



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION VOUS AVEZ DIT ÉQUILIBRE ?



En partenariat avec :



Le cancer est une épreuve qui peut bouleverser les habitudes de vie. Nombreux sont les patients à constater l'apparition de troubles **suite au diagnostic de la maladie ou à ses traitements**. La fatigue chronique, les douleurs, la perte d'appétit ou encore les variations de poids sont autant d'**effets secondaires susceptibles d'altérer la qualité de vie**.

Dans ce contexte, **l'activité physique et l'alimentation** jouent un rôle primordial et complémentaire pour atténuer ces troubles et améliorer le **bien-être au quotidien**.

Ce livret, construit en collaboration avec des patients, met en lumière certaines problématiques inhérentes au cancer et vous propose des solutions pour vous aider à **mieux bouger et mieux manger tout au long de votre parcours**.

Nous espérons qu'il pourra vous apporter des réponses et vous aider à mieux vivre avec la maladie.



Activité physique et alimentation saine : mes 2 alliés face au cancer	4
Activité physique et sport : quelle différence ?	6
À chaque famille alimentaire ses atouts.....	8
Que faire si je ressens des douleurs ?.....	10
Comment atténuer ma fatigue ?.....	12
Je reprends confiance en moi !.....	14
Je garde le moral !.....	16
Mon parcours activité physique sur 1 semaine.....	18
Je teste mes connaissances : vrai ou faux ?.....	20
Les idées reçues que je dois oublier !	21
Liens utiles	22
Bibliographie	23



— ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION SAIN : —

MES 2 ALLIÉS FACE AU CANCER —



L'IMPORTANCE DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'activité physique fait partie des éléments essentiels d'un mode de vie sain.¹

D'après l'organisation mondiale de la santé, chez l'adulte, pratiquer une activité physique régulière et adaptée permet :

- de réduire le risque de survenue de maladies chroniques comme l'hypertension, les AVC, le diabète ou la dépression
- d'améliorer la santé osseuse
- de maintenir un équilibre énergétique et de contrôler le poids.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique peut être prescrite sur ordonnance³

- ✓ Pour tous les patients atteints d'une affection de longue durée (ALD) comme les cancers
- ✓ La prescription est individualisée et adaptée à votre cancer, votre âge, votre condition physique...
- ✓ L'activité physique adaptée, à visée thérapeutique, a pour objectifs de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à la maladie

“ Durant mon cancer, la pratique d'une activité physique peut m'aider à...⁴ ”

...allonger la survie et prévenir les récives



...réduire les effets secondaires (liés à la maladie/aux traitements)



...diminuer ma fatigue



...améliorer ma qualité de vie

L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION SAIN

La maladie et ses traitements peuvent entraîner des modifications de la perception sensorielle et perturber vos habitudes alimentaires.⁵

2/3 des patients déclarent manger moins pendant la maladie.⁵



84% des patients perdent du poids au début de la maladie.⁷



Garder de bonnes habitudes alimentaires permet de maintenir ou de rétablir un état nutritionnel satisfaisant et donc d'éviter de perdre ou de prendre trop de poids. En effet, une prise de poids trop importante pendant la maladie est un facteur de mauvais pronostic et perdre trop de poids favorise la dénutrition.^{1,6}

La prise en charge nutritionnelle fait partie des soins de support en oncologie qui peuvent vous être proposés avant et après les traitements. Des professionnels de la nutrition sont présents à l'hôpital et en ville pour vous accompagner dans la réappropriation de votre alimentation.

“ Le diététicien et le médecin nutritionniste sont des professionnels spécialisés dans la nutrition qui pourront vous aider à retrouver le plaisir de manger. ”



— ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORT : QUELLES DIFFÉRENCES ? —



“ L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense au repos.³ ”

L'activité physique regroupe donc le **sport** (ou activités sportives), mais également les **activités physiques de la vie quotidienne** et les **exercices physiques**.³

L'activité physique s'oppose à la sédentarité qui comprend les activités réalisées au repos, en position assise ou allongée et la position statique debout.³

L'activité physique thérapeutique, quant à elle, est dispensée par un professionnel ou un éducateur et s'adapte au besoin du patient et à sa vulnérabilité.³



Quelques exemple³

Les activités de la vie quotidienne :

comprennent les déplacements actifs, les activités domestiques et les activités professionnelles

