



Recherche
Prévention
Action pour les malades

pour la vie

L'alimentation de l'adulte traité pour un cancer

Quelques conseils pratiques

Sommaire

- Qu'appelle-t-on une alimentation équilibrée ? p 3
- Quelques questions au sujet de l'alimentation de l'adulte traité pour un cancer p 4
- Surveillez votre poids p 8
- Les compléments nutritionnels p 9
- Quelques situations particulières : vous êtes âgé(e), vous êtes fatigué(e) p 9
- Quelles précautions après la fin du traitement ? p 10
- Que penser des régimes conseillés contre le cancer ? p 10
- Conseils pratiques p 12
 - En cas de diarrhée
 - En cas de constipation
 - Régime pauvre en fibres
 - Régime pauvre en lactose
 - Quelques exemples de préparations mixées
- Glossaire p 15
- Les adresses utiles p 17
- La Ligue contre le cancer p 18

Plaquette rédigée par le Dr Françoise May-Levin (Ligue contre le cancer),
Mme Ginette Rossignol, diététicienne (Institut Gustave Roussy)
et Mme Jane Gledhill †, infirmière (Institut Gustave Roussy).
Mise à jour novembre 2006

Introduction

Le plaisir de la table est une valeur non négligeable dans la vie. C'est pour vous aider à le conserver que cette brochure a été conçue.

Vous êtes en cours de traitement ou vous avez été traité(e) récemment pour un cancer. Votre vie quotidienne, vos repères habituels s'en trouvent bien souvent bouleversés.

Si vous êtes encore en cours de traitement, les effets secondaires peuvent vous obliger à modifier vos habitudes alimentaires.

Une fois le traitement terminé, vous souhaitez reprendre une vie normale, aussi vite que possible, en écartant tout risque de rechute : y a-t-il des précautions alimentaires conseillées ?

Nous espérons que cette brochure apportera quelques réponses à vos questions.

Toutes les recommandations alimentaires figurant dans cette brochure ont un caractère général. Elles doivent bien entendu être adaptées à votre situation particulière, en tenant compte de vos goûts et de vos habitudes alimentaires.

N'hésitez pas à demander à rencontrer une diététicienne. Elle vous donnera des conseils et des recettes personnalisés et pourra vous expliquer le régime le mieux adapté à votre cas.

Qu'appelle-t-on une alimentation équilibrée ?

L'organisme a besoin d'un apport d'énergie (mesuré en calories) suffisant mais pas excessif, variable selon la taille, le poids, l'âge et l'activité de chaque personne.

Pour avoir une alimentation la plus équilibrée possible, il est recommandé de :

- Faire au moins 3 repas par jour ;
- Ne pas manger toujours la même chose : une alimentation variée évite les carences ;
- Bien mâcher ;
- Faire durer le repas au moins 20 minutes ;
- Limiter les aliments trop gras et trop sucrés ;
- Boire suffisamment d'eau au cours de la journée.

Pour bien fonctionner, l'organisme a besoin de différents éléments de base, contenus en proportions variables dans les aliments. Tous sont nécessaires :

- Les **protides** sont indispensables à la fabrication et au renouvellement des tissus. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les laitages et fromages, mais aussi dans certains légumes secs.
- Les **glucides** (ou sucres) constituent la principale source d'énergie de l'organisme. On distingue les sucres absorbés rapidement par l'estomac (sucre et produits sucrés) et les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain...).
- Les **lipides** (ou graisses) dont le rôle varie en fonction des acides gras qu'ils contiennent. On distingue les graisses animales (beurre, saindoux et les graisses cachées dans certains aliments comme la viande, la charcuterie, les fromages...) des graisses végétales (huiles, margarines).
- Les **vitamines** et les **minéraux** sont indispensables à l'organisme. Ils sont contenus en quantité variable selon les aliments. Il est donc important de varier la composition des repas. Une alimentation normalement équilibrée apporte la dose suffisante de vitamines et minéraux.
- L'eau constitue 60 % du poids du corps. Elle est éliminée en permanence (par la respiration, la transpiration, les urines, les selles) et doit absolument être remplacée. 1,5 à 2 litres d'eau par jour sont nécessaires.

- Les fibres régulent le transit intestinal. Elles sont essentiellement contenues dans les légumes et les fruits. Les fibres dures et crues accélèrent le transit. Lorsqu'elles sont cuites, elles sont moins irritantes. Les fibres ne sont pas toujours bien tolérées lorsqu'elles sont consommées de façon excessive.

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas.

