UCOG Bretagne
UNITÉ DE COORDINATION EN ONCOGÉRIATRIE

Livret réalisé par

Florence Onno - Infirmière UCOG Vannes
Isabelle Loisel - Cadre de Santé UCOG Bretagne
Jérôme Delaunay - Educateur Médico Sportif, Lorient
Nathalie Mainguy - Diététicienne Equipe Soins de Support GHBS
Service communication Groupe Hospitalier Bretagne Sud

avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé
ARS sport santé bien être Bretagne

ucog-bretagne@chu-brest.fr

Edition n°1 Mars 2019

UCOG Bretagne
UNITÉ DE COORDINATION EN ONCOGÉRIATRIE

Mieux vivre mon cancer,

Conseils d'alimentation et d'activité physique pour les personnes âgées.

Groupe Hospitalier Bretagne Sud
BROCÉLIANDE ATLANTIQUE GROUPEMENT HOSPITALIER Vannes - Auray
ars Agence Régionale de Santé Bretagne
La Littorale 56 EN FAMILLE CONTRE LE CANCER

Introduction

Ce livret a été créé pour vous aider à mieux vivre la période de votre traitement et vous permettre de garder ou retrouver votre poids de forme et votre autonomie.

En avançant dans l'âge, nos besoins alimentaires et nos capacités physiques évoluent. Quand une maladie cancéreuse vient perturber votre quotidien, les professionnels de santé vont participer au maintien de votre qualité de vie, en vous proposant un traitement et un soutien adaptés à vos besoins. Malgré cela, la fatigue, le manque d'appétit et certains autres effets secondaires des traitements peuvent apparaître.

Nous avons tous un capital santé différent. Il est à préserver au quotidien. Pour garder un bon équilibre, il faut avoir de bons muscles. Les exercices proposés vous éviteront la fonte musculaire.
Une alimentation riche en protéines et en calories vous permettra d'éviter la perte de poids.

C'est pourquoi **ce livret peut** également **vous accompagner** dès le début de votre maladie, **avant même le début du traitement** chirurgical, médicamenteux...

7 conseils nutritionnels et 7 conseils d'activité physique à lire, à faire lire, à partager et à tester !

Il n'y pas d'âge pour se faire soigner du cancer !
En France, 60 % des cancers sont désormais diagnostiqués au-delà de 70 ans. C'est dans ce contexte qu'agit notre UCOG. L'idée est d'ajuster le traitement du cancer en tenant compte de l'état de santé et de la qualité de vie du sujet âgé.
Pour en savoir plus : www.oncobretagne.fr, onglet UCOG

J'ai parfois des vertiges ou j'ai l'impression de marcher sur du coton et j'ai peur de tomber...

1. J'essaie de bien m'alimenter

2. Je pratique une activité physique régulière

3. Je porte mes lunettes

4. J'opte pour des chaussures me permettant de me déplacer en toute sécurité (fermées, à lanières)

5. Je vais voir le podologue si j'ai du mal à me chausser

6. Je fixe les tapis au sol ou mieux ! je les enlève

7. Je mets un tapis anti dérapant dans la douche si besoin

8. J'aménage mon intérieur pour plus d'espace

9. Je me fais accompagner pour les courses, les promenades...

10. J'en parle à mon médecin qui peut me recommander une canne, un déambulateur

11. Et pourquoi pas envisager un système de télé alarme si besoin ? (sur prescription, prise en charge possible par votre mutuelle)

La peur de tomber peut diminuer votre autonomie. Parlez en à votre oncologue !

1 - Quel traitement pour quelle maladie ?

Il existe plusieurs façons de traiter un cancer et chaque cas est unique : intervention chirurgicale, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie. Le Plan de Personnalisé de Soin (PPS) proposé par le spécialiste est adapté à votre pathologie et à votre état de santé.

2- Par voie intra veineuse ou orale (par la bouche) ?

