Société canadienne du cancer
Canadian Cancer Society

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer

Guide nutritionnel

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Bien s’alimenter, lorsqu’on a le cancer, n’est pas nécessairement chose facile. Cette brochure vous explique :

- ce qu’est une saine alimentation;
- pourquoi il est important pour les personnes atteintes du cancer de bien s’alimenter;
- comment manger le mieux possible durant votre traitement et votre rétablissement.

Nous vous proposons également des astuces et des recettes toutes simples pour vous aider à atténuer les effets que pourrait avoir votre traitement sur votre alimentation.

Photos de couverture : © Getty Images
Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

TABLE DES MATIÈRES

3 Les bienfaits d'une saine alimentation
4 Ne vous privez pas de grignoter
4 Préservez vos forces
7 Liquides
9 Régimes spéciaux

10 Comment l'exercice peut vous aider

11 Atténuer les effets secondaires liés à l'alimentation
11 Altération du goût ou de l'odorat
13 Constipation
14 Diarrhée
15 Sécheresse de la bouche ou épaississement de la salive
16 Gain d'appétit et de poids
17 Fatigue
18 Fringales ou aversions alimentaires
19 Gaz, ballonnements ou crampes
20 Brûlures d'estomac et reflux gastrique
21 Perte d'appétit et de poids
22 Nausées et vomissements
23 Irritations de la bouche ou de la gorge
24 Difficultés à avaler

25 Salubrité des aliments

28 Si vous n'avez pas envie de cuisiner
28 Liste d'épicerie
30 Laissez vos proches vous donner un coup de main

31 Si vous ne pouvez tout simplement pas manger
31 Suppléments alimentaires
32 Sondes d'alimentation

33 Bien s'alimenter après le traitement

36 Recettes
36 Lait frappé instantané du matin
36 Sauce crémeuse aux champignons
37 Soupe-repas poulet et nouilles
37 Lait fortifié
38 Boisson fouettée aux fruits et à la crème
38 Beurre de miel
39 Galettes aux restes de pommes de terre
40 Muffins aux restes de riz
40 Lait frappé extra
41 Moka latte frappé
41 Sauce aigre-douce
42 Yogourt givré

43 Ressources
43 Comment joindre une diététiste
43 Société canadienne du cancer
45 Sites Web suggérés

Les bienfaits d'une saine alimentation

Une saine alimentation est essentielle à toutes les étapes de votre traitement contre le cancer et de votre rétablissement. Le fait de bien manger vous donne de l'énergie, vous aide à vous sentir mieux et renforce votre organisme, de telle sorte que vous puissiez supporter les effets secondaires du traitement. Cela vous aide également à guérir et à récupérer après le traitement.

Les gens qui ont le cancer réagissent à la nourriture de diverses manières. Certains conservent un bon appétit et continuent d'apprécier les plaisirs de la table. D'autres se sentent incapables de bien manger, au moment où ils en ont justement le plus besoin. Les effets secondaires du traitement ou des émotions comme la peur et l'anxiété peuvent affecter l'appétit. Voici quelques trucs qui pourront vous aider à bien manger lorsque vous en avez moins envie :

- Essayez de soigner la présentation de vos aliments afin de les rendre plus appétissants.
- Créez une atmosphère de détente et de plaisir à l'heure des repas (musique, éclairage tamisé, etc.).
- Expérimentez différents produits. Certains aliments que vous n'aimiez pas auparavant pourraient maintenant vous plaire.
- Rappelez-vous que ces problèmes alimentaires ne sont que temporaires. Faites preuve de patience et dites-vous que vous retrouverez un jour le plaisir de manger, peut-être même pas plus tard que demain.

Essayez de vous alimenter d'une manière aussi équilibrée et variée que possible, afin de procurer à votre organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Il arrive souvent que les patients atteints du cancer perdent du poids, mais certains peuvent également engraisser. Plusieurs personnes, en particulier celles qui maigrissent ou qui éprouvent des effets secondaires nuisant à leur appétit, doivent modifier leurs habitudes alimentaires, notamment en « enrichissant » leur apport de protéines et de calories.