**Manger équilibré, c'est manger de tout
en quantité suffisante et raisonnable.**

Quelques questions au sujet de l'alimentation de l'adulte traité pour un cancer

>> Faut-il prendre des précautions alimentaires particulières pendant ou après un traitement pour un cancer ?

Pendant ou après un traitement pour un cancer, l'important est de maintenir votre organisme dans un bon équilibre, apprécié par la courbe de poids. Au-delà de la maladie elle-même, ce sont les traitements qui, le plus souvent, peuvent être un obstacle au fonctionnement normal du système digestif. Il faut donc trouver, dans la mesure du possible, les moyens de contourner ou de neutraliser cet effet secondaire des traitements.

>> Dans quels types de cancer la tumeur peut-elle impliquer des précautions diététiques ?

1. Dans tous les cas où la tumeur touche directement le tube digestif : bouche, œsophage, estomac, intestin.
2. Dans les cas où la tumeur touche un organe intervenant activement dans la digestion ou l'absorption des aliments. C'est le cas des lésions hépatiques ou pancréatiques : la mauvaise digestion des graisses entraîne une diarrhée grasseuse qui implique une alimentation pauvre en graisses, une restriction alcoolique absolue et une prise d'extraits pancréatiques.

Il arrive également que la tumeur retienne, directement ou indirectement, sur l'équilibre métabolique* et augmente ou modifie les besoins de votre

* cf glossaire p. 16

organisme. Ceci peut entraîner une perte de poids, souvent aggravée par un manque d'appétit. Il faut alors adapter votre alimentation en tenant compte de vos goûts et de vos préférences. Faites plusieurs petits repas dans la journée, aux heures qui vous sont le plus agréables, choisissez vos plats préférés, en suivant les conseils de vos médecins.

>> Quelles sont les précautions conseillées en fonction des troubles liés aux divers traitements ?

APRÈS UNE INTERVENTION CHIRURGICALE

> Intervention au niveau de la cavité buccale, du pharynx* ou de l'œsophage*

L'absorption des aliments solides est difficile durant les premières semaines. La texture de votre alimentation devra sans doute être modifiée. Vous serez peut-être alimenté(e) sous forme liquide au début, puis vous devrez hacher la viande, réduire les légumes en purée, prendre les fruits en compote avec retour plus ou moins rapide vers une alimentation normale.

> Intervention au niveau de l'estomac

L'estomac est une poche où la nourriture absorbée séjourne plusieurs heures afin de subir les premiers temps de la digestion. Si cette poche est enlevée ou très réduite, vous devrez suivre un régime pauvre en fibres et faire plusieurs petits repas dans la journée.

> Intervention au niveau du côlon

Le côlon est le gros intestin chargé, d'une part de la fin de la digestion, surtout des fibres, et d'autre part de l'absorption de certains constituants et surtout de l'eau. C'est dans le côlon que se forment les matières fécales. En cas de colostomie*, le régime sera adapté en fonction de votre transit intestinal pour éviter diarrhée et constipation.

EN COURS OU APRÈS UNE RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie provoque une inflammation des tissus irradiés, qui entraîne des réactions variables suivant la région traitée.

> Vous êtes en cours de traitement

> Sur la région cervicale*

La gorge, le pharynx, l'œsophage sont irrités. Vous éprouvez des difficultés à avaler les aliments solides. Vous avez des difficultés à mastiquer, à avaler, votre goût est modifié.

- Faites plusieurs petits repas au cours de la journée.

* cf glossaire p. 15 et 16

- Prenez des aliments faciles à avaler comme des potages (enrichis si vous avez peu d'appétit), des filets de poisson sans arête, des œufs brouillés, des laitages, des glaces, etc.
- Modifiez la texture de vos aliments :
 - Hachez la viande, ajoutez-y du jus, de la sauce.
 - Préparez les légumes en purée, ajoutez-y du beurre ou de la crème fraîche.
 - Cuisez les fruits et faites des compotes que vous pourrez mélanger à de la crème fraîche ou du fromage blanc par exemple, pour les rendre plus douces.
 - des plats complets mixés prêts à consommer existent, n'hésitez pas à demander conseil pour vous en procurer.
- Evitez toute cuisine épicée.

> Sur la région thoracique

L'œsophage est irrité ce qui entraîne une certaine gêne à la déglutition. Les conseils sont les mêmes que les précédents.

> Sur l'abdomen

L'abdomen contient tous les organes de la digestion, notamment l'estomac et l'intestin. Des douleurs abdominales, des nausées, et parfois la diarrhée, peuvent survenir durant toute l'irradiation.