Les traitements médicamenteux du cancer ont la même efficacité. Si vous prenez un traitement par voie orale à domicile, il est important de respecter le mode d'administration et d'être rigoureux dans la prise. Vous pouvez être aidé par vos infirmières à domicile si besoin.

3- Les interactions médicamenteuses

En prenant simultanément plusieurs médicaments, il faut être sûr que ceux-ci soient tous compatibles. Parlez en au spécialiste du cancer, à votre médecin généraliste et votre pharmacien. Et surtout, ne prenez jamais un nouveau traitement sans les informer, y compris les traitements à base de plantes !

4- Soins de support ?

Ce terme désigne les soins « hors traitement » (autour du traitement) qui vous aident à mieux vivre votre maladie : une aide sur le plan social, psychologique, nutritionnel, des douleurs. Parlez-en à votre médecin et à votre infirmier (ère).

5- Evaluation gériatrique

Avant de débuter votre traitement, il est possible qu'on vous propose une consultation avec un gériatre, afin d'identifier ensemble de potentielles fragilités en lien avec la marche, l'autonomie, la nutrition, la mémoire... Le but de cette consultation est d'adapter le traitement du cancer (et les aides nécessaires) selon les résultats et vos souhaits.

Sommaire

1 Je n'ai pas faim
Je me fais plaisir

2 J'ai la nausée, tout m'écoeure
Je bouge tous les jours

3 Mon goût a changé dans la bouche, comment faire ?
J'écoute mon corps

4 Je manque de salive, j'ai mal dans la bouche
Je gère mon effort

5 Je suis fatigué(e), je n'ai pas envie de préparer les repas
Je garde le rythme

6 Un complément alimentaire peut-il m'aider à reprendre du poids ?
Je travaille ma force

7 Mon proche refuse de manger
Je reste en contact

UCOG
UNITÉ DE COORDINATION EN ONCOGÉRIATRIE
Bretagne

Je n'ai pas faim

Privilégiez une alimentation riche en calories et en protéines pour conserver vos muscles.

Fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas et enrichissez-les dès que possible.

Enrichir en protéines

Intégrez dans vos préparations

Viande (rouge, volaille...)

Poisson

Oeufs

Laitage (yaourt, lait, fromage)

Enrichir en calories

Ajoutez dans **vos préparations salées**

de la crème fraîche

du beurre

de l'huile

Associez **vos desserts à**

de la confiture

de la chantilly

du sucre

des biscuits

Si possible privilégiez les repas en compagnie d'autres personnes

Idées recette

Pâtes béchamel & fromage rapé
Potage complété par (au choix) fromage rapé, jambon mixé, vermicelle & lait en poudre
Riz au lait entier + lait en poudre, oeufs

Maintenez une activité physique pour stimuler l'appétit

Je reste en contact

Conseil

Pourquoi ne pas pratiquer ces activités avec vos proches !

L'activité physique peut vous permettre de rencontrer d'autres personnes. Des activités sont proposées autour de chez vous. N'hésitez pas à vous faire accompagner pour vous renseigner.

Redressement du corps

Les pieds à plat au sol, j'avance le buste puis je pousse avec mes jambes pour me relever.

La marche

La marche est une activité accessible à tous. Si les conditions météo et votre état de forme vous le permettent, octroyez-vous un tour de jardin, du quartier, une balade entre amis.

Pour votre bien-être, gardez un rythme de marche vous permettant de discuter.

Mon proche refuse de manger

Conseils pour les aidants et accompagnants

1 A la carte aujourd'hui

Proposez à votre proche de manger à un autre moment et **toujours en petites quantités**. Tenez compte de ses envies et ne vous vexez pas s'il refuse ce que proposez. **Continuez sans imposer !**

2 Il n'y a pas d'heure

Demandez-lui ce qui pourrait lui faire plaisir : peu importe l'heure et le type d'aliment. Si cela lui convient, il peut parfaitement consommer du fromage à 16 h ou une soupe à 10 h.