-  Nettoyer la maison
-  Jardiner
-  Faire les courses

L'exercice physique :

est une activité structurée et répétitive dont l'objectif est de maintenir ou d'améliorer la condition physique

-  Faire du vélo
-  Marcher
-  Nager

Les activités sportives :

comprennent le sport en club, la pratique sportive de masse et les pratiques sportives de loisir ou en compétition (individuelles ou en groupe)

-  Tennis
-  Volleyball

Quelques recommandations pour ma pratique⁸



J'AMÉLIORE MA FONCTION CARDIORESPIRATOIRE

- **30 min** d'activité d'intensité modérée (par ex. une marche entre 5 et 6,5 km/h, une montée lente d'escaliers, nage...) à élevée (par ex. une course à pied entre 8 et 9 km/h) **par jour**, au moins 5 jours par semaine



JE TRAVAILLE MA MUSCULATURE

- **2 séances** de renforcement musculaire (avec 1 à 2 jours de récupération entre chaque séance)
- ET
- **2 à 3 séances** d'assouplissements (chaque mouvement doit être maintenu 10 à 30 secondes et répété 2 ou 3 fois)

Pour les personnes de plus de 65 ans, des exercices d'équilibre peuvent aussi être intégrés



JE RÉDUIS MON TEMPS DE SÉDENTARITÉ

Introduire des **phases courtes d'activité** de quelques minutes après 2h d'activité sédentaire (temps devant l'écran, déplacement en véhicule motorisé)

“ En général, toute personne ayant un cancer peut pratiquer une activité physique (durant les traitements ou après). Cependant, dans certaines situations, la pratique doit être adaptée ou peut être contre-indiquée. Si vous souhaitez débuter ou augmenter votre activité physique, demandez conseil à votre médecin !^{6,8} ”



— À CHAQUE FAMILLE ALIMENTAIRE SES ATOUTS ⁶ —

Chaque famille alimentaire apporte des nutriments et micronutriments bien particuliers. Tous sont utiles pour la bonne santé de l'organisme, il est donc primordial de veiller à conserver une alimentation la plus variée possible.

“ Manger de tout en quantité raisonnable est la clé ! ”



Pensez tout de même à privilégier les familles ou les groupes d'aliments qui préviennent la survenue des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité comme les fruits et les légumes, les céréales complètes ou les poissons par exemple.

LES FRUITS & LES LÉGUMES

Les fruits et légumes sont peu caloriques mais très riches en eau, en vitamines (notamment la vitamine C) et en minéraux. Ils contiennent également des fibres qui facilitent le transit intestinal. Ces éléments ont un rôle protecteur dans la prévention de pathologies comme les maladies cardiovasculaires ou encore le diabète. ⁶



400 à 500 g par jour
(quantités maximales recommandées)

♀ **≈ 425 g par jour**
dont 200 g de pain

♂ **≈ 600 g par jour**
dont 300 g de pain
(quantités maximales recommandées)



LES FÉCULENTS

Cette vaste famille regroupant à la fois les céréales (blé, riz, etc.), les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs, etc.) et les pommes de terre apporte essentiellement des glucides complexes qui permettent de conserver un bon niveau d'énergie tout au long de la journée. Ils sont également une source non négligeable de protéines végétales, de vitamines B, de minéraux et de fibres permettant d'optimiser le transit intestinal. Il est recommandé d'en avoir une portion à chaque repas, de privilégier autant que possible les céréales complètes et de varier les types de féculents. ⁶

LA VIANDE, LE POISSON & LES ŒUFS

Cette famille est caractérisée par son apport en fer et en protéines de bonne qualité nutritionnelle. Les protéines sont indispensables au maintien de la masse musculaire. Toutefois, la viande contient aussi des graisses, il est donc préférable de favoriser les volailles qui en contiennent moins. Les poissons sont également une excellente source de protéines et d'oméga-3 très utiles pour préserver la fonction cardiovasculaire. ⁶



500 g par semaine
de viande, hors viande blanche

150 g par semaine
de charcuterie
(quantités maximales recommandées)

10 g par repas
(quantités maximales recommandées)

LES PRODUITS SUCRÉS

Que ce soient des confiseries, des sodas ou encore du chocolat, les produits sucrés sont uniquement des produits « plaisir » qui agrémentent l'alimentation. Il est recommandé de ne pas en consommer en excès car leur richesse en glucides simples (sucre) augmente le risque d'obésité et de diabète. ⁶



