Je suis en surpoids donc si je perds du poids je serais en meilleure forme.

! Idées reçues

[L'ANOREXIE]

L'anorexie, qui correspond à une diminution ou une perte d'appétit, peut être spécifique à certains aliments (exemple de la perte d'appétit et/ou dégoût pour la viande ou le poisson...).

02

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRÉVENIR OU LIMITER LA DÉNUTRITION ?

[LES CONSÉQUENCES]

Les conséquences de la dénutrition en oncologie sont multiples, on y retrouve :



Augmentation du risque de survenue d'**effets secondaires des traitements** (chimiothérapie, radiothérapie)



Augmentation du risque d'**infections**



Fatigue et baisse du **moral**



Ralentissement de la **cicatrisation** après une chirurgie



Diminution de l'**efficacité** des traitements anticancéreux



Augmentation du risque de **chutes**

ETES-VOUS A RISQUE DE DÉNUTRITION ?

[L'OUTIL PARAD : TEST AUTO-DÉPISTAGE]

PARAD, est un outil simple, précoce et universel pour prévenir le risque de dénutrition (parad-denutrition.com)

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

-  = Oui, plus de 5kg
-  = Oui, plus de 3kg
-  = Je ne sais pas
-  = Non

A PPÉTIT

Mon appétit est

-  = Très faible
-  = Faible
-  = Bon
-  = Très bon

R EPAS

Je prends

-  = 1 repas par jour
-  = 2 repas par jour
-  = 3 repas par jour
-  = 3 repas par jour + 1 collation

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

-  = Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas.
-  = Je ne manque que des aliments mous.
-  = Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex : steak ou fruits crus).
-  = Je mange de tout sans difficulté.

Comment ça fonctionne ?

Chaque réponse correspond à un symbole. Cumulez les symboles et référez-vous à la page suivante pour analyser vos résultats.

-  =
-  =
-  =
-  =

VOUS AVEZ OBTENU UN OU PLUSIEURS OU

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids.

Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids.

N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour selon vos possibilités.

VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir.

Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière (voir la fiche sur la mobilité). **Consultez un dentiste** régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation.

Pesez-vous au moins tous les mois, idéalement toutes les semaines, et, **en cas de perte de poids inférieur ou égal à 3kg, informez votre médecin.**

VOUS N'AVEZ OBTENU QUE DES

C'est très rassurant !

Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir.

Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable.

Si vous perdez 3kg ou davantage, signalez-le à votre médecin

POURQUOI SURVEILLER SON POIDS ?

[LE POIDS]

Il est important de **surveiller votre poids** ; en temps normal, une surveillance du poids tous les mois suffit. Mais, dans le cadre d'un suivi en oncologie, il est conseillé de **se peser une fois par semaine, de préférence dans les mêmes conditions : le matin, à jeun avec une tenue similaire.**

⚠ Attention, le fait **d'être en situation de surpoids ou d'obésité ne veut pas dire que l'on ne peut pas être dénutri**, il faut donc surveiller son poids régulièrement.

Concernant l'évolution du poids, vous pouvez aussi vous référer à vos vêtements habituels. Si vous remarquez que vos vêtements deviennent trop amples ou que vous devez resserrer votre ceinture par exemple, parlez-en avec votre médecin. Ce dernier pourra vous orienter vers des professionnels de la nutrition (diététicien, médecin nutritionniste).

[QUAND S'INQUIÉTER ?]

Une perte de **3 kilos ou plus est un signe d'alerte.**

D'autres signes peuvent aussi vous alerter : **diminution de votre force musculaire** ou sensation d'être davantage **essoufflé** lors de vos déplacements. Vous pouvez en parler à votre médecin. Ce dernier pourra vous apporter des solutions adaptées ou vous orienter vers le (la) diététicien(ne) du service.

Il est important d'en **parler avec votre médecin** car une **alimentation adaptée en quantité et en qualité** vous permettra de :

- ➡ Vous sentir **moins faible** et **moins fatigué**.
- ➡ **Renforcer vos muscles** (cela limitera le risque de chute).
- ➡ **Corriger des carences** si vous en avez (par exemple une anémie).
- ➡ **Mieux suivre le protocole de soins** programmé.

COMMENT PRÉVENIR OU FAIRE FACE À LA DÉNUTRITION ?

[LE POIDS]



En pratique, si **vous n'avez pas perdu du poids**, voici quelques conseils pour **maintenir votre poids**

Il est important de manger suffisamment pour maintenir votre poids stable. Pour cela il est recommandé de :

➔ **Consommer 3 repas par jour + 1 ou 2 collations à 10h et/ou 16h**, exemple d'une journée type :

7h Petit-déjeuner	Café/thé 	Jus d'orange 	Biscotte/pain 	Yaourt/Lait 
10h				
13h Déjeuner	Entrée 	Plat 	Fromage 	Fruit 
16h Collation	Biscuit 	Yaourt/Lait 		
19h Dîner	Soupe 	Plat 	Yaourt/Lait 	Fruit 

➔ Manger suffisamment de protéines

Consommer une portion de viande, poisson ou œuf midi et soir

La portion de protéine peut se trouver dans un plat complet comme par exemple : lasagnes, hachis Parmentier, chili con carne, brandade de morue, légumes farcis ...