Gardez à disposition des aliments prêts à l'emploi pour pouvoir proposer une collation.

3 Aussi beau que bon

Misez sur la présentation dans des petites assiettes, ramequins ou verrines.

Surveillez son poids et le vôtre par la même occasion.
Il est essentiel que vous preniez soin de vous pour pouvoir continuer à soutenir votre proche.

Demandez de l'aide si nécessaire et maintenez vos activités habituelles (sorties, promenades...) dans la mesure du possible.

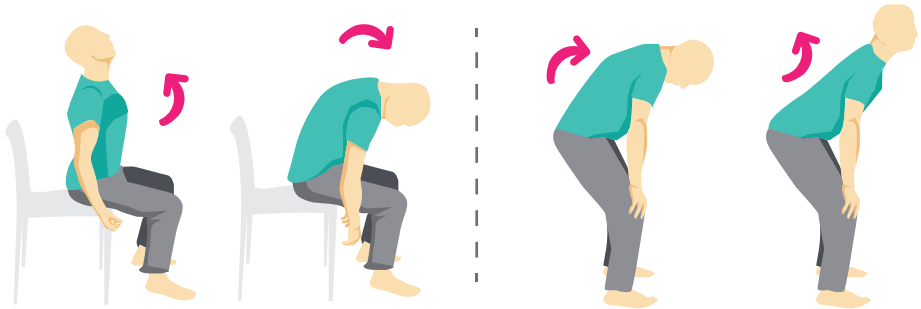
Je me fais plaisir

Le saviez-vous ?

L'activité physique provoque un sentiment de **bien-être**

Privilégiez des exercices qui vous motivent et apportent du plaisir, sans douleur. Mobilisez la respiration, c'est le premier besoin vital. Cela vous permet aussi de réguler votre rythme cardiaque voire vos émotions.

Oxygénation et respiration
Mouvements du dos et oxygénation



Inspirez — Expirez — Expirez — Inspirez

Prenez des temps de pause en observant votre respiration.
Inspirez profondément 3 à 5 secondes puis soufflez 3 à 5 secondes.

J'ai la nausée, tout m'écœure

Fractionnez vos repas ! Mieux vaut faire plusieurs petits repas en répétant les collations dans la journée.
Pour cela, **gardez des aliments prêts à consommer sous la main** (fruits, biscuits, laitages...).

Privilégiez

des repas **froids** ou à **température ambiante**

Assiette de charcuterie, de poissons fumés salades composées, produits laitiers frais...

des plats **simples** ni épicés, ni gras

Jambon purée, semoule...

Buvez régulièrement de petites quantités de liquide pour rester bien hydraté.
Alternez bouillon, eau plate ou gazeuse, tisane ou même soda (cola) en fonction de ce que vous préférez.

Faites préparer les repas par quelqu'un d'autre.
Installez-vous dans un endroit calme et aéré pour manger.
Evitez la cuisine afin de ne pas être incommodé par l'odeur des aliments cuisinés.

Idées recette

- Jambon purée, yaourt
- Assiette de charcuterie, rôti de boeuf froid, salade etc.
- Potage, tapioca au lait

Peu importe les horaires ou le type d'aliment, l'essentiel est de manger régulièrement des petites quantités.

Surveillez votre poids 1 fois par semaine

Je travaille ma force

Conseil

Pensez à toujours souffler dans l'effort !

Nul besoin d'aller en salle de sport pour récupérer ou maintenir du tonus musculaire. L'activité de marche, même réduite, va participer au renforcement des membres inférieurs tout en maintenant l'autonomie dans les déplacements.

Renforcement des bras

Commencez toujours à vide et ajoutez une petite bouteille d'eau dans la main quand vous vous sentez prêt(e)

Renforcement des jambes

Ouverture / Fermeture du genou

Montée du genou

Un complément alimentaire peut-il m'aider à reprendre du poids ?

