



Difficultés alimentaires en cas de cancer

Conseils de la Ligue contre le cancer
pour les personnes concernées et leurs proches



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Direction du projet et rédaction

Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer,
Berne

Conseils scientifiques

(par ordre alphabétique)
Tommaso Cimeli, diététicien diplômé ES/HES,
Zurich
Cornelia Kern, infirmière en oncologie,
hôpital cantonal des Grisons, Coire
Monica Rechsteiner, diététicienne diplômée
ES/HES, hôpital municipal Waid, Zurich
Kerstin Zuk, œcotrophologue diplômée HES,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le
cancer, Berne

Révision

Alexia Stantchev, Ligue suisse contre le
cancer, Berne

Illustrations

Titre, p. 4, 8, 18, 26, 32, 36: ImagePoint SA,
Zurich
p. 14: Shutterstock
p. 40: Mauritius Images
p. 44: Peter Schneider, Thoune

Graphisme

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Hautle Druck SA, Saint-Gall

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2011, 2005, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 7^e édition revue et corrigée

Table des matières

Editorial	5
Bon à savoir sur l'alimentation	6
Manger équilibré: ça veut dire quoi?	6
Il n'existe pas de régime contre le cancer	10
Nos besoins quotidiens	10
Les carences alimentaires en cas de cancer	12
Les différentes formes de carences alimentaires	12
Les conseils en diététique	15
Que prend en charge la caisse-maladie?	15
Difficultés alimentaires possibles	16
Perte d'appétit	16
Altération du goût et de l'odorat	17
Sensation de trop-plein, ballonnements	19
Nausées, vomissements	19
Constipation	20
Diarrhée	21
Complications touchant la bouche et la gorge	23
Troubles de la mastication et de la déglutition	29
Perte de poids involontaire – que faire?	31
Enrichir ses repas avec des aliments naturels	31
Les compléments alimentaires	33
Les suppléments nutritionnels	35
Conseils pour l'utilisation des compléments alimentaires	35
Alimentation artificielle	38
L'alimentation entérale (alimentation par sonde)	38
L'alimentation parentérale (par perfusion)	39
Vous êtes un proche: que pouvez-vous faire?	41
Manger aussi avec les yeux	42
Vivre avec la maladie	43
Conseils et informations	45



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour des raisons de mise en page, nous n'employons par la suite que la forme masculine.

La plupart des personnes atteintes de cancer rencontrent à un moment donné des difficultés avec leur alimentation. Manque d'appétit, perte de poids et carence alimentaire transitoires figurent parmi les problèmes les plus fréquents. Des conseils du type «Mangez sainement, veillez à un apport suffisant en vitamines et autres nutriments» ne suffisent pas. Vous ressentez sans doute le besoin d'en savoir plus, d'être mieux informé sur ce que vous pouvez manger pour améliorer votre état de santé.

Cette brochure a pour objectif de vous fournir quelques suggestions et idées en la matière. Un changement radical et définitif de l'alimentation peut s'avérer nécessaire dans certains cas, mais le plus souvent, quelques adaptations provisoires suffisent.

En fonction de la tumeur ou du traitement, les difficultés alimentaires se manifestent notamment par un manque d'appétit, des troubles métaboliques, des troubles des voies digestives supérieures et inférieures, ou des douleurs. Cette brochure vous donnera notamment quelques suggestions pour éviter au maximum une perte de poids trop importante.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre équipe soignante pour toute question ou problème touchant à votre alimentation. Au besoin, vous pouvez aussi vous rendre dans un centre spécialisé ou consulter une diététicienne ou un diététicien (adresses au chapitre «Conseils et informations»).

Les principes de base d'une alimentation saine restent valables en cas de maladie: manger ce que vous aimez, qui vous convient et vous donne des forces, sera bénéfique à votre organisme. La pire des choses serait de ne rien manger. Enfin, de bons repas, partagés en famille ou avec des amis, dans une atmosphère agréable contribuent à maintenir une bonne qualité de vie.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Bon à savoir sur l'alimentation

Manger équilibré : ça veut dire quoi ?

Une maladie cancéreuse nécessite parfois la modification des habitudes alimentaires. Ces changements dépendent beaucoup de l'organe touché, du stade de la maladie et de l'état de santé général des patients.

Fondamentalement, les personnes atteintes de cancer sont censées se nourrir comme on le recommande aux personnes en bonne santé. Cependant, chaque cas est différent et les recommandations destinées aux personnes saines ne sont pas toujours pertinentes et réalisables. Votre équipe soignante et votre diététicien sauront comment vous aider (voir p. 45 et 46).

Dans la mesure du possible, il est important d'éviter de perdre du poids ou du moins de limiter la perte. La prise suffisante de calories (énergie) et d'autres éléments nutritifs vitaux joue un rôle central dans de telles situations, même si la composition des aliments paraît inhabituelle.

Une alimentation équilibrée ...

- > apporte tous les éléments nutritifs vitaux en quantité suffisante et en proportions équilibrées;
- > permet d'absorber et d'utiliser les éléments nutritifs sous une

forme adaptée à notre besoin du moment;

- > tient compte des préférences et des habitudes;
- > se partage avec d'autres personnes et procure du plaisir;
- > n'implique ni interdits, ni contraintes.

Suffisamment approvisionné en énergie et en substances nutritives, l'organisme est mieux armé pour affronter le cancer et son traitement, même si l'influence de l'alimentation sur la maladie elle-même demeure minime. La qualité de vie et les défenses immunitaires peuvent par contre nettement s'améliorer.

Faire le plein d'énergie

Pendant le traitement et également après, votre corps a besoin d'une quantité adaptée de nutriments vitaux. Il est prouvé qu'une alimentation équilibrée atténue les effets secondaires des traitements et favorise la cicatrisation.

Une alimentation adaptée peut renforcer votre système immunitaire. Les protéines (éléments de base de toute cellule vivante) ainsi que les graisses et les hydrates de carbone (fournisseurs d'énergie) jouent un rôle central. Nous avons aussi particulièrement besoin de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments.

Il ne faut pas non plus négliger le groupe des composants végétaux secondaires, présents dans les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les épices et les herbes aromatiques. Combinés aux nutriments déjà cités, les composants végétaux

secondaires aident à maintenir l'organisme en bonne santé.

Les acides gras Oméga 3 sont de plus en plus cités comme éléments jouant un rôle dans les compléments alimentaires en cas de cancer. Ils se trouvent dans les

Nutriments

Dans une alimentation naturelle les nutriments ne sont jamais isolés mais se trouvent associés entre eux (voir aussi «Groupes d'aliments» p. 9).

Nutriments	Sources principales
Eau	Boissons
Hydrates de carbone	Fruits, lait/yoghourt, céréales, légumineuses, pommes de terre, sucreries, limonades, sucres
Fibres alimentaires	Céréales complètes, légumineuses, pommes de terre, légumes, fruits, noix
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines animales: poisson, viande, œufs, lait (produits laitiers) > Protéines végétales: légumineuses, céréales, pommes de terre
Graisses	Beurre, huiles, graines, noix, graines germées, noix, graines, de nombreuses sucreries, viennoiseries et snacks
Vitamines	Dans tous les aliments naturels
Sels minéraux	Dans tous les aliments
Composants végétaux secondaires	Légumes, fruits, céréales, légumineuses, pommes de terre



poissons gras tels que le saumon et le hareng et en plus petite quantité dans l'huile de lin, de colza, de noix, de noisettes, les graines germées et la chasse.

Les études montrent que les acides gras Oméga 3 contribuent à ralentir la perte de poids et soutiennent ainsi le processus de guérison. Pour cette raison, certaines boissons données en complément ali-

mentaire contiennent des acides gras Oméga 3 (voir p. 34).

Suppléments nutritionnels

Les suppléments désignent des éléments nutritifs isolés ou composés d'une seule substance (sels minéraux, vitamines, etc.), pris *en complément* à l'alimentation. Ces suppléments ne peuvent ni se substituer à une alimentation inadaptée ni la combler. Ils peuvent

Groupes d'aliments

Les aliments contenant des nutriments communs sont réunis en groupes.

