



**CENTRE THERMAL**  
**LA ROCHE POSAY**

**COMMENT BIEN S'ALIMENTER PENDANT  
L'HORMONOTHÉRAPIE**

# SOMMAIRE

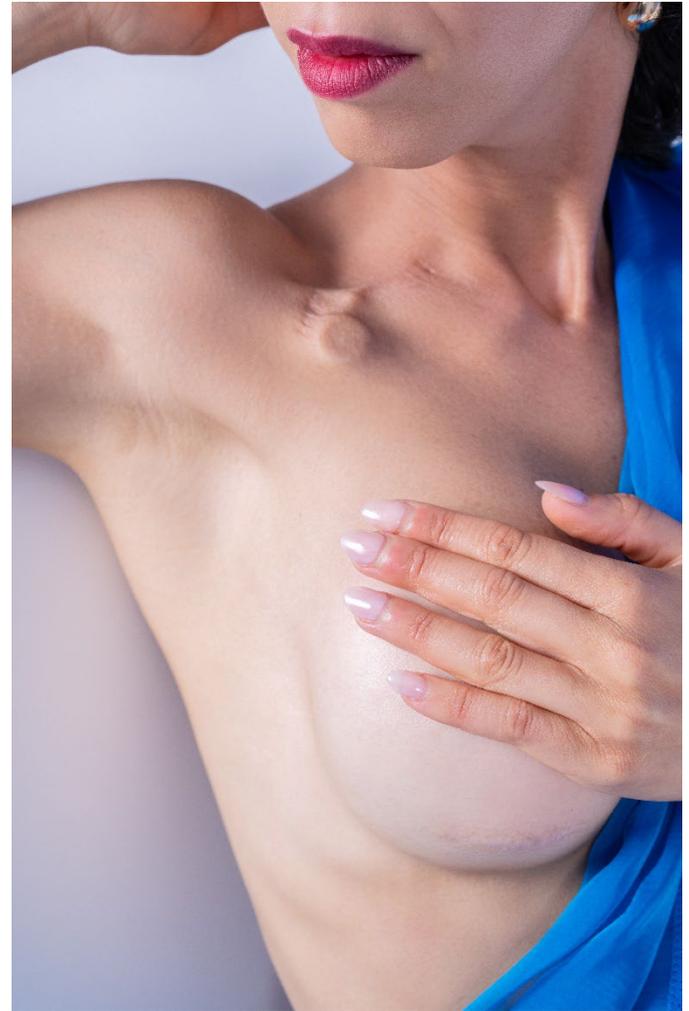
- L'action de l'hormonothérapie sur le corps
- Comment limiter les effets indésirables liés à l'hormonothérapie ?
- L'assiette un allié pour sa santé
- Associer le plaisir gustatif et les recommandations
- Les idées reçues sur l'alimentation et le cancer

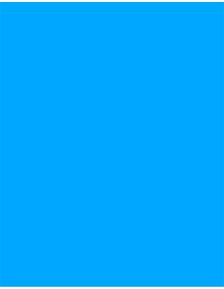


# L'ACTION DE L'HORMONOTHÉRAPIE SUR LE CORPS

Dans 70% des cancers du sein, les cellules cancéreuses comportent des récepteurs aux hormones féminines (oestrogène et/ou progestérone).

Les récepteurs potentiellement sensible à l'action des hormones, qui peuvent favoriser leur croissance, c'est le cancer du sein hormono-dépendant





Les études ont montrées que  
l'hormonothérapie:

Réduit d'environ de moitié le  
risque de rechute et évite un  
décès sur 3 du cancer du sein.

