

# EDUCATION CULINAIRE de l'adulte traité pour un cancer

## Dr Philippe POUILLART

Docteur en Immunopharmacologie, Spécialiste en Pratique culinaire et Santé, Enseignant Chercheur à LaSalle Beauvais Chef du programme "Vite Fait Bienfaits®"

**Ont collaboré à ce programme sur 4 années :** Claire Laroche, Aude Tiravy, Elodie Gidoïn et Cécile Foissy, Ingénieurs en Alimentation & Santé ; Pascal Chesnais, Technicien culinaire, Dr Jean Luc Dutel et Sif Bendjaballah, Médecins Oncologues

### *L'importance de se préoccuper de son alimentation durant le traitement : constat*

Les communautés scientifiques et médicales s'accordent à penser que le développement du cancer a un lien étroit avec les comportements alimentaires, tant en termes de risque que de bénéfice et beaucoup d'informations existent sur l'alimentation préventive de la pathologie cancéreuse.

Cependant, bien moins d'informations sont disponibles en ce qui concerne les conseils en matière d'alimentation, une fois la maladie détectée et le traitement commencé. En plus des mécanismes de modifications physiologiques neurosensorielles provoquées par la maladie elle-même dans certains cas, les chercheurs commencent à comprendre les conséquences du traitement (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie) sur la déviance

des sens gustatif et olfactif principalement, mais pas seulement.

La dénutrition, résultant de ces contraintes qui poussent le malade à modifier ses habitudes alimentaires, est également, en soi, un paramètre important à prendre en compte dans le parcours de soin. En effet, les scientifiques et les cliniciens estiment que jusqu'à 25 % des malades atteints de cancer sont dénutris et que l'efficacité de la chimiothérapie en est d'autant affectée.

## **Les communautés scientifiques et médicales s'accordent à penser que le développement du cancer a un lien étroit avec les comportements alimentaires...**

Le recours à des compléments nutritionnels non spécifiques, prescrits par le médecin oncologue ou le médecin généraliste dans le but de prévenir la dénutrition observée ne prend pas en considération la souffrance quotidienne du patient à devoir s'adapter aux modifications de la perception de son corps et de ses sens face à son assiette, à la maison ou lors des séjours répétés à l'hôpital.

L'ensemble des effets secondaires de la chimiothérapie contribue à extraire le malade de sa cuisine et à le déresponsabiliser de l'acte alimentaire pour lui-même et pour sa famille. Le malade est dans l'obligation de se faire aider par sa famille ou par des professionnels spécialisés, telles que des auxiliaires de vie venant à domicile. Cette situation est encore plus dramatique lorsque la maladie atteint une femme. La réappropriation de

"l'espace cuisine" est un objectif essentiel pour lutter contre la dénutrition. Alors comment organiser l'éducation culinaire d'un adulte traité pour un cancer ? C'est le travail qu'a entrepris une équipe de recherche de l'Institut Polytechnique LaSalle Beauvais depuis 2010, qui expose sa démarche aujourd'hui.

Fondé sur une approche scientifique translationnelle, qui met au cœur de son dispositif le malade lui-même, l'objectif était d'aboutir à des solutions pragmatiques visant à répondre à des questionnements du quotidien tels que :

- comment repousser et atténuer les troubles qui vont le chasser de sa cuisine et perturber ses choix et apports alimentaires
- comment limiter la dénutrition, par effet induit
- essayer de marginaliser les évictions alimentaires pour optimiser les apports

nutritionnels qui favoriseront le bénéfice du traitement et limiteront sa toxicité

- comment favoriser les apports oraux le plus longtemps possible
- comment garder un lien hédonique avec l'alimentation, qui est un moteur du lien social
- comme garder enfin une autonomie propre à être en confiance face à la maladie

### **Mise en place des outils méthodologiques**

**Phase d'étude du besoin du malade en cours de traitement** par l'analyse de 200 entretiens approfondis de personnes de plus de 50 ans des deux sexes, suivies en hôpital de jour au Centre Hospitalier de Beauvais (CHB) depuis au moins 6 mois, sans ségrégation sur le type de cancer ou sur le traitement ; le guidage est effectué par un questionnaire de 145 items de questions ouvertes et fermées portant sur l'identification de symptômes mineurs ou invalidants

et leur incidence sur les habitudes alimentaires et culinaires au quotidien ;

**Phase d'étude de la persistance des effets secondaires en post traitement** par l'analyse de 40 entretiens approfondis de personnes de plus de 50 ans des deux sexes, suivies antérieurement au Centre Hospitalier de Beauvais ;