© Société canadienne du cancer, 2008

Chaque cas est unique

Durant votre épisode de cancer, « bien manger » pourrait ne pas vouloir dire la même chose pour vous que pour une autre personne. Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* est un bon point de départ, mais il se peut que vous ayez des besoins nutritionnels particuliers en raison de votre programme thérapeutique, du type de cancer dont vous êtes atteint, de votre poids actuel ou d'autres facteurs.

Une diététiste professionnelle faisant partie de votre équipe soignante pourra vous aider à bien manger et à maintenir un poids santé.

Ne vous privez pas de grignoter

Les personnes atteintes du cancer trouvent souvent difficile de prendre des repas complets. Si c'est votre cas, essayez de manger en plus petites quantités mais plus souvent. Les collations constituent un excellent moyen de fournir à votre organisme les calories et les éléments nutritifs dont il a besoin. Un goûter santé – par exemple des légumes ou des fruits avec une trempette, du yogourt, du fromage cottage, des noix ou des produits céréaliers – pourra en outre vous apporter un regain d'énergie entre les repas. N'hésitez surtout pas à « picorer » ou à prendre des collations nutritives toutes les fois que vous en avez envie.

Préservez vos forces

Bien des personnes atteintes du cancer ont besoin d'une grande quantité de calories et de protéines, sous formes de collations ou de repas complets. Ce n'est pas nécessairement le discours qu'on entend habituellement à propos de la saine alimentation, mais quand on lutte contre le cancer, un surplus de calories et de protéines peut empêcher de perdre des forces. Cela peut aussi prévenir la perte de poids et procurer l'énergie nécessaire pour traverser chaque journée.

Essayez la recette de lait fortifié à la page 37.

Calories

Les glucides et les matières grasses constituent une bonne source de calories supplémentaires. Les fruits et légumes, le pain, les pâtes, les produits céréaliers, les haricots secs, les pois et les lentilles sont autant de glucides sains. Vous trouverez des matières grasses dans le beurre, la margarine, les huiles, les noix et les graines ainsi que dans le gras de la viande, du poisson, de la volaille, du lait et des substituts du lait.

N'allez surtout pas croire que les matières grasses sont forcément mauvaises pour la santé. En fait, les bons gras jouent un rôle important dans l'alimentation car ils aident l'organisme à emmagasiner l'énergie et à protéger les tissus. Ils peuvent aussi rehausser le goût des aliments et par conséquent vous ouvrir l'appétit.

Pour augmenter la teneur en **calories** de vos repas et collations :

AJOUTEZ CECI	À CELA
Lait entier évaporé, crème 15 %	Potages, céréales, laits frappés, crèmes-desserts (« poudings »), pommes de terre en purée, sauces au fromage, recettes de pains et de gâteaux, œufs brouillés, crêpes
Yogourt ou crème sure (au moins 3 % M.G.)	Trempettes et vinaigrettes, fruits, pirojkis, pommes de terre
Crème fouettée, garniture fouettée	Crèmes-desserts, flans, gâteaux, tartes, gelées (« JELL-O®»)
Crème glacée et autres desserts surgelés	Fruits, laits frappés, gâteaux, tartes, gelées
Beurre margarine non hydrogénée, huile végétale	Soupes, pommes de terre en purée, céréales chaudes, riz, pâtes, légumes cuits
Fromage ferme (pasteurisé)	Œufs brouillés, sandwichs, pommes de terre, potages, sauces, plats en cocotte
Fromage à la crème (pasteurisé)	Craquelins, pains, bagels
Mayonnaise ou vinaigrette	Garnitures à sandwichs, trempettes
Confiture, sucre, sirops, miel (pasteurisé)	Pains, craquelins, muffins, céréales, crêpes, desserts
Fruits séchés	Céréales, recettes de pains et de gâteaux, noix et graines
Noix et graines	Céréales, recettes de pains et de gâteaux, plats sautés

© Société canadienne du cancer, 2008

Protéines

Les protéines sont utiles à bien des égards. L'organisme en a besoin pour la croissance des cellules, la guérison des tissus et la santé du système immunitaire. Tout cela vous permettra de vous rétablir plus rapidement et d'éviter les infections.