Les compléments nutritionnels oraux se présentent **sous différentes formes** : crème ou liquide lacté, jus de fruits, biscuits, potage…
Il y en a pour tous les goûts !

Comme leur nom l'indique, ils complètent le repas et peuvent être prescrits par le médecin **pour soutenir votre alimentation.**

Les compléments alimentaires

sont **plus riches en calories**

contiennent **des protéines pour garder vos muscles**

Vous pouvez **répartir la consommation** des produits dans **la journée** (la moitié de la crème le matin et l'autre moitié l'après-midi).
Variez les textures et les parfums pour éviter la lassitude !

Idées recette

Il est préférable de les prendre en collation au moins 2h avant le repas suivant ou de les intégrer au repas (1 crème à la place de votre yaourt)
Vous pouvez les consommer de différentes façons :

- Tiède ou froid
- En cuisine, en remplaçant le lait de votre purée par un liquide lacté neutre plus riche ou en mélangeant votre potage habituel au potage enrichi
- En soda, en ajoutant de l'eau gazeuse au jus de fruit
- En glace, en mettant du liquide lacté dans les bacs à glaçons

Demandez conseil à votre médecin ou à la diététicienne pour adapter la prescription en fonction de votre alimentation.

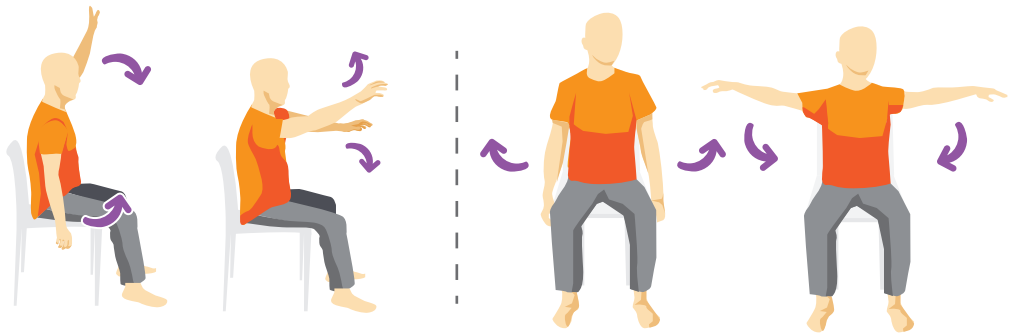
Je bouge tous les jours

Le saviez-vous ?

La fonte musculaire est aussi appelée **sarcopénie**

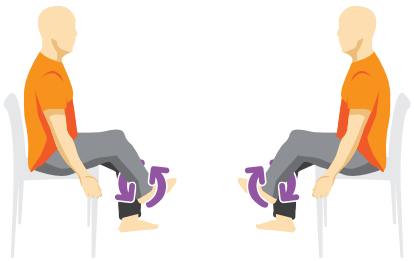
Pour votre bien-être, le corps a besoin d'être sollicité régulièrement. L'idéal est de mobiliser les grands groupes musculaires quotidiennement (en fonction de votre état de forme).

Mouvement des épaules



Levez les bras jusqu'à la hauteur des épaules.
Sans gêne particulière, vous pouvez augmenter l'amplitude.

Souplesse des chevilles



Effectuez des rotations lentes des chevilles. Le genou en élévation permettra de solliciter vos cuisses.

Répétez le mouvement 6 à 8 fois.
Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions jusqu'à 12.

Mon goût a changé dans la bouche, comment faire ?

Pendant le traitement, il est fréquent que **le goût soit modifié.**

Discutez des soins nécessaires (bains de bouche, hygiène dentaire) avec votre médecin. Faites vérifier votre bouche régulièrement et tentez l'arrêt du tabac.