**Phase de recherche translationnelle avec un groupe de malades** reçu mensuellement dans la plateforme d'exploration culinaire ou dans la salle d'analyse sensorielle de LaSalle Beauvais (file active de 10 femmes sur 4 ans, de 47 à 63 ans).  
Objectifs :

- précisions sur les déviations gustatives en testant des gammes de solutions salées, sucrées, métalliques, amères, acides et umami de concentrations croissantes
- précisions sur les modifications des représentations psychiques envers l'aliment, l'acte culinaire et la place du repas au sein de la famille

- identification puis évaluation de l'intérêt des solutions culinaires mises en œuvre intuitivement par le malade à son domicile
- travail sur les approches culinaires proposées par les chercheurs et leur appropriation
- préparation d'autres enquêtes en milieu hospitalier par des séances d'échanges de savoirs sur des sujets précis (ex : place des produits laitiers, etc...)
- formatage d'un "atelier éducatif culinaire", tenant compte de l'avis des malades et des aidants indirects (enfants, conjoints) pour standardiser le cadre, les contenus pédagogiques, ainsi que les supports et circuits de promotion
- formatage du contenu d'information, du verbatim, de l'ergonomie et de la navigation (arborescence, boutons d'action) d'un site internet destiné à aider le malade
- validation des recettes proposées par les internautes, essayées à LaSalle Beauvais ou à domicile avant de les

référencer sur le site.

#### **Phase d'appropriation avec les personnes cibles :**

- animation de "séances tests" par des mises en situation avec des malades "nouveaux" en atelier d'éducation culinaire de 4 heures (incluant le repas) à LaSalle Beauvais
- questionnaires d'acceptation de la démarche d'aide au malade par l'usage d'actifs botaniques (aromates et plantes) auprès de 30 pharmaciens d'officine et des 21 oncologues du département de l'Oise (questions ouvertes et questions fermées avec échelles d'évaluation analogiques (EVA))
- extension de l'atelier d'éducation culinaire aux acteurs des soins de support ; cadrage des objectifs et intégration des questionnements de chaque corps de professionnels pour proposer une offre consensus de formation sur 2 jours ; 188 professionnels ont participé à ses essais, par séances de 10

personnes : médecins oncologues et médecins radiothérapeutes en USP (Unité de Soins Palliatifs, hépato-gastroentérologie, oncologie), pharmaciens d'officine, préparateurs d'officine, cadres de service de cancérologie, cadres de service sociaux, psychologues, kinésithérapeutes, chargés de prévention d'organismes mutualistes, infirmières de cancérologie, diététiciennes généralistes et de cancérologie, socio-esthéticiennes, auxiliaires de vie, cuisiniers de cuisines centrales et de cuisines en restauration directe, ingénieurs en santé publique, ingénieurs alimentation & santé, animateurs d'associations ou de comités départementaux de la ligue contre le cancer.

## **Phase de référencement / déploiement / transfert / promotion :**

- offre labellisée par l'ARS Picardie (Agence Régionale de Santé) et le PNA (Programme National Alimentation) d'ateliers d'éducation culinaire à LaSalle

Beauvais pour les malades autonomes et au Centre Hospitalier de Beauvais pour les malades suivis sur site, dans le cadre du parcours de soin des patients, et sur orientation par les soins de support ou le Comité de l'Oise de la Ligue contre le cancer ;

- mise en ligne du site Internet gratuit "Vite fait Bienfaits®" et de son application smartphone IOS et Android ;
- offre d'une formation de 2 jours, destinée à tout type d'intervenant impliqué dans l'aide au malade durant son parcours de soin (Beauvais, 60) ;
- promotion par les relais médias (**Top Santé, Rose Magasine, Magasine de la Santé** de France 5, une brochure support (**Institut Klorane**), ...

## **Les enseignements de l'étude**

Le site Internet "Vite-fait Bienfaits®" mis en ligne en janvier 2015 (<http://vite-fait-bienfaits.fr>) et bientôt sa déclinaison sous forme d'une application

smartphone IOS et Android, sont deux produits accessibles à titre gracieux.

Ils proposent des solutions sous forme de suggestions alimentaires, de recettes et autres trucs et astuces culinaires. En aucun cas à considérer comme une prescription, ces conseils aident le malade et les aidants indirects à construire son cheminement et à se prendre en main en fonction de l'évolution de son état de santé.