Hors 1 patiente sur 6 l'abandonne  
à l'issue de la première année

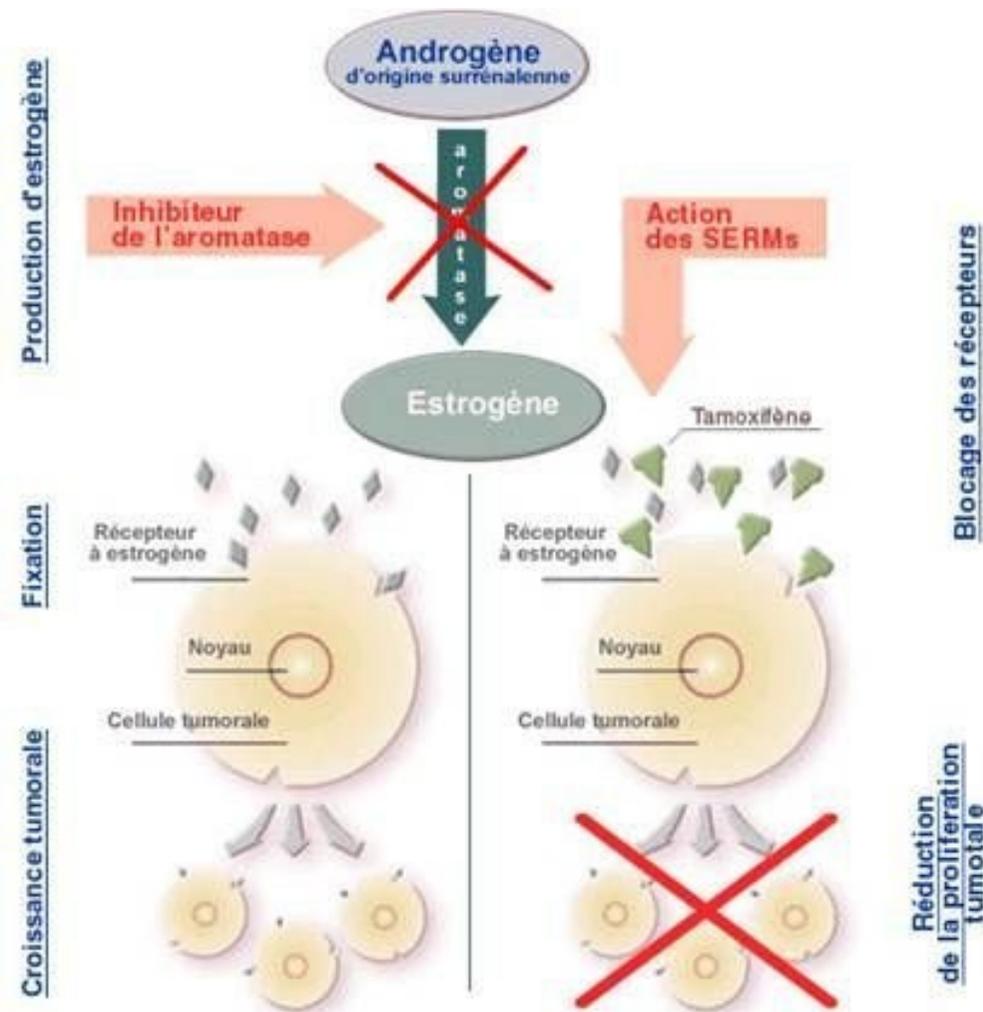
Prise pendant minimum 5 ans

Traitement préventif qui doit être  
prolongée dans le temps



**CHEZ ENVIRON 18% DES FEMMES  
SOUS HORMONOTHÉRAPIE, IL Y A  
UNE PRISE DE POIDS ET  
TRANSFORMATION DE LA  
SILHOUETTE.**

# OBJECTIF: BLOQUER L'ACTION STIMULANTE QUE PEUVENT AVOIR LES HORMONES FÉMININES SUR CERTAINES TUMEURS.



3 types de médicaments:

- Anti-œstrogènes comme Tamoxifène, prescrits aux femmes non ménopausées : empêchent les œstrogènes de stimuler les cellules cancéreuses en prenant leur place sur récepteurs hormonaux
- Anti-aromatase , patientes ménopausées : font en sorte qu'il n'y ait plus d'œstrogènes qui circulent
- Analogues LH-RH mettent les ovaires au repos comme la ménopause

Communiqué : L'hormonothérapie a un impact plus important que la chimiothérapie sur la qualité de vie des femmes,  
8 octobre 2019, Institut Gustave Roussy

# QUELQUES CHIFFRES

- 17.6% des femmes atteintes d'un cancer du sein prennent du poids
- 5.4% en perdent
- 77% se maintiennent à leur poids