La viande, le poisson, la volaille, le lait et les substituts du lait, les noix, les haricots secs, les pois, les lentilles ainsi que les produits de soya sont autant de sources de protéines. S'il vous est difficile de consommer ces aliments en portions complètes, essayez d'en prendre de plus petites quantités tout au long de la journée.

Pour augmenter la teneur en **protéines** de vos repas et collations :

AJOUTEZ CECI	À CELA
Fromage râpé (pasteurisé)	Soupes, pommes de terre en purée, légumes, sauces, pains de viande, plats en cocotte, pains
Fromage cottage (pasteurisé)	Sauces, œufs brouillés, plats en cocotte
Lait entier	Céréales chaudes, soupes, plats en cocotte, chocolat chaud (au lieu d'eau)
Poudre de lait écrémé (30 à 60 ml pour chaque 250 ml ou 2 à 4 c. à table pour chaque tasse d'aliments liquides ou semi-solides)	Lait ou boissons au lait, pommes de terre en purée, céréales chaudes, potages, recettes de plats en cocotte, pain de viande, pains, muffins, sauces, crèmes-dessert, flans
Yogourt (pasteurisé)	Fruits, soupes, trempettes
Tofu	Soupes, plats en cocotte, plats sautés
Boissons de soya	Boissons fouettées (« *smoothies* »), soupes
Beurre d'arachides ou autres beurres de noix	Tranches de fruits, rôties, muffins, craquelins, crème glacée, laits frappés
Noix et graines	Plats en cocotte, recettes de pains, muffins, biscuits, salades, coupes glacées (« *sundaes* »)
Morceaux de viande, de volaille ou de poisson hachés, cuits	Salades, soupes, œufs brouillés, quiches, pommes de terre au four, pâtes
Œufs durs	Salades, sandwichs, légumes, pommes de terre
Légumineuses, lentilles	Salades, trempettes, soupes, pâtes, riz, plats en cocotte

Renforcement du système immunitaire

Bien des gens se demandent si le fait de consommer de grandes quantités de certains d'aliments ou de protéines pourrait renforcer leur système immunitaire et les aider à combattre le cancer. Plusieurs chercheurs se posent aussi cette question et tentent d'y répondre au moyen d'études. Ce que nous sommes en mesure d'affirmer, pour l'instant, c'est qu'il vaut mieux ne pas vous fier à un seul type d'aliment ou de protéine en particulier pour stimuler votre système immunitaire. C'est la combinaison de tous les éléments de votre alimentation qui compte.

Liquides

On oublie trop souvent à quel point les liquides sont essentiels à une bonne alimentation. Chaque cellule de votre organisme a besoin d'eau pour fonctionner adéquatement. En l'absence d'un apport suffisant, vous risquez de vous déshydrater, ce qui peut occasionner des symptômes tels que fatigue, faiblesse et nausées.

Buvez quotidiennement beaucoup d'eau ou d'autres liquides (et davantage lorsque vous faites de l'activité physique ou par temps chaud). Votre diététiste pourra vous fournir des recommandations plus précises pour combler vos besoins spécifiques. Préférez plus souvent l'eau, le lait et les autres boissons nutritives au café, au thé et aux boissons gazeuses.

Voici quelques trucs pour vous aider à absorber suffisamment de liquides :

- Partout où vous allez, apportez de quoi boire dans une bouteille, une tasse de voyage ou un contenant isotherme.
- Prenez de petites gorgées d'eau tout au long de la journée si vous ne pouvez boire tout un verre à la fois.
- Buvez surtout entre les repas. Boire en mangeant peut entraîner une sensation de plénitude et couper l'appétit.

N'oubliez pas que la nourriture peut aussi être une source de liquide – par exemple les sucettes glacées (« *popsicles* »), les gelées, les crèmes-

desserts, la compote de pommes, la crème, les sorbets et les soupes. Plusieurs fruits et légumes peuvent aussi accroître votre apport en liquides, notamment le céleri, les concombres, la laitue, la pastèque, le cantaloup et les oranges.

