

Vivre avec un cholangiocarcinome : gérer ses besoins nutritionnels



Ce livret a été conçu avec l'aide de deux oncologues digestifs et d'un diététicien afin d'aider les patients ayant reçu récemment un diagnostic de cholangiocarcinome à répondre à leurs besoins nutritionnels.

Ce document est financé et publié par l'entreprise pharmaceutique Incyte.

Incyte Biosciences France Sàrl
35 Ter Av. André Morizet,
92100 Boulogne-Billancourt, France



Qu'est-ce que le cholangiocarcinome ?

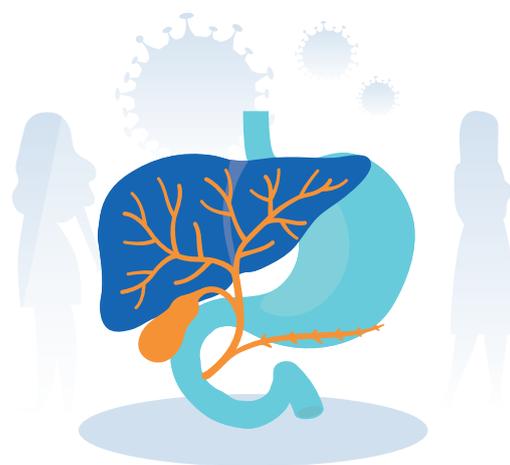


Le cholangiocarcinome est un cancer qui se forme dans les voies biliaires. On peut aussi le désigner sous le nom de cancer des voies biliaires^{1,2}.

Les voies biliaires sont des tuyaux très fins qui relient le foie, la vésicule biliaire et l'intestin grêle. Elles ont pour tâche de transporter le suc digestif nommé bile, fabriqué dans le foie, et favorisant la dégradation des graisses^{1,2}.

Les médecins distinguent deux types de cholangiocarcinome, selon l'endroit où il se trouve. Ces deux types sont nommés cholangiocarcinome intra-hépatique et extra-hépatique³.

- Le cholangiocarcinome intra-hépatique affecte la partie des voies biliaires qui se trouve à l'intérieur du foie³
- Le cholangiocarcinome extra-hépatique affecte la partie des voies biliaires qui se trouve à l'extérieur du foie, à proximité de l'intestin³
- Il existe deux formes de cholangiocarcinome extra-hépatique : le cholangiocarcinome périhilaire et le cholangiocarcinome distal³



Le fait de connaître le type de cholangiocarcinome que vous présentez aidera votre médecin à décider de quelle manière traiter votre cancer.

Les bénéfices d'une alimentation saine



Nous savons tous que manger sainement est important. Cependant, adopter une alimentation saine et équilibrée l'est d'autant plus pour les personnes qui vivent avec un cancer.

Le terme malnutrition désigne un état dans lequel l'organisme ne trouve pas dans l'alimentation toute l'énergie (calories) et tous les nutriments (en particulier les protéines) dont il a besoin. Les personnes qui présentent une malnutrition peuvent perdre du poids et de la masse musculaire, ce qui peut avoir un impact négatif sur la tolérance du traitement, la qualité de vie et la qualité de la réponse au traitement⁴.

D'après les estimations, la malnutrition affecte 4 personnes atteintes de cancer sur 10 ; elle est aussi plus fréquente chez les sujets plus âgés et présentant une maladie plus avancée⁴.

La malnutrition est due au cancer et à certains traitements anti-cancéreux. Le cancer peut entrer en compétition avec votre organisme pour dépenser votre énergie, utiliser les nutriments disponibles, affecter votre appétit ou la capacité de l'organisme à digérer correctement les aliments. Les traitements anticancéreux peuvent avoir des effets secondaires, comme des nausées ou des vomissements, rendant difficile la consommation ou la digestion de suffisante de nutriments⁵.

Vous pouvez prendre certaines mesures pour prévenir la malnutrition. Des recherches ont montré qu'il peut être bénéfique d'échanger avec les professionnels de santé pour améliorer ses habitudes alimentaires lorsque l'on a un cancer^{4,5}.

Ce livret propose des conseils sur les changements que vous pouvez apporter à votre alimentation pendant votre traitement contre le cholangiocarcinome.