Groupes d'aliments	Sources principales
Boissons	Eau, hydrates de carbone sous forme de sucre
Fruits	Eau, fibres alimentaires, hydrates de carbone, vitamines, sels minéraux, composants végétaux secondaires
Légumes	Eau, fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux, composants végétaux secondaires
Céréales, légumineuses	Hydrates de carbone, protéines, fibres alimentaires, vitamines, sels minéraux, composants végétaux secondaires
Produits laitiers	Eau, protéines, graisse, calcium, vitamine D
Viande, poisson, œufs, légumineuses	Protéines, vitamines, fer
Graisses et huiles, noix	Graisse et vitamines liposolubles

même s'avérer néfastes et provoquer des effets secondaires sérieux.

Par conséquent, montrez-vous prudent avec l'apport excessif de suppléments comme par exemple les vitamines fortement dosées (A et D principalement), les sels minéraux, oligo-éléments, enzymes, etc. Ils sont de plus en plus vantés pour combler de prétendus déficits alimentaires, même chez les personnes en bonne santé, ou pour augmenter les performances des sportifs. Avant de recourir à de tels produits, il est recommandé de faire diagnostiquer d'éventuelles carences alimentaires.

Il n'existe pas de régime contre le cancer

Il n'a jamais été possible jusqu'ici de prouver qu'un régime déterminé guérit le cancer ou en influence l'évolution.

Les titres comme «Affamez votre tumeur» sont trompeurs et dangereux. S'y fier fait courir le risque d'affaiblir encore davantage un organisme qui l'est probablement déjà.

Restez sur vos gardes: selon les connaissances scientifiques ac-

tuelles toute théorie sur l'alimentation censée guérir le cancer est illusoire. Ce genre de croyance entraîne souvent plus de dégâts que de bienfaits.

Nos besoins quotidiens

La nourriture contient tous les nutriments dont le corps a besoin:

- > des liquides qui hydratent et permettent le transport de substances;
- > des protéines qui servent à bâtir et à réparer;
- > des graisses et des hydrates de carbone qui fournissent de l'énergie;
- > des éléments comme des sels minéraux, des vitamines, des substances végétales secondaires et des fibres alimentaires indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Chaque être humain a un besoin de base *individuel* de ces différents éléments.

Besoins de base accrus

La maladie et les traitements peuvent augmenter les besoins de base en nutriments. Des mesures thérapeutiques s'avèrent nécessaires en cas de troubles de leur absorption ou de leur utilisation.

La pyramide alimentaire illustre à partir de quels éléments nutritifs et dans quelles proportions nous devrions couvrir nos besoins quotidiens. Il faut encore ajouter les boissons, à raison d'1,5 à 2 litres par jour (eau, thé, etc.).

Graisses

Huiles (huile de colza, huile d'olive, etc.), beurre, noix, graines germées, graines



- > Source d'énergie
- > Source de vitamines A, D, E, K
- > Source d'acides gras de type Oméga 3

Protéines

Lait, produits laitiers, volaille, viande, œufs, tofu, poisson, légumineuses



- > Source d'éléments constitutifs de base

Hydrates de carbone

Céréales et produits à base de céréales, pommes de terre, riz, maïs, pâtes, légumes, salades, fruits



- > Source d'énergie et de principes actifs
- > Source de vitamines, de sels minéraux et de composants végétaux secondaires

Les carences alimentaires en cas de cancer

Presque tous les patients craignent une perte de poids parce qu'ils l'associent inconsciemment à la progression de la maladie. Cette inquiétude concerne aussi les proches de la personne malade.

Une perte de poids importante dans un temps relativement court indique clairement une carence alimentaire. D'autres signes sont la fatigue, l'épuisement et un malaise général.

De tels symptômes se manifestent parfois déjà avant le diagnostic, car certaines tumeurs augmentent la dépense d'énergie sans pour autant augmenter l'appétit.

Les différentes formes de carences alimentaires

- > D'une part, la tumeur elle-même peut causer des troubles métaboliques provoquant perte d'appétit et amaigrissement. Un simple changement d'alimentation ne permet pas de remédier à cette forme de carence alimentaire.
- > D'autre part, le traitement et/ou ses effets secondaires peuvent causer des carences alimentaires, notamment parce que l'assimilation de nourriture par l'organisme est provisoirement plus difficile ou parce que les personnes concernées ressentent du dégoût vis-à-vis des aliments. Une alimentation adaptée et d'autres mesures d'accompagnement peuvent exercer une influence sur cette forme de carence alimentaire.

Manger: un plaisir et une nécessité vitale

S'alimenter, ce n'est pas seulement boire et manger: c'est aussi et surtout un plaisir qui «nourrit» la joie de vivre et ne devrait pas être entravé par trop d'obligations et d'interdits. Il s'agit en priorité de combattre le manque d'appétit et de s'alimenter d'après le principe d'envie. Lorsque l'appétit fait défaut, cependant, il peut être utile de voir les repas comme une nécessité vitale et de les distinguer du plaisir. Même lorsqu'on n'a pas très envie de manger, des petits repas *réguliers* dans une ambiance agréable et décontractée sont très recommandés.

Si elles perdurent, les carences affaiblissent le système immunitaire: les tissus cicatrisent moins bien, le risque d'infection augmente et les patients doivent affronter des effets indésirables plus importants.

Les carences alimentaires peuvent aussi entraîner une perte des forces et ce que les spécialistes appellent le syndrome d'anorexie-cachexie (SAC). L'anorexie désigne un manque d'appétit très marqué, la cachexie un amaigrissement et un affaiblissement profond. Les personnes affectées perdent de la masse lipidique mais aussi du muscle.

Différentes raisons peuvent expliquer une telle perte de poids:

> **Apport insuffisant de nutriments**

En cas de manque d'appétit, le corps reçoit trop peu de nourriture, et ainsi trop peu de nutriments. La tumeur en soi et les différentes thérapies peuvent d'une part augmenter le besoin en calories et en nutriments, et entraîner d'autre part des symptômes qui diminuent l'appétit:

- douleurs,
- altération du goût et de l'odorat,

- difficultés à mâcher ou à avaler, notamment en raison de problèmes dentaires,
- troubles de la déglutition, fausses routes fréquentes,
- état dépressif, fatigue, isolement social.

> **Troubles du métabolisme alimentaire**

Ces troubles sont liés à la maladie, au traitement, ainsi qu'à des infections, des inflammations et de la fièvre entraînant un déséquilibre du métabolisme. L'organisme ne parvient plus à absorber et à assimiler tous les nutriments reçus.

> **Perte de substances nutritives**

- suite à des diarrhées
- en raison de troubles de la digestion
- lors de nausées accompagnées de vomissements

Un patient court un risque de carence alimentaire d'autant plus élevé qu'il est exposé à ces facteurs d'influence. Une thérapie alimentaire tenant compte de tous les nutriments importants peut soutenir les mécanismes de défense de l'organisme et, dans certains cas, stopper la perte de poids. Souvent, des médicaments sont nécessaires en complément.



Les conseils en diététique

En cas de troubles ou d'autres problèmes, consultez votre médecin sans tarder. Pensez à une consultation diététique ou faites-vous en prescrire une.

Vous pouvez obtenir des adresses auprès de votre médecin, de l'hôpital le plus proche ou de l'Association suisse des diététiciens et diététiciennes diplômé(e)s ES/HES. Votre ligue cantonale contre le cancer ou la Ligne InfoCancer peuvent aussi vous renseigner (voir Conseils et informations).

Le diététicien abordera vos problèmes et vos souhaits de façon individuelle et recherchera avec vous des solutions adaptées à vos besoins et possibilités.

Que prend en charge la caisse-maladie?

L'assurance de base couvre les conseils en diététique dans le cadre de la prise en charge de diverses maladies, à condition que le diététicien consulté soit reconnu et diplômé ES/HES.