Les jours où vous ne vous sentez pas capable de manger des aliments solides, assurez-vous au moins de boire beaucoup de liquides. Le lait, les jus, les soupes et les suppléments alimentaires liquides vous aideront à enrichir votre capital-calories.

Signes à surveiller

La **déshydratation** est le manque d'eau dans l'organisme, ou encore le manque de liquide dans une région du corps qui en a besoin. Les signes les plus fréquents de déshydratation sont les suivants :

- soif
- peau ou bouche sèche
- absence de larmes en pleurant
- miction (action d'uriner) moins fréquente, et petites quantités d'urine de couleur foncée

Si vous n'arrivez pas à boire suffisamment ou si vous perdez trop d'eau à cause de vomissements ou de la diarrhée, il faudra peut-être vous administrer des liquides et des électrolytes. Si vous manifestez des signes de déshydratation, parlez-en aussitôt à votre équipe soignante.

Alcool

Plusieurs se demandent s'il est permis de boire de l'alcool durant un traitement contre le cancer. Certaines personnes trouvent que cela leur ouvre l'appétit et qu'elles prennent davantage plaisir à manger. Cela dit, l'alcool est peu nutritif mais riche en calories; après un verre ou deux, vous risquez de vous sentir rassasié – et de ne plus rien absorber d'autre.

L'alcool peut aussi interagir avec les médicaments ou les traitements, et accroître votre risque de développer certains types de cancer.

Si vous avez l'intention de consommer de l'alcool, parlez-en d'abord à votre équipe soignante. La plupart des organismes de santé recommandent aux femmes de se limiter à moins d'une consommation par jour et aux hommes, à moins de deux consommations par jour.

Une consommation équivaut à :

- une bouteille de bière (5 % d'alcool) de 350 ml (12 oz)
- un verre de vin (12 % d'alcool) de 145 ml (5 oz)
- un verre de spiritueux (40 % d'alcool) de 45 ml (1,5 oz)

Régimes spéciaux

Vous savez maintenant qu'une saine alimentation est un atout pour les personnes atteintes du cancer. Les choses peuvent toutefois se compliquer si vous avez un problème de santé (comme le diabète ou une maladie du coeur) qui vous impose des restrictions alimentaires ou si vous suivez déjà un régime particulier (végétalien ou végétarien, par exemple) d'où sont absents certains aliments.

Si vous avez des besoins nutritionnels spéciaux pendant que vous suivez un traitement contre le cancer, une diététiste professionnelle pourra vous indiquer comment combler vos besoins.

Il n'existe pas de régime-miracle

Vous vous demandez peut-être si le fait de suivre un régime particulier pourrait assurer votre guérison. On connaît encore mal les effets que peuvent avoir certains régimes non traditionnels sur les personnes atteintes du cancer. Aucune donnée scientifique ne permet de conclure que ces régimes (entre autres l'alimentation macrobiotique ou le régime de Gerson) guérissent le cancer. Comme ils interdisent souvent la consommation de certains aliments comme la viande, le lait, les œufs et parfois même les fruits et légumes, ces régimes n'assurent pas un apport suffisant de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux, ce qui peut entraîner une perte de poids et des carences alimentaires.

Si vous envisagez de suivre un régime non traditionnel, parlez-en d'abord à votre équipe soignante.

© Société canadienne du cancer, 2008

Comment l'exercice peut vous aider

De nombreux médecins encouragent désormais les personnes atteintes du cancer à demeurer aussi actives que possible. L'exercice peut vous aider à mieux traverser la période du traitement et celle de la convalescence. L'activité physique peut en effet :

- réduire votre niveau de stress et améliorer votre état d'esprit
- vous donner de l'énergie
- stimuler votre appétit
- vous aider à mieux dormir
- réduire les effets secondaires tels que les nausées, la fatigue et la constipation
- vous aider à reprendre des forces pendant votre rétablissement

La marche, les étirements, le yoga et le tai-chi sont quelques exemples d'exercices légers que vous pourriez essayer.