Votre alimentation est personnelle et chacun a des besoins et des préoccupations différentes. Si vous avez la moindre question, interrogez votre médecin ou votre diététicien. Ils pourront vous apporter un soutien individuel personnalisé.

Adopter un régime alimentaire équilibré



Adopter un régime alimentaire équilibré est important pour s'assurer de trouver dans sa nourriture tous les nutriments dont on a besoin.

Conseils utiles pour une alimentation équilibrée⁴⁻⁶:

- Essayez de consommer une grande variété d'aliments différents – différentes couleurs, différentes textures et différents goûts
- Essayez de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes différents chaque jour
- Veillez à ce que chaque repas comprenne une bonne source de protéines, comme de la volaille (poulet, dinde), des légumineuses (haricots, pois, lentilles), du poisson et des produits laitiers (lait, yaourt, fromage)
- Si vous le pouvez, essayez de manger moins de viande rouge transformée (sans la supprimer complètement de votre alimentation)
- Optez pour des céréales complètes et des aliments riches en fibres lorsque c'est possible, par exemple, pain complet, pain aux graines et pain noir ; pâtes, riz et céréales complets
- Choisissez des aliments contenant peu de sucre et de sel
- Buvez beaucoup d'eau, environ 1,2 litre (6 à 8 verres) chaque jour, et limitez la quantité de boissons gazeuses que vous buvez
- Limitez la quantité d'alcool consommée