Utiliser les équivalences en protéines

1 portion de protéines	=	100g de viande <i>(porc, veau, bœuf, agneau, poulet, dinde, canard, ...)</i>	100g de poisson 	2 oeufs 	1 petite boîte de thon 	2 tranches de jambon blanc 
		4 sardines à l'huile 				

1 produit laitier	=	1 tasse de lait 	1 yaourt 	1 portion de fromage (30g) 	2 petits suisses 	fromage blanc (100g) 

Consommer 3 produits laitiers par jour

Exemple 1

Petit-déjeuner : café au lait
Déjeuner : fromage
Dîner : yaourt



Exemple 2

Déjeuner : fromage blanc
Collation : yaourt
Dîner : fromage



➔ Eviter les restrictions alimentaires

Pour éviter de se dénutrir il est essentiel de se faire plaisir en mangeant. Pour cela vous ne devez pas vous restreindre et ne suivre aucun régime. Les alimentations "sans sucre", "sans graisse", "sans sel" ou autres sont déconseillées car elles favorisent la perte d'appétit et la perte de poids.

Prévenir la dénutrition est un enjeu prioritaire qui prime sur les régimes thérapeutiques qui auraient pu être mis en place avant (exemple régime pour les personnes diabétiques ou en cas d'insuffisance cardiaque).



Parlez en a votre médecin qui pourra si besoin adapter vos traitements suite à l'arrêt du suivi du régime thérapeutique habituel.

➔ Surveiller votre poids

Avez-vous une balance ?

En effet, il est conseillé de vous peser **une fois par semaine** et de noter votre poids ainsi que la date du jour de la pesée. Reportez-vous à la fin de ce livret. Vous y trouverez un tableau sur lequel vous pourrez reporter vos pesées.

Si vous n'avez pas de balance, pensez à demander à votre médecin de vous peser régulièrement. Vous pouvez aussi demander à votre pharmacien.



En pratique, **si vous avez perdu du poids**,
voici quelques conseils pour **freiner ou stopper la perte de poids**

Je « fractionne » l'alimentation : cela revient à répartir différemment les prises alimentaires sur la journée pour limiter certains ressentis (trop plein, dégoût...). En pratique, vous pouvez consommer 3 repas par jour + 2 collations à 10h et 16h et éventuellement décaler les desserts du déjeuner à 14h et ceux du dîner à 21h.

7h Petit-déjeuner	Café/thé 	Jus d'orange 	Biscotte/pain 	Yaourt/Lait 
10h Collation	Biscuit 	Yaourt/Lait 		
12h Déjeuner	Entrée 	Plat 	Fromage 	Fruit 
16h Collation	Biscuit 	Yaourt/Lait 		
19h Dîner	Soupe 	Plat 		
21h Desserts	Yaourt/Lait 	Fruit 		

➔ **J'enrichis mes repas** : L'enrichissement consiste à apporter davantage d'énergie et de protéines dans les repas sans augmenter leurs volumes. Il est conseillé d'enrichir en protéines et en énergie.

Protéines =	Jaune d'œuf 	Poudre de lait 	Fromage rapé 	Fromage fondu 	Jambon blanc (à mixer) 
Energie =	Huile 	Crème fraîche 	Beurre 	Mayonnais 	Oléagineux 
	Caramel 	Sucre 	Confiture 	Miel 	

Exemple de plats enrichis

Exemple 1 : Potage enrichi

Ajout de poudre de lait, de beurre et de fromage fondu



Exemple 2 : Laitage enrichi

Ajout de poudre de lait et de confiture



➔ Les compléments nutritionnels oraux

Ils apportent de l'énergie, des protéines, des vitamines et des minéraux. Ils sont prescrits par les médecins et sont à récupérer à la pharmacie en cas de risque de dénutrition ou de dénutrition avérée. **Leur renouvellement se fait sous surveillance médicale avec contrôle du poids.**



Ce ne sont pas des substituts de vos repas. Ils ne doivent pas remplacer votre alimentation habituelle mais la compléter.

Il existe une **grande variété de textures** : jus de fruit, lacté, crème, brassé, entremets, biscuits. Mais aussi **grande variété de saveurs** : vanille, fruits, chocolat, caramel, café, etc...

Il existe également des compléments au goût neutre qui permettent d'enrichir les plats facilement sans altérer la saveur naturelle des aliments.

Il est possible de **les fractionner dans la journée** en plusieurs prises, au cours et en dehors des repas (un fois ouvert, conserver le complément au réfrigérateur), ou de **les intégrer dans des recettes** (ex : liquides neutres).

