

Gérer son poids après un diagnostic de cancer

Un guide pour les patients et leurs familles



American Society of Clinical Oncology



Doctor-Approved Patient Information from ASCO®



À PROPOS DE L'AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Fondée en 1964, l'American Society of Clinical Oncology (ASCO, société américaine d'oncologie clinique) se consacre à faire un monde de différence dans les traitements du cancer. En tant qu'organisation mondiale phare en son genre, l'ASCO représente plus de 40 000 professionnels de l'oncologie qui soignent les gens atteints d'un cancer. L'ASCO œuvre à conquérir le cancer et à créer un monde où l'on peut prévenir ou guérir le cancer et où chaque survivant est en santé grâce à la recherche, l'éducation et la promotion de soins aux patients de la plus haute qualité. L'ASCO est soutenue par son organisme affilié, la Conquer Cancer Foundation (fondation conquérir le cancer). Apprenez-en plus sur le site www.ASCO.org, explorez des ressources pour l'éducation des patients sur le site www.Cancer.Net et suivez-nous sur Facebook, Twitter, LinkedIn et YouTube.



À PROPOS DE CANCER.NET

Cancer.Net fournit, en temps opportun, des renseignements complets et approuvés par les oncologues provenant de l'American Society of Clinical Oncology (ASCO), avec le soutien de la Conquer Cancer Foundation. Cancer.Net apporte l'expertise et les ressources de l'ASCO aux personnes atteintes de cancer et à ceux qui les aident et qui se soucient d'eux afin d'aider les patients et leurs familles à prendre des décisions éclairées en ce qui concerne les soins de santé. Suivez-nous sur Facebook, Twitter et YouTube.

Les programmes pédagogiques de l'ASCO à l'intention des patients sont soutenus par:



Gérer son poids après un diagnostic de cancer

Table des matières

Introduction	4
Les moyens de perdre du poids et de le gérer	6
Changements apportés au mode de vie	6
Médicaments amaigrissants	8
Chirurgie amaigrissante	8
Défis couramment rencontrés pour perdre du poids et conserver son poids	10
Parlez avec votre médecin de votre poids	13
Sources d'information pour vous aider à gérer votre poids	14

Les idées et les opinions exprimées dans la brochure *Gérer son poids après un diagnostic de cancer* ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'American Society of Clinical Oncology ou de la Conquer Cancer Foundation. Les informations contenues dans ce guide n'ont pas vocation à servir de conseils médicaux ou juridiques, ni à remplacer une consultation chez un médecin ou un autre professionnel de santé agréé. Les patients qui ont des questions d'ordre médical doivent appeler ou consulter rapidement leur médecin ou un autre professionnel de santé. Ils ne doivent ni tarder à consulter un professionnel de santé ni ignorer ses conseils en raison des éléments d'information présentés dans cette brochure. La mention de tout produit, service ou traitement figurant dans ce guide ne doit pas être interprétée comme une approbation par l'American Society of Clinical Oncology. L'American Society of Clinical Oncology n'est pas responsable des lésions ni des préjudices corporels ou matériels liés à l'utilisation des outils pédagogiques qu'elle met à la disposition des patients, ou en découlant, ni de toute erreur ou omission éventuelles.

Introduction

Plus des deux tiers des adultes américains sont en surpoids ou obèses, ce qui en fait un sujet de préoccupation important pour les personnes atteintes du cancer et les survivants à la maladie. Lorsqu'une personne est en surpoids ou obèse, cela signifie qu'elle a trop de graisse corporelle par rapport aux tissus maigres de l'organisme, comme les muscles. Une combinaison de nombreux facteurs amène les personnes à présenter un surpoids ou de l'obésité, notamment des facteurs génétiques, hormonaux, environnementaux, émotionnels et culturels.



Même si de nombreux patients souhaitent perdre du poids ou apporter d'autres changements en faveur d'un mode de vie plus sain, suite à un diagnostic de cancer, d'autres peuvent estimer qu'il est trop difficile de changer leurs habitudes en matière de santé. Certaines personnes peuvent être découragées après s'être efforcées de contrôler leur poids pendant de nombreuses années avant de recevoir le diagnostic de cancer. Toutefois, discuter de votre poids avec votre médecin ou un autre membre de l'équipe soignante est une étape importante dans la prise en main de votre état de santé pendant et après le cancer, quelle que soit votre taille.