- > Durant l'hospitalisation, la consultation diététique est comprise dans le forfait hospitalier.
- > Les coûts pour une consultation auprès d'un diététicien indépendant sont pris en charge par la caisse-maladie pour autant
 - qu'elle ait été prescrite par le médecin ou soit effectuée sur mandat de sa part;
 - que le diététicien soit indépendant et remplisse les conditions d'admission posées par la caisse-maladie (renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie).
- > Le nombre de séances payées par l'assurance de base est cependant limité. Demandez à votre équipe soignante ou à votre diététicien de clarifier pour vous la question des assurances. Informez-vous aussi auprès de votre assurance complémentaire (si vous en avez une): peut-elle prévoir aussi la prise en charge d'une partie des coûts.
- > Si vous avez besoin de compléments alimentaires, reportez-vous aux indications page 33.

Difficultés alimentaires possibles

Perte d'appétit

Un diagnostic de cancer suscite un sentiment de peur et de désarroi. Outre les conséquences sur le corps et les modifications physiques, la maladie touche aussi la santé psychique. Tous ces bouleversements peuvent entraîner un manque d'appétit.

Faites-vous conseiller et accompagner par un professionnel (voir encadré). Vous pouvez aussi essayer de faire appel aux stratégies qui vous permettraient de surmonter les difficultés avant la maladie.

De plus, si vous disposez d'informations claires sur les traitements auxquels vous vous soumettez, vous serez mieux armé pour affronter les moments difficiles. Votre perception du traitement sera moins négative si vous savez comment atténuer les effets indésirables.

Des méthodes de relaxation, l'autosuggestion, la rêverie, la visualisation d'une situation agréable et parfois aussi l'activité physique peuvent permettre de retrouver un certain bien-être. Ces méthodes fonctionnent souvent mieux avec un accompagnement professionnel.

Pour en savoir plus

La Ligue contre le cancer propose différentes brochures sur les différents effets du cancer et des traitements (voir p. 46). Vous pouvez également trouver conseil auprès de votre équipe soignante, de votre ligue cantonale ou de la Ligne InfoCancer (voir p. 50 et 51).

Pour que l'on puisse vous prescrire la méthode adaptée à votre cas personnel, il est néanmoins important que vous réfléchissiez à vos besoins et difficultés et que vous les exprimiez.

Ce que vous pouvez faire

- > Mangez régulièrement, même s'il ne s'agit que de petites quantités, et ne sautez pas de repas: quelques bouchées peuvent suffire. Préparez quelques repas à l'avance pour avoir quelque chose de prêt en cas d'appétit soudain.
- > Ayez toujours à portée de main de quoi grignoter, de préférence des aliments riches en calories comme du fromage (dés de fromage), des dips crémeux, des crackers, des biscuits, du chocolat, etc.

- > Prenez de temps à autre des boissons froides à base de lait.
- > Privilégiez ce qui vous fait envie.
- > Soignez la présentation de vos repas pour aiguïser votre appétit, en dressant une jolie table par exemple.
- > Buvez entre les repas plutôt que juste avant ou pendant le repas: les liquides remplissent l'estomac et accélèrent la sensation de satiété.
- > Faites provision de boissons qui ouvrent l'appétit comme les jus de fruits, ou les jus de légumes un peu relevés.
- > Un apéritif comme le sherry, le vin ou le vermouth peut – s'il n'y a pas de contre-indication médicale – ouvrir l'appétit.

Altération du goût et de l'odorat

Aussi bien la maladie que le traitement peuvent modifier votre perception des goûts et des odeurs. Beaucoup d'aliments semblent alors moins savoureux ou différents. La perception du sucré, de l'acide, de l'amer et du salé s'en trouve modifiée. Par exemple, il vous faut sucrer ou saler davantage pour percevoir les saveurs correspondantes. En revanche, la perception du goût amer s'intensifie souvent: il en résulte une aversion fréquente à l'égard de certains aliments ou plats.

Il se peut que vos repas préférés ne vous disent soudain plus rien. Ne vous inquiétez pas outre mesure, adaptez vos repas à votre état du moment. Expliquez aussi à vos proches ce que vous ressentez – ils risquent de ne pas comprendre pourquoi votre plat préféré, préparé spécialement pour vous, ne vous fait plus envie.

Ce que vous pouvez faire

Dans la mesure du possible, restez ouvert aux changements. Testez votre goût et partez à la découverte de mets nouveaux.

- > Il est fort possible que vous supportiez mieux les aliments «neutres» comme le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, la polenta et autres mets qui n'ont pas un goût prononcé en soi.
- > Si vous n'avez plus envie d'une certaine sorte de viande, remplacez-la par une autre. Essayez autrement le poisson ou une autre source de protéines (voir aussi p. 11).

Des inconvénients généralement passagers

La maladie et le traitement peuvent altérer le goût et l'odorat. La plupart du temps, ces troubles disparaissent après la fin du traitement.



- > Relevez les plats vous-même avec des herbes aromatiques, des épices, des sauces, ou bien encore avec de l’ail, de l’oignon ou du jus de citron. Pour la viande et les volailles, essayez les marinades.
- > Salez et sucrez selon vos besoins du moment.
- > Mâchez bonbons et chewing-gums sans sucre entre les repas: vous stimulerez la production de salive, ce qui peut améliorer votre sens du goût.
- > Si l’état de vos muqueuses le permet, choisissez des aliments et des boissons acides qui atténuent l’impression de bouche pâteuse et améliorent votre perception du goût.

Sensation de trop-plein, ballonnements

Une digestion trop lente peut expliquer que vous vous sentiez déjà rassasié après quelques bouchées seulement.

Ce que vous pouvez faire

- > La menthe, la camomille, le fenouil ou le cumin en tisanes peuvent soulager de légers malaises. Le fenouil et le cumin aromatisent aussi très bien de nombreux mets. Parmi les herbes aromatiques, il convient de mentionner également le basilic, la sar-

riette, l’aneth, la livèche, la coriandre ainsi que le thym. Parmi les épices, citons l’anis, les baies de genièvre et la cannelle.

- > Evitez les vêtements serrés et dormez avec la tête légèrement surélevée.
- > Lisez attentivement nos conseils en cas de perte d’appétit page 16.

Nausées, vomissements

Les nausées avant, pendant ou après les repas sont souvent un effet indésirable du traitement et sont ainsi le plus souvent transitoires. Efforcez-vous malgré tout de veiller à manger quelque chose pendant le traitement, en prenant plusieurs petites collations étalées sur la journée par exemple.

Les antiémétiques sont des médicaments efficaces contre les nausées. Si votre médecin ne vous les propose pas, abordez le problème avec lui. Un traitement médicamenteux bien adapté peut faciliter l’alimentation.

Ce que vous pouvez faire

- > Préférez les boissons et les mets froids, rafraîchissants. Ils ont en général une odeur moins prononcée.
- > Evitez les fortes odeurs de cuisine, choisissez des modes

de préparation peu odorants: cuire à la vapeur au lieu de frire, cuisiner au court-bouillon ou au four (dans du papier d'aluminium ou du papier cuisson).

- > Aérez souvent la cuisine et la salle à manger, surtout lorsque vous êtes en train de cuisiner, mais aussi avant et après le repas. Respirer tranquillement devant la fenêtre ouverte peut vous faire du bien. Si possible, laissez une autre personne vous préparer le repas.
- > Entre les repas, buvez lentement et par petites gorgées, par exemple une tisane légèrement sucrée, du bouillon, des boissons froides ou du Coca-Cola avec de la glace: éliminez les bulles en secouant la bouteille, en remuant avec une cuillère ou en la laissant ouverte, car elles favorisent les renvois.
- > Grignotez quelque chose de sec comme une biscotte, quelques biscuits ou des crackers, avant même de vous lever s'il le faut, cela peut permettre d'éviter les nausées matinales.
- > Évitez les mets qui ont une odeur forte au profit d'aliments «neutres» comme le riz, les pâtes, les pommes de terre, la semoule, le maïs ou encore les produits laitiers.

- > Après le repas, buvez éventuellement une tisane de menthe et reposez-vous un moment, cela peut aider.
- > En cas d'aigreurs d'estomac, réduisez votre consommation de café, de thé noir, de boissons gazeuses, de nicotine et d'alcool, éventuellement aussi de fruits frais et de boissons acides. En revanche, la semoule, les compotes de fruits, la soupe blanche de flocons d'avoine, de froment, de riz ou d'orge sont recommandées.