➔ Nutrition entérale (par sonde)

Si l'enrichissement et les compléments nutritionnels oraux ne suffisent pas à enrayer la perte de poids, votre médecin pourra vous proposer d'avoir recours à une **nutrition par sonde**.

Cette nutrition est **transitoire** et permet de compléter ce que vous pouvez manger spontanément, sans vous forcer, pour dépasser une situation difficile (mycose buccale, anorexie sévère, dégoût complet des aliments...).

➔ Hydratation



En effet, il est important de maintenir une hydratation suffisante. Il est recommandé de boire entre **1L et 1,5L soit 8 à 10 verres d'eau dans la journée**, sauf contre-indication venant de votre médecin.

Le café, le thé, les infusions pas ou peu sucrés, participent à l'hydratation. Toutefois, l'eau reste la seule boisson indispensable.

Si vous rencontrez des difficultés pour vous hydrater, n'hésitez pas à vous rapprocher de le (la) diététicien(ne) du service qui pourra vous donner des conseils personnalisés.

COMMENT PALLIER CERTAINS EFFETS SECONDAIRES LIÉS AUX TRAITEMENTS ?

Ne soyez pas inquiet à la lecture de ces effets secondaires. Ils sont variables selon la traitement et la personne, non systématiques et d'intensité inconstante, il est possible que vous n'en éprouviez aucun.

EFFETS SECONDAIRES RENCONTRÉS	QUELQUES CONSEILS QUI PEUVENT VOUS AIDER AU QUOTIDIEN À FAIRE FACE AUX EFFETS SECONDAIRES
Douleurs dans la bouche et la gorge	• Mâchez calmement/lentement pour limiter la pression sur les parties douloureuses. • Privilégiez les boissons et aliments froids et à texture lisse. • Evitez les épices fortes, les aliments trop salés ou trop sucrés. • Cuisez les fruits acides ou associez-les à des laitages. • Consommez une cuillère de crème/beurre/huile en début de repas pour graisser la bouche et aider à déglutir.
Mauvais goût en bouche	• Cuisinez des aliments développant peu de saveurs (pâte, riz, pomme de terre). • Favorisez une alimentation froide. • Lavez-vous les dents ou rincez-vous la bouche régulièrement et à distance des repas
Aliments trop salés ou trop sucrés en bouche	• Privilégiez les produits au naturel sans sucres ajoutés et sans édulcorants. • Préparez vos plats « maison » pour gérer le sel et le sucre vous-même.
Perte de goût	• Renforcez l'assaisonnement des plats avec des épices, des herbes aromatiques. • Evitez les températures extrêmes qui diminuent la saveur des aliments. • Associez des saveurs sucrées et salées. • Mâchez lentement pour saliver. • Consommez des aliments salés comme le jambon et le fromage

EFFETS SECONDAIRES RENCONTRÉS

QUELQUES CONSEILS QUI PEUVENT VOUS AIDER AU QUOTIDIEN À FAIRE FACE AUX EFFETS SECONDAIRES

Diminution de l'odorat

- Mastiquez correctement les aliments pour favoriser la perception des arômes.
- Aspirez de l'air en bouche avant l'introduction d'un aliment en bouche en mâchant.
- Mangez chaud ; l'odeur des plats sera plus perceptible.

Nausées / vomissements

- Continuez à manger, même en petites quantités et en fractionnant les prises alimentaires.
- Consommez des aliments froids.
- Évitez de faire roussir les aliments (rôtissage, fritures).
- Procurez-vous des sachets cuisons au four pour éviter les odeurs (rôtis, volailles).
- Buvez souvent en petites quantités.
- Privilégiez les petites portions à manger avec des aliments qui ont un goût peu prononcé pour vous.
- Essayez les boissons gazeuses qui peuvent atténuer les vomissements.

Constipation

- Préférez les aliments riches en fibres (légumes, fruits, fruits secs, produits céréaliers complets).
- Mangez des fruits crus ou des jus de fruits à jeun (raisin, pruneau).
- Pratiquez une activité physique qui aide à stimuler le transit intestinal (reportez-vous à la partie mobilité). Vous pouvez également vous masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Buvez abondamment en dehors des repas.
- Essayer de consommer un verre d'eau glacée le matin à jeun.

Episodes de diarrhées

- Buvez abondamment en petites quantités pour compenser les pertes en eau. Buvez de l'eau sucrée sans gaz (ex : sirop, sodas sans les bulles...) ou des bouillons salés (ex : bouillon en cube de volailles, légumes...).
- Évitez pendant ces périodes de consommer des fruits crus, légumes secs, choux.
- Choisissez des aliments céréaliers pauvres en fibres (riz, pâtes blanches).
- Évitez pendant ces périodes les boissons glacées et gazeuses.

07

MON TABLEAU DE SUIVI DU POIDS

DATE	POIDS EN KG

DATE	POIDS EN KG