LES PRODUITS LAITIERS

Le lait et ses dérivés sont source de protéines, calcium et vitamine D. Ces deux micronutriments sont indispensables à la bonne santé des os, mais également du système nerveux. ⁶



2 produits par jour
150 ml de lait, 30 g de fromage, 125 g de yaourt
(quantités maximales recommandées)

1,5 à 2 L par jour
(quantités maximales recommandées)

L'EAU & LES BOISSONS NON SUCRÉES

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme et donc la seule recommandée. Elle peut également être bue sous forme de boissons non sucrées (thé, infusions...). ⁶



LES MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses apportent beaucoup d'énergie. Lorsqu'elles sont d'origine végétale, elles sont source d'acides gras essentiels comme les oméga-3. Les fruits à coque (amandes, noix, noisettes, etc.) en contiennent également. ⁶



10 à 20 g par jour
de corps gras d'origine animale

30 à 40 g par jour
de corps gras d'origine végétale
(quantités maximales recommandées)

— QUE FAIRE SI JE RESSENS DES DOULEURS ? —

JE BOUGE POUR ATTÉNUER MES DOULEURS

La plupart des personnes atteintes de cancer ressentent des douleurs à un moment de leur maladie. Cette douleur représente parfois un frein à la pratique d'une activité physique. En effet, intuitivement, certains patients peuvent penser que l'activité physique aggravera leur douleur et ont alors tendance à diminuer leurs activités.⁹

Pourtant, pratiquée de manière adaptée, l'activité physique permet de réduire les douleurs pendant et après les traitements.¹⁰



Amélioration de la mobilité et de la stabilité articulaire³



Limitation des déformations³



Diminution des arthralgies et des douleurs ostéo-articulaires¹¹

“ La pratique (d'une activité physique, nldr) m'a apporté de l'énergie, du bien-être. Physiquement c'est clair, quand on n'en fait pas les douleurs dorsales et articulaires reviennent. ”



La reprise d'une activité physique pendant ou après les traitements, se fait de manière progressive et personnalisée et prend en compte vos capacités, vos traitements, votre type de cancer et vos douleurs.^{3,10}



“ Il est essentiel que l'accompagnement en activité physique soit réalisé par des professionnels spécifiquement formés à l'activité physique en cancérologie. ”

JE MANGE MIEUX POUR ATTÉNUER MES DOULEURS

Il n'existe pas d'aliments miracles pour soulager la douleur, mais quelques habitudes ou astuces peuvent vous aider à améliorer certains troubles dus à la maladie ou aux traitements entraînant parfois des douleurs.

Quelques astuces contre les inflammations des muqueuses (mucite/stomatite)¹²

En cas de stomatite :



- Opter pour des plats à manger tièdes
- Limiter le sucre, les plats épicés ou acides
- Éviter les aliments durs (ex. pain sec)

En cas de mucite :



- Manger des sorbets, glaces ou glaçons pour engourdir la zone avant les repas
- Privilégier les aliments onctueux : purée, viande hachée, légumes cuits

Quelques astuces contre les difficultés de déglutition¹²



- Utiliser de la crème avant les repas pour lubrifier les voies digestives



- Choisir des plats accompagnés de sauce ou de crème



- Privilégier du poisson ou un œuf plutôt que de la viande

Quelques astuces contre le reflux gastro-œsophagien (RGO)¹²

Le RGO est un reflux du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Il peut mener à une douleur à l'arrière du sternum, une sensation de ballonnement voire à des nausées ou des vomissements. Éviter les habitudes/aliments suivants peut vous aider à lutter contre ce trouble :



Les repas copieux et/ou riches en graisses



Les plats épicés



L'alcool et le tabac

Le café, le thé



Les aliments favorisant la formation de gaz digestifs : choux, légumineuses (pois, lentilles), oignons...