Il n'est jamais trop tard pour prendre des mesures visant à améliorer votre état de santé, même si vous étiez en surpoids ou obèse avant votre diagnostic de cancer, ou si vous avez pris du poids ou perdu de la masse musculaire pendant ou après le traitement. Faire davantage d'activité physique et perdre du poids, si vous êtes en surpoids ou obèse, présentent de nombreux avantages pour les survivants du cancer, et pourraient même réduire le risque de récurrence ou d'apparition d'un nouveau cancer. Ces démarches peuvent

VARIATIONS DE POIDS PENDANT LE TRAITEMENT DU CANCER

Lorsque la plupart des personnes songent aux effets secondaires du traitement du cancer, elles voient la perte de poids comme l'un de ces effets. En fait, de nombreux patients prennent du poids pendant ou après le traitement. Ils peuvent connaître aussi d'autres changements corporels, comme un gain de graisse corporelle et une fonte musculaire. La prise de poids est plus fréquente chez les patients traités par chimiothérapie, mais les patients qui subissent une intervention chirurgicale ou reçoivent une hormonothérapie peuvent prendre du poids après un diagnostic de cancer.

Les raisons pour lesquelles les personnes prennent du poids pendant le traitement ne sont pas totalement comprises. Certains traitements pourraient fatiguer davantage les patients, qui feraient alors moins d'exercice. D'autres traitements pourraient stimuler l'appétit ou réduire le métabolisme.

Pour en savoir plus sur la prise de poids comme un effet secondaire du cancer, rendez-vous sur le site www.cancer.net/sideeffects.

également vous aider à améliorer ou à éviter d'autres affections liées au poids, comme les maladies cardiaques et le diabète.

Cette brochure fournit des informations de base sur la gestion du poids, destinées aux personnes atteintes du cancer et aux survivants à la maladie. Elle aborde certains des défis émotionnels qui accompagnent les changements en faveur d'un mode de vie plus sain, et fournit des ressources utiles.

Les moyens de perdre du poids et de le gérer

Le meilleur moment pour s'engager dans un programme de perte de poids, ou s'attacher aux changements à apporter en faveur d'un mode de vie plus sain varie d'une personne à l'autre. Pour certains, un diagnostic de cancer peut les inciter à se pencher sur leur santé au-delà du cancer, en les encourageant à manger plus sainement et à faire davantage d'exercice. Pour d'autres, s'occuper de leur poids et de leur activité physique, pendant ou immédiatement après le traitement, est tout simplement trop difficile à assumer.



De nombreuses personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer s'investissent pleinement dans la prise en main de leur santé. Elles se renseignent sur leur maladie, les options thérapeutiques, les effets secondaires possibles, et apprennent à y faire face. Songez à adopter la même approche pour apporter des changements à votre alimentation et à votre activité lorsque vous y serez prêt.

La première étape consiste à en parler avec votre médecin. Le médecin peut calculer votre indice de masse corporelle (IMC ; voir page 9) et évaluer votre niveau de forme physique ainsi que votre état de santé en général pour savoir si vous auriez avantage à perdre du poids ou à apporter des changements à votre mode de vie pour conserver votre poids actuel. Indépendamment du fait d'être atteint ou non d'un cancer, les méthodes pour aider à gérer son poids sont les mêmes. Cependant, les personnes sous traitement anticancéreux et les survivants du cancer pourraient nécessiter une attention particulière.

Changements apportés au mode de vie

Réduire le nombre de calories apportées par la nourriture et les boissons, et avoir une plus grande activité physique sont les principaux moyens de gérer son poids ou d'en perdre.

Nutrition. Savoir ce que vous mangez et buvez, et en quelles quantités, est une étape importante aussi bien pour éviter une prise de poids inutile, que pour perdre du poids. Cela signifie que ceux qui cherchent à maintenir leur poids doivent ingérer presque le même nombre de calories que celui dont leur corps a besoin pour fonctionner toute la journée. Pour ceux qui cherchent à perdre du poids, cela signifie recevoir un apport calorique inférieur aux besoins du corps. Réduire l'apport calorique dans le cadre d'un programme de perte de poids est généralement sans danger pour la plupart des survivants du cancer qui doivent perdre du poids. Un diététicien peut vous aider à apprendre à réduire avec succès votre apport calorique.