Vos plats ont un goût modifié

Sensation	👎 Evitez	👍 Privilégiez
Tout parait sucré	Le sucre dans les desserts	Les yaourts nature Les compotes sans sucre ajouté
Le goût est métallique	La viande rouge Le chocolat	Viandes blanches, poisson, oeufs ou laitage Ajoutez de la béchamel sur les légumes
Tout parait salé	Le fromage, les chips, les charcuteries, les plats ou soupe industriels	Cuisinez sans sel
Tout parait acide	La sauce tomate Les agrumes	Accompagnez vos pâtes de béchamel Ajoutez un blanc d'oeuf en neige dans vos compotes

Si vous avez peu de goût, tentez des aliments au goût prononcé ou ajoutez du sel ou des épices pour « réveiller vos plats ».

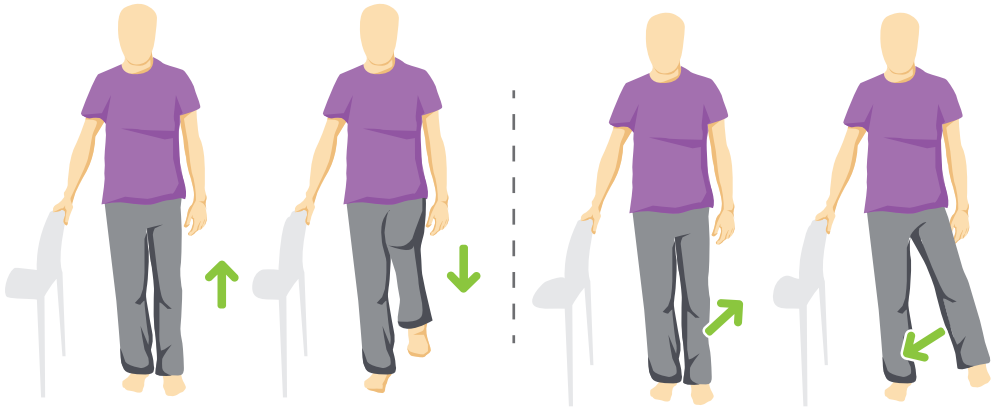
L'important est de contourner le changement du goût et de garder du plaisir à manger.

Je garde le rythme

Il est préférable de faire des petits mouvements régulièrement dans la journée et dans la semaine qu'une grosse séance épuisante !

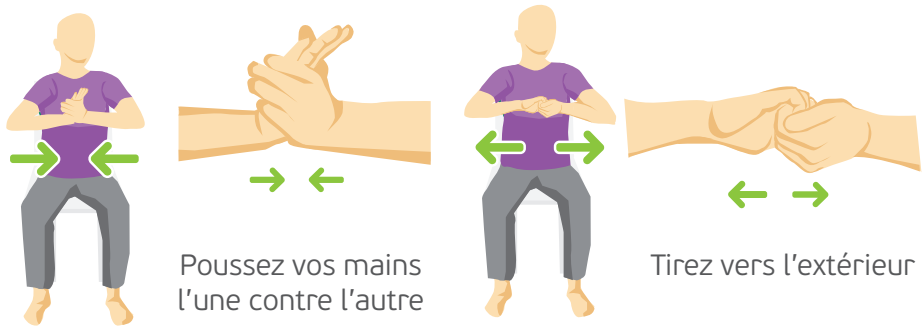
Maintien de l'Equilibre

Regardez loin devant vous



Amenez le poids du corps sur une jambe et décollez le pied opposé de quelques millimètres

Renforcement du haut du corps



Poussez vos mains l'une contre l'autre

Tirez vers l'extérieur

Commencez par une petite série de 8 à 10 répétitions par exercice.
Vous pouvez augmenter sans dépasser 15 répétitions.
Pour solliciter particulièrement un groupe musculaire, vous pouvez répéter 2 à 3 séries de 10 répétitions.

Je suis fatigué(e), je n'ai pas envie de préparer les repas

1 Stockez

Si la fatigue est passagère, profitez des moments de répit pour cuisiner en plus grosses quantités et ainsi congeler vos préparations.
Vous retrouverez vos petits plats maison plus tard.