— COMMENT ATTÉNUER MA FATIGUE ? —



“ Je me sens très fatiguée, découragée pour faire du sport et même de la marche ”

La fatigue est l'un des principaux symptômes identifiés par les patients. Elle peut persister pendant des mois et parfois des années après la fin des traitements : 80 % des patients en après-cancer en ressentent encore les effets.⁴

De plus, la fatigue liée au cancer est particulière, elle est invalidante et ne cède pas avec le repos.¹³

JE BOUGE POUR DIMINUER LA SENSATION DE FATIGUE



“ L'activité physique reste aujourd'hui le seul traitement de la fatigue validé en oncologie. ”

De nombreuses études ont prouvé que l'activité physique a un impact positif sur la fatigue en cancérologie : elle diminue d'environ 25 % le symptôme quel que soit le moment de la prise en charge (pendant ou après les traitements) et quel que soit le stade du cancer.^{10,14}

Les cellules cancéreuses sont capables de sécréter des cytokines, qui sont des molécules impliquées dans l'inflammation mais également dans la survenue de la fatigue. L'activité physique favorise la diminution de la sécrétion de ces cytokines, ce qui explique son effet sur la fatigue.¹⁵



>80%

C'est le pourcentage de patients traités par chimiothérapie ressentant de la fatigue.⁴

JE MANGE MIEUX POUR DIMINUER LA SENSATION DE FATIGUE

Dans ma cuisine

Au niveau de la cuisine, il est recommandé d'organiser l'espace de travail afin de tout avoir à portée de main et de choisir des ustensiles légers et faciles à manipuler : comme des couteaux en céramique ou encore un épluche-tomate.¹⁶



Quand je cuisine

Privilégiez plutôt des recettes simples, rapides à faire et demandant peu d'ingrédients. Choisissez également des plats pouvant se consommer à toute température et en petites portions ; ce qui permet une prise alimentaire tout au long de la journée, quand l'envie est là.

“ Je pense aussi à conserver des portions au congélateur, pour avoir des repas prêts rapidement en cas de fatigue ! ”



Dans mon assiette

La vitamine C est connue pour réduire la fatigue. Il est donc conseillé d'augmenter la consommation d'aliments riches en vitamine C, notamment sous forme crue car ce micronutriment est dégradé à la cuisson.¹⁷

Le sucre (sucre blanc, sucre roux) apporte également de l'énergie rapidement à l'organisme.



+ LES ALIMENTS BONUS

L'orange, la clémentine, la mandarine ou le citron... Ils sont riches en vitamine C !¹⁷

— JE REPRENDS CONFIANCE EN MOI ! —

JE BOUGE MIEUX POUR GAGNER EN MUSCLES

L'activité physique a un rôle important sur l'amélioration de la condition physique ; en effet, elle possède une incidence positive sur la composition corporelle, les capacités cardio-respiratoires et les aptitudes musculaires :⁸

- Augmentation de la masse musculaire et réduction de la masse grasse
- Amélioration de l'endurance
- Augmentation de la force musculaire

A contrario, la perte de masse musculaire est associée à une hausse des effets indésirables liés aux traitements, à une diminution de la réponse aux traitements et à un taux de survie plus faible en cas de cancer en phase avancée.¹⁸

“ Cela m'a permis de me remettre en selle, je me sens beaucoup mieux physiquement ; les séances sont très axées sur la posture. J'ai ressenti des effets tangibles : amélioration de la souplesse, musculation des jambes, des bras, de la sangle abdominale et du corps en général. ”

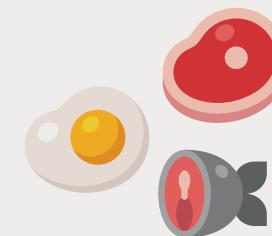


“ Physiquement, ça m'a permis de reprendre confiance. ”

L'activité physique apporte des bénéfices directs sur la qualité de vie, mais également sur l'efficacité des traitements, la survie et le risque de récurrence.³

“ La pratique d'une activité physique permet aussi d'améliorer l'estime de soi et l'image corporelle : petit à petit, on gagne en confiance !^{19,20} ”

JE MANGE MIEUX POUR GAGNER EN MUSCLES



Lorsqu'il n'y a pas de dénutrition avérée et que l'autonomie alimentaire est préservée, la posture diététique est de privilégier les aliments naturellement riches en protéines et en énergie afin de booster l'anabolisme, c'est-à-dire la synthèse de protéines.

Dans mon petit déjeuner j'ajoute :²¹

des protéines...



Du fromage blanc



Du jambon blanc



Des œufs

...et des glucides



Des céréales



Du pain blanc ou complet

La chronologie des apports alimentaires dans la journée a également son importance car il a été montré que des repas très riches en protéines animales pris en première partie de journée stimulent davantage la formation des protéines et leur fixation sur le muscle et réduisent le catabolisme nocturne.²²

Toutefois, les glucides ne sont pas en reste dans la préservation de la masse musculaire car ils ont également un rôle anabolisant en stimulant, par le biais de l'insuline, les voies de fixation des protéines sur le muscle.²³

Il est donc recommandé de consommer des glucides complexes ou simples en même temps que les protéines !