Activité physique. Même si l'exercice est peut-être la dernière chose qui vous vient à l'esprit pendant un traitement du cancer, commencer ou poursuivre un programme d'aérobic et d'exercices de renforcement pendant votre traitement peut améliorer votre qualité de vie, contribuer à réduire la fatigue, limiter la fonte musculaire et prévenir un gain de graisse corporelle. Faire de l'exercice et être actif physiquement sont considérés comme sans danger pour la plupart des personnes, pendant et après un traitement du cancer. Toutefois, si vous avez suivi récemment ou si vous recevez un traitement anticancéreux qui vous expose à un risque accru d'infection, comme une greffe de cellules souches ou de moelle osseuse, vous devez éviter les gymnases et les centres de remise en forme publics jusqu'à ce que votre système immunitaire ait pu retrouver toute sa vigueur.

Consultez votre médecin ou un autre membre de votre équipe soignante pour connaître le type et le niveau d'activité physique qui vous conviendraient le mieux. Vous pourriez tirer profit des conseils d'un physiothérapeute ou d'un spécialiste clinique de l'exercice, surtout si vous encourez un risque accru de lésion en raison de votre cancer, de son traitement ou d'autres problèmes de santé. Ces professionnels pourront trouver les meilleurs moyens de développer ou de préserver votre capacité physique.

Accompagnement des changements de comportements. Pour beaucoup, être en surpoids ou obèse ne se résume pas à manger trop ni à faire trop peu d'exercice. Il est important de vous faire accompagner lorsque vous essayez de perdre du poids. La plupart des programmes de perte de poids comprennent plusieurs séances avec un diététicien ou un spécialiste de la perte de poids pour vous aider à apporter des changements en faveur d'un mode de vie plus sain et à vous y tenir dans le temps.

Médicaments amaigrissants



Il n'y a aucune étude montrant que les médicaments amaigrissants qui sont actuellement disponibles et agréés par la Food and Drug Administration des États-Unis sont sans danger pour les survivants du cancer. Ils ne sont généralement recommandés que si le programme associant régime alimentaire, activité physique et accompagnement des changements de comportement n'a pas produit de résultats, ou si vous avez d'autres problèmes de santé graves dus à l'obésité. Pour savoir si des médicaments amaigrissants pourraient être envisagés dans votre cas, parlez-en avec votre équipe soignante pour connaître les risques, les avantages et les coûts.

Chirurgie amaigrissante

La chirurgie amaigrissante, ou chirurgie bariatrique désigne un ensemble d'interventions destinées à réduire le volume de l'estomac. Cela peut être envisagé si votre IMC est de 40 ou plus, ou si vous avez un IMC de 35 ou plus, ajouté à un autre problème de santé grave lié à l'obésité. Il est important de vous rappeler que ces interventions relèvent de la chirurgie lourde et comportent des risques. En outre, comme le volume de l'estomac est réduit après l'intervention, cela nécessitera quand même des changements à long terme du mode de vie. Habituellement, des conseils sont prodigués pour aider les personnes à comprendre les changements qu'elles devront apporter à leurs habitudes alimentaires et aux boissons qu'elles consomment, après l'intervention.

QU'EST-CE QUE L'IMC?

L'obésité est souvent mesurée par l'indice de masse corporelle (IMC), autrement dit, le rapport entre le poids et la taille d'une personne. Un IMC normal est compris entre 18,5 et 24,9. Un IMC entre 25 et 29,5 indique un surpoids, tandis qu'un IMC de 30 ou plus relève de l'obésité. Pour utiliser le tableau qui suit, trouvez la taille la plus proche de la vôtre sur la gauche, et suivez la ligne horizontale pour déterminer votre poids approximatif. L'IMC est indiqué en haut.

	POIDS NORMAL						SURPOIDS					OBÉSITÉ					
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Taille	Poids (livres)																
4'10	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'0	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	206	215	222	229	236	243	250
6'0	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2	148	155	163	171	179	186	194	202	210	216	225	233	241	249	256	264	272

Défis couramment rencontrés pour perdre du poids et conserver son poids

Avant de recevoir votre diagnostic de cancer, vous aviez peut-être déjà essayé plusieurs méthodes pour perdre du poids ou faire davantage d'activité physique, et vous aviez obtenu des résultats décourageants. Cette section traite des croyances communes qui peuvent empêcher les personnes atteintes d'un cancer d'essayer d'adopter un mode de vie plus sain.