Constipation

Une alimentation riche en fibres peut éventuellement atténuer quelque peu un état de constipation. Il est important de consommer suffisamment de légumes, salades et fruits en grosses portions. Si vous supportez les céréales complètes, n'hésitez pas à les intégrer à votre menu quotidien.

La prise régulière d'analgésiques (codéine ou morphine) cause fréquemment une constipation chronique. Votre médecin vous prescrira un médicament qui régularisera vos fonctions intestinales. Une telle médication est en général indispensable pour soigner une constipation provoquée par la prise d'analgésiques: une alimentation adaptée ne suffit alors plus.

Ce que vous pouvez faire

- > Une constipation qui perdure doit être soignée car elle peut provoquer des complications (nausées, vomissements, sensation de trop-plein, occlusion intestinale, etc.). N'hésitez pas à demander conseil.
 - > Une alimentation riche en fibres doit être accompagnée d'une grande quantité de liquide: buvez chaque jour au minimum entre 1,5 et 2 litres d'eau ou de tisane.
 - > Dans la mesure du possible, faites un peu d'exercice physique. Si vous êtes alité, des exercices légers de contraction et de détente musculaire peuvent être stimulants. Parlez-en à votre équipe soignante. Vous trouverez aussi des renseignements dans la brochure «Activité physique et cancer» (voir p. 46).
 - > Diverses substances d'origine végétale ont une action légèrement purgative: le moût frais de pomme ou de raisin, le jus de raisin, de pruneaux, de figues, et les figues sèches ou autres fruits secs bien ramollis par trempage dans l'eau.
 - > Le matin, un verre d'eau tiède ou un café à jeun peuvent mettre en route un intestin paresseux.
- > Si vous souffrez de sentiments de trop-plein et de perte d'appétit, les céréales complètes peuvent être déconseillées: elles peuvent occasionner des ballonnements et une sensation de satiété indésirables. Demandez conseil à un diététicien – vous recevrez des conseils adaptés à votre situation personnelle.

Diarrhée

Ce que vous pouvez faire

- > L'essentiel consiste à compenser les pertes de liquides et de sels minéraux: essayez de boire du thé noir légèrement sucré avec une prise de sel, du bouillon de légumes salé, du jus de tomates, des jus de fruits dilués (jus de fruits auquel vous ajoutez de l'eau et une prise de sel), de l'eau minérale sans gaz, de l'eau de riz (faites cuire le riz une demi-heure et gardez l'eau de cuisson que vous boirez).
- > Les bananes écrasées, les carottes cuites ainsi que les pommes râpées ont un effet liant et peuvent apporter une amélioration.
- > La consommation de boissons isotoniques telles que les préparations pour les sportifs est

justifiée lors de diarrhée. Elles s'obtiennent dans les grandes surfaces, les drogueries et les pharmacies.

- > Il n'est pas utile de boire de grandes quantités d'eau du robinet, car celle-ci ne contient pas suffisamment de sel et autres minéraux.
- > En cas de diarrhée persistante, il est recommandé de boire une solution contenant le dosage exact de sels minéraux et d'hydrates de carbone. Renseignez-vous auprès de votre pharmacie ou de votre diététicien.
- > Évitez les mets glacés, le café et les boissons gazéifiées.
- > Lorsque les troubles diminuent, les yoghourts aident à reconstituer la flore intestinale, notamment ceux au bifidus. Certains de ces produits sont aussi vendus sous l'étiquette pro- ou prébiotique: ils apportent soit des bactéries

bénéfiques soit des éléments favorisant la croissance de ces dernières. Il est donc recommandé de les consommer ensemble. Pour être efficaces, ces produits doivent être pris chaque jour.

- > Certains médicaments délivrés sans ordonnance et composés de ferments peuvent également favoriser la reconstitution rapide de la flore intestinale. Votre pharmacien saura vous renseigner.
- > Si vous ne supportez pas le lactose (sucre du lait) – phénomène en général passager, à ne pas confondre avec l'allergie aux protéines du lait de vache –, supprimez totalement le lait et les produits laitiers et préférez le lait de soja et ses dérivés.
- > Des boissons sans lactose peuvent également constituer une bonne option en cas de diarrhée (voir le chapitre concernant les compléments alimentaires, p. 33).
- > Méfiez-vous de certains produits sans sucre comme les bonbons ou les chewing-gums par exemple: ils contiennent des succédanés du sucre (sorbitol, isomalt, etc.) qui peuvent avoir un effet laxatif. Les édulcorants comme la saccharine ou l'aspartame ne posent en revanche aucun problème.

Important

Consultez votre médecin si vous souffrez pendant ou après votre radiothérapie ou chimiothérapie d'une diarrhée persistante. C'est important, car une diarrhée qui perdure entraîne rapidement une déshydratation et une perte de sels minéraux, qui devront éventuellement être compensés par des compléments alimentaires.

Complications touchant la bouche et la gorge

La muqueuse buccale, mais aussi les dents, la mâchoire et l'œsophage peuvent réagir aux traitements contre le cancer. Ces derniers s'attaquent aussi aux cellules saines à croissance rapide, notamment les cellules de la muqueuse buccale. Ce phénomène provoque une augmentation du risque d'infections, d'autant plus élevé que le traitement entraîne également une baisse des défenses immunitaires.

Effets possibles

- > sensibilité au goût acide
- > aphtes
- > mycoses (candidose orale)
- > inflammations
- > chute de dents
- > mauvaise haleine

- > sécheresse buccale
- > sensation de brûlure ou douleurs en mangeant et à la déglutition

Ces troubles nécessitent un examen et un suivi médical, car ils nuisent considérablement au bien-être du patient. L'hygiène buccale est très importante. Demandez conseil à ce sujet. Après la fin du traitement, les inflammations des muqueuses disparaissent la plupart du temps rapidement.

La radiothérapie dans la région de la mâchoire peut entraver le fonctionnement des glandes salivaires et réduire la production de salive. Ce phénomène entraîne une sécheresse buccale, des dents pâteuses et une langue chargée, un goût désagréable dans la bouche et des difficultés de déglutition.

Cancer des organes digestifs

Les recommandations générales de cette brochure ne suffisent pas si le cancer touche les voies digestives, la bouche, la gorge ou le larynx. Dans les premiers temps, de conseils et de mesures personnalisés sont nécessaires, au moins jusqu'à la guérison des plaies et l'adaptation de l'organisme à certains changements. Ces mesures concernent tout particulièrement les personnes souffrant d'un cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage, du larynx, de l'estomac, du pancréas, du côlon; éventuellement aussi les personnes atteintes d'un cancer du foie et du rein.

Souvent, tout rentre dans l'ordre quelques semaines après la fin de la thérapie. La muqueuse se reconstitue et ces problèmes disparaissent. Le goût se normalise peu à peu, mais la salive demeure fréquemment épaisse.

Hygiène buccale

Une bonne hygiène buccale vous permettra d'atténuer ou de prévenir bon nombre de maux ou de désagréments, y compris la mauvaise haleine. Elle est donc essentielle!

- > Lavez-vous les dents après chaque repas et avant d'aller vous coucher avec une brosse à dents et un dentifrice doux. Une brosse à dents électrique est en règle générale mieux adaptée. Rincez-vous abondamment la bouche, car les restes de dentifrice assèchent la muqueuse buccale.
- > Veillez autant que faire se peut à ce que vos gencives ne saignent pas.
- > Avec une autre brosse à dent douce, vous pouvez nettoyer en douceur les dépôts sur la langue.
- > Les bains de bouche piquants ou contenant de l'alcool ainsi que le fil dentaire sont à éviter car ils irritent encore plus les muqueuses.

Visite chez le dentiste

Idéalement, il est recommandé de vous rendre chez le dentiste pour un contrôle ou un soin avant de débiter le traitement. En faisant soigner par exemple une inflammation des gencives ou des poches parodontales, vous réduisez le risque de problèmes dentaires liés au traitement.