Source : Etude Vican5 INCA 2018

## Etude Canto 2020

Détection sériqque de la non-observance de l'adjuvant tamoxifène et du risque de récidence du cancer du sein



# COMMENT LIMITER LES EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS À L'HORMONOTHÉRAPIE ?



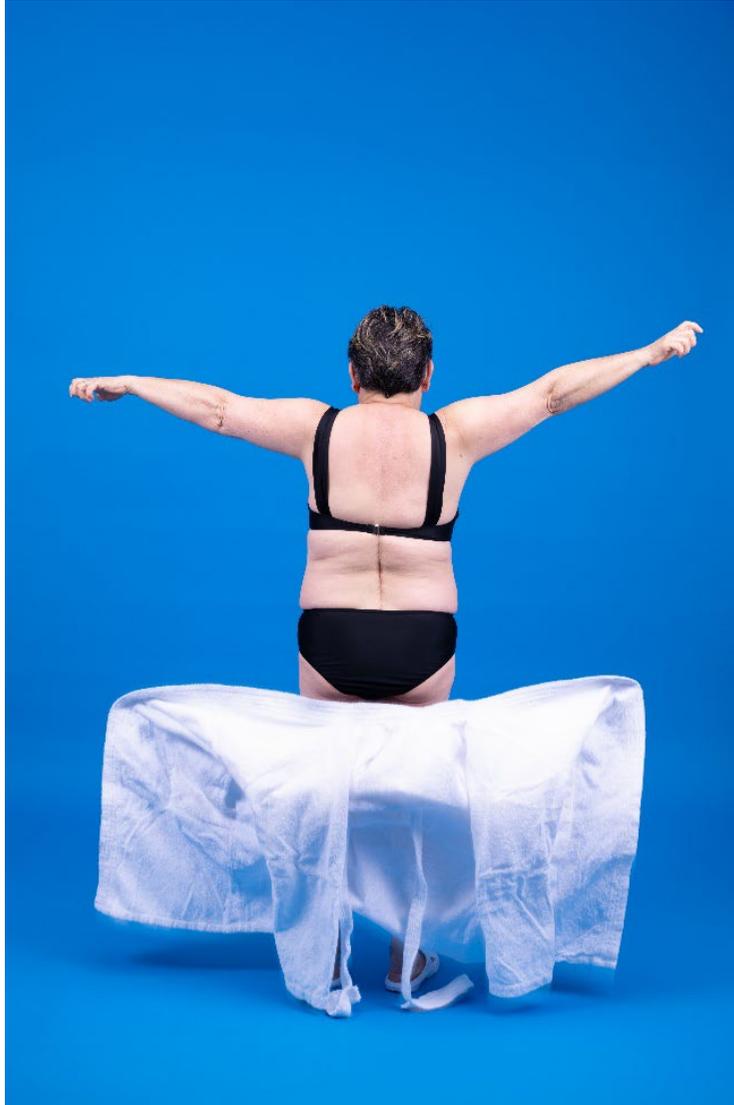
Traitement anti cancéreux les mieux tolérés.  
Un très grand nombre de femmes n'ont pas  
ou très peu d'effets indésirables.

Certains symptômes peuvent être en partie  
liés aux traitements précédents.

Fatigue fréquente

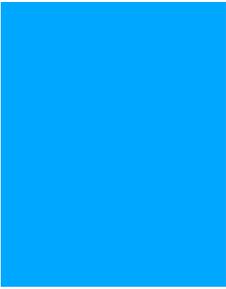
Certains symptômes peuvent disparaître  
avec le temps.

# COMMENT LIMITER LES EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS À L'HORMONOTHÉRAPIE ?



- La fatigue et les troubles de l'humeur
- Les bouffées de chaleur
- La prise de poids
- Les troubles cognitifs
- Les troubles du sommeil
- La perturbation bilan biologique

**Certains symptômes peuvent être diminués avec une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie.**



# COMMENT LIMITER LES EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS À L'HORMONOTHÉRAPIE ?

Il existe des précautions à prendre en fonction du traitement :

Avec le Tamoxifène : plantes à éviter en consommation régulière:

sauge, mélisse, réglisse, l'actée, fenouil, chardon marie curcuma.