Guide pour une alimentation saine et équilibrée

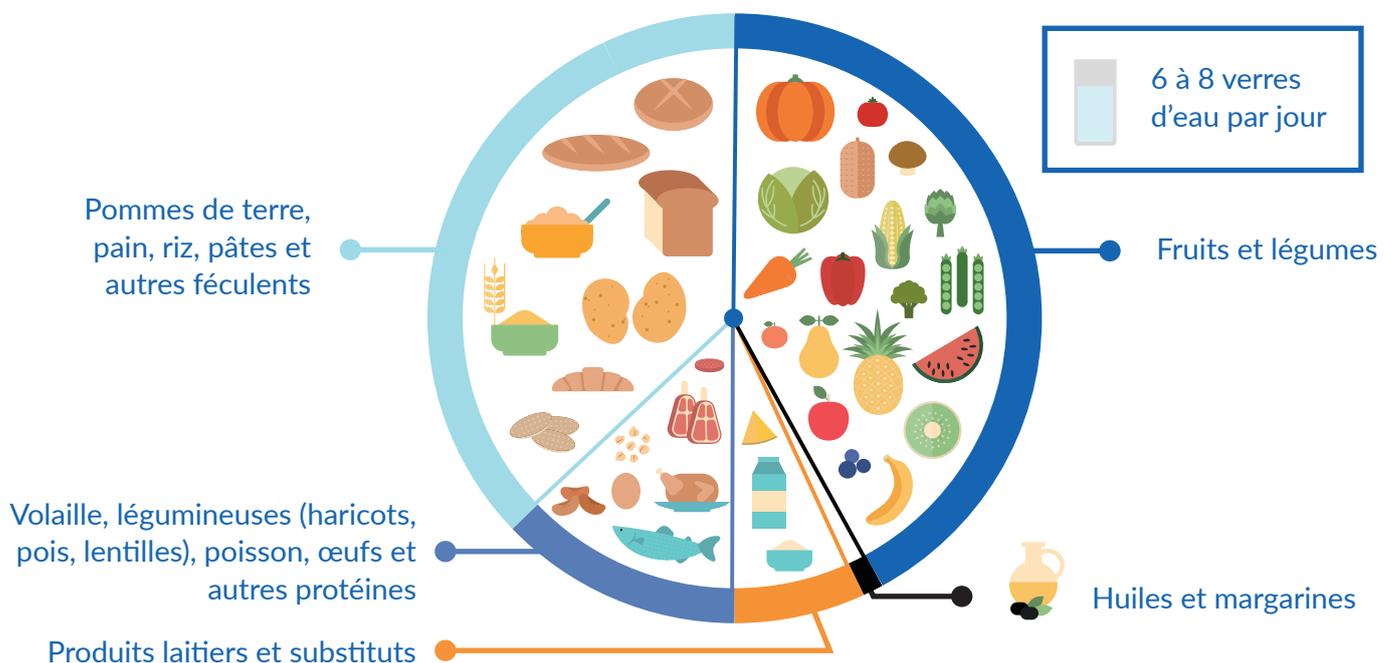


Diagramme d'après la référence 6

Soutien nutritionnel dans le cholangiocarcinome



Chez de nombreux patients, les premiers symptômes d'un cholangiocarcinome peuvent être des nausées, une perte d'appétit, une perte de poids et une fatigue générale. Ainsi, votre état nutritionnel peut être médiocre avant même que vous commenciez le traitement^{5,7}.

C'est pourquoi votre médecin ou votre diététicien pourra s'entretenir avec vous pour améliorer votre alimentation avant le début de votre traitement ou avant votre opération. C'est ce qu'on appelle la thérapie nutritionnelle.

Objectifs de la thérapie nutritionnelle⁵



Optimiser votre état nutritionnel pour que vous soyez suffisamment en bonne santé pour commencer et poursuivre le traitement



Entretien votre système immunitaire pour qu'il lutte contre les infections



Augmenter la masse corporelle maigre (masse musculaire) et prévenir la dégradation des tissus



Gérer les effets secondaires du traitement anticancéreux



Entretien votre force



Faire en sorte que vous continuiez à aimer manger

Une thérapie nutritionnelle peut être nécessaire, temporairement ou sur le long terme, pour vous aider à gérer vos symptômes. Elle inclut généralement des conseils, la prise de compléments par voie orale, ou les deux. Dans certains cas, lorsque les compléments ne suffisent pas à couvrir vos besoins en calories et en protéines, une alimentation artificielle (administration de nutriments et d'énergie) peut être utilisée.



Maintenir son poids pendant le traitement



Le maintien du poids et de la masse musculaire est important pour les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer. En effet, un poids insuffisant peut avoir un impact sur les symptômes et la réponse au traitement^{4,8}.

Beaucoup de patients atteints d'un cholangiocarcinome perdent du poids ; il peut donc être nécessaire de consommer davantage de calories et de protéines pour maintenir son poids. Voici quelques conseils pratiques pour cela^{4,5} :



Tentez de consommer 3 repas et 3 à 4 encas nourrissants par jour



Essayez de manger davantage les jours où vous avez plus d'appétit



Tous les aliments et toutes les boissons consommées doivent être riches en énergie et en protéines. Donnez la priorité à la source de protéines et placez les glucides en deuxième position



Discutez avec votre médecin ou votre diététicien de la possibilité de consommer des aliments enrichis (généralement des milkshakes ou des yaourts), riches en calories et en protéines



Si vous avez peu d'appétit, préférez les aliments très énergétiques aux fruits et légumes, mais essayez tout de même d'en manger si vous le pouvez



Restez actif/ve et pratiquez une activité physique (p. ex., marchez au moins 30 minutes par jour) pour maintenir votre masse musculaire et votre forme physique



Évitez les portions copieuses si vous avez peu d'appétit, car elles peuvent être décourageantes. Mangez dans plusieurs assiettes placées côte à côte pour faciliter les choses



Vous pouvez aussi utiliser une application de suivi de l'alimentation pour vous aider à surveiller vos apports en calories, en protéines, en glucides et en lipides

Gérer les effets secondaires du traitement



Votre traitement pourra inclure une opération ou une radiothérapie, l'administration de différents types de médicaments, appelée chimiothérapie, ou un traitement ciblé. Chaque traitement peut avoir des effets secondaires. Votre médecin pourra vous donner des conseils sur votre plan de traitement et ce à quoi vous pouvez vous attendre.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez une description des effets secondaires possibles les plus fréquents et des explications pour les surmonter grâce à l'alimentation.

Nausées et vomissements



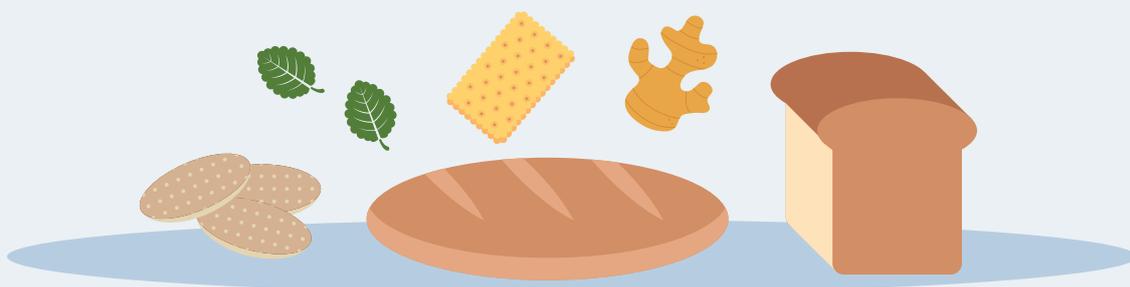
Pendant le traitement, on peut parfois avoir des nausées et des vomissements^{4,5}.

Si vous avez des nausées, évitez de manger vos aliments préférés, car vous pourriez en être dégoûté(e). Évitez aussi les aliments épicés ou les aliments qui ont une odeur forte⁵.

Vous pouvez manger des aliments secs et simples, comme du pain, des biscottes et des galettes de riz soufflé, pour réduire les nausées et les vomissements. Les aliments contenant du gingembre et de la menthe (en particulier le thé à la menthe) peuvent aider à relaxer les muscles de l'estomac et réduire les nausées⁵. Si vous constatez que vous avez moins de nausées à certains moments de la journée, essayez de manger à ces moments-là si vous le pouvez.



Si les nausées et les vomissements sont difficiles à supporter, votre médecin pourra peut-être vous donner un médicament pour vous aider.



Gérer les effets secondaires du traitement



Diarrhée



La diarrhée peut être un symptôme du cancer ou des traitements que vous prenez^{4,5}. Si vous présentez une diarrhée intense, parlez-en à votre médecin : il pourra peut-être vous prescrire un médicament pour vous aider.

En cas de diarrhée, évitez de consommer des aliments riches en fibres (p. ex., pain complet, céréales et légumes crus), qui peuvent accélérer le transit. Évitez aussi la caféine, les aliments gras et les aliments épicés, pour la même raison⁵.



Veillez à boire beaucoup pour compenser ce que vous avez perdu au cours de la journée. Outre de l'eau, buvez du jus de fruit, des boissons pour sportifs ou des tisanes, pour compenser aussi les pertes de sels et de sucre⁵.

Douleurs dans la bouche et maux de gorge



Certains types de chimiothérapie provoquent des douleurs ou une sécheresse dans la bouche et la gorge. Certaines personnes présentent également une infection de la bouche nommée muguet^{4,5}.

Si vous avez des douleurs dans la bouche ou des maux de gorge, essayez de consommer des aliments et des boissons froids et adoucissants comme du yaourt, du lait ou de la glace. Évitez les aliments salés, épicés et acides (comme le citron), qui pourraient aggraver vos symptômes⁵.



Utiliser des bains de bouche ou des sprays antiseptiques pourra vous aider à soulager vos symptômes. Si vous éprouvez des difficultés, parlez-en avec votre médecin ; il ou elle pourra vous orienter vers un diététicien qui vous conseillera sur l'adoption d'une alimentation en purée.

Gérer les effets secondaires du traitement



Modifications du goût



Le traitement peut modifier votre perception du goût de certains aliments, qui peuvent prendre un goût métallique ou amer, ou devenir insipides⁵.

Si vous constatez des modifications du goût⁵ :

- Essayez de préparer des aliments appétissants et qui sentent bon, comme des fruits et des légumes colorés
- Essayez d'ajouter des aromates et des assaisonnements à vos aliments pour qu'ils soient plus agréables à consommer



Évitez les aliments qui ont un goût désagréable pendant quelques semaines avant de les goûter à nouveau, afin de voir si votre goût est redevenu normal⁵.



Gérer les effets secondaires du traitement



Fatigue



La fatigue est un effet secondaire fréquent de nombreux traitements anticancéreux. Pour beaucoup de patients, la sensation de fatigue s'intensifie au fil du traitement et peut persister pendant de longues semaines^{4,5}.

Adopter un régime alimentaire équilibré devrait permettre de réduire la sensation de fatigue. Il y a également d'autres choses que vous pouvez faire, par exemple^{4,5} :

- Utiliser un système de livraison de repas à domicile
- Bien remplir vos placards avec des aliments faciles à préparer
- Les jours où vous êtes plus actif/ve, préparer des repas supplémentaires et les congeler pour plus tard
- Demander à votre famille et à vos amis de vous aider à faire des courses et à cuisiner

Hyperphosphatémie

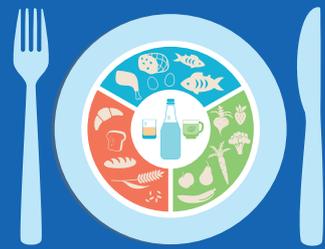


L'hyperphosphatémie est due à des taux trop élevés d'un minéral dans le sang, le phosphate. Elle peut être un effet secondaire de certains médicaments⁹.



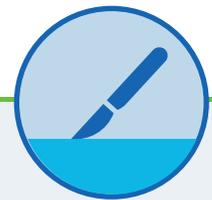
En cas d'hyperphosphatémie, votre médecin pourra vous demander de modifier votre alimentation. La meilleure manière de modifier son alimentation en cas d'hyperphosphatémie est de réduire votre consommation d'aliments contenant du phosphore ajouté (additifs alimentaires contenant du phosphate), comme les aliments transformés. Vous pouvez aussi réduire votre consommation d'aliments naturellement riches en phosphore, comme la viande, les œufs et les produits laitiers¹⁰.

Précautions nutritionnelles après une opération



Si votre cholangiocarcinome peut être opéré et retiré, vous pourrez présenter des effets secondaires à long terme à la suite de l'opération. Ces effets secondaires peuvent devoir être pris en charge différemment des effets secondaires du traitement du cholangiocarcinome^{5,11}.

Opération chirurgicale d'un cholangiocarcinome



La durée de convalescence après l'opération varie chez chaque individu en fonction de l'importance de l'intervention et du niveau de forme général avant l'opération. La plupart des patients doivent rester à l'hôpital pendant plusieurs semaines pour que les médecins puissent vérifier qu'ils se rétablissent comme prévu¹¹.

Après l'opération, votre intestin pourrait ne plus fonctionner normalement et vous pourriez avoir des difficultés à manger et à boire. Votre médecin saura comment prendre ces effets en charge et il ou elle vous aidera à réintroduire progressivement l'eau, puis des petits repas fréquents¹¹.

Il est normal d'avoir des douleurs après une opération ; le médecin ou l'infirmier/ère pourront vous donner des médicaments contre la douleur si nécessaire. Le fait de vous lever et de vous déplacer dès que vous pourrez le faire en toute sécurité pourra accélérer votre rétablissement¹¹.

Vous trouverez dans les pages qui suivent plus d'informations sur les précautions nutritionnelles à prendre après une opération chirurgicale pour un cholangiocarcinome.



Précautions nutritionnelles après une opération



Intervention de Whipple



Certains patients atteints d'un cholangiocarcinome subissent une opération appelée intervention de Whipple (duodéno pancréatectomie)⁵. L'objectif de cette opération est de retirer la tumeur, mais les chirurgiens peuvent être amenés à retirer d'autres parties saines du corps (organes) situées à proximité, notamment des parties du pancréas, de la vésicule biliaire, des voies biliaires et de l'intestin⁵.

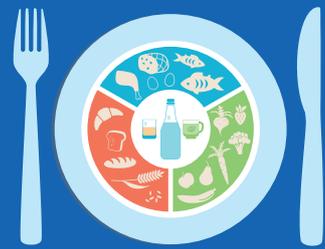
Après l'intervention de Whipple, le chirurgien reconnectera les organes restants pour vous permettre de digérer, mais la procédure peut avoir un effet à long terme sur votre nutrition. Certains symptômes peuvent inclure : baisse de l'appétit, nausées, sensation de satiété en n'ayant pas mangé suffisamment (satiété précoce ou prolongée), ballonnements, crampes et flatulences, perte de poids (même si vous mangez suffisamment), diarrhée ou selles grasses/huileuses⁵.



Si vous avez été opéré(e), votre médecin pourra vous recommander un traitement de substitution par enzyme pancréatique (TSEP)^{5,11}. Ce médicament remplacera les enzymes normalement fabriquées par le pancréas, qui aident à digérer la nourriture en dégradant les glucides, les lipides et les protéines alimentaires^{5,11}. Votre médecin ou votre diététicien/ne vous fournira plus d'informations à ce sujet.



Précautions nutritionnelles après une opération



Malabsorption des acides biliaires (MAB)



Les acides biliaires sont fabriqués dans le foie et libérés dans l'intestin grêle lorsque l'on mange, pour faciliter la digestion. Chez certains patients qui ont été opérés dans le cadre de leur traitement, les acides biliaires ne sont pas correctement réabsorbés dans le sang ; cela provoque une malabsorption des acides biliaires (MAB), qui peut provoquer diarrhée et perte de poids^{5,11}.



La MAB peut provoquer des problèmes gastriques : ballonnements, crampes, maux d'estomac et flatulences excessives. Modifier son alimentation, par exemple en réduisant la quantité de lipides, peut contribuer à réduire les symptômes. Vous pourrez aussi recevoir des médicaments pour réduire les acides biliaires et empêcher toute irritation supplémentaire^{5,11}. Si vous présentez une MAB, vous devez vous rapprocher de votre médecin et de votre diététicien/ne pour gérer vos symptômes et votre plan de traitement.

Prolifération bactérienne dans l'intestin grêle (SIBO)



Les modifications de l'intestin grêle à la suite de l'opération peuvent entraîner une croissance des bactéries intestinales anormale ou à des niveaux inhabituellement élevés. Cela peut produire des symptômes importants, comme des ballonnements, des flatulences excessives, une diarrhée, une perte de poids, des déficits nutritionnels et une ostéoporose (os fragiles)⁵.



Selon le type de bactéries concerné, le traitement inclut habituellement des antibiotiques et des compléments alimentaires pour rétablir des niveaux normaux de nutriment dans le corps. On pourra aussi vous conseiller de suivre un régime alimentaire spécifique nommé régime pauvre en aliments fermentescibles. Votre médecin ou votre diététicien vous fournira plus d'informations à ce sujet⁵.

Références: 1. Rizvi S, et al. *Nat Rev Clin Oncol*. 2018;15:95–111; 2. Brevini T, et al. *J Hepatol*. 2020;73:918–32; 3. Blechacz B. *Gut Liver*. 2017;11:13–26; 4. Neuzillet C, et al. *BMJ Support Palliat Care*. 2021;11:381–95; 5. O'Connor G. Nutrition for the CCA Patient. Presented at the Virtual AMMF Conference 2020. Available at: <https://ammf.org.uk/wp-content/uploads/2020/11/Nutrition-in-Cholangiocarcinoma-AMMF-29.10.20.pdf> [Accessed November 2022]; 6. Public Health England. The Eatwell Guide. 2018. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> [Accessed November 2022]; 7. Bañales JM, et al. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020;17:557–88; 8. Penny Brohn Cancer Care. Healthy Eating Guidelines. 2018. Available at: <https://www.pennybrohn.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/Health-Eating-Guidelines-Updated-Branding-Online-Only.pdf> [Accessed November 2022]; 9. Mahipal A, et al. *Crit Rev Oncol Hematol*. 2020;155:103091; 10. D'Alessandro C, et al. *BMC Nephrol*. 2015;16:9; 11. European Society for Medical Oncology. Biliary Tract Cancer: An ESMO guide for patients. Available at: <https://www.esmo.org/content/download/266801/5310983/1/EN-Biliary-Tract-Cancer-Guide-for-Patients.pdf> [Accessed November 2022].



Si vous avez besoin d'aide ou d'informations supplémentaires, consultez votre médecin, votre infirmier/ère ou votre diététicien.

Ils pourront vous conseiller pour adopter une alimentation adaptée.