Votre alimentation sera pauvre en fibres, antidiarrhéique (voir page 12).

> Sur le petit bassin

Si vous avez des douleurs abdominales ou des troubles digestifs (diarrhée), votre alimentation sera pauvre en fibres et antidiarrhéique (voir page 12).

> Vous avez subi, il y a quelques semaines ou quelques mois, une irradiation sur la région cervicale*

Malgré l'arrêt du traitement, vous constatez que l'absence de salive persiste, que votre bouche est sèche et que vous avez du mal à avaler.

Sachez que les rayons assèchent les glandes salivaires.

- Buvez régulièrement et très souvent, par petites gorgées. N'oubliez pas d'emporter une bouteille d'eau avec vous quand vous vous déplacez.
- Pour manger plus facilement, si vous n'avez pas de salive, n'hésitez pas à ajouter à vos aliments de la sauce, de la mayonnaise, du beurre, de la crème fraîche (sauf contre-indication : cholestérol élevé ou autre). Ils seront plus faciles à avaler.

* cf glossaire p. 15

- Demandez à votre médecin qu'il vous prescrive une salive artificielle, à utiliser en vaporisation (spécialité vendue en pharmacie).

EN COURS DE CHIMIOTHÉRAPIE

> Vous pouvez éprouver, durant quelques jours, une perte d'appétit, une perturbation du goût ou de l'odorat, des nausées ou des vomissements.

- Durant la chimiothérapie, ne vous forcez pas à manger. Essayez de vous alimenter légèrement dans les heures qui précèdent la perfusion.
- Le petit déjeuner est généralement le repas qui passe le mieux. Entre vos cures, si vous le pouvez, efforcez-vous de prendre un petit déjeuner plus copieux en ajoutant un jus de fruit, un yaourt, des céréales, un laitage ou un fromage.
- Si les vomissements sont abondants, demandez à votre médecin des médicaments antivomitifs, de préférence sous forme de suppositoires. Veillez à vous réhydrater (boissons fraîches, bouillon salé, coca-cola, etc.).

> En dépit des précautions que l'on vous aura conseillées (bains de bouche), il est fréquent que surviennent des aphtes buccaux, une mucite* buccale, pharyngée ou oesophagienne.

- Suivez scrupuleusement les soins locaux et généraux conseillés par l'équipe soignante.
- Pour votre alimentation, évitez les aliments acides, les mets épicés et pimentés ; diminuez le sel et le sucre qui risquent de vous irriter ; alimentez-vous sous forme liquide et froide (à base de lait, laitages, potages froids, glaces) ; ayez recours aux compléments nutritionnels en demandant à votre médecin de vous les prescrire (potages, crèmes, boissons lactées, jus de fruits).

AU COURS D'UNE CORTICOTHÉRAPIE*

Si vous suivez un traitement prolongé par des dérivés de la cortisone, on vous recommandera de manger peu ou pas salé.

- Évitez tout mets salé, le pain (sauf pain sans sel), les charcuteries, les fromages, les fruits de mer, les pâtisseries du commerce, les condiments, les conserves, toute eau minérale contenant du sodium (ex. : eaux de Vichy).
- Assaisonnez vos plats avec des herbes, aromates, du coulis de tomate sans sel.
- Si possible, prenez vos comprimés au milieu des repas.

* cf glossaire p. 15 et 16

AU COURS D'UNE HORMONOTHÉRAPIE

Selon votre âge, certains traitements peuvent modifier votre statut hormonal, ce qui peut entraîner une prise de poids. Cela peut être le cas de l'hormonothérapie.

Il est donc important de surveiller votre poids, votre alimentation, et si vous prenez du poids, de consulter une diététicienne qui pourra vous conseiller et vous donner un régime adapté à vos besoins.

Surveillez votre poids

Votre poids est très important. Il est absolument nécessaire de le surveiller. Vous prendrez comme repère votre poids habituel, celui d'avant la maladie. Pesez-vous 2 fois par semaine, à la même heure, habillé(e) de la même manière.

> **N'attendez jamais que la perte de poids soit importante.**

> **Si vous perdez du poids :**

- ajoutez à votre alimentation des potages, des purées, des desserts enrichis (tels qu'ils sont décrits page 14)
- consultez votre médecin qui vous prescrira des compléments nutritionnels (voir page 9).