“ Surveillez régulièrement votre poids. Si vous décelez une perte de poids brutale et involontaire, parlez-en à votre médecin traitant, oncologue ou diététicien nutritionniste. ”



— JE GARDE LE MORAL ! —

JE BOUGE MIEUX POUR ME SENTIR BIEN DANS MA TÊTE

Chez les patients atteints d'un cancer, les effets d'une activité physique régulière pendant et après les traitements permettent une **diminution de l'anxiété et du risque de dépression**, à condition qu'elle soit source de mieux-être et de plaisir.^{24,25}

“ Avec la maladie on a beaucoup de mal à se projeter, ce rendez-vous permet de mobiliser et de structurer le temps pour rester ancrée dans la réalité. Cela redonne l'envie d'avoir des projets ”

En redécouvrant des sensations physiques et psychologiques positives, il devient aussi **plus facile de se fixer des objectifs**, ce qui favorise la réinsertion des patients dans une dynamique de projets.

L'activité physique joue un rôle important de **socialisation**, notamment lorsqu'elle est pratiquée en groupe. Elle **réduit l'isolement** et facilite la réinsertion sociale.²⁶

“ Il est important de trouver une activité qui vous plaît, vous serez d'autant plus motivé(e) pour pratiquer plus régulièrement. Par exemple, si le yoga ou la relaxation vous intéressent, sachez que ces activités douces peuvent avoir des effets bénéfiques sur l'anxiété ! ”

Pratiquer à plusieurs vous aidera à rencontrer d'autres personnes : pourquoi ne pas retrouver des amis, des collègues ou des proches pour bouger ensemble ?⁶

Il existe également des associations proposant des thérapies sportives dédiées aux patients atteints de cancer : ces séances peuvent vous permettre d'échanger avec des personnes vivant des épreuves similaires aux vôtres.⁶



JE MANGE MIEUX ET JE (RE)TISSE DES LIENS

Manger est un acte de plaisir et de partage.

Des études montrent d'ailleurs que **dîner en famille ou en groupe encourage la prise alimentaire et améliore la qualité des apports.**²⁷

Cette dynamique positive vous sera bénéfique et vous permettra de profiter d'un moment privilégié de coupure avec la maladie et les soins.



N'hésitez pas à vous faire accompagner pour réapprendre à stimuler votre envie de passer à table, à travers des recettes simples, rapides et appétissantes ou à cuisiner vous-même ou à plusieurs !



“ Garder le plaisir de manger et la symbolique du repas dès l'annonce de la maladie peut aider à reprendre confiance face au cancer. ”¹⁶



— MON PARCOURS ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR 1 SEMAINE —

Les types d'exercices et les durées mentionnés sont donnés à titre indicatif, selon les recommandations de la HAS³, pour une personne ne présentant pas de contre-indications particulières à la pratique.

Demandez conseil à votre médecin avant de démarrer un programme d'activité physique : il établira avec vous un programme adapté à votre pathologie, votre état physique et vos besoins.



MARDI

- ✓ Quelques exercices d'assouplissement et d'équilibre
- ✓ **20 min** de balade avec le chien/entre amis/en famille

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....

MERCREDI

• PAUSE

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....



JEUDI

- ✓ Quelques exercices de renforcement musculaire
- ✓ Quelques exercices d'assouplissement et d'équilibre

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....



LUNDI

- ✓ Quelques exercices de renforcement musculaire
- ✓ **40 min** d'entretien de la maison

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....



DIMANCHE

• PAUSE

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....



SAMEDI

- ✓ **50 min** de sortie à vélo ou de natation
- ✓ Quelques exercices d'assouplissement et d'équilibre

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....



VENDREDI

- ✓ **40 min** de jardinage

Mes idées d'activités :

.....

.....

.....



N'hésitez pas à vous rapprocher des associations expertes dans le domaine qui pourront également vous accompagner dans la mise en place d'un programme d'activité physique adapté.

— JE TESTE MES CONNAISSANCES : VRAI OU FAUX ? —

1.

En cas de cancer, l'activité physique peut vous être prescrite par votre médecin

2.

Pour être plus en forme, il ne faut pas manger de sucres rapides ni de graisses

3.