2 Mangez accompagné(e)

Un de vos proches a peut-être aussi la possibilité de vous aider.
Sa présence peut aussi être stimulante au moment des repas :
on mange souvent mieux lorsqu'on est accompagné !

3 Faites-vous aider

Vous pouvez également demander des aides à domiciles auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre mairie, de votre mutuelle ou de l'assistante sociale. En plus de vous soulager pour les tâches ménagères, **elles pourront vous seconder pour les courses ou dans la préparation des repas.** Le portage de repas à domicile, une ou plusieurs fois par semaine, peut vous être proposé.

4 Déjà prêt

Si ce n'est pas le cas, utilisez des produits préparés du commerce ou du traiteur. Les produits en conserve ou surgelés peuvent vous permettre de gagner du temps. **Certains commerçants ou restaurateurs peuvent même vous livrer !**

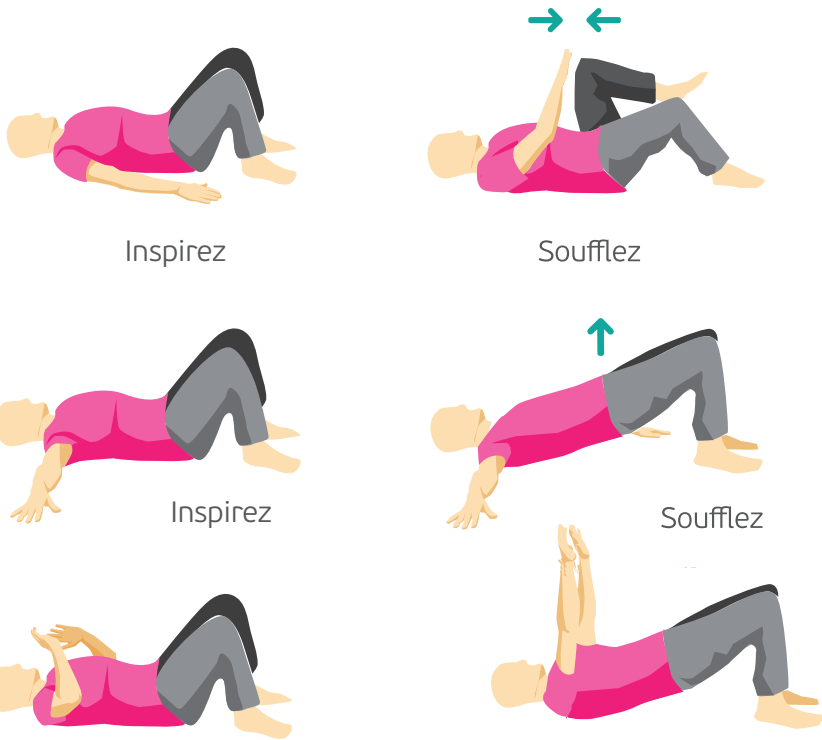
**Choisissez des plats simples et faciles à manger.
Gardez des aliments prêts à consommer pour pouvoir grignoter dans la journée et ainsi compléter votre alimentation.**

Tentez de modifier un peu votre organisation quotidienne pour récupérer.

J'écoute mon corps

Restez à l'écoute de votre corps, les exercices sont réalisés sans douleur. Vous pouvez adapter tous les exercices allongé sur un lit pour éviter les risques de chute.

Coordination et renforcement abdominal



Vous pouvez également associer des mouvements de bras

Etirement global

Je manque de salive, j'ai mal dans la bouche

Discutez avec votre médecin des soins nécessaires. Vous pourrez évoquer la mise en place d'un **traitement contre la douleur**.
Il est souvent nécessaire de prendre ce traitement avant le repas pour gagner en confort.