Avant d'amorcer tout programme d'exercices, vous devrez toutefois en parler avec votre médecin, et ce, même si vous aviez l'habitude de vous entraîner régulièrement avant de recevoir votre diagnostic. Une fois que vous aurez obtenu l'accord du médecin, il vous faudra peut-être rencontrer un physiothérapeute ou un autre professionnel de la santé qualifié dans ce domaine pour mettre au point un programme d'exercices qui sera à la fois sûr, efficace et agréable pour vous.

L'activité physique est recommandable pour la plupart des gens, mais pas nécessairement pour tous. Si, par exemple, vous êtes à risque d'infection ou d'anémie, vous ne serez peut-être pas en mesure de faire de l'exercice. Voilà pourquoi il est essentiel de consulter le médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Au cours du traitement, il pourrait arriver que vous ne vous sentiez pas assez en forme pour faire de l'exercice. Ce qui importe, c'est d'être aussi actif que vous pouvez l'être sans nuire à votre confort. Pratiquez vos activités lorsque vous avez le plus d'énergie. Même l'exercice le plus léger, ne seraient-ce que quelques minutes d'étirements, pourra vous aider à vous sentir mieux.

Atténuer les effets secondaires liés à l'alimentation

Un diagnostic de cancer est habituellement suivi d'une période de traitement par chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie ou thérapie biologique (utilisés seuls ou en association). En détruisant les cellules cancéreuses, les traitements peuvent aussi endommager au passage certaines cellules saines. Plusieurs personnes éprouvent des difficultés à bien s'alimenter à cause de ces effets secondaires. Les médicaments contre la douleur de même que le cancer lui-même peuvent aussi nuire à l'alimentation.

Les effets secondaires peuvent varier de jour en jour, et d'une personne à l'autre; en principe, ils devraient disparaître graduellement une fois le traitement terminé. Dans l'intervalle, il importe de faire le maximum pour maîtriser ces effets secondaires durant votre traitement et votre rétablissement.

Altération du goût ou de l'odorat

Pendant votre traitement, vous trouverez peut-être que les aliments ont une odeur et un goût inhabituels. Certains aliments pourront vous paraître plus fades ou plus sucrés qu'à l'habitude, ou vous leur trouverez un goût amer ou métallique. Si c'est le cas :

- Rincez-vous la bouche avant de manger et après, afin de nettoyer vos papilles. Comme rince-bouche, vous pouvez prendre un simple verre d'eau gazéifiée (« club soda ») ou une solution d'eau salée, c'est-à-dire 2 ml (½ c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Le personnel du centre d'oncologie aura peut-être une autre recette à vous proposer.
- Ayez toujours la bouche et les dents propres. Si vous avez la bouche irritée, votre médecin de famille ou votre dentiste pourra vous montrer comment nettoyer vos dents en douceur.
- Faites l'essai d'aliments ou de boissons dont vous n'avez pas l'habitude.
- Servez les aliments froids ou à la température de la pièce pour atténuer les odeurs et les goûts prononcés.

- Si vous trouvez que la nourriture a un goût métallique, utilisez des ustensiles de plastique et des chaudrons en verre.
- Ajoutez des assaisonnements et des épices pour rehausser le goût des aliments : oignon, ail, poudre de chili, fines herbes (ex. : basilic, origan, romarin, menthe, estragon), sauce barbecue, moutarde, ketchup, etc.
- Intégrez à vos repas et collations des saveurs acidulées (citron et autres agrumes, vinaigre, marinades) à moins que vous n'ayez la bouche irritée.
- Ajoutez du sucre pour accentuer la saveur sucrée de certains mets ou pour neutraliser le goût salé, amer ou acidulé d'autres plats.
- Si la nourriture vous laisse un arrière-goût déplaisant, sucez des bonbons au citron ou à la menthe, ou mâchez de la gomme après le repas.

Essayez la recette de sauce aigre-douce à la page 41.