Consommer des protéines favorise la fonte musculaire

4.

L'activité physique est le seul traitement de la fatigue validé en oncologie

5.

Plus on pratique d'activité physique, plus les douleurs s'accroissent

6.

Les qualités nutritionnelles des repas sont souvent meilleures lorsqu'on mange en groupe

7.

Adapter sa façon de cuisiner peut améliorer la sensation de fatigue

8.

L'activité physique peut aider à créer des liens sociaux



Réponses : 1. Vrai ; 2. Faux ; 3. Faux ; 4. Vrai ; 5. Vrai ; 6. Faux ; 7. Vrai ; 8. Vrai.

— LES IDÉES REÇUES QUE JE DOIS OUBLIER —

SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

“ Il faut pratiquer au moins 1h d'activité physique pour en constater les bénéfices ”

En réalité, l'activité physique apporte des bénéfices à partir de 10 min de pratique d'affilée.⁶

“ Il vaut mieux pratiquer intensément 1 fois par semaine pendant plusieurs heures, plutôt que quelques minutes tous les jours ”

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 min d'activité par jour, au moins 5 jours par semaine. Il vaut mieux un petit peu tout le temps que beaucoup en une seule fois !⁸

“ L'activité physique n'est pas un traitement du cancer ”

L'activité physique est reconnue comme une thérapie non-médicamenteuse complémentaire des traitements par la Haute Autorité de Santé.³

SUR LA NUTRITION

“ Arrêter de manger du sucre permet de freiner la progression du cancer ”

Le sucre est le principal carburant des cellules cancéreuses. Cependant il n'y a aujourd'hui aucune preuve d'un bénéfice de la privation de sucre (c'est ce qu'on appelle le régime cétogène) sur la progression du cancer.⁶

“ Pratiquer le jeûne permet de mieux supporter la chimiothérapie ”

Il n'est pas conseillé de pratiquer le jeûne au cours des traitements, car il favorise la diminution de la tolérance des traitements, la survenue d'une dénutrition et la perte de masse musculaire.⁶

“ Les aliments ne peuvent pas interagir avec les traitements ”

Le pamplemousse interagit avec plusieurs médicaments, dont certains anticancéreux oraux. En cas de doute, évitez de consommer le fruit ou le jus du pamplemousse : consultez d'abord la notice du médicament et demandez conseil à votre médecin.²⁸



— LIENS UTILES —



— BIBLIOGRAPHIE —



CAMI Sport & cancer –

Quand le sport devient une thérapie :

www.sportetcancer.com



Fondation ARC

pour la recherche sur le cancer :

www.fondation-arc.org



Institut national du cancer :

www.e-cancer.fr



La Ligue contre le cancer :

www.ligue-cancer.net



Vite fait, bienfaits – UniLaSalle :

www.vite-fait-bienfaits.fr

Et pour plus d'informations :
Manger Bouger
programme national nutrition santé :
www.mangerbouger.fr