Au moindre trouble, faites appel aux conseils de votre équipe soignante, car une inflammation ou une lésion des muqueuses sont désagréables et augmentent le risque de prolifération de bactéries ou de champignons, qui à leur tour peuvent provoquer d'autres types de problèmes.

- > Pour renforcer les muqueuses, aussi avant et pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie, vous pouvez faire un bain de bouche plusieurs fois par jour avec une solution douce d'eau salée: ajouter $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel de cuisine dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau tiède. Normalement, il faudrait préparer une solution fraîche tous les jours.
- > Pour défaire des sécrétions plus épaisses, vous pouvez ajouter $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de bicarbonate de soude.

Prothèses dentaires

- > Nettoyez votre prothèse dentaire après chaque repas et rincez-la à fond avant de la remettre.
- > De plus, en cas de risque élevé d'inflammation des muqueuses, il est recommandé de laisser tremper 2 fois par jour pendant environ 2 minutes la prothèse dentaire dans une solution de rinçage spéciale, puis de la rincer soigneusement à l'eau (p. ex. avec Octenisept® incolore, un antiseptique des muqueuses).
- > Faites contrôler le siège de la prothèse: après une perte de poids, il se peut que la prothèse nécessite un ajustement pour éviter l'apparition de points de pression qui deviennent des aphtes.
- > Si la muqueuse buccale est fortement enflammée, réservez éventuellement le port de la prothèse aux repas.
- > Des antidouleurs qui agissent localement peuvent, pris avant le repas, apporter un soulagement. Demandez conseil.

Sécheresse buccale

La sécheresse buccale représente l'un des effets indésirables caractéristiques des traitements anticancéreux ou des cancers dans la zone de la bouche et de la gorge. Le fonctionnement normal des glandes salivaires est touché et la production salivaire diminue.

Un apport en liquides suffisant (1,5 à 2 litres par jour) peut exercer une influence favorable sur la quantité et la concentration de salive, et joue également un rôle très important dans la protection des dents.

Ce que vous pouvez faire

- > Suivez les conseils du paragraphe «Hygiène buccale» (voir p. 24).

Mélange de plantes aromatiques pour infusions ou glaçons

Mélanger à parts égales romarin, thym, marjolaine, sarriette et sauge (la droguerie ou la pharmacie vous préparera ce mélange). Prendre 5 cuillérées à café de ce mélange, un bâtonnet de cannelle, 3 clous de girofle et verser un litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes à couvert. Passer et laisser refroidir. Se rincer la bouche avec cette infusion tiède ou froide. Il est aussi possible d'en faire des glaçons.

(Extrait de «Gesund essen während der Krebstherapie»)



- > Prenez régulièrement à boire, même de petites gorgées. Les boissons froides maintiennent la muqueuse buccale plus longtemps humide.
- > Un vaporisateur permet aussi de sprayer les liquides dans la bouche: vous en trouverez dans les drogueries, les pharmacies et les rayons cosmétiques des grands magasins.
- > Sucez fréquemment un bonbon par exemple, ou mâchez du chewing-gum, cela stimulera les glandes salivaires.
- > Si vous en supportez l'acidité, vous pouvez aussi sucer des petits morceaux de citron, de kiwi ou d'ananas.
- > Les glaçons d'une limonade, d'un jus de fruits, d'un yoghourt, d'un mélange de plantes pour infusions (voir encadré p. 25) ou d'une glace agissent aussi de façon apaisante.
- > En cas de radiothérapie dans la région de la bouche, de la gorge, du larynx et de l'estomac, il vaut mieux renoncer à tout ce qui est acide, cela affecterait encore davantage les muqueuses.
- > Privilégiez les aliments riches en eau comme les fruits, les compotes de fruits, les produits laitiers liquides et les soupes. Des herbes fraîches coupées peuvent aussi stimuler le flux de salive.

- > Privilégiez les plats en sauce et servez-vous en généreusement.
- > Faites-vous prescrire éventuellement un spray pour la bouche spécial, dit de «salive artificielle».

Lèvres sèches, commissures gercées

Pour le soin des lèvres, vous pouvez utiliser p.ex. la crème Bepanthen[®], le baume pour le nez Bepanthen[®] ou la crème pour les lèvres Bepanthol[®]. Les produits comme la vaseline ou à base d'huile sont déconseillés: ils ne pénètrent pas dans la peau et l'assèchent avec le temps.

Les perlèches, inflammations qui peuvent apparaître à la commissure des lèvres, se manifestent par des rougeurs, une desquamation, des fissures, et s'accompagnent souvent d'une sensation de tension et de brûlure aux coins des lèvres.

Votre équipe soignante ou votre pharmacie sauront vous conseiller des crèmes ou pâtes couvrantes activant aussi la guérison. On recommande fréquemment une pâte ou une crème à base de zinc. Enfin, évitez au maximum de passer votre langue sur les lèvres ou les zones touchées.

Dépôt sur la langue (langue chargée), mauvaise haleine

- > Suivez les conseils du paragraphe «Hygiène buccale» (voir p. 24).
- > Des produits gras comme le beurre, la crème, le yoghourt, l'huile d'amande douce ou toute autre huile alimentaire permettent de ramollir et de fluidifier le dépôt sur la langue. Les produits peuvent s'appliquer et se retirer à l'aide d'une spatule en bois ou d'une brosse à dents très douce.

Si la muqueuse buccale est intacte et ne présente pas la moindre irritation ou inflammation, les mesures suivantes peuvent aussi s'avérer utiles:

- > se rincer la bouche avec de l'eau citronnée (ajouter quelques gouttes de citron dans un verre d'eau) ou avec des boissons gazeuses (eau minérale, Coca-Cola);
- > sucer des morceaux d'ananas frais ou congelés;
- > les dépôts se dissolvent lorsque vous laissez fondre sur la langue $\frac{1}{4}$ de comprimé de Vitamine C et que vous la faites mousser avec un goutte d'eau.

Salive épaisse

- > Veillez à boire en quantité suffisante (1,5 à 2 litres par jour). Cela aide à fluidifier les mucosités.

- > Ajoutez quelques gouttes de citron à vos boissons.
- > Les boissons gazeuses, pour autant que vous les supportiez, atténuent la sensation de bouche pâteuse.
- > Les inhalations peuvent aussi être efficaces: en cas de besoin, demandez à l'équipe soignante de vous expliquer comment vous y prendre. Votre médecin peut éventuellement vous prescrire une solution pour inhalation adaptée à votre situation.
- > Evitez le lait et les produits laitiers si vous avez fait de mauvaises expériences, ou rincez-vous la bouche après leur consommation pour éviter qu'ils ne laissent un film visqueux sur la muqueuse buccale.
- > Evitez les aliments que vous devez mâcher longtemps (le pain sec p.ex.).

Mucosités excessives

Parfois, une quantité excessive de mucosités se forme et s'accumule dans la gorge et dans les bronches. Observez si la situation s'améliore en renonçant au lait et aux produits laitiers, car ils peuvent laisser un film sur les muqueuses. Ce phénomène se produit plus rarement avec les produits laitiers aigres ou le kefir.

Si vous prenez un produit laitier, veillez à bien vous rincer la bouche après. Éventuellement, procurez-vous à la pharmacie une solution de rinçage spéciale pour fluidifier le mucus. En raison de leur action asséchante, les infusions de sauge et de camomille sont recommandées comme solution de rinçage et boisson. Les infusions contre la toux et les refroidissements peuvent aussi empêcher la formation excessive de mucosités solides.

Inflammation de la muqueuse buccale

Après une opération de la bouche, de la gorge ou de la mâchoire ou après une affection touchant la cavité buccale, il se peut que la muqueuse buccale présente une inflammation ou des lésions (mucosite, stomatite) qui entraînent du muguet ou des aphtes.

Contrôlez régulièrement l'état de votre bouche et informez votre médecin ou l'équipe soignante. Ils pourront vous prescrire une solution spéciale qui vous soulagera en cas de modification de votre muqueuse.

Si des plaies ouvertes dans la cavité buccale vous font mal quand vous mangez, il existe des médicaments ad hoc qui ont un effet anesthésiant local. Ils se prennent toujours avant les repas. Votre équipe soignante saura vous conseiller.