Constipation

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de problèmes de constipation : ce peut être le cancer lui-même, son traitement, la prise de certains médicaments, des modifications à votre régime alimentaire (y compris la quantité de liquide absorbée) ou le simple fait d'être moins actif. Si vous souffrez de constipation, votre équipe soignante pourrait vous recommander un laxatif ou un produit émollient pour ramollir vos selles. Quelques suggestions pour aider au bon fonctionnement de vos intestins :

- Ajoutez graduellement plus de fibres à votre régime alimentaire. Les pains et céréales de grains entiers, les fruits, les légumes, les légumineuses, les fruits séchés, les graines et les noix sont d'excellentes sources de fibres.
- Buvez beaucoup de liquide (eau, jus de fruits et de légumes, thé, limonade) tout au long de la journée.
- Choisissez des céréales qui contiennent plus de 4 grammes de fibres par portion.
- Pour stimuler vos intestins, essayez une portion de 50 ml (¼ tasse) de pruneaux ou de 125 ml (½ tasse) de jus de pruneaux. La rhubarbe et la papaye, entre autres, sont des exemples d'aliments ayant naturellement des propriétés laxatives.
- Ajoutez de petites quantités de son à vos préparations culinaires.
- Si vous le pouvez, faites davantage d'activité physique.

Diarrhée

Certains traitements ou médicaments contre le cancer peuvent provoquer des selles plus liquides et plus fréquentes. Voici quelques trucs pour prévenir ce type de problème :

- Prenez des repas légers ou des goûters plus souvent dans la journée.
- Buvez amplement de liquides non gazéifiés et sans caféine (eau, boissons énergétiques, bouillons clairs) afin de prévenir la déshydratation.
- Limitez votre consommation d'aliments gras, frits, épicés ou sucrés.
- Si le lait accentue votre diarrhée, optez plutôt pour du lait à teneur réduite en lactose ou pour des boissons de soya.
- Pour compenser la perte de sodium causée par la diarrhée, choisissez des aliments contenant du sel, par exemple des soupes, des boissons énergétiques, des craquelins ou des bretzels.
- Pour compenser la perte de potassium, ajoutez à votre menu des aliments qui en contiennent beaucoup, comme les bananes, les tomates, les jus et les nectars de fruits, ou les boissons énergétiques.
- Évitez la gomme à mâcher et les bonbons sans sucre qui contiennent du sorbitol, car cette substance a un effet laxatif.
- Abstenez-vous de manger les aliments considérés comme des laxatifs naturels (pruneaux et jus de pruneaux, rhubarbe et papaye, par exemple).
- Évitez les noix, les graines, les pois secs et les haricots.
- Limitez votre consommation d'aliments et de boissons contenant de la caféine (café, thé, chocolat et cola).
- Optez pour des aliments qui contiennent peu de *fibres non solubles*, lesquelles gonflent et amollissent les selles. Le pain et les pâtes à base de farine blanche, les céréales raffinées, les bananes mûres, les pommes de terre en purée ou cuites sans la peau, la viande, la volaille et le poisson en sont quelques exemples.

Signes à surveiller

Consultez votre médecin si votre diarrhée :

- persiste pendant plus de 24 heures
- entraîne une douleur abdominale (au niveau de l'estomac ou au milieu de l'abdomen)
- provoque des crampes

Prenez en note la fréquence, le volume et l'apparence de vos selles et faites-en part au médecin.

Sécheresse de la bouche ou épaississement de la salive

Certains traitements peuvent provoquer une sécheresse de la bouche ou un épaississement de la salive. Pour hydrater votre bouche :

