

Détectage précoce de la malnutrition

- Prise en charge nutritionnelle : conseil alimentaire, supplémentation orale, nutrition entérale si nécessaire, pour prévenir la perte de masse musculaire et améliorer la tolérance aux traitements.
- **Apports protéiques suffisants** et adaptation énergétique selon l'état du patient interventions personnalisées par diététicien(ne)
- **Ne pas utiliser de suppléments à haute dose** ou régimes extrêmes comme substitut aux traitements — les suppléments ne sont pas recommandés pour la prévention/guérison hors indications précises

Pendant un cancer : conseils pour maintenir l'état nutritionnel

Objectifs prioritaires

- **Prévenir la perte de poids** et la **fonte musculaire**.
- Couvrir les besoins en **énergie** et **protéines**.
- Adapter l'alimentation selon les **effets secondaires** (nausées, troubles du goût, diarrhée, fatigue...).

Conseils pratiques

- Faire **3 repas + collations** si l'appétit est faible.
- Enrichir les plats : huile d'olive, fromage râpé, œufs, lait en poudre, noix.
- Privilégier des aliments **riches en protéines** :
 - œufs, poisson, viande, tofu, légumineuses, yaourts et fromages
- Boire régulièrement pour éviter la déshydratation

Si l'alimentation orale ne suffit pas

- Utiliser des **compléments nutritionnels oraux** (sur avis médical)
- En cas de dénutrition sévère : **nutrition entérale ou parentérale** (sur indication)

À éviter pendant un cancer

- **Régimes restrictifs**, jeûnes extrêmes, cures « détox » → risque de dénutrition
- **Suppléments à forte dose** (vitamines, antioxydants, compléments alternatifs) sans avis médical
- Substituer les traitements oncologiques par l'alimentation → **dangereux**

Idées de menus protecteurs / adaptés

Exemple de journée « alimentation protectrice »

- **Petit-déjeuner** : flocons d'avoine + fruits rouges + yaourt.
- **Déjeuner** : légumes variés + lentilles / poisson + huile d'olive.
- **Collation** : noix / smoothie maison.
- **Dîner** : soupe de légumes + quinoa + tofu / œufs.

Exemple de menu en cas de fatigue ou petit appétit

- Purée enrichie (lait + beurre) + poisson tendre.
- Yaourt enrichi (lait en poudre) + compote.
- Pain grillé + fromage frais.
- Soupe associée à un féculent et une protéine mixée