SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION



CARNET DE SUIVI DU POIDS EN ONCOLOGIE

LUTTE CONTRE LA DENUTRITION
LE COLLECTIF

ONCOLOGIE

Rédigé en collaboration avec Unicancer, l'InterClan des CLCC, l'Institut Gustave Roussy et le réseau NACRe



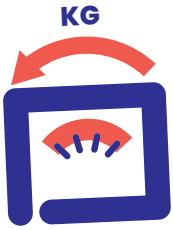
LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est une **MALADIE**
qui peut toucher l'ensemble de la population,
de l'enfant à la personne âgée.

Environ **40% DES PATIENTS** souffrant
du cancer sont atteints de dénutrition.

La dénutrition est une maladie due
au **MANQUE D'APPORT ÉNERGÉTIQUE ET PROTÉIQUE**,
à l'**INFLAMMATION** et aux **ALTÉRATIONS MÉTABOLIQUES**.

Elle conduit à l'altération de la composition corporelle,
avec une fonte du muscle, ainsi qu'à une majoration
des complications médicales, de la mortalité
et à une réduction de la qualité de vie.

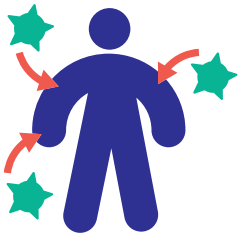


ATTENTION
JE PERDS DU POIDS.
JE DEMANDE À MON MÉDECIN
DE ME PESER À CHAQUE CONSULTATION.

SI JE PERDS DU POIDS,
JE PRÉVIENS MON MÉDECIN.

LES PRINCIPAUX RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures…
- Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.
- Une toxicité liée aux traitements anticancéreux plus importante
- Une augmentation des complications chirurgicales
- Une diminution de la survie liée au cancer
- Une alteration de la qualité de vie







COMMENT LA PRÉVENIR ?

Par l'identification opportune de facteurs de risque, les conseils nutritionnels personnalisés, la mise en place d'un traitement nutritionnel qui peut être par complément nutritionnel oral, ou une voie artificielle telle que la nutrition entérale ou parentérale.

Maintenir une alimentation plaisir, l'activité physique régulière et l'hygiène dentaire sont aussi des éléments clés.







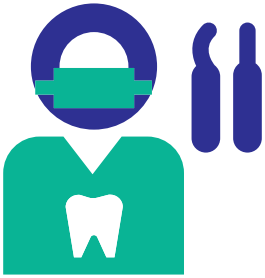
BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER

- Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, légumineuses : lentilles, pois chiches…).
- Avoir une bonne hydratation en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau.
- Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime… en variant les plaisirs !
- Lors des traitements tels que la chimiothérapie, éviter les restrictions alimentaires non conseillées par votre médecin (poser la question de poursuivre un régime diabétique, hypocholestérolémiant, sans sel…).
- Les jeûnes thérapeutiques ou les régimes restrictifs sont délétères pour votre santé. Il n'existe pas un « aliment miracle » dont la consommation permettrait de guérir d'un cancer.



AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

- Pendant ou après le traitement du cancer il est important de maintenir une activité physique adaptée… marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner…
- Pratiquer un sport qui vous plait.
- Il est également nécessaire de lutter contre la sédentarité (privilégier les escaliers, la marche, se lever toutes les 2 heures).



MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

- Il est conseillé de consulter son dentiste avant la mise en place du traitement pour le cancer, et deux fois par an.
- Se brosser régulièrement les dents même quand on a une nutrition artificielle.
- Montrer sa bouche aux médecins.

Ce tableau se veut comme une plateforme d'échange entre les différents professionnels de santé qui interviennent dans votre parcours de santé et de soins, pour suivre les évolutions et pour limiter les toxicités liées à la perte du poids et de la masse musculaire.

CONCRÈTEMENT, REMPLISSEZ UNE LIGNE DU TABLEAU :

- Le jour de la prise de sang qui précède une nouvelle cure de chimiothérapie.
- Une fois par semaine si radiothérapie.

POURQUOI À CE MOMENT EN PARTICULIER ?

Il existe un lien entre l'évolution de l'alimentation, de l'appétit donc du poids, et la toxicité de la chimiothérapie et de la radiothérapie.



LA PERTE DE POIDS : UN SIGNE MAJEUR DE DÉNUTRITION

Le signe majeur de la dénutrition est la perte rapide de poids. Une perte de poids de quelques kilos en un temps court est bien souvent liée à une situation de dénutrition.

L'IMPORTANCE DE LA MESURE DU POIDS PENDANT LA CHIMIOTHÉRAPIE

L'efficacité et la tolérance de la chimiothérapie dépendent de votre poids.

Au cours du traitement, un certain nombre d'effets indésirables liées à la chimiothérapie peuvent survenir. Mais attention, chaque problème a une solution !

Si vous avez ces symptômes, parlez-en ! Les professionnels seront à vos côtés pour trouver des solutions : nausées, vomissements, perte d'appétit, perte de poids, douleur, anxiété, fatigue.

L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

AU COURS DU TRAITEMENT, IL EST IMPORTANT DE CONSULTER VOTRE DENTISTE TOUS LES 6 MOIS.

LE TABLEAU DE SUIVI DE VOTRE POIDS

DATE	POIDS (Kg)	Indiquez les **quantités** que **vous mangez actuellement** De **0** (Je ne mange rien du tout) à **10** (je mange comme d'habitude)	**Activité physique** De **0** (activité normale) à **4** (Lit 100 %)

À QUI DOIS-JE COMMUNIQUER MON POIDS ?

à remplir par l'établissement qui vous suit

Logo établissement

En cas de chimiothérapie :

.....

En cas de radiothérapie :

.....

En cas de chirurgie :

.....

DÉNUTRITION



de personnes en situation de dénutrition



des personnes hospitalisées



des enfants hospitalisés



des personnes à domicile de + de 70 ans



des malades atteints de cancer

POUR S'INFORMER

S'INFORMER

Le site du Collectif de lutte contre la dénutrition

Collectif de lutte contre la dénutrition – 2024 © Laure Lacour