- Humidifiez les aliments solides en y ajoutant du bouillon, de la soupe, des sauces, de la crème, du beurre ou de la margarine. Ayez de la sauce au jus toute prête et nappez-en vos plats de viande, de pommes de terre et de légumes.
- Prenez de petites gorgées de liquide entre les bouchées de nourriture.
- Évitez les produits qui s'émiettent dans la bouche comme les muffins, les craquelins et le riz.
- Sirotez des liquides fréquemment durant le jour et assurez-vous de bien vous hydrater. L'eau, les jus et les nectars, les soupes, le lait, les sucettes glacées, les gelées, les crèmes-desserts, le yogourt et la crème glacée sont de bonnes sources de liquides.
- Partout où vous allez, emportez votre boisson préférée dans une bouteille, une tasse de voyage ou un contenant isotherme.
- Pour garder votre bouche bien propre, utilisez une brosse à dents à soies souples et rincez-vous la bouche souvent durant la journée (en particulier avant de manger et après).
- Pour rendre votre salive plus liquide, sirotez de l'eau gazéifiée (« club soda ») ou de l'eau glacée. Vous pourriez aussi essayer de petits glaçons ou des sucettes glacées.

- Diluez un supplément alimentaire ou un lait frappé avec de la glace ou du lait écrémé pour enrober l'intérieur de votre bouche.

Essayez la sauce à la crème de champignons à la page 36.

Gain d'appétit et de poids

Certains traitements, par exemple les médicaments à base de stéroïdes, peuvent entraîner une prise de poids. Si cela devient problématique pour vous, votre équipe soignante pourra vous aider. Si vous vous sentez continuellement affamé et que vous engraissez :

- Réduisez vos portions et composez vos menus en mettant l'accent sur les légumes, les fruits et les produits de grains entiers plutôt que sur la viande grasse. Vous pouvez remplacer la viande par du poisson, des légumineuses, des noix et des graines.
- À la collation, optez pour des fruits et des légumes, du yogourt faible en gras, du maïs soufflé et des craquelins faibles en gras au lieu d'aliments riches en matières grasses, comme les grignotines et les produits de boulangerie.
- N'ajoutez que de petites quantités de matières grasses quand vous cuisinez ou à table. Les produits comme le beurre, la margarine, la mayonnaise et la vinaigrette contiennent beaucoup de matières grasses. Autant que possible, choisissez les versions allégées ou sans gras.
- Au rayon des produits laitiers, préférez le lait faible en gras ainsi que le yogourt et le fromage cottage qui sont écrémés ou qui ne contiennent pas plus de 2 % de matières grasses (M.G.). Choisissez des fromages fermes à moins de 20 % M.G.
- Ne sautez pas de repas; vous risquez de trop manger par la suite.
- Si vous le pouvez, faites davantage d'activité physique.

Fatigue

Il se peut que vous vous sentiez très fatigué ou que vous ayez de la difficulté à être aussi actif qu'à l'habitude. Faire les courses, préparer les repas ou même simplement vous alimenter exigera alors un effort accru de votre part. Un régime alimentaire riche en protéines et en calories pourra vous aider à faire le plein d'énergie. Vous pouvez aussi essayer ces quelques trucs :

- Mangez de petites quantités d'aliments tout au long de la journée, même si vous n'avez pas faim.
- Mangez au moment où vous êtes au sommet de votre énergie.
- Buvez. La déshydratation peut créer une sensation de fatigue.
- Achetez des aliments sains mais pratiques. Par exemple, les légumes déjà coupés peuvent vous faire économiser temps et énergie lors de la préparation des repas.
- Cuisinez en grandes quantités lorsque vous êtes en forme. Congelez de petites portions qui pourront être simplement réchauffées lorsque vous vous sentirez trop fatigué pour cuisiner.
- Demandez un coup de main à vos parents et amis pour faire l'épicerie et préparer les repas. Si c'est possible, faites livrer vos achats à la maison.
- Informez-vous à votre diététiste ou à un travailleur social à propos des ressources communautaires comme les popotes roulantes.

Fringales ou aversions alimentaires

Ne vous surprenez pas si vous développez soudainement un goût prononcé ou au contraire une aversion pour certains aliments. De jour en jour, vos goûts peuvent changer. Voici quelques moyens de composer avec la situation :

- Mangez différents types d'aliments lorsque vous êtes en appétit et que vous ressentez moins les effets secondaires du traitement.
- Faites bon usage de vos fringales en intégrant vos préférences alimentaires à vos repas ou collations. Si, par exemple, vous avez un faible pour le chocolat, ajoutez-en à vos laits frappés, mettez