> **Si vous avez perdu 10 % de votre poids (par exemple, vous pesiez 50 kg et vous en avez perdu 5), vous êtes dénutri(e). Il est nécessaire de consulter votre médecin.**

Les compléments nutritionnels

Actuellement, il existe une grande variété de produits pour compléter votre alimentation :

- boissons lactées aromatisées à divers parfums, riches en protéides et en calories,
- crèmes desserts,
- potages,
- jus de fruits.

Ces produits doivent être prescrits par un médecin. Ils sont pris en charge par la sécurité sociale sur la base du prix LPPR* (prix indiqué sur la vignette).

Vous les trouverez en pharmacie. Mais attention : le prix des produits varie en fonction des pharmacies. Dans certaines, vous n'aurez rien à payer et dans d'autres vous devrez régler un supplément (le prix prévu par le pharmacien est parfois supérieur au LPPR*).

Certains prestataires de services peuvent également vous fournir ces produits (avec ou sans frais de port, selon les quantités demandées) Demander la liste des prestataires de services avec leur coordonnées.

Vous pourrez demander à avoir différents parfums pour un même produit.

Quelques situations particulières

> Vous êtes âgé(e)

Il est fréquent qu'avec l'âge, on ait moins d'appétit et moins soif.

Il faut être très vigilant : les perturbations liées à la maladie, aux traitements et aux complications risquent d'être particulièrement sévères et brutales.

Il est important de boire régulièrement et abondamment, de continuer à s'alimenter et, en cas de perte de poids, d'avoir recours aux compléments nutritionnels.

> Vous vous sentez fatigué(e)

La fatigue est un des effets secondaires les plus fréquents. Cette fatigue entraîne une diminution de l'appétit. Vous n'avez pas envie de préparer les repas, cela devient pénible pour vous.

* cf glossaire p. 16

Dans ce cas, pensez à :

- vous faire aider par votre entourage, si cela est possible,
- utiliser des plats cuisinés tout prêts,
- avoir une petite réserve de produits que vous aimez de façon à pouvoir manger au moment où vous en avez envie, sans avoir à cuisiner.

Adressez-vous à la mairie de votre domicile, un service de livraison de repas à domicile peut vous aider à vous alimenter correctement et éviter de cuisiner.

Quelles précautions après la fin du traitement ?

Des effets secondaires peuvent persister encore quelques temps après l'arrêt des traitements. Dans ce cas, continuez à prendre des précautions alimentaires. Dans certains types d'intervention, lorsqu'on vous a retiré tout ou partie de l'estomac, vous devrez suivre les consignes alimentaires pendant plusieurs mois. En cas d'intervention sur l'intestin, tout dépendra de votre transit intestinal. En dehors de cas particuliers (diabète, insuffisance rénale, etc.), il vous suffira de veiller à une certaine stabilité de votre poids et de votre équilibre général : pour ce faire, ayez une alimentation équilibrée tant en quantité qu'en qualité. Vous avez peut-être pris du poids lors de la chimiothérapie. Cette situation est loin d'être exceptionnelle car vous avez sûrement été amené à modifier vos habitudes alimentaires pendant le traitement (en faisant de petits repas, en mangeant ce qui vous faisait envie à n'importe quel moment, etc.). Rééquilibrer vos repas et reprendre une alimentation normale devrait vous permettre de retrouver votre poids antérieur. Si vous n'y arrivez pas, un régime amaigrissant de courte durée pourrait être bénéfique (consultez une diététicienne qui pourra vous conseiller). A l'opposé, si vous avez perdu du poids, enrichissez votre alimentation. Si vous perdez du poids sans cause précise, consultez votre médecin traitant.

Que penser des régimes conseillés contre le cancer ?

Ces régimes sont souvent des survivances de croyances dans l'alimentation purificatrice. Ils ne reposent sur aucune base scientifique et certains, du fait de leur déséquilibre, peuvent être nocifs.

Les seules recommandations prouvées objectivement sont d'avoir une alimentation équilibrée, variée, riche en fruits et légumes frais et réduite en graisses animales (viandes grasses, charcuteries...).

> Est-il vrai que le soja protège du cancer du sein ?

Le soja est une plante qui contient des "phyto-œstrogènes" qui ont la propriété de se fixer sur les cellules de l'organisme à la place des hormones féminines (ou œstrogènes). C'est pourquoi on a attribué au soja un rôle protecteur du cancer du sein, en observant que ce cancer est plus rare chez les asiatiques, consommatrices de soja. Toutefois, aucune preuve directe n'a pu être apportée, et de toutes façons, on ignore en quelle quantité et pendant combien de temps il faudrait en consommer.

> Le thé vert a-t-il une action préventive du cancer ?