« J'AI TOUT ESSAYÉ, ET JE N'ARRIVE TOUT SIMPLEMENT PAS A PERDRE DU POIDS. »

Perdre du poids est difficile. Consultez votre médecin au sujet des méthodes que vous avez déjà essayées, même si cela vous met peut-être mal à l'aise d'en parler. Vous pourriez avoir le sentiment d'avoir « échoué », car vos précédentes tentatives pour perdre du poids

n'ont pas été couronnées de succès. Vous n'avez pas échoué ; vous n'avez tout simplement pas encore trouvé la méthode qui vous convient. Pour vous aider à déterminer la méthode qui vous conviendrait le mieux, parlez-en avec votre médecin, consultez un diététicien agréé, ou inscrivez-vous à un groupe d'aide à la perte de poids. De nombreuses personnes trouvent qu'il est plus facile de perdre du poids lorsqu'elles peuvent s'appuyer sur un programme structuré et un soutien.

« JE NE SOUHAITE VRAIMENT PAS FAIRE D'EXERCICE. »

Se lancer dans un programme d'exercice peut sembler un effort insurmontable, et les traitements anticancéreux peuvent vous fatiguer ou limiter votre mobilité. Or, avoir une

activité physique peut, en fait, améliorer votre niveau d'énergie. Il existe des moyens pour vous y mettre plus facilement. Tout d'abord, choisissez une activité que vous aimez.

Vous êtes plus susceptible de vous tenir à une activité que vous attendez avec impatience. Il est important de rappeler que l'activité physique revêt de nombreuses formes, comme la marche, la danse, jouer activement avec vos enfants ou petits-enfants ou le jardinage. Ensuite, commencez doucement. Si vous étiez très inactif, commencez par 10 minutes d'activité quotidienne seulement, et augmentez progressivement la durée. Troisièmement, faites-vous accompagner. Faites de l'exercice avec vos proches ou des amis. Ou inscrivez-vous à un groupe d'activités physiques dans votre quartier.

« JE SUIS DÉJÀ ASSEZ ÉPROUVÉ PAR LE TRAITEMENT DE MON CANCER. »

Le cancer est sans aucun doute une maladie éprouvante, en partie parce qu'il y a de nombreux facteurs qui échappent à notre contrôle. Heureusement, l'activité physique réduit le stress et les symptômes d'anxiété et de dépression chez de nombreuses personnes. En outre, mettre l'accent sur la perte de poids et l'exercice peut vous donner le sentiment de reprendre un peu le contrôle de votre vie.

« LE MAL EST DÉJÀ FAIT. »

Il n'est jamais trop tard pour améliorer votre état de santé. De nombreuses études ont montré que les personnes qui optent pour une alimentation saine, et font régulièrement de l'exercice sont moins à risque de récurrence ou d'apparition d'un nouveau cancer. En outre, le passage à un mode de vie plus sain réduit le risque d'autres problèmes médicaux, comme le diabète et les maladies cardiaques, qui pourraient menacer plus encore votre santé en général que le cancer.

« J'AIME MANGER, ET JE NE SOUHAITE PAS CHANGER MES HABITUDES ALIMENTAIRES. »

Vous pouvez encore prendre du plaisir à manger les aliments que vous aimez, mais avec plus de modération. Pour la plupart des personnes, il n'est pas nécessaire de mettre en place un régime alimentaire très restrictif. Le but est de réduire l'apport calorique. Même de légères réductions ou de petits changements apportés à ce que vous mangez et buvez peuvent vous aider à perdre du poids graduellement au fil du temps. Le concours d'un diététicien peut vous aider à perdre du poids tout en mangeant les aliments que vous aimez.

COUVERTURE D'ASSURANCE AUX ETATS-UNIS POUR LA PERTE DE POIDS

Assurance privée

Dans le cadre de l'Affordable Care Act (loi sur les soins abordables), la plupart des compagnies d'assurance privées offrent une couverture pour le dépistage de l'obésité et les conseils aux obèses. Ces prestations doivent actuellement être effectuées au cabinet d'un médecin généraliste. En outre, la chirurgie bariatrique est souvent prise en charge par les assurances pour ceux qui répondent aux critères de l'intervention.

Pour en savoir plus sur les méthodes de perte de poids couvertes par votre assurance, parlez-en avec votre compagnie d'assurance maladie ou avec le personnel du cabinet de votre médecin.

Medicare (Aide médicale)

Medicare peut prendre en charge le coût des méthodes de perte de poids suivantes, selon des directives précises:

- Conseils aux obèses prodigués dans un cadre de soins de premier recours
- Traitement nutritionnel médical en cas de maladie rénale ou de diabète
- Chirurgie bariatrique pour les patients qui répondent aux critères

Medicare ne prend pas en charge les services d'un thérapeute ou d'un formateur à l'exercice, les cours d'exercices physiques, ni les médicaments amaigrissants. Pour en savoir plus sur la couverture offerte par Medicare, rendez-vous sur le site www.medicare.gov.