1. ESMO. Que signifie le terme survie ? Laissez-nous vous l'expliquer. Série guides ESMO pour les patients. 2017.
2. OMS. Activité physique. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>. Site consulté le 17/05/21.
3. HAS. Organisation des parcours. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Juillet 2019.
4. Rinaldi Y. Sport et cancer. POST'U. 2016;205-214.
5. Guerdoux E, *et al.* Meal context and food preferences in cancer patients: results from a French self-report survey. Springerplus. 2016;5(1):810.
6. La ligue contre le cancer. Nutrition et cancer. Agir sur ma santé par l'activité physique & une alimentation saine. Mars 2018.
7. Hebuterne X, *et al.* Prevalence of malnutrition and current use of nutrition support in patients with cancer. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2014;38(2):196-204.
8. INCa. Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques » / Synthèse. Collection Etats des lieux et des connaissances. Mars 2017.
9. AFSOS. Activité physique et cancer. 2èmes Journées Inter-régionales de mise en commun des référentiels en soins oncologiques de support. 2011. https://www.afsos.org/wp-content/uploads/2016/09/activite_physique_et_cancer.pdf. Site consulté le 17/05/2021.
10. HAS. Organisation des parcours. Prescription d'activité physique et sportive. Cancers : sein, colorectal, prostate. Juillet 2019.
11. Irwin ML, *et al.* Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. J Clin Oncol. 2015;33(10):1104-1111.
12. Fondation contre le cancer. Alimentation des personnes atteintes de cancer. https://www.cancer.be/sites/default/files/publication/14-stk_fr_alimentation_atteints_de_cancer-19-11-2018.pdf. Site consulté le 17/05/2021.
13. INCa. Fatigue et cancers. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Fatigue-et-cancers>. Site consulté le 17/05/21.
14. Bouillet T, *et al.* Bénéfices de l'activité physique en cancérologie. La lettre du Cancérologue. Vol. XXI - n° 2 - Février 2012. <https://www.edimark.fr/Front/frontpost/getfiles/18312.pdf>. Site consulté le 17/05/2021.
15. Bouillet T, *et al.* Role of physical activity and sport in oncology: scientific commission of the National Federation Sport and Cancer CAMI. Crit Rev Oncol Hematol. 2015;94(1):74-86.
16. Pouillart P, *et al.* Cuisiner pendant un cancer : ce que nous enseigne le group de recherche translationnelle NEODIA. Nutrition & Endocrinologie. - Vol. 13 - n° 73 - Novembre-Décembre 2015. <https://vite-fait-bienfaits.fr/static/NU73%20Educ%20thera%20DV%20OK3.pdf>. Site consulté le 17/05/2021.
17. Manger Bouger. Des agrumes, pour un hiver vitaminé ! <https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Tendances-de-saison/Des-agrumes-pour-un-hiver-vitamine>. Site consulté le 17/05/2021.
18. Prado CM, *et al.* Prevalence and clinical implications of sarcopenic obesity in patients with solid tumours of the respiratory and gastrointestinal tracts: a population-based study. Lancet Oncol. 2008;9(7):629-635.
19. Spence RR, *et al.* Exercise and cancer rehabilitation: a systematic review. Cancer Treat Rev. 2010 Apr;36(2):185-94.
20. Duijts SFA, *et al.* Effectiveness of behavioral techniques and physical exercise on psychosocial functioning and health-related quality of life in breast cancer patients and survivors--a meta-analysis. Psychooncology. 2011;20(2):115-126.
21. Pouillart P. Dénutrition en oncologie : la supplémentation protéine-énergétique, oui mais pas seulement. Techniques Hospitalières. 2017;765:56-58.
22. Boirie Y. Sarcopénie : vers de nouvelles synergies nutritionnelles. Journée annuelle Benjamin Delessert. 2016. https://www.institut-benjamin-delessert.net/wp-content/uploads/2020/07/Dossier_presse_JABD_2016.pdf. Site consulté le 17/05/2021.
23. Devkota S, Layman DK. Increased ratio of dietary carbohydrate to protein shifts the focus of metabolic signaling from skeletal muscle to adipose. Nutr Metab (Lond). 2011;8(1):13.
24. Mishra SI, *et al.* Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment. Cochrane Database Syst Rev. 2012;2012(8):CD008465.
25. Brown J.C, *et al.* The efficacy of exercise in reducing depressive symptoms among cancer survivors: a meta-analysis. PLoS One. 2012;7(1):e30955.
26. Inserm. Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Les éditions Inserm. 2008.
27. Walton K, *et al.* Exploring the Role of Family Functioning in the Association Between Frequency of Family Dinners and Dietary Intake Among Adolescents and Young Adults. JAMA Netw Open. 2018;1(7):e185217.
28. ANSM. Thésaurus des interactions médicamenteuses. Octobre 2020. <https://ansm.sante.fr/uploads/2020/10/27/20201027-thesaurus-referentiel-national-des-interactions-medicamenteuses-20102020.pdf>. Site consulté le 17/05/2021.



Nous remercions chaleureusement les membres
d'UniLaSalle et de la CAMI Sport & Cancer :

• **Dr Philippe POUILLART,**

PhD (Docteur en Immuno-pharmacologie,
enseignant chercheur en pratiques culinaires et santé,
coordinateur en Education Thérapeutique du Patient)

• **Julie BRANCHU**

(Ingénieure en alimentation et santé, et diététicienne)

• **Jean-Marc DESCOTES**

(Co-fondateur et Directeur Général
de la CAMI Sport & Cancer)

• **Antoine DARTIGUES**

(Directeur Partenariats et Communication
de la CAMI Sport & Cancer)

• **Eliott HAYWOOD**

(Chargé de Communication
et Partenariats de la CAMI Sport & Cancer)

d'avoir participé à l'élaboration de cet ouvrage.

