

BIEN VIVRE

Ma radiothérapie
dans le cadre de la prise
en charge d'un cancer
de la prostate



FICHE N°4

FOCUS NUTRITION ET RÉGIME ALIMENTAIRE

Élaborée en collaboration avec le Dr. Nicolas BENZIANE
Oncologue-Radiothérapeute exerçant au Centre Azuréen de Cancérologie - Mougins

Durant votre radiothérapie pelvienne, il est conseillé d'adapter votre alimentation afin de limiter la production de gaz pouvant gêner le déroulement du traitement mais aussi votre confort.¹ Ces conseils alimentaires restent préconisés pendant la durée du traitement.



PRINCIPES DU RÉGIME ALIMENTAIRE^{1,2}

- Il faut favoriser les régimes sans résidu, et sans laitage en favorisant une bonne hydratation. Il faut limiter les aliments entraînant la production de gaz :
 - Aliments fibreux (fruits et légumes crus, fruits et légumes secs, aliments complets...)
 - Aliments qui peuvent fermenter ou irriter les intestins (fromages forts, viande en sauce, poisson fumé, épices, fritures...)

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Manger au calme
- Mastiquer la bouche fermée
- Veiller à la fraîcheur des aliments
- Avoir une activité physique quotidienne
- Ne pas consommer de chewing gum



MODES DE CUISSON^{2,3} :

- Faire si possible une cuisine simple et digeste : aliments grillés, bouillis, rôtis, cuits à l'eau, au four, en papillote, à la vapeur...
- Agrémenter de matières grasses crues (huiles crues, beurre cru et margarine crue)
- Les fritures et les sauces sont à éviter



Ce tableau présente une liste non exhaustive des aliments conseillés et déconseillés pour les patients atteints d'un cancer de la prostate sous traitement radiothérapique.

		ALIMENTS CONSEILLÉS ^{2,3}	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS ^{2,3}
PRODUITS LAITIERS		Fromages à pâte ferme : emmental, gouda... Fromage fondu : crème de gruyère, fromage à tartiner... Yaourt nature	Lait (boisson) Fromages à goût fort/fermentés au lait cru : chèvre, brie, coulommiers, camembert, munster, maroilles... Roquefort, bleus, fromage ail et fines herbes
VIANDES CHARCUTERIES POISSONS OEUVFS		Viandes grillées : veau, bœuf, porc, mouton, agneau, lapin Volailles	Viandes en sauce Viande crue Gibiers Viandes faisandées
		Abats : foie, cœur, rognons... Jambon	Boudins, pâté, saucisson
		Poissons frais ou surgelés Crustacés cuits	Poissons gras en conserve, poissons panés
		Tous les oeufs	
PAIN & CÉRÉALES		Pain grillé, biscuits, biscuits à la cuillère	Pain complet ou aux céréales Céréales complètes
FÉCULENTS		Purée, pomme de terre à la vapeur Pâtes, riz, semoule, polenta	Pâtes complètes, riz complet, blé, quinoa Légumes secs : lentilles, haricots blancs, flageolets, fèves... Chips
LÉGUMES		Légumes cuits : haricots verts, carotte, endive, courgette, blanc de poireaux, betterave rouge cuite, potiron, asperges, salade cuite, Potage avec légumes ci-dessus Bouillons de légumes maison, cubes de bouillon de volaille ou de bœuf déshydratés et dégraissés	Tous les légumes crus Légumes peu digestes : choux, brocoli, épinard, maïs, petits pois, salsifis, ail, oignon, échalote, navet, champignon, poivron, céleri, artichaut... Potage avec légumes ci-dessus
FRUITS		Fruits cuits sans peau Fruits au sirop Compotes Jus de fruit sans pulpe en quantité raisonnable	Tous les fruits crus Fruits secs : raisins, dattes, figues, abricots, pruneaux... Fruits gras : noix, noisettes, amandes, cacahuètes, cajou, châtaignes, marrons
PRODUITS SUCRÉS DESSERTS		Sucre, confitures sans peau et sans graines, gelée de fruits, miel, chocolat noir et au lait nature (sans noisettes, amandes, etc...) pâte de fruit et crème de marrons	Chewing-gum, chocolat ou confiseries avec noix ou noisettes ou raisins secs, confitures Glaces
MATIÈRES GRASSES		Toutes : huile, beurre, margarine	Fritures
BOISSONS		Eau non gazeuse, thé, café pas trop fort, tisanes, sirops	Boissons gazeuses, alcool
DIVERS		Sel, vinaigrette	Poivre, curry, épices fortes, moutarde, câpres, cornichons, mayonnaise

1. Centre hospitalier universitaire de Liège. (2024). La radiothérapie pelvienne : col de l'utérus - vagin (Version 2, Mai 2024). https://www.cancerologie.chuliege.be/jcms/c2_26029147/fr/la-radiotherapie-pelvienne-col-de-l-uteras--vagin

2. Urogard. (2019). Livret d'alimentation et radiothérapie de la prostate. <https://www.urogard.fr/wp-content/uploads/2019/11/Livret-alimentation-radiotherapie-prostate.pdf>

3. Centre Paul Strauss. (n.d.). Livret de conseils alimentaires : https://www.centre-paul-strauss.fr/sites/default/files/documents/documentation/livret_conseils_alimentaires_radiotherapie_abdominale_triptique_proteger.pdf