

LA CHRONONUTRITION EN ONCOLOGIE *FACE A LA DENUTRITION ET LA SARCOPENIE*





Institut Polytechnique UniLaSalle

Collège SANTE UniLaSalle

Unité T&A, ULR 7519, Université d'Artois, 60000 Beauvais.

Enseignant Chercheur Auteur

en pratique culinaire et restauration santé

Dr Immunopharmacologie

Chef Cuisinier

Certificat d'Education Thérapeutique du patient Niv. II

Membre d'associations

SFNCM, AFSOS, MASCC, ACEHF, NPIS, TOQUES FRANCAISES



Dr Alain DELABOS

Nouvelle
édition
entièrement
revue

Mincir

sur mesure

grâce à la

CHRONO- NUTRITION

Et vivre en pleine
forme toute sa vie!

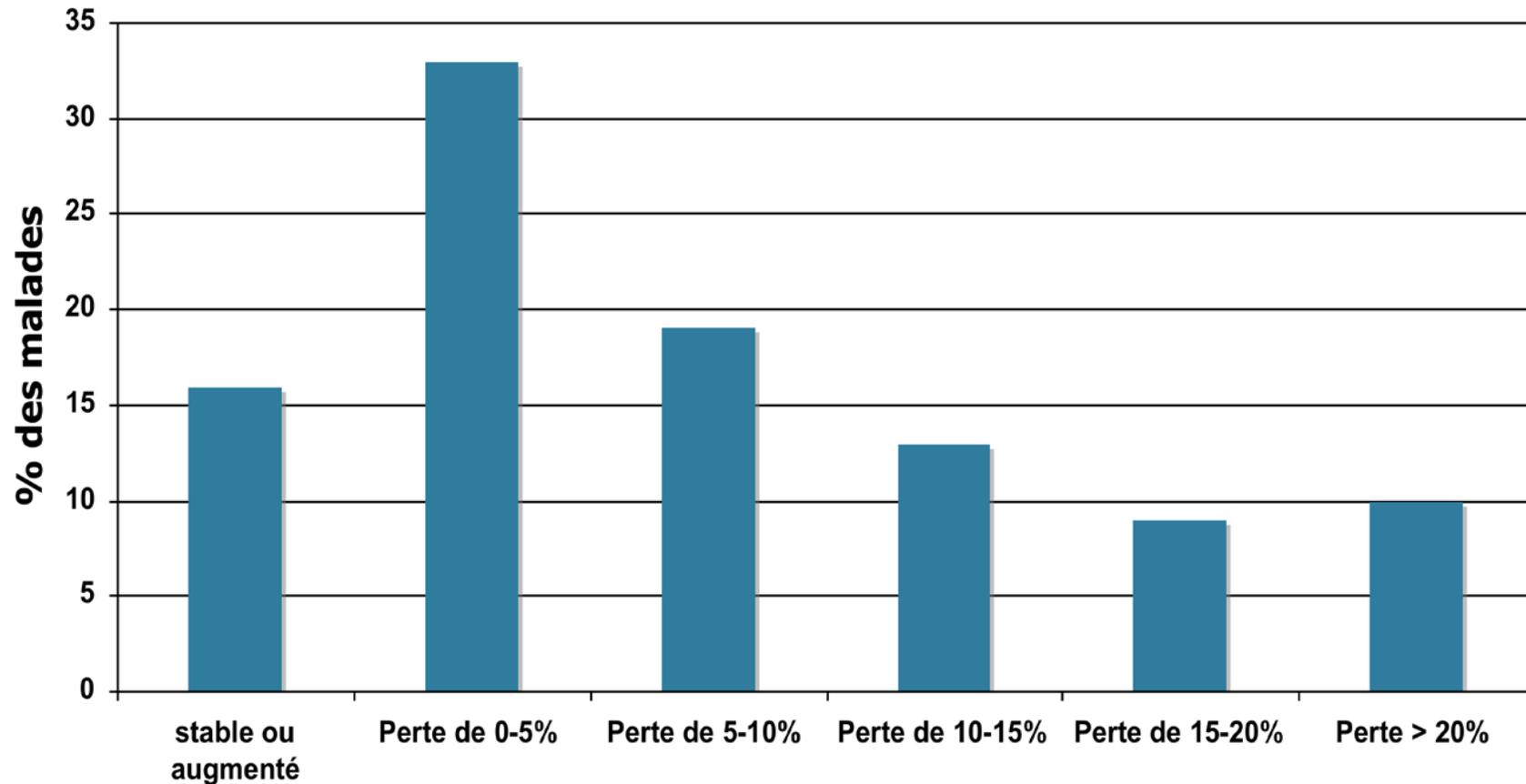
■ Albin Michel



Un régime amaigrissant n'est pas conseillé

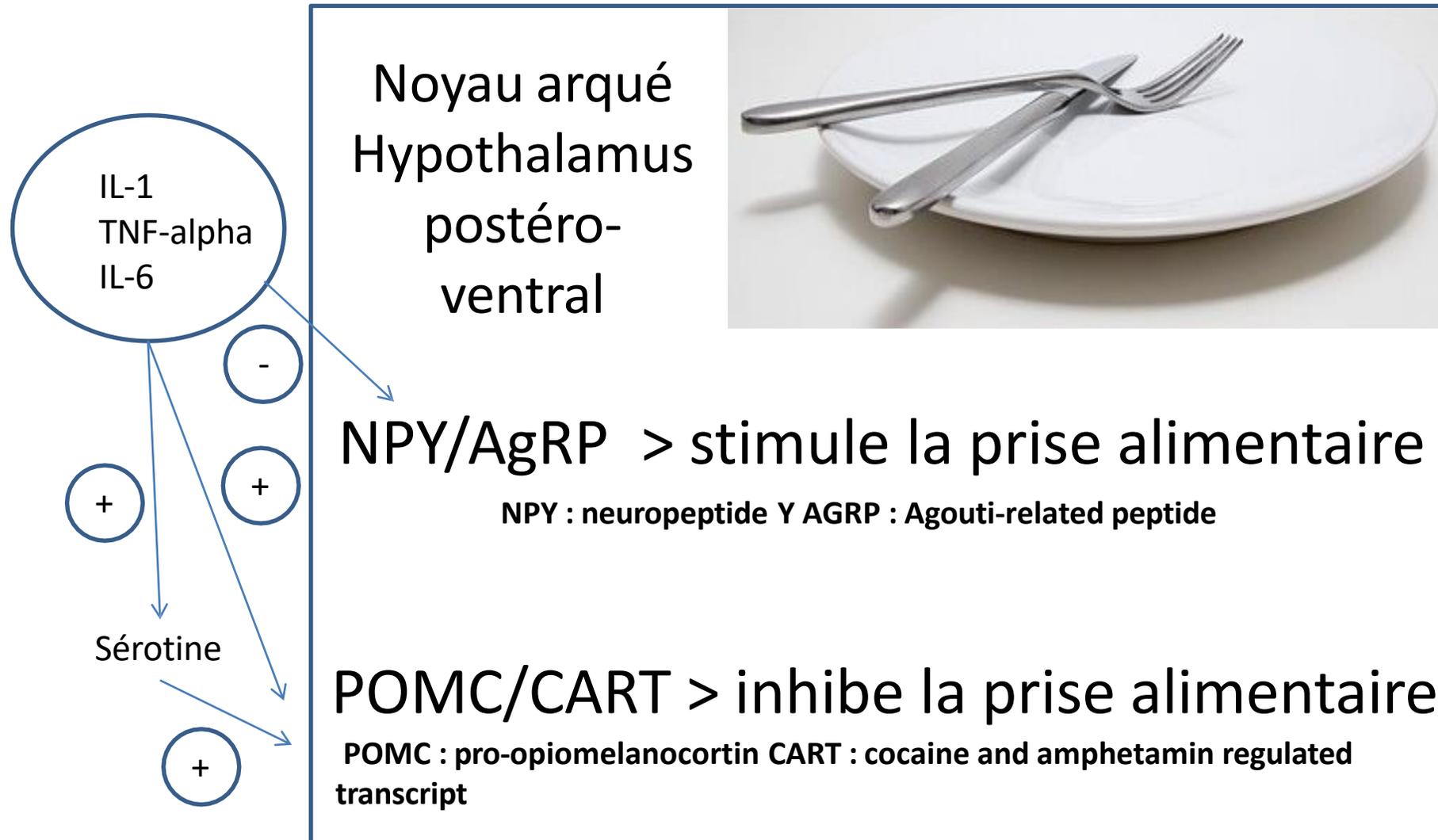
PERTE DE POIDS DEPUIS LE DEBUT DE LA MALADIE:

Prévalence de la dénutrition de 56% dès un perte de poids de 5%



Le jeûne n'est pas recommandé

Il est déjà suffisamment subtil à notre insu lors des anorexies et des vomissements!



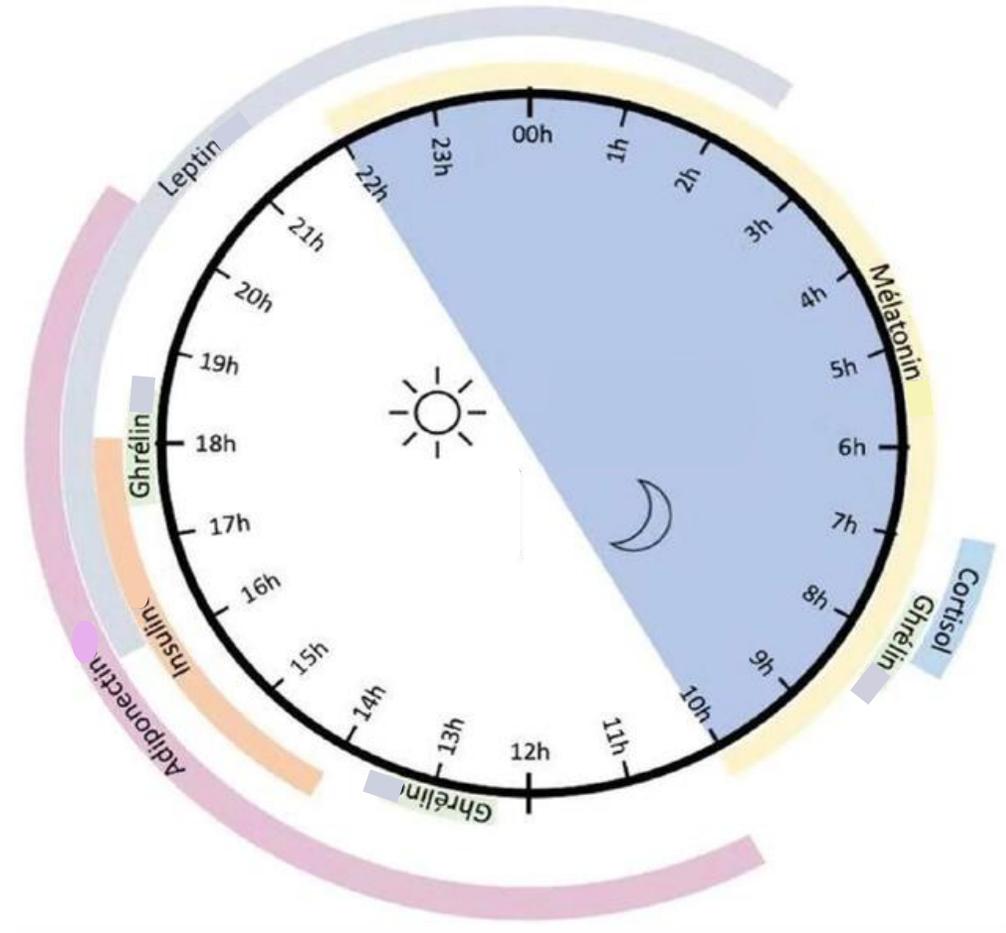
**Vite fait
Bienfaits**
UniLaSalle



La prise alimentaire circadienne

Conditionnée par le flux d'hormones

- Mélatonine, stimule le sommeil
- Ghréline, stimule l'appétit 3 fois par jour
- La Leptine, stoppe l'envie de manger
- Adiponectine, stimule l'utilisation des glucides et graisses
- Insuline, stimule le stockage des substrats énergétiques
- Le Cortisol, prépare le corps à la demande énergétique



Le “ régime pulsé ” est improbable à proposer

ABSTRACT

Background: Adequate protein nutrition could be used to limit gradual body protein loss and improve protein anabolism in the elderly.

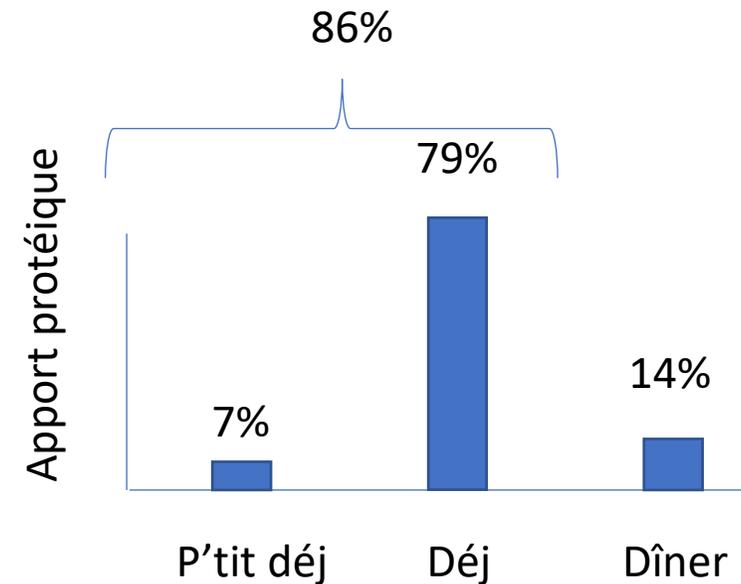
Objective: We tested the hypothesis that an uneven protein feeding pattern was more efficient in improving protein anabolism than was an even pattern.

Design: After a controlled period, 15 elderly women (mean age: 68 y) were fed for 14 d either a pulse diet ($n = 7$), providing 80% of the daily protein intake at 1200, or a spread diet ($n = 8$), in which the same daily protein intake was spread over 4 meals. Both diets provided $1.7 \text{ g protein} \cdot \text{kg fat-free mass (FFM)}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$. Protein accretion and daily protein turnover were determined by using the nitrogen balance method and the end product method (ammonia and urea) after an oral dose of $[^{15}\text{N}]$ glycine.

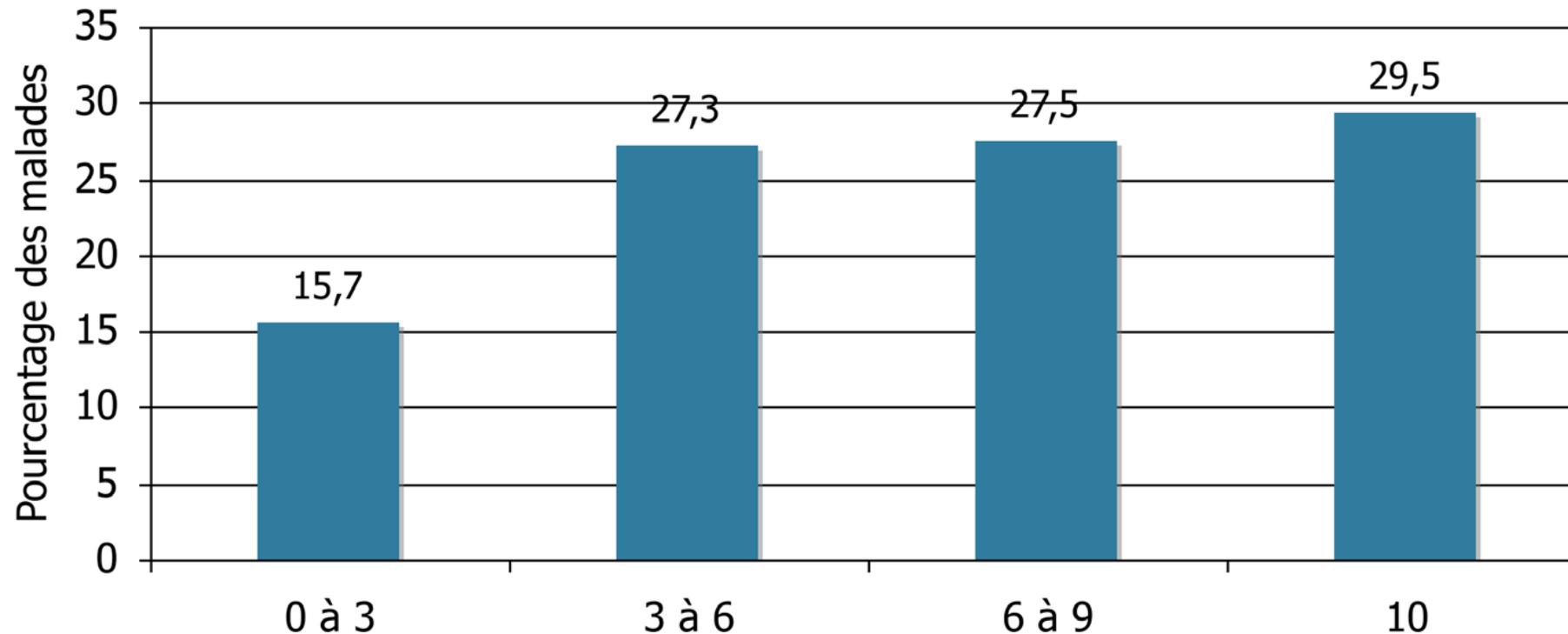
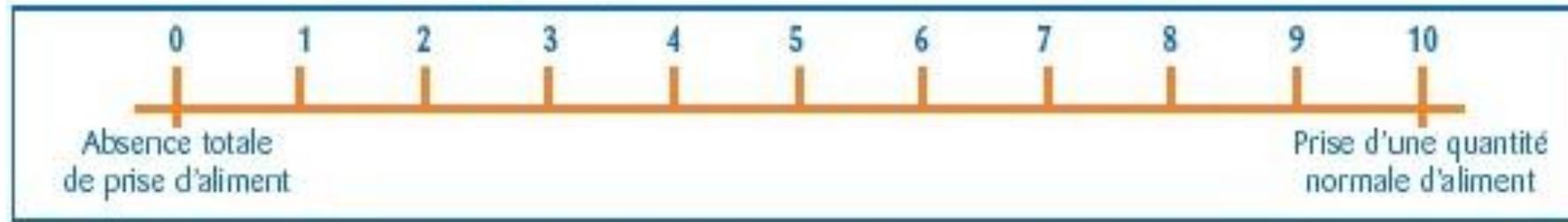
Results: Nitrogen balance was more positive with the pulse than with the spread diet (54 ± 7 compared with $27 \pm 6 \text{ mg N} \cdot \text{kg FFM}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$; $P < 0.05$). Protein turnover rates were also higher with the pulse than with the spread diet (5.58 ± 0.22 compared with $4.98 \pm 0.17 \text{ g protein} \cdot \text{kg FFM}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$; $P < 0.05$), mainly because of higher protein synthesis in the pulse group ($4.48 \pm 0.19 \text{ g protein} \cdot \text{kg FFM}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$) than in the spread group ($3.75 \pm 0.19 \text{ g protein} \cdot \text{kg FFM}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$) ($P < 0.05$).

Conclusion: A protein pulse-feeding pattern was more efficient than was a protein spread-feeding pattern in improving, after 14 d, whole-body protein retention in elderly women.

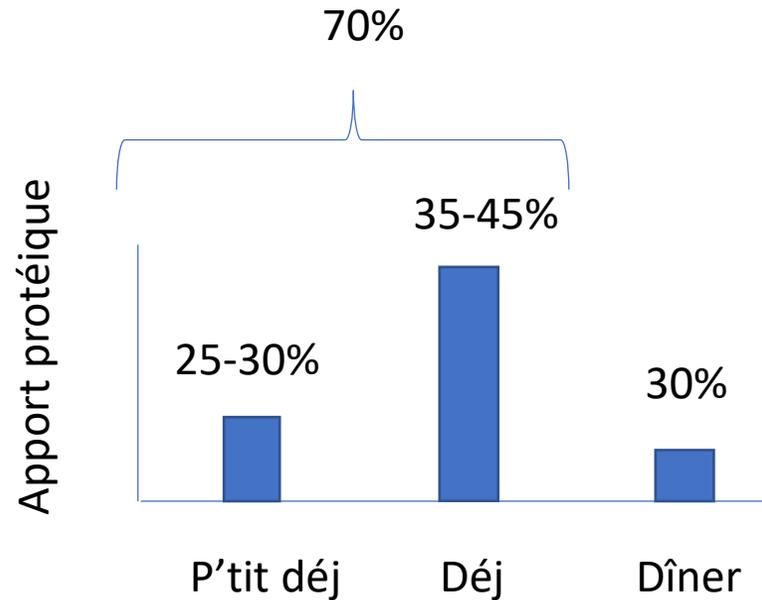
Régime composé de 70% de protéines lactières, poisson et viandes + 30% de protéines végétales (céréales, légumineuses)
 $1.7 \text{ g/Kg/jour}^{-1}$



Mais la prise alimentaire est en baisse!!



Le rythme circadien des apports alimentaires selon la diète méditerranéenne est intéressant



LE PETIT DEJEUNER “REPAS DE ROI”

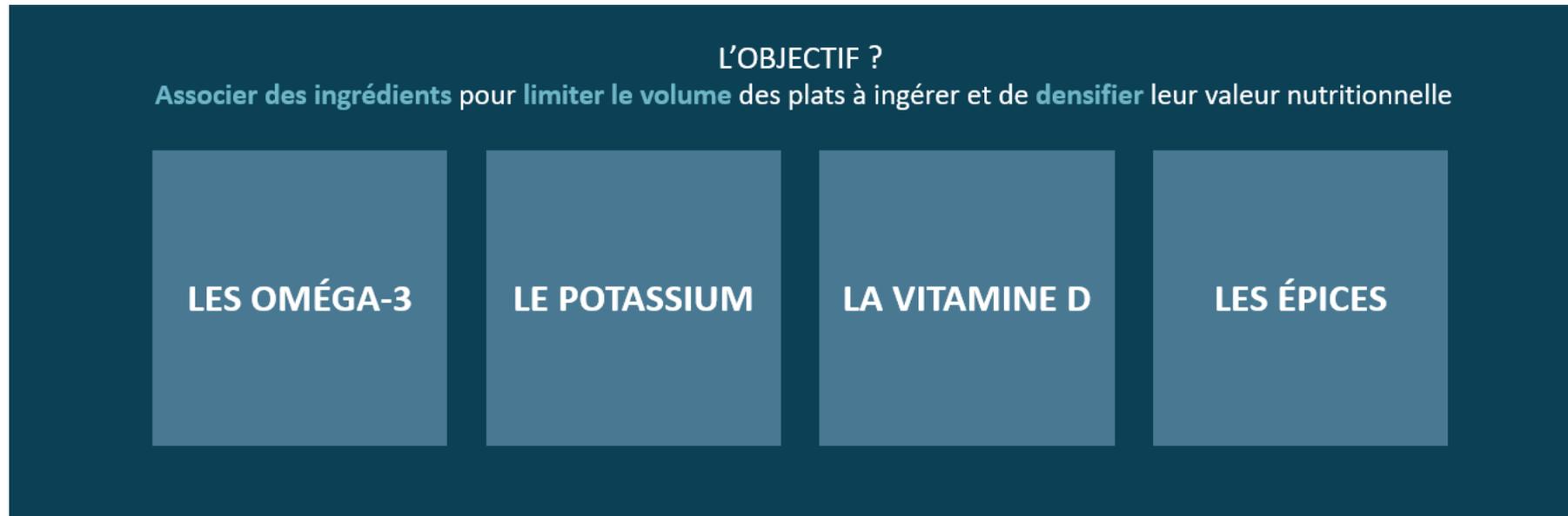
LE DEJEUNER “REPAS DE PRINCE”

LE DINER “REPAS DE PAUVRE”

- Ce rythme est le plus conforme au cycle hormonal circadien pour un fonction physiologique optimal
- Un apport iso-calorique élevé au petit déjeuner par rapport au dîner influence positivement la perte de poids sans dégrader la masse maigre
- Le petit déjeuner est le repas de la journée le plus apprécié des malades du cancer



Le secret de la diète méditerranéenne tient dans les associations alimentaires



- Favoriser les sources de nutriments favorables à l'accrétion protéique musculaire

Dépeint, Illner, Pouillart P, Younes H, Tronchon P, Tetedoi C, Lecerf JM, Raynard B. La loi EGALIM : un frein pour produire des plats à texture modifiée et enrichis dans les cancers VADS ? *Nutrition et Endocrinologie*, N° spécial Mai 2024

Pouillart et al. Dénutrition en oncologie : la supplémentation protéino-énergétique, oui mais pas seulement. *Techniques hospitalières*, 2017, 765: 56-8.

Pouillart P et al. La phytonutrition comme outil de soins de support en oncologie pour atténuer les effets indésirables des traitements, *Nutrition & Endocrinologie* 2020, 18(93): 71-74.

Pouillart P et al. Le régime méditerranéen renforcé pour prévenir la dénutrition en oncologie. *Revue de Médecine Générale et de Famille, RMGF*, 2021, 17: 53-58.



Les sources alimentaires favorisant l'anabolisme protéique musculaire

Certaines huiles

- Noix
- Noisette
- Colza
- Lin
- Nigelle
- Cameline
- Chanvre
- Foie de morue (oméga-3)
- Olive (polyphénols)

Aliments riches en potassium

- Haricot blanc
- Tomates séchées
- Pousses d'épinards
- Roquette
- Pistaches
- Abricots secs

Aliments riches en vitamine D

- Lait
- Chocolat
- Champignon

Certaines épices

- Fenugrec
- Moutarde



Oui, ... quand?

Il n'est plus temps d'enrichir en protéines au goûter et au dîner

- Les protéines lactières rapides (lactosérum ou whey) sont les plus efficaces (ricotta, brousse...)
- Le collagène est neutre en goût, texture et couleur
- Bien associer protéines avec source de glucides libres

L'organisme métabolise mieux les lipides le soir car la destruction des graisses est importante en début de sommeil et provoque un appétit plus intense le lendemain matin

- Les oméga-3 sont connus pour leur rôle anabolique dans le fonctionnement du muscle squelettique.
- Des apports réguliers en oméga 3 permettent de réduire le catabolisme protéique musculaire dû aux réactions inflammatoires provoquées par certaines cytokines fabriquées par les muscles lors de contractions intenses.
- Les oméga 3 réduisent l'intensité des courbatures, favorisent la récupération, stimulent l'accrétion protéines musculaire et le gain de masse maigre.



Conclusion sur la chrononutrition

- Laisser libre cours aux envies fluctuantes, le plaisir avant tout
 - Densifier les apports en première partie de journée si possible
 - La parade au risque de dénutrition et de sarcopénie reste une alimentation HP/HC
 - Miser sur les associations végétal/animal
 - Plébisciter les sources d'AGPI oméga-3 le soir
-
- Ces conseils de Soins de Support à mettre en œuvre à la maison, mais c'est moins évident en restauration collective!

Annonces

CANCER

Améliorer la qualité de vie des patients

6 - 7
FÉV.
2025

UniLaSalle

Campus de Beauvais
19, rue Pierre Waguët
60026 Beauvais

L'Institut Polytechnique UniLaSalle et l'Agence Conseil Santé collaborent dans la création du **2^e FORUM PROFESSIONNEL**

À destination :

- des professionnels de santé
- des associations de patients
- des enseignants en Activité Physique Adaptée (APA)
- des chercheurs
- des structures en activité physique
- des entreprises de santé
- des entreprises agroalimentaires
- de la restauration collective
- des organismes mutualistes



BIEN S'ALIMENTER, BIEN BOUGER, PRÉVENIR LES EFFETS INDÉSIRABLES

THÈMES ABORDÉS :

- Initiatives d'associations de patients sur l'alimentation et l'Activité Physique Adaptée (APA)
- Initiatives de structures de santé, entreprises de santé, agroalimentaire et restauration collective sur l'alimentation et APA
- Innovations technologiques
- Enjeu majeur de la prévention au niveau économique
- Programmes de recherche sur l'alimentation et APA

PENDANT CE FORUM :

- Conférences
- Symposiums
- Conventions d'affaires
- Stands
- Ateliers culinaires participatifs
- Démonstrations culinaires
- Ateliers en activités physique
- Posters
- Pitch start-ups
- « Dîner signature » grands chefs

CANCER

Améliorer la qualité de vie des patients

2^e FORUM PROFESSIONNEL

BIEN S'ALIMENTER ET BIEN BOUGER POUR PRÉVENIR DES EFFETS INDÉSIRABLES



VENEZ
ÉCHANGER !

6 - 7
FÉV.
2025

UniLaSalle

Campus de Beauvais
19, rue Pierre Waguët
60026 Beauvais

UniLaSalle
Institut Polytechnique

acs
agence conseil santé

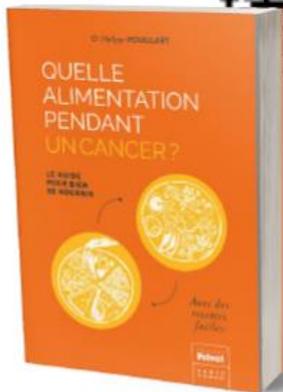
CONTACT

Antoine Courivaud : 06 15 71 70 80
a.courivaud@ac-sante.com

REPRENDRE GOÛT À LA VIE.

Cuisine pour la personne traitée pour un cancer dans l'objectif d'atténuer les effets secondaires dus aux traitements, et améliorer la qualité de vie.

S'inscrire sur le site



Pouillart P, Danober, M, Drouet T, Debryn-Soula I, Carola Elisabeth, Hourd&é JM, FlautreM, Ottavi S, Pérot M, Duga C, Illner AK, Younes H, Dépeint F, Gurruchaga M.

**Les Cookinaires, qu'es aquò ?
Intérêt dans les soins oncologiques de support.**

Nutrition & Endocrinologie, N° Spécial Mai 2024.



DATES	THÈMES	HEURES
26 AVRIL	Nausées/Vomissements + Manque d'appétit	10h30 à 12h30
31 MAI	Constipation + Ballonnements	10h30 à 12h30
25 JUIN	Diarrhées + Ballonnements	10h30 à 12h30
19 JUILLET	Prise de poids + Douleurs articulaires	1 h30 à 12h30

ATELIERS SOUTENUS PAR LE COMITÉ DE L'OISE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER
PRENEZ CONTACT CINQ JOURS AVANT L'ÉVÈNEMENT AFIN DE DÉCOUVRIR LA LISTE
DES COURSES ET LES INSTRUCTIONS DE CONNEXION AU MAIL :

philippe.pouillart@unilasalle.fr

Merci de votre attention

UniLaSalle
Beauvais