Ce que vous pouvez faire

- > Suivez les recommandations du paragraphe «Hygiène buccale» (voir p. 24).
- > Choisissez des mets peu épicés et non acides: supprimez les tomates, le concentré de tomates, le vinaigre, les agrumes, l'ananas, le poivre et le curry.
- > Observez la manière dont vous supportez les autres fruits et les légumes.
- > Consommez sel et sucre avec modération.
- > Affinez vos plats avec de la crème, du fromage ou du séré à la crème.
- > Laissez refroidir les plats brûlants avant de commencer à manger.
- > Évitez les boissons très gazeuses.
- > Privilégiez les mets à base de sauce à la crème.

Troubles de la mastication et de la déglutition

Si vous avez des difficultés à mâcher et à avaler, évitez surtout les aliments secs, trop consistants ou qui s'émiettent dans la bouche. Préférez les mets onctueux comme les potages, veloutés ou autres soupes, les fromages à pâte molle, les yoghourts, les fromages blancs moelleux, les aliments réduits en purée, la purée de pommes de

terre, éventuellement les salades cuites (carottes, betteraves rouges, céleri, etc.).

La déglutition met en jeu de nombreux muscles. Ce mécanisme délicat peut être perturbé par un cancer, notamment lorsque la cavité bucco-pharyngée est touchée. Une production excessive de mucosités peut également provoquer des troubles de la déglutition. Parlez-en absolument à votre médecin.

Ce que vous pouvez faire

- > Ne mangez pas trop chaud.
- > Les mets glacés atténuent parfois les douleurs.
- > Les aliments émincés, bien cuits ou réduits en purée s'avalent plus facilement. Servez-les éventuellement avec une sauce à la crème.
- > Evitez les plats brûlants, très salés, séchés ou fumés, les fruits et jus acides (agrumes, rhubarbe, groseilles), les boissons alcoolisées ou gazeuses, la sauce tomate, le jus de tomates, les yoghourts aux fruits, les épices fortes (poivre, piment, curry, etc.).
- > Souvent, une tranche de citron posée comme décoration ou que l'on respire suffit à satisfaire l'envie d'acide.

- > Mélangez de la crème ou du mascarpone à vos desserts, ils seront onctueux, donc plus faciles à avaler.
- > Demandez à votre diététicien des recettes.
- > Essayez de boire avec une paille, vous éviterez d'avalier de travers.
- > Préférez les boissons épaisses, elles simplifient le processus de déglutition. Il existe des produits épaississants pour donner aux boissons la consistance voulue.
- > Essayez aussi les aliments liquides (voir les compléments alimentaires, p. 33).
- > Si vous faites régulièrement des fausses routes en mangeant (avec ou sans le réflexe de la toux), vous devriez en informer votre médecin. Si des restes alimentaires parviennent aux poumons, ils pourraient occasionner une infection.
- > Une thérapie de la déglutition peut éventuellement aider. Souvent, des ergothérapeutes ou des logopédistes disposent d'une formation complémentaire dans ce domaine. Posez la question à votre équipe soignante.
- > Contre les douleurs à la déglutition les antidouleurs peuvent – après en avoir discuté avec votre médecin – s'avérer éventuellement utiles.

Perte de poids involontaire – que faire?

Même si vous ne mangez que de petites quantités, vous pouvez lutter contre la perte de poids, bien qu'il ne soit pas toujours possible de l'enrayer tout à fait.

Une perte de poids importante peut se répercuter sur votre bien-être et entraîner des carences alimentaires (voir p. 12).

Enrichir ses repas avec des aliments naturels

Avec quoi?	Comment?
Beurre	En tartine et dans les soupes, sauces, purées, sur les pâtes et les légumes
Crème, double crème, crème acidulée, séré à la crème	Crème liquide dans les soupes, sauces, soufflés, gratins, milk-shakes; crème fouettée dans le birchermuesli, les desserts, les compotes
Huile d'olive, de colza	Dans les soupes, sauces, soufflés, gratins et la sauce à salade
Sucre, miel	Dans les boissons, soufflés, compotes et autres desserts
Séré à la crème	Dans les soupes, les sauces, les gratins, purées, en tartine (sucrée ou salée), comme dessert avec des fruits
Fromage râpé, mascarpone	Avec des aliments ou plats salés comme soupes, gratins, pâtes, risotto, polenta, sauces
Lait en poudre	Dans les soupes, sauces, purées, frappés, crèmes, desserts Attention: ne convient pas aux personnes souffrant de diarrhée ou d'allergie au lactose



Les carences alimentaires peuvent avoir une influence négative sur le déroulement du traitement et renforcer une fatigue chronique, l'épuisement, le manque d'énergie et la perte d'appétit. La perte de poids n'est pas un phénomène à négliger, même si vous avez souffert jusqu'ici de surpoids.

En cas de maladie, ce n'est pas le poids actuel indiqué par la balance qui est important, mais votre courbe de poids.

Ce que vous pouvez faire

- > Parlez-en à votre médecin et consultez un diététicien (voir p. 15).
- > Pesez-vous régulièrement, mais pas plus d'une fois par semaine. Les variations de poids de 1 à 2 kilos par semaine sont normales.
- > Parlez aussi avec vos proches de vos soucis et de vos désirs à propos de votre alimentation. Demandez-leur de ne pas faire pression sur vous, mais de chercher avec vous et avec l'équipe soignante la meilleure solution dans votre situation actuelle.

Si vous mangez peu, mangez bien

Si vous ne pouvez manger que de très petites quantités, celles-ci doivent être riches en calories. En effet, même sans activité physique importante, vous avez besoin d'énergie pour retrouver des forces. En outre, le stress engendré par le traitement, la cicatrisation et les éventuelles inflammations peuvent augmenter vos besoins énergétiques.

Il existe diverses possibilités pour enrichir vos repas, prévenir ou stopper une perte de poids ou de vos forces en un temps très court: vous pouvez tout d'abord avoir recours aux aliments que nous offre la nature, mais aussi aux compléments alimentaires prescrits par un médecin.

Les compléments alimentaires

Si durant une longue période vous ne pouvez consommer que des aliments liquides, en purée ou en petites collations, vous ne parviendrez pas à couvrir vos besoins. Dans ces cas-là, les compléments alimentaires se justifient.

Indications pour les compléments alimentaires

Différentes situations peuvent conduire à une carence alimentaire:

- > des maladies pulmonaires avec insuffisance respiratoire,
- > des rétrécissements au niveau du tube digestif (sténoses),
- > des opérations antérieures,
- > des chimiothérapies et radiothérapies,
- > des troubles de la mastication et de la déglutition,
- > des douleurs,
- > une perte d'appétit durable (anorexie),
- > des troubles du métabolisme en lien avec la tumeur provoquant une perte de poids,
- > une convalescence.

Offre variée

Différentes marques proposent des aliments liquides sous forme de portions en berlingot ou en bouteille (environ $\frac{1}{4}$ l). Ces boissons peuvent compenser une carence. Selon le produit ou le besoin, ils sont riches en calories, en protéines, en sels minéraux ou en vitamines. Certains produits contiennent aussi des acides gras Oméga 3 qui d'après les recherches permettent de lutter contre les pertes de poids liées à un cancer.

Prescription médicale

Après concertation avec le diététicien, votre médecin vous prescrira des compléments alimentaires.

Les suppléments nutritionnels ne devraient se prendre qu'après avoir consulté un spécialiste, même s'ils sont parfois en vente dans les grandes surfaces. Un conseil en diététique vous fournira des renseignements sur les différentes manières de vous nourrir le plus naturellement possible pour éviter les carences alimentaires.

Le choix du complément alimentaire et la quantité recommandée dépendent de vos besoins individuels. Votre diététicien vous indiquera volontiers la composition des différents produits et vous aidera si nécessaire à la déchiffrer. Pour faire votre choix, il est aussi important de tenir compte de vos goûts et préférences.

Les suppléments nutritionnels

Il est également possible de trouver sur le marché des produits appelés suppléments nutritionnels qui se présentent sous forme de poudre ou de graisses spéciales comme:

- > des protéines en poudre,
- > de la poudre d'hydrates de carbone (maltodextrine),
- > des graisses spéciales (tri-glycérides à chaîne moyenne),
- > des boissons isotoniques en poudre,
- > des acides aminés (glutamine),
- > des acides gras Oméga 3 en capsules.