Medicaid (Assistance médicale aux indigents)

Certains programmes Medicaid nationaux peuvent prendre en charge des méthodes de traitement de l'obésité. Pour savoir ce qui est couvert par le régime Medicaid de votre État, rendez-vous sur le site www.medicaid.gov.

Parlez avec votre médecin de votre poids

Le poids est un sujet délicat à évoquer pour de nombreuses personnes. En parler peut vous mettre mal à l'aise pour différentes raisons. Vous pouvez également estimer qu'il y a des choses plus importantes à évoquer lors des consultations, concernant votre cancer et votre rétablissement. Cependant, le poids est un facteur à prendre en compte pour gérer et améliorer votre état de santé.



Voici quelques questions que vous pourriez poser à un membre de votre équipe soignante au sujet de votre poids, pour savoir s'il influe sur votre état de santé, et comment vous pouvez améliorer votre état de santé en gérant votre poids et votre niveau d'activité physique:

- Ai-je un poids malsain?
- De quelle manière mon surplus de poids nuit-il à ma santé?
- De quelle manière une perte de poids améliorerait-elle ma santé?
- Combien de poids dois-je perdre?
- Combien de poids devrais-je perdre par semaine?
- Quels sont les programmes et traitements à ma disposition pour m'aider à perdre du poids?
- Pouvez-vous me recommander des professionnels qui peuvent m'aider à élaborer un programme de perte de poids?
- Où puis-je trouver des renseignements sur une alimentation saine?
- Où puis-je trouver des renseignements sur l'exercice?

Sources d'information pour vous aider à gérer votre poids

Les organismes et les sites Internet suivants proposent des informations en anglais sur l'obésité, une alimentation saine et l'activité physique:

U.S. Department of Agriculture (Ministère de l'Agriculture des États-Unis, USDA)

ChooseMyPlate.gov

www.choosemyplate.gov

Obesity Action Coalition (Coalition de lutte contre l'obésité)

www.obesityaction.org

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Institut national du diabète et des maladies digestives et rénales): Weight Control Information Network (Réseau d'information sur le contrôle du poids, WIN)

www.win.niddk.nih.gov

SOURCES D'INFORMATION POUR SUIVRE SA FORME PHYSIQUE ET SON ALIMENTATION *(en anglais)*

USDA: SuperTracker

www.supertracker.usda.gov

En outre, il existe de nombreux sites Internet commerciaux et applications mobiles disponibles pour suivre sa forme physique et son alimentation. Ils peuvent être utiles pour surveiller votre poids, votre apport calorique et/ou votre activité physique, mais il convient de consulter votre équipe soignante avant de suivre les recommandations données par ces applications. Il est préférable de les utiliser comme un outil pour vous aider à suivre les recommandations formulées par votre équipe soignante. Effectuez une recherche en ligne ou sur l'App Store de votre tablette ou appareil mobile pour trouver l'application qui vous convient le mieux.



SOURCES D'INFORMATION LOCALES

En outre, les organismes américains suivants peuvent vous aider à trouver des professionnels de santé dans votre état aux États-Unis, qui sont spécialisés dans la nutrition et l'activité physique à l'intention des personnes atteintes du cancer, et des survivants à la maladie.

American Academy of Nutrition and Dietetics (Académie américaine de nutrition et de diététique)

www.eatright.org/programs/rdfinder

American College of Sports Medicine (Collège américain de la médecine sportive)

Certification.acsm.org/pro-finder

Programme LiveStrong du YMCA

www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/LIVESTRONG-at-the-YMCA/LIVESTRONG-at-the-YMCA-Locations

Ou, posez des questions sur ce programme à votre YMCA local: www.ymca.net

Obesity Society (Société de l'obésité)

obs.memberclicks.net/clinician-directory

Utilisez l'espace ci-dessous pour répertorier d'autres sources d'information dans votre région.

American Society of Clinical Oncology

2318 Mill Road, Suite 800 | Alexandria, VA 22314

Phone: 571-483-1300 | Fax: 571-366-9530

www.asco.org | www.cancer.net

Pour plus d'informations sur la documentation de l'ASCO à l'intention des patients, composez le 888-651-3038 (appel sans frais) ou envoyez-nous un courriel à contactus@cancer.net.

© 2017 American Society of Clinical Oncology.

Pour plus d'informations sur les autorisations, écrivez-nous à permissions@asco.org.