

Cancer de la prostate



**10 actions
pour limiter**

**LES
VARIATIONS
DE POIDS**

ONC
UROLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*



Agir contre les variations de poids.
Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie. Si les problèmes de poids en font partie, cette brochure est faite pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas à demander à votre équipe soignante d'autres brochures de cette collection. Fatigue, douleur, troubles urinaires ou sexuels sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l'information et de l'aide.

**Les brochures PROSTAR¹ ,
la collection pour passer
à l'action !**



Avant d'agir, je comprends mieux les variations de poids

OBJECTIF : MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Les variations de poids pendant un cancer trouvent leurs origines à travers différents facteurs.

Les habitudes alimentaires peuvent être perturbées par les effets secondaires des traitements, en modifiant la perception du goût par exemple¹, ou encore en provoquant des nausées et des vomissements². Le stress, l'anxiété et la dépression agissent également sur l'alimentation en créant une perte d'appétit¹.

Dès l'apparition de ces perturbations alimentaires, la situation doit être rétablie avant que les troubles ne s'installent¹.

Il est donc nécessaire d'être vigilant et d'agir !



VARIATIONS DE POIDS, QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

- **L'amaigrissement**

À terme, la diminution de l'alimentation peut entraîner une perte de poids voire une dénutrition dont les conséquences sont importantes : fonte des muscles, baisse des défenses immunitaires, fatigue importante. Elle peut également entraver le bon déroulement de votre traitement².

- **La prise de poids**

Prendre du poids au cours de votre traitement a également des retentissements. Cela expose au fait de mal vivre ce changement physique³.

L'idéal ? Maintenir votre poids de base (avant la maladie) et vous peser régulièrement pour s'en assurer³.

1. JE DIMINUE LES NAUSÉES

Si un traitement pour diminuer les risques de nausées et de vomissements vous a été prescrit, il est important de bien le suivre². Si des nausées apparaissent lors de votre perfusion de chimiothérapie par exemple, vous pouvez tenter de faire diversion² :

- Pratiquer la relaxation,
- Regarder la télévision,
- Écouter de la musique,
- Jouer à des jeux de société,
- Lire,
- Discuter, etc.



2. J'ÉVITE L'ÉCŒUREMENT



Vous êtes rapidement écœuré et cela vous empêche de vous alimenter normalement ? Grâce à quelques conseils, facilitez vos repas :

- Si vous le pouvez, éloignez-vous pendant les préparatifs des repas¹,
- Privilégiez les repas froids ou les salades par exemple^{1,3} qui limitent les odeurs,
- Préparez de petites quantités : 4 ou 5 petites verrines, mini-quiches, cuillères apéritives⁴,
- Pensez à fractionner votre alimentation et à prendre des collations entre les repas⁴,
- Buvez de préférence avant ou après les repas, pour ne pas saturer votre estomac²,
- Prenez votre temps pour manger, mastiquez bien. Cela facilitera votre digestion²,
- Avant et après le traitement, mangez légèrement².

En cas de vomissements, rincez-vous la bouche avec de l'eau froide et attendez 1 à 2 heures avant de manger².



LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains éléments sont à éviter², par exemple :

- les aliments frits, gras ou épicés,
- les boissons pendant le repas,
- le tabac.

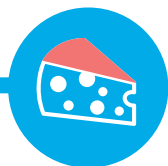


3. JE GOMME LES GOÛTS DÉSAGRÉABLES

Faciliter les repas ne se passe pas qu'en cuisine ou à table. Vous pouvez également agir avant et après :

- Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée : eau plate ou gazeuse, eau aromatisée, tisane, thé, café léger, bouillons ... **Consommez l'équivalent de 10 verres/jour (2,5 litres d'eau par jour)**³,
- Rincez-vous la bouche, avant et entre les repas, avec une boisson à base de bicarbonate, de cola ou avec de l'eau pétillante citronnée^{3,5},
- Vous pouvez également opter pour des pastilles, des bonbons à la menthe ou acidulés par exemple⁴.