Susceptible de diminuer son action et donc de réduire l'efficacité.

Avec les inhibiteurs de l'aromatase :

millepertuis risque de diminuer l'efficacité du traitement :

pamplemousse, réglisse, curcuma, gingembre, gingko, fenouil, levure de riz rouge

risque d'augmenter les toxicités du traitement

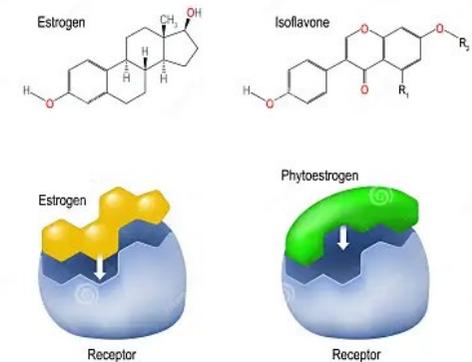
# QU'EST-CE QU'UN PHYTOESTROGENE

Aliment	Teneur en phytoestrogènes (mg/100 g)
Graines de soja crues	154,5 mg
Graines de soja grillées	Jusqu'à 200 mg
Tofu	13,1 à 34,8 mg
Tempeh	3,8 à 80 mg
Lait de soja	0,7 à 30 mg
Protéines de soja texturées (cruées)	120 à 180 mg
Natto (soja fermenté)	50 à 100 mg

Les recommandations de l'ANSES indiquent qu'il ne faut pas dépasser des apports de 1mg/kg/de poids corporel par jour.

Les phytoestrogènes, en faible quantité alimentaire, ne semblent pas interférer directement avec ce mécanisme, mais en grande quantité, leur effet reste controversé.

## Estrogen and Phytoestrogen



**Risque potentiel** : une consommation très élevée d'isoflavones sous forme de compléments pourrait stimuler certains tissus sensibles aux œstrogènes – ce qui est déconseillé pendant une hormonothérapie.

# TENEUR MOYENNE

- 100gr Yaourt au soja : 10-33 mg
- 100gr Fromage à base de soja : 6-25 mg
- 100gr Pudding à base de lait de soja : 9,13mg
- 100gr des graines de soja cuites : 17,92mg
- 100gr Yaourt de tofu : 16,30mg
- 100gr Pain avec graine de soja et lin : 14,67mg
- 100gr Glace à base de lait de soja : 14mg
- 100gr Saucisses végétariennes à base de soja : 12-14mg
- 100gr de graine de soja matures cuites : 12,50mg
- 100ml Lait de soja : 3-10mg
- 100gr Sauce hoisin (sauce barbecue chinoise) : 9,90mg
- 100gr Oncom (plats japonais) : 9,70mg
- 100gr Noodles au soja : 8,50mg
- 100gr Boisson à base de soja : 7,85mg
- 100gr de pain au lin : 7mg
- Burger Végétariens ou au soja : 6,39mg
- 100gr de pain aux céréales : 4mg
- 100gr pistache : 3,63mg
- 1 cuillère à soupe (15gr) mayonnaise faite avec Tofu : 2,50mg
- 100ml Miso soup : 1,52 mg
- 1 c à soupe de graine de sésame : 0,8mg
- 100gr germes Haricots Mungo : 0mg
- 100ml Sauce soja : 0mg
- 100gr Pain complet : 0mg
- 100gr Peau de lait de soja crue : 196mg
- 100gr Farine de soja : 160mg
- 100gr Flocon de soja : 60-130mg
- 100gr de Haricots soja : 104mg
- 100gr KELLOGG'S, SMART START Protéines de Soja (céréales du petit déjeuner) : 93,90mg
- 100gr Lait de soja caillé : 83,30
- 100gr Natto (aliment japonais traditionnel à base de haricots soja fermentés) : 82,29mg
- 100gr Boisson Protéiné à base de soja : 81,65mg
- 100gr Tempeh : 60mg
- 100gr Chips à base de soja : 54,16mg
- 100gr Tofu : 22-50mg
- 100gr Peau de lait de soja cuite : 44,97mg
- 100gr Pate de soja : 38,24
- 1 cuillère à soupe de graine de lin : 37,9mg
- 100gr graine de soja matures crues : 34,39mg

# CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

## MON PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

### 1 FÉCULENT

Pain au levain, flocons d'avoine, farine



### 1 PROTÉINE

Œufs, jambon, saumon, laitage protéiné



### UN PEU DE GRAS

Beurre, avocat, purée d'oléagineux



### 1 FRUIT



DANS TA JOURNÉE

CHOCOLAT & GRAINES

## MON ASSIETTE ÉQUILIBRÉE DÉJEUNER/DINER

1/3

### PROTÉINES

Viandes, poissons, œufs et substituts de viande

1/3

### LÉGUMES

Des légumes locaux, de saison et variés

1/3

### FÉCULENTS

de préférence complets + variés

1 FRUIT

1 PRODUIT LAITIER



1 càc à 1 càs d'HUILE

# CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

## RECOMMANDATIONS

/SEMAINE



2 viandes rouges  
maximum



2 poissons blancs  
minimum



2 légumes secs  
minimum



2-3 poissons gras  
minimum



1 fruit de mer  
minimum



2 tubercules  
minimum



**SANS OUBLIER**



6 verres d'alcool max  
& des moments de plaisir

# POURQUOI ON MANGE ?

Les besoins :

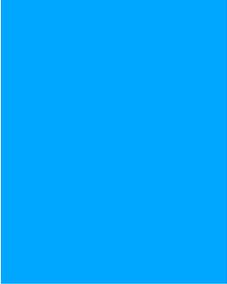
Faites le plein de légumes  
et de fruits

Mangez des aliments protéinés

L'eau devrait  
être votre boisson  
préférée

Privilégiez des  
céréales complètes





# ASSOCIER LE PLAISIR GUSTATIF ET LES RECOMMANDATIONS

- Privilégier les plats que vous aimez, mettre de la couleur dans l'assiette, parfums, texture, couleur
- Aspect visuel avec une jolie présentation
- Choisir de la belle vaisselle
- S'autoriser à mettre les petits plats dans les grands
- Consacrer un vrai temps de repas
- Se faire plaisir et rendre ce moment agréable
- Manger avec du monde : famille / ami
- Proposer de faire cuisine ensemble avec des défis sur un thème donné par exemple
- Faire les courses en ayant cherché le menu à l'avance ( la fabrique a menus )

# LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION ET LE CANCER

## LE SUCRE NOURRIT LA TUMEUR ?

### VRAI OU FAUX

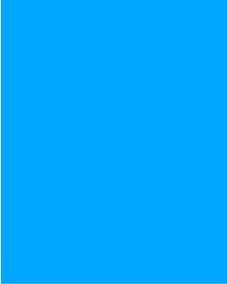


# LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION ET LE CANCER

## LES PRODUITS LAITIERS STIMULENT LA CROISSANCE DES CELLULES CANCÉREUSES?

VRAI OU FAUX

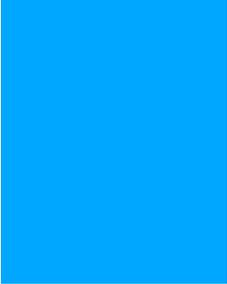




# **LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION ET LE CANCER**

## **DOIS JE FAIRE UN RÉGIME ?**

### **VRAI OU FAUX**



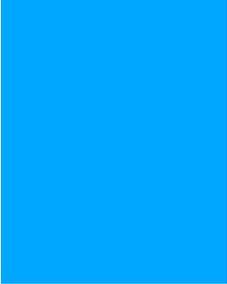
# **LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION ET LE CANCER**

**Est ce que le jeûne est bénéfique durant mon  
traitement ?  
VRAI OU FAUX**

# LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION ET LE CANCER

**Est-ce que je peux manger du soja pendant le  
traitement ?  
VRAI OU FAUX**





# SOURCES

réseau NACRE

rose-up.fr

<https://www.monreseaucancer.org/sein>

ligue contre le cancer

fondation ARC pour la Recherche sur le Cancer

## **Liens utiles :**

[onCOGITE Troubles cognitifs post-cancer](#)

<https://www.lavieautour.fr/>



**MERCI DE VOTRE ÉCOUTE**