Le thé vert contient une substance, la "catechine", qui a la propriété de bloquer la croissance des cellules cancéreuses. Mais aucune preuve de son action chez l'homme n'a pu être démontrée.

> Qu'en est-il de l'effet bénéfique des tomates, des brocolis dans la prévention de certains cancers ?

L'action bénéfique des légumes verts et des fruits dans la prévention de certains cancers chez l'homme a été démontrée. En effet, ils contiennent des substances, relevant du système "antiradicaux libres" dont le rôle consiste à pondérer la production d'électrons libres, qui lorsqu'ils sont en excès sont nocifs pour les cellules de l'organisme.

> Qu'en est-il des fibres ?

Leur effet protecteur sur le cancer du côlon, longtemps affirmé, est actuellement remis en question.

> Faut-il compléter l'alimentation en vitamines ?

Une alimentation normalement équilibrée apporte la dose suffisante de vitamines. Aucun effet protecteur d'une supplémentation en vitamines n'a pu être démontré, et certains excès (vitamine A ou D) sont au contraire nocifs.

Conseils pratiques

EN CAS DE DIARRHÉE

- Boire beaucoup pour compenser les pertes, en évitant café fort et boissons glacées.
- Boire du coca-cola (en supprimant les bulles).
- Supprimer les fruits, les jus de fruits, les légumes crus et cuits, le lait, les laitages, le pain, les céréales complètes.
- Consommer des pâtes, du riz, des carottes cuites, de la gelée de fruits, des biscottes, des fromages à pâte cuite (du type Gruyère, Hollande, Saint-Paulin).
- Remplacer le lait par un lait sans lactose (vendu en pharmacie) que vous pourrez utiliser en boisson ou pour faire des préparations.

EN CAS DE CONSTIPATION

- Boire davantage, prendre un verre d'eau ou de jus de fruit, le matin à jeun.
- Augmenter les aliments riches en fibres (légumes et fruits).
- Si possible, avoir une petite activité physique (marche par exemple).

RÉGIME PAUVRE EN FIBRES

- Diminuer les aliments riches en fibres (fruits et légumes) ou les aliments à goût fort pour éviter d'irriter votre tube digestif.
- Ne consommer que des légumes verts tendres et cuits (carottes, courgettes sans peau, haricots verts extra fins, pointes d'asperge, cœurs de laitue cuits).
- Remplacer le pain par des biscottes.
- Ne consommer que des fruits cuits épluchés non acides (poire, pomme, pêche).
- Ne pas consommer d'épices, de vinaigre, de cornichons, de moutarde...
- Eviter une cuisine trop grasse.

EXEMPLES DE MENUS PAUVRES EN FIBRES

Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Café léger ou thé + sucre + lait écrémé	Pointes d'asperge	crème + boudoirs	Velouté de légumes
Biscottes	Escalope de volaille		Filet de lieu sauce crème
Beurre et gelée de fruits	Haricots verts extra fins		Pomme de terre vapeur
	Gruyère		Yaourt + sucre
	Poire cuite		Pêches au sirop
	Biscottes		Biscottes
Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Chocolat au lait écrémé	Betteraves en salade	Tisane sucrée Biscuits secs	
Pain grillé	Rosbeef		Œuf à la coque
Beurre	Carottes Vichy		Coquillettes au beurre
Gelée de groseille	Fromage blanc		Crème de Gruyère
	Tarte aux pommes		Compote de poires
	Pain grillé		Pain grillé
Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lait écrémé sucré		Thé sucré Petits beurre	Velouté de carottes
Biscottes	Dorade au four		Jambon
Beurre	Riz créole		Endives cuites
Gelée de coing	Port-Salut		Petits-suisse + sucre
	Pomme cuite		Compote de pêches
	Pain grillé		Pain grillé

RÉGIME PAUVRE EN LACTOSE

- Remplacer le lait par un lait sans lactose, vendu en pharmacie.
- Remplacer les laitages par des fromages du type Gruyère, Bonbel, fromage de Hollande.

QUELQUES EXEMPLES DE PRÉPARATIONS MIXÉES

> Potage enrichi

Pour un bol de potage, ajouter : 1 tranche de jambon ou 50 g de viande ou 1 œuf dur + 2 cuillères à soupe de lait en poudre

Faire un potage de légumes. Faire cuire la viande et la hacher. Mixer le tout.

Faire réchauffer doucement en ajoutant 1 noix de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

> Viande et légumes mixés

50 g de viande cuite hachée

150 g de légumes cuits

2 cuillères à soupe de lait en poudre

1 noix de beurre

Mixer les légumes cuits, la viande hachée avec le lait en poudre, pendant 3 à 5 minutes. Ajouter le beurre (ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche).