Même des gens en bonne santé se laissent persuader du bienfait de ces produits – qui sont pourtant rarement nécessaires (voir aussi p. 9).

Conseils pour l'utilisation des compléments alimentaires

- > Contrôler la date de péremption avant l'utilisation.
- > Bien secouer le berlingot avant l'emploi.
- > Servir froid.
- > Boire lentement, directement du berlingot avec une paille, ou servir dans un verre et ajouter éventuellement un glaçon.
- > Prendre le complément suffisamment avant et/ou après les repas principaux.
- > Au besoin boire le berlingot en plusieurs fois.
- > Conserver un berlingot ouvert entre 6 à 12 heures au maximum.
- > Si possible, respecter les quantités préconisées.
- > Les aliments liquides peuvent également être congelés, mais leur consistance en est modifiée.
- > Les variantes en soupe: servir chaud, mais pas bouillant (max. 60°C)!
- > Les aliments liquides peuvent être réchauffés au micro-ondes mais pas dans un autre récipient que le berlingot.



Améliorer le goût des compléments alimentaires

Même si la composition des compléments alimentaires est importante, vos goûts personnels sont décisifs lors du choix du produit.

La plupart de ces compléments alimentaires sont sucrés. Il existe toutefois un certain nombre de préparations au goût neutre ou salé (soupes). Selon les produits, il existe jusqu'à douze arômes au choix.

Si vous ne trouvez rien qui vous convienne ou que leur goût vous paraît trop prononcé, vous pouvez choisir des produits neutres et les varier à votre aise, en utilisant notamment de la cannelle, du sucre vanillé, du miel, du café en poudre ou du cacao (dilué dans un peu d'eau). Vous pouvez aussi ajouter une banane mixée, en veillant à bien mélanger le tout si le mélange a reposé durant un certain temps. Le lait permet également de diluer les préparations. Votre diététicien vous donnera des conseils personnalisés, également pour des préparations salées.

Compléments alimentaires et assurance-maladie

La prise en charge des compléments alimentaires par l'assurance de base ou une éventuelle assurance complémentaire est complexe: demandez à votre équipe soignante ou à votre diététicien de clarifier la question pour vous (voir aussi p. 15). Votre ligue cantonale contre le cancer (voir conseils et informations) peut aussi vous venir en aide.

Alimentation artificielle

L'alimentation dite «artificielle» se réfère à la manière dont la nourriture est fournie à l'organisme, plus qu'aux aliments en eux-mêmes.

Ce type d'alimentation se met en place lorsqu'il est devenu impossible de couvrir les besoins de l'organisme de manière naturelle. On distingue l'alimentation entérale (par sonde) de l'alimentation parentérale (par perfusion dans une veine). Ces deux modes d'alimentation sont également possibles à la maison.

L'alimentation entérale (alimentation par sonde)

La nourriture est directement administrée par sonde dans l'estomac ou, plus rarement, dans l'intestin grêle. Lorsqu'une personne ne peut plus manger ou au prix de grandes difficultés (par ex. en cas de rétrécissement de l'œsophage), l'alimentation par sonde devient vitale.

Elle peut être mise en place provisoirement ou à long terme, comme source d'alimentation exclusive ou en complément aux repas.

Si vous avez besoin d'une sonde pour une période de deux ou trois semaines seulement, la sonde sera introduit par le nez et l'œsophage jusque dans l'estomac. Au-delà de trois semaines, un cathéter sera directement posé dans l'estomac ou dans l'intestin grêle à travers la paroi abdominale. En termes scientifiques, on parle alors de gastrostomie endoscopique percutanée (PEG).

L'alimentation entérale à domicile

Si vous devez vous nourrir par sonde à domicile, il est important que vous appreniez à être le plus autonome possible, que vous et vos proches sachiez vous servir seuls du dispositif nécessaire: l'équipe médicale ou le diététicien vous y prépareront. Différentes questions seront alors abordées:

- > le choix du produit et les quantités,
- > l'heure et le mode d'administration,
- > une éventuelle alimentation supplémentaire,
- > l'organisation (commande, livraison à domicile, prise en charge des coûts),
- > les complications possibles et comment les prévenir,
- > le changement du pansement.

Profitez de votre séjour à l'hôpital pour apprendre à vous alimenter seul par sonde, et posez absolument toutes les questions qui vous préoccupent, même plusieurs fois si nécessaire.

De retour à la maison, faites appel si nécessaire aux services de soins à domicile. Votre hôpital ou la ligue contre le cancer de votre canton (voir Conseils et informations) vous fourniront tous les renseignements utiles à ce propos.

L'alimentation parentérale (par perfusion)

L'administration des substances nutritionnelles s'effectue directement dans le sang au moyen d'un cathéter veineux central. Cette méthode n'est utilisée que lorsque l'alimentation par sonde est impossible: chez les malades du cancer, elle n'entre en ligne de compte qu'à titre exceptionnel pendant une longue période.



Vous êtes un proche: que pouvez-vous faire?

La lecture de cette brochure vous permettra de mieux comprendre les problèmes qu'affronte une personne malade (appétit, repas), et vous allez réaliser que la plupart des difficultés ne sont pas de votre responsabilité. Ainsi soulagé, vous pourrez contribuer à créer une ambiance agréable et détendue.

Dans la mesure du possible, essayez de répondre aux souhaits de la personne malade, même si cela vous paraît inhabituel ou irraisonnable. Faites preuve de compréhension lorsque se déclenchent envies ou aversions soudaines sans raison apparente. Il se peut que la personne ait vivement souhaité un repas pour finalement le refuser brutalement.

Si possible, partagez les repas avec votre proche, même s'il est alité. Encouragez-le dans la mesure du possible à s'habiller et à s'asseoir à table avec vous. Soutenez-le lors de l'hygiène buccale avant et après le repas.

Evitez de le stresser, de le bousculer ou de le réconforter en lui disant qu'il faut manger le plus possible pour prendre des forces. La pression peut couper l'appétit. Cela vaut aussi pour les horaires habituels des repas. Pour les personnes qui n'ont que peu ou pas d'appétit du tout, un horaire rigide peut s'avérer absurde.

Se mettre à la place de la personne malade

Tâchez de vous mettre à la place de votre proche. Tenez compte de ses souhaits et de ce qu'il ne supporte pas. Il vaut la peine de sentir quand, comment et combien il a besoin d'aide.

Lorsque la maladie progresse et que la fin approche, les patients refusent progressivement la nourriture. La plupart du temps ils n'ont alors besoin que de boire un peu. Il est important que vous tâchiez de comprendre cette situation difficile et que vous respectiez la volonté de votre proche.

Accepter les contradictions

Ne soyez pas déconcerté par les apparentes contradictions de certaines recommandations de cette brochure: une mesure peut convenir à une personne et pas à une autre. Notre objectif consiste à couvrir un très large éventail de possibilités. Chaque personne trouvera ensuite ce qui lui convient le mieux. Un conseil spécialisé en diététique s'avère toujours profitable.

Tenez compte des considérations relevées au chapitre «Les carences alimentaires en cas de cancer» (voir p. 12) ainsi que des nombreuses suggestions réunies sous le chapitre «Difficultés alimentaires possibles» (voir p. 16). De petits changements suffisent souvent à entraîner un effet positif.

Manger aussi avec les yeux

Ce que vous pouvez faire

- > Mettez de la couleur dans les assiettes.
- > Soignez-en la présentation en général: on mange aussi avec les yeux et le nez.
- > Servez les bouillies ou les purées dans de jolis petits moules ou utilisez une cuillère à glace pour les présenter sous forme de boules.

- > Evitez les fritures, les aliments trop cuits.
- > En cas d'aversion aux odeurs, servez de préférence des plats froids.
- > Décorez les plats, même si la garniture ne se mange pas: notamment avec des lamelles de carottes, de choux rouge, un brin de persil, une tranche de citron, des raisins ou autres baies, des noix, des graines germées.