4. J'ADAPTE MA CUISINE



Quelques changements culinaires simples peuvent aider à éviter la dénutrition :

- **Ajoutez dans vos plats des matières riches** : fromage râpé, matières grasses, crème fraîche, jaunes d'œuf, petits morceaux de jambon sont autant d'aides³.
- **Adaptez les assaisonnements** : faites mariner les viandes ; utilisez des aromates (basilic, fines herbes, ...) ¹⁻³ qui masqueront le mauvais goût ressenti.

5. JE PASSE UN MOMENT AGRÉABLE

Les repas sont synonymes de plaisir !
Comment redonner l'envie d'être à table ?

- Profitez de la convivialité en vous attablant avec votre famille et vos amis²,
- Passez à table dans un cadre agréable².



6. JE STIMULE MON APPÉTIT

Si vous alimenter est difficile, mettez tout en œuvre pour vous ouvrir l'appétit :

- **Faites-vous plaisir en choisissant des ingrédients ou des recettes que vous aimez**^{1,3,4} !
- **Ne négligez pas la présentation de votre assiette.** Agréable à regarder, elle sera plus appétissante². Comment faire ? Pensez aux ingrédients colorés (tomates, herbes aromatiques, etc.).
- **Donnez du tonus à votre assiette !** Utilisez des condiments qui permettront de relever les plats¹.
- **Pratiquez une activité physique régulière**¹.



7. JE M'INFORME SUR LES TRAITEMENTS



En cas de nausées ou de vomissements pendant et après la chimiothérapie, un traitement peut vous être proposé pour réduire les risques de survenue de ces événements.

Ces médicaments sont appelés des antiémétiques².

Si malgré la prise de ce type de traitement vous souffrez de nausées ou de vomissements , parlez-en à votre médecin².

Pour prévenir une perte de poids trop importante, des compléments alimentaires pourront vous être prescrits².

Ils ne remplacent pas les repas mais viennent les compléter.



8. JE SOLLICITE MES PROCHES

Éviter l'écœurement et les odeurs qui vous sont désagréables peut nécessiter de désertier la cuisine. **Expliquez-le à vos proches, ils pourront prendre le relais et vous aider dans les tâches suivantes^{1,3}** :



- La préparation des repas,
- Le rangement de la cuisine,
- Le nettoyage de la vaisselle.

9. J'EN PARLE À MON MÉDECIN

Afin de limiter les variations de poids, informez votre médecin de vos symptômes. **Il pourra vous orienter vers un diététicien ou un nutritionniste.** Ces spécialistes vous conseilleront sur la façon de mieux vous alimenter pendant votre traitement et vous prescriront des compléments alimentaires si besoin².



10. JE TROUVE DU SOUTIEN

Aborder ce sujet avec votre famille ou vos amis peut vous aider à mieux comprendre vos troubles, vous reconforter et trouver ensemble des solutions. Si vous avez besoin d'informations, de conseils, des associations peuvent aussi être d'un grand soutien.



ANAMACaP (Association
NAtionale des MALades du
CAnCER de la Prostate)
www.anamacap.fr



CerHom (La fin du canCER
et le début de l'HOMme)
www.cerhom.fr

9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



ENSEMBLE FACE AU CANCER

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL
CREATIVE - EM-12507-05-2019

Bibliographie

1. Fondation contre le cancer. Alimentation des personnes atteintes de cancer. 2019. https://www.cancer.be/sites/default/files/publication/14-stk_fr_alimentation_atteints_de_cancer-19-11-2018.pdf. Site consulté le 28/05/19.
2. Les traitements des cancers de la prostate, collection Guides patients Cancer info, INCa, octobre 2016.
3. La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements. 2017.
4. CLAN - La ligue contre le cancer. Conseils alimentaires et généraux pour une meilleure tolérance de votre traitement. <http://www.ligue-cancer48.fr/mbFiles/documents/brochure-alimentation.pdf>. Site consulté le 28/05/19.
5. Société canadienne du cancer. Changements du goût. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/taste-changes/?region=on>. Site consulté le 28/05/2019.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux