

COMMENT MAINTENIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Lorsque vous êtes atteint d'une LLC, il vous est recommandé d'avoir une alimentation la plus équilibrée possible. Votre organisme a besoin d'un apport énergétique suffisant mais pas excessif.

Voici 10 conseils clés pour une alimentation la plus équilibrée possible :

1

Prenez au moins 3 repas par jour

2

Variez votre alimentation

3

Mangez des fruits et des légumes

4

Maintenez un poids stable si possible

5

Modérez votre consommation d'alcool

6

Prenez le temps de bien mâcher vos aliments

7

Faites durer vos repas au moins 20 min

8

Limitez les aliments gras et privilégiez les matières grasses végétales

9

Buvez entre 1,5 L et 2 L d'eau par jour

10

Ne mangez ni trop salé ni trop sucré

Manger équilibré, c'est consommer chaque catégorie d'aliments en quantité suffisante et raisonnable.

Catégorie	Fréquence quotidienne	Apport	Source
Lait et produits laitiers	1 fois par repas	Protéines, calcium, vitamines	Fromages, fromage frais, yaourts, desserts lactés
Féculents	À chaque repas	Énergie, fibres, vitamines, minéraux	Pain, céréales, pâtes, riz, semoule, pomme de terre
Fruits et légumes crus ou cuits	5 portions par jour	Fibres, vitamines C et B, protéines végétales	
Viandes, poissons, œufs	Au moins une fois par jour	Protéines, fer	
Matières grasses	Incluses à chaque repas		Privilégier les graisses d'origine végétale Beurre, huile, crème fraîche
Eau	1,5 L par jour		Eau du robinet ou en bouteille, tisane, thé, café léger, bouillon de légumes





Aliments à favoriser

Lorsque vous êtes atteint d'une LLC, il n'y a pas d'aliment à privilégier en particulier, y compris les aliments présentés comme « anticancer » (curcuma, etc.)

Après ou pendant certains traitements, votre organisme a un besoin en protéines plus important que d'habitude. Ces protéines peuvent être d'origine animale, mais aussi végétale.



Les alimentations thérapeutiques restrictives (jeûne intermittent, arrêt total du sucre, etc.) ne sont pas recommandées



Compléments

Si vous souhaitez consommer des compléments alimentaires vitaminiques, pensez à demander l'avis de votre médecin : il faut être vigilant aux interactions avec les médicaments de la LLC.



Le saviez-vous ?

- Sous traitement, il est important de faire attention à certains aliments qui peuvent parfois interagir avec vos médicaments. Votre équipe médicale vous en avertira et vous listera les aliments à éviter. On peut par exemple citer :
- **Pamplemousse** : il peut interagir avec certains médicaments, ce qui peut augmenter la fréquence et la gravité des effets indésirables.
- **Millepertuis** : cette herbe fréquemment utilisée pour lutter contre les humeurs dépressives peut interagir avec certains traitements de la LLC.

N'oubliez pas d'en parler à votre équipe soignante.

Bibliographie :

- La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ?
- Raynard et al. Croyances et idées reçues sur l'alimentation au cours des traitements des cancers. Nutrition clinique et métabolisme 2019;33:118-121.
- Fondation pour la recherche sur le cancer. Collection mieux vivre. À table !
- Fondation contre le cancer. Millepertuis (herbe de la Saint Jean).
- Institut National du Cancer. Réduire les risques de cancer. Alimentation

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,
Hématologue, Centre hospitalier
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,
Hématologue, Centre
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,
Centre hospitalier universitaire Dijon