Privilégiez

des plats **faciles à manger** :

Purées, potages, compotes, laitages (riz ou semoule au lait, crème dessert...), les viandes mixées

des plats **froids** ou **à température ambiante**

Evitez

les plats **acides** à base de :

Vin, sauce tomate, citron... ou trop épicés.

la **vinaigrette**

Remplacez par de l'huile de noix, d'olive ou par une sauce à base de yaourt accompagnée de ciboulette

Gardez une bouteille d'eau avec vous et **buvez de petites gorgées** fréquemment pour garder une bouche fraiche.
Vous pouvez **sucer des glaçons ou manger une cuillère de crème** avant le repas pour préparer et apaiser votre bouche avant celui-ci.

Idées menu

Potage, hachis, salade sauce yaourt ciboulette, compote

Paupiette de veau sauce champignons, pâtes au gruyère, compote

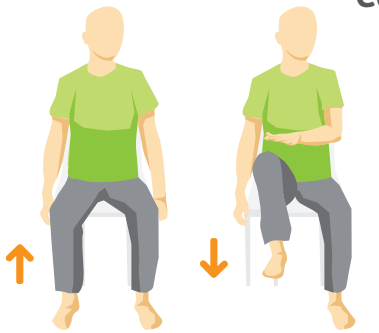
Poisson beurre blanc, purée de pois cassés, crème brulée

Répétez les repas dans la journée en introduisant des collations et pensez à enrichir dès que possible.

Je gère mon effort

Sur chaque mouvement, il faut respecter un temps de travail (contraction) et un temps de relâchement (extension).

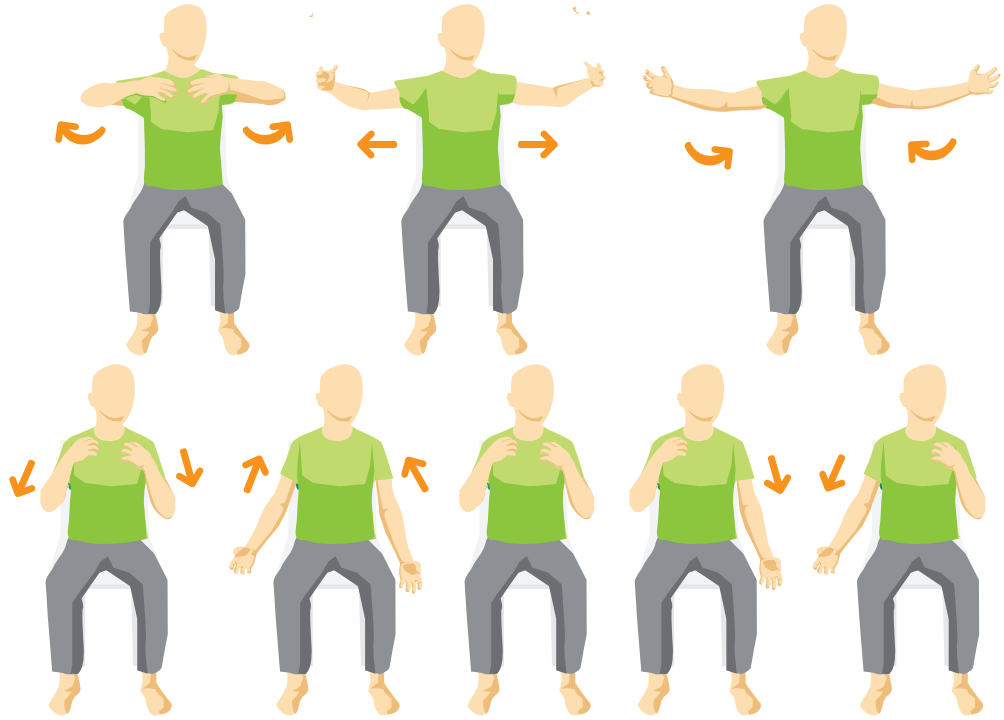
Coordination



Alternez main gauche sur jambe droite et main droite sur jambe gauche

Effectuez de petites rotations

Renforcement des épaules et mobilisation des coudes



Jouez à mobiliser les deux bras puis l'un après l'autre