Boire suffisamment

- > Juste avant et durant les repas, il vaut mieux ne pas boire du tout ou seulement un peu pour éviter un sentiment de satiété.
- > Il est important par contre de boire suffisamment entre les repas (entre 1,5 et 2 litres par jour). Il est recommandé de boire de l'eau du robinet (si elle est bonne), de l'eau minérale ou plate selon les goûts, des tisanes de plantes ou de fruits. Les jus de fruits ou de légumes sont également bons, mais il vaut mieux les diluer à raison de 1:3. Consommez les boissons alcoolisées avec modération, de même que le café et le thé noir (contiennent de la caféine).

Vivre avec la maladie

Les progrès de ces dernières décennies ont nettement amélioré les chances de survie et la qualité de vie des personnes malades, mais les traitements restent souvent longs et éprouvants. Si certaines personnes sont capables de garder leurs activités quotidiennes, d'autres n'y arrivent plus.

S'écouter

Il faut prendre le temps nécessaire pour s'adapter à cette nouvelle situation. L'organisation de la vie de tous les jours se fera pas à pas, chacun à son rythme, en fonction de ses possibilités.

Essayez de déterminer ce qui peut vous aider à améliorer votre qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois en se posant des questions toutes simples:

- > Que veut-on vraiment?
- > De quoi a-t-on besoin?
- > Comment pourrait-on y arriver?
- > Où trouver de l'aide?

Après le traitement, il n'est pas toujours facile de retrouver ses marques. Il est important à ce moment-là d'être attentif à ses propres besoins. Les adresses et les informations des annexes pourront vous être utiles.

En parler avec d'autres

Même lorsque les chances de guérison sont élevées, le cancer fait peur. Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence. Il n'y a pas de recette universelle, et les proches ne peuvent pas toujours savoir comment réagir. Les uns et les autres ont besoin d'un certain temps pour s'adapter. La plupart des personnes malades sont toutefois reconnaissantes à leurs proches de les entourer et d'aborder avec elles leurs craintes et leurs difficultés.

Faire appel à un soutien professionnel

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel si votre anxiété persiste ou si vous avez le sentiment que la situation vous échappe. Parlez de vos problèmes à l'équipe médicale et soignante, ou à votre médecin de famille. Au besoin, ils pourront vous conseiller et vous prescrire des mesures remboursées par la caisse-maladie.

Pour toute question d'ordre psychosocial ou en rapport avec la réadaptation, vous pouvez également vous adresser à la ligue contre le cancer de votre région ou au service social de l'hôpital.



Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

La psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi la vie psychique. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'anxiété et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'as-

surances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch.

Cancerline: pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y recevront des informations au sujet du cancer, ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe. Du lundi au vendredi de 11h à 16h et le mercredi uniquement pour les enfants et les adolescents.

Cancer: comment en parler aux enfants?

Vous avez appris que vous êtes malade et vous avez des enfants: qu'ils soient petits ou grands, vous vous demandez bientôt comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer: comment en parler aux enfants? » des suggestions pour parler de la maladie avec eux. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La ligue publie également une brochure utile, sous le titre « Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants ».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des entretiens de suivi gratuits.

Stages

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des stages de durée variable: www.liguecancer.ch/stages. Le programme est publié dans une brochure (p. 47).

Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale, et consultez la brochure « Activité physique et cancer » (voir p. 47).

Autres personnes touchées

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Service de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale vous communiquera une adresse.

Conseils en alimentation

De nombreux hôpitaux offrent des consultations en alimentation. Vous trouvez par ailleurs des conseillers indépendants collaborant la plupart du temps avec les médecins et regroupés en une association:

Association suisse des diététicien-ne-s
ASDD

Altenbergstrasse 29, Case postale 686
3000 Berne 8

Tél. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch
www.svde-asdd.ch

Sur la page d'accueil, le lien Liste des diététicien/nes dipl. vous permet de trouver l'adresse d'un professionnel dans votre canton.

palliative.ch

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Indépendamment de votre domicile, ils assurent aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative.ch
Société suisse de médecine et
de soins palliatifs
Bubenbergrplatz 11
3011 Berne
Tél. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Votre médecin doit vous donner les précisions nécessaires à ce sujet.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. La ligue contre le cancer de votre canton peut également vous accompagner dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur la question des assurances, nous vous invitons à consulter la brochure «Cancer: prestations des assurances sociales» (voir p. 48).

Brochures de la Ligue contre le cancer

> Les traitements médicamenteux des cancers

Chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie

> La radiothérapie

> Fatigue et cancer

Identifier les causes, chercher des solutions

> Soigner son apparence durant et après la thérapie

> Cancer et sexualité au féminin

> Cancer et sexualité au masculin

> L'œdème lymphatique en cas de cancer

> Parallèles? Complémentaires?

Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie

> Activité physique et cancer

Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement

> Le traitement médicamenteux à domicile:

les chimiothérapies orales du cancer

> Les douleurs liées au cancer et leurs traitements

> Journal des douleurs

> Stages

Pour des personnes concernées par le cancer

- > **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- > **DOLOMETER® VAS**
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- > **Soigner un proche et travailler : une mission possible**
Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- > **Décider jusqu'au bout**
Comment établir mes directives anticipées?
- > **Accompagner un proche atteint de cancer**
- > **Prédispositions héréditaires au cancer**
- > **Cancer : prestations des assurances sociales**
- > **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
- > **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer :**
mes volontés en cas de maladie et de décès

Commandes

- > Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone : 0844 85 00 00
- > Courriel : boutique@liguecancer.ch
- > Internet : www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures.

La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.forumcancer.ch.

Votre opinion nous est précieuse!

Autres brochures

Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique

A commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), tél. 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, www.sakk.ch

Ressources bibliographiques

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous (voir p. 50).

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues bernoise et zurichoise possèdent un catalogue en ligne de leur bibliothèque. Vous pouvez ainsi, dans toute la Suisse, emprunter et vous faire envoyer un ouvrage:

www.liguecancer.ch/bibliotheque

Voici le lien vers les livres pour enfants:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

Internet

(par ordre alphabétique)

Offre de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch/migrants

Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, et anglais.

www.liguecancer.ch/stages

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien

www.krebsliga.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes: Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

Autres institutions ou sites spécialisés

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer

www.planetesante.ch

Site romand destiné au grand public

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne

www.ilco.ch

Groupes régionaux suisses de personnes stomisées

www.ligue-cancer.asso.fr

Site de la Ligue française contre le cancer

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

Sites en anglais

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

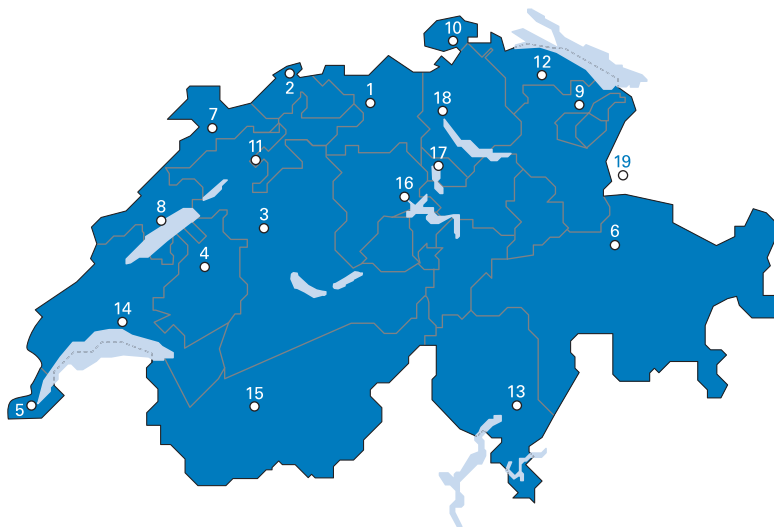
www.cancersupport.ch

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse

Sources

Les publications et sites Internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
Fax 081 300 50 80
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Ligue suisse
contre le cancer**
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts./min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

**Ligne InfoCancer
0800 11 88 11**

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre Ligue cantonale ou régionale.