Faire chauffer le mélange et rectifier l'assaisonnement.

Si nécessaire, vous pouvez liquéfier la préparation avec du lait ou du bouillon de légumes afin d'obtenir ainsi la consistance la plus adaptée à vos possibilités.

> Produits laitiers enrichis

- Vous pouvez utiliser des produits laitiers industriels. Il en existe une grande variété : yaourts aux fruits, petits-suisseurs, fromage blanc, crèmes dessert, mousses, etc.
- Vous pouvez aussi faire vous-même vos entremets.

Pour les enrichir, les battre au fouet, y ajouter 2 cuillères à soupe de lait en poudre ou de la crème fraîche, du miel ou de la gelée de fruits, du sucre.

> Fruits mixés

La plupart des fruits crus, cuits ou au sirop peuvent être mixés pour faire des compotes.

Pour les enrichir, ajouter de la crème fraîche, du lait en poudre ou mélanger avec du fromage blanc, des petits-suisseurs, un yaourt...

Glossaire

Cervicale (région) :

région englobant la partie supérieure des voies digestives (bouche, pharynx, partie supérieure de l'œsophage).

Colostomie :

abouchement du côlon à la paroi de l'abdomen (anus artificiel). Une colostomie peut être transitoire ou définitive.

Complément nutritionnel :

complément alimentaire nécessaire chez des personnes dénutries ou qui ont des difficultés à s'alimenter normalement.

Corticothérapie :

traitements par des dérivés de la cortisone. Ils peuvent se présenter sous forme absorbable par voie orale, ou en injections, en encore sous forme de pommades, suppositoires, etc.

Glucides = sucres

On distingue :

- les sucres dits "rapides", absorbés dans l'heure qui suit leur ingestion. Il s'agit du sucre, des friandises et de tous les produits sucrés.
- Les sucres dits "lents", qui demandent une digestion plus longue et mettent plusieurs heures pour être absorbés. Il s'agit de produits farineux (pain, pâtes, etc.), de certains légumes comme le riz et les pommes de terre.

Lipides = graisses

On distingue les graisses animales (viande, charcuterie, œufs, beurre, laitages) dont la constitution est différente des graisses végétales (noix, colza, etc. et les huiles qui en sont extraites, margarine).

LPPR :

Tarif interministériel des prestations sanitaires = montant pris en charge par la Sécurité Sociale (base du remboursement du produit).

Métabolisme :

ensemble des phénomènes complexes de l'organisme nécessaires au maintien de la vie. Ils associent des réactions de construction des matériaux complexes (à partir des apports alimentaires), à des réactions de dégradation aboutissant à l'élimination des déchets.

Mucite :

inflammation des muqueuses (tissu de revêtement) de la bouche et des voies digestives : pharynx, œsophage. Les mucites se traduisent par un gonflement douloureux des muqueuses qui sont rouges et parfois même ulcérées. Elles peuvent être secondaires à diverses agressions telles la chimiothérapie, la radiothérapie, favorisant les infections par des bactéries ou des champignons (on parle alors de mycose).

Œsophage :

conduit reliant le pharynx à l'estomac. Le pharynx est situé dans la région cervicale et l'estomac dans l'abdomen. L'œsophage traverse le thorax.

Pharynx :

c'est le carrefour situé au fond de la gorge, assurant le passage des aliments vers l'œsophage et le passage de l'air inspiré vers le larynx.

Protides :

molécules constituant la majeure partie des tissus animaux : muscles, etc. C'est pourquoi leur apport est indispensable, avec les glucides et les lipides (qui eux produisent de l'énergie), à un bon équilibre. Les protides alimentaires sont apportés essentiellement par la viande, les poissons, les œufs, le fromage, les laitages, mais aussi par certains végétaux comme le soja.

Les adresses utiles

A QUELS PROFESSIONNELS S'ADRESSER ?

Le médecin généraliste peut répondre aux questions relatives à votre sexualité.

D'autres spécialistes tels que les gynécologues, les urologues, les sexologues ainsi que les psychologues, peuvent également vous répondre. Vous pourrez obtenir leurs coordonnées en consultant les pages jaunes de l'annuaire de votre région qui leur sont consacrées.

COORDONNÉES D'ASSOCIATIONS

Ligue contre le cancer

14, rue Corvisart - 75013 Paris - Partout en France : 0811 111 101
www.ligue-cancer.net

Fédération des Stomisés de France

76, rue Balard - 75015 Paris - Tél. 01 45 57 40 02 - www.FSF.asso.fr

Jeunes Solidarité Cancer

14, rue Corvisart - 75013 Paris
Tél. 01 53 55 24 72 - www.jeunes-solidarite-cancer.org

Union des Associations des Laryngectomisés et mutilés de la voix

25, rue Coquillière 75001 Paris - Tél. 01 42 33 16 86 - ufmv@aol.com

Vivre comme Avant

14, rue Corvisart - 75013 Paris
Tél. 01 53 55 25 26 - www.vivre-comme-avant.ch

Vivre son deuil

7, rue Taylor - 75010 Paris
Tél. : 01 42 08 11 16 - www.vivresondeuil.asso.fr

JALMAV (Jusqu'à la mort accompagner la vie)

132, rue du Faubourg St Denis - 75010 Paris
Tél. : 01 40 35 17 42 - www.jalmalv.fr

La Ligue nationale contre le cancer

« Aujourd'hui, on guérit 1 cancer sur 2. Demain, nous irons encore plus loin. »

Créée en 1918 par Justin Godart, la Ligue contre le cancer est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'utilité publique. Elle est une organisation non gouvernementale (ONG) reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de ses 730 000 adhérents, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans trois directions complémentaires : recherche, actions pour les malades et leurs proches et information - prévention - dépistage. Grâce à ses trois missions sociales parfaitement imbriquées, la Ligue est le seul acteur indépendant dans le paysage français de la lutte contre le cancer à posséder une vue d'ensemble et à avoir une approche globale de la maladie.

• La recherche médicale

La Ligue est le premier financeur associatif de la recherche contre le cancer en France. Elle suscite des avancées très importantes dans le traitement et la qualité de vie des malades en finançant tous types de projets qui vont de la recherche fondamentale jusqu'à son application au lit du patient. La priorité de la Ligue est d'optimiser efficacement les sommes qui lui sont confiées par les donateurs en labellisant, sur l'ensemble du territoire, des équipes et des programmes de recherche rigoureusement sélectionnés pour leur excellence par des commissions d'expertise.

• Information - prévention - dépistage

L'objectif est triple :

- > **sensibiliser** chacun au danger de certaines pratiques (consommation de tabac et d'alcool, exposition prolongée au soleil, etc.),
- > **alerter** sur les facteurs de risque,
- > **communiquer** sur les avantages du dépistage précoce et informer sur l'identification de certains symptômes.

Pour répondre aux publics concernés, de nombreux moyens de communication sont régulièrement actualisés et disponibles au siège de la Ligue ou auprès des Comités départementaux.

• Les actions pour les personnes malades et leurs proches

Les Comités départementaux de la Ligue apportent aide et soutien psycho-logiques, matériels et financiers aux personnes malades, aux anciens malades et à leurs proches. Avec l'allongement de la survie et l'accroissement de l'espérance de guérison, la Ligue se préoccupe de la façon dont le patient vit sa maladie, comment il l'apprend, ressent sa thérapie et comment son entourage peut être considéré. Les États généraux des malades et des proches sont l'occasion pour ces derniers de se réunir et de rappeler combien l'échange et l'écoute sont indispensables. En outre, la Ligue met à disposition des internautes un forum de discussion sur www.ligue-cancer.net

• Au cœur de la société

Parce que le cancer est un problème de santé mais aussi une question de société, la Ligue intervient en communiquant activement sur la nécessité de modifier l'image sociale du cancer. À cette fin, elle diffuse Vivre, le magazine de la lutte contre le cancer en kiosque. Elle édite De proche en proches, une revue gratuite dédiée aux proches de malade. Elle publie et réédite régulièrement des brochures d'informations réalisées par des équipes de professionnels sur la maladie, la prévention et les traitements.

Par le biais de son école de formation, la Ligue facilite l'engagement militant en s'appuyant sur des connaissances validées.

Parce qu'elle est un acteur reconnu, la Ligue contre le cancer coordonne le numéro de téléphone de Cancer Info Service et gère Aidéa, un nouveau service téléphonique gratuit d'accompagnement et d'information pour le droit à l'emprunt et à l'assurabilité.



• La Ligue et vous ?

« Contre le cancer, nous avons tous un rôle à jouer ! »
proclame la Ligue. Comment ?

- > En faisant un don ponctuel ou régulier.
- > En devenant adhérent.
- > En devenant bénévole ponctuel ou régulier.
- > En s'abonnant à Vivre, le magazine de la lutte contre le cancer.
- > En inscrivant la Ligue dans son testament ou dans ses placements.

Mais aussi en changeant notre regard sur le cancer et sur les personnes qui en sont atteintes, en changeant certaines mauvaises habitudes (alimentation, tabac, etc.) et en militant pour que chacun ait accès à des soins de qualité.

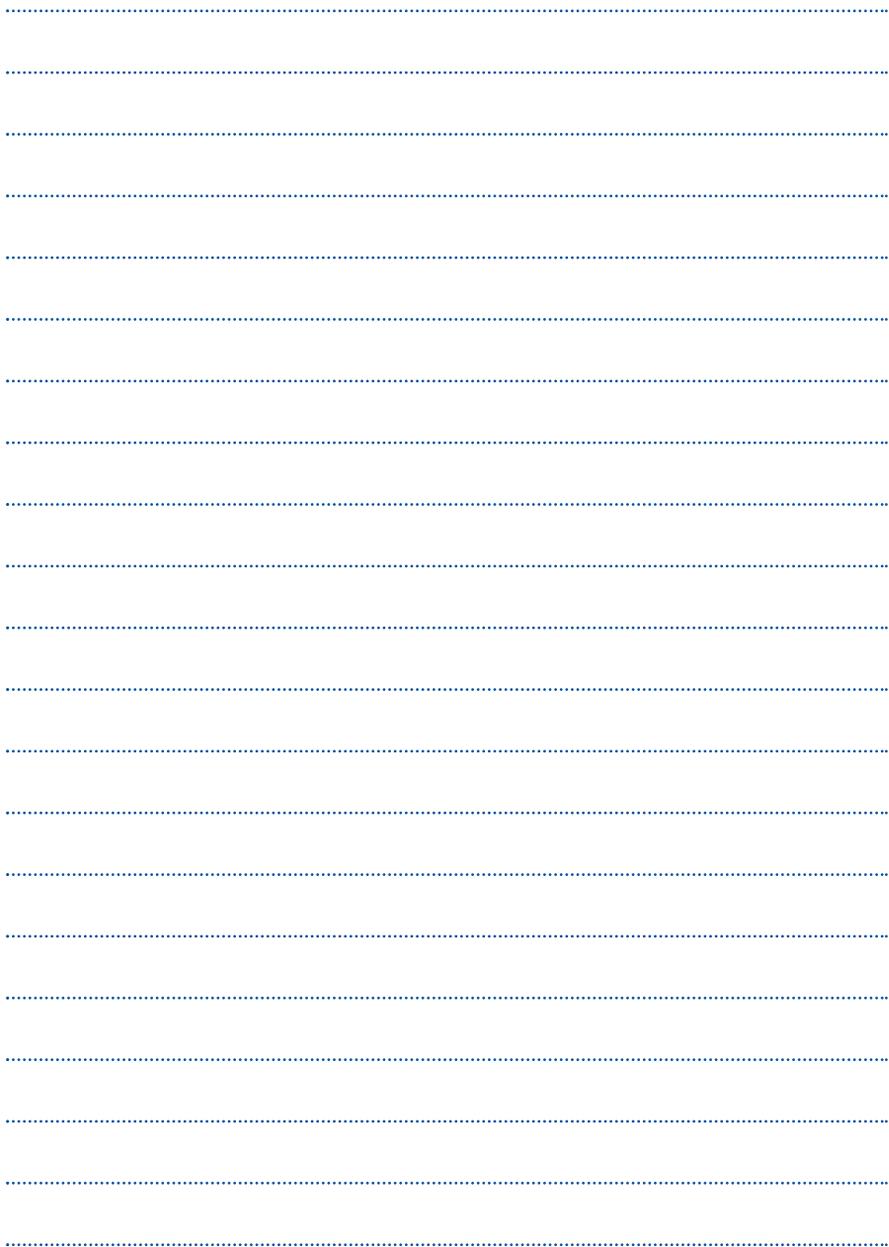
La Ligue est membre fondateur du Comité de la charte de déontologie des organisations sociales et humanitaires faisant appel à la générosité du public. Elle est membre fondateur de l'Union internationale contre le cancer (UICC) et adhère à l'European cancer leagues (ECL).



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



La Ligue vous aide et vous informe :



Votre Comité départemental



LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

14 rue Corvisart - 75013 Paris - Tél. : 01 53 55 24 00

www.ligue-cancer.net

La Ligue tient à votre disposition
les coordonnées des Comités départementaux.



pour la vie

Recherche
Prévention
Action pour les malades