L'originalité des recettes, sélectionnées pour les techniques culinaires spécifiques qu'elles appellent à mettre en œuvre, leurs ingrédients, dont particulièrement des épices et des herbes aromatiques aux vertus médicinales reconnues, est qu'elles répondent aux différents effets secondaires comme les troubles de l'olfaction et de la gustation, la fatigue, les paresthésies, les gingivites, les aphtes, les mucites, les diarrhées ou à l'inverse les constipations, les nausées, les vomissements. Elles intègrent également, pour certains patients, la nécessité d'un

enrichissement nutritionnel, reprenant les connaissances bien connues de la diététique en la matière.

### **Perspectives : un enjeu pour les professionnels de la restauration de santé**

Il est aujourd'hui clairement admis par la communauté médicale et scientifique que la nutrition a toute sa place tout au long du parcours de soin du malade traité pour une pathologie cancéreuse. L'ensemble des personnels soignants hospitaliers et des professionnels médicaux et paramédicaux qui interviennent dans le cadre des soins de support doivent être alertés pour se mettre en mode d'écoute active et orienter le malade, pour mieux gérer son alimentation, au rythme des incessants allers et retours entre l'hôpital et le domicile, sur parfois des années de traitement.

Nos travaux se sont focalisés dans un premiers temps sur le chemin, pour ne pas dire le fréquent

aller-retour, entre l'hôpital et le domicile. Depuis 2014 ils s'orientent également vers la dynamique de restauration de santé, assurée cette fois par un professionnel.

En France, aujourd'hui, le souci d'une nutrition adaptée et donc d'une offre alimentaire spécifique à la pathologie cancéreuse a commencé à susciter l'intérêt des directeurs d'établissement de soins, privés et publics, qui peuvent intervenir durant une moyenne de temps de séjour mensuel à l'hôpital (MTS) de 3,5 jours, si l'on intègre à la fois les séjours hebdomadaires et les journées cumulées passées en hôpital de jour.

Maintenir de bons apports nutritionnels durant la période de traitement pour vaincre un cancer est essentiel pour optimiser son efficacité et le pronostic de guérison, en complément du travail des médecins oncologues, mais cela devient un enjeu stratégique pour les acteurs de la restauration de santé.

Que ce soit la restauration directe ou la restauration

conçue à des groupes spécialisés dans le secteur de la santé hospitalière ou ambulatoire (Sodexo, Elior), l'offre doit maintenant intégrer les données de la recherche. Les chefs de cuisine sont amenés à reconsidérer leurs choix de produits bruts ou de PPE (produits prêts à l'emploi) pour une qualité premium. Ils ont aussi l'opportunité de se tourner vers les industriels de l'agroalimentaire qui, forts de leurs services de recherche & développement et de leur outil industriel sécurisé et compétitif, sont capables à l'instar de Davigel d'offrir des plats élaborés prêts à l'emploi en 5<sup>e</sup> gamme.

Le monde de la restauration de santé est en pleine mutation, et la pathologie cancéreuse a besoin d'être accompagnée par tous les acteurs qui constituent la chaîne d'approvisionnement et de l'offre alimentaire spécialisée, à l'écoute des besoins du malade et des directives des institutions médicales.

## Remerciements aux partenaires du programme

Ce travail labellisé et financé par le PNA (DRAAF Picardie) et l'ARS Picardie n'aurait pas pu se faire sans le soutien technique ou financier du Centre hospitalier de Beauvais, du Comité de l'Oise de la Ligue contre le cancer, du Conseil Régional de Picardie, et des acteurs privés des secteurs de l'agro-alimentaire et de restauration, avec qui nous avançons sur chacune de leurs problématiques spécifiques. Enfin, merci aux malades qui s'investissent sans limite.

## Bibliographie

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-comment-ne-pas-perdre-l-appetit-durant-une-chimiotherapie-15723.asp?1=#1>

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-chimiotherapie-retrouver-le-gout-de-manger-9228.asp?1=1>

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/527292-patients-en-chimiotherapie-comment-leur-redonner-gout-a-la-cuisine.html>

<http://www.pharmaciengiphar.com/maladies/cancers/chimiotherapie/chimiotherapie-ateliers-pour-retrouver-plaisir-manger>

<http://www.rosemagazine.fr/Me-soigner/Reportages/Portfolios/Les-bons-genies-du-gout-10556/?leading>

<http://www.cerin.org/newsletter/nutrinews-hebdo/nutrinews-hebdo-n272.html?nomail=1&cHash=3f3404429a7f64f20435cb4bba132a80>

<http://www.cerin.org/a-la-une/ameliorer-alimentation-des-patients-traites-pour-un-cancer.htm>

<http://www.topsante.com/medecine/cancers/cancer-du-sein/vivre-avec/cancer-du-sein-retrouver-l-appetit-pendant-une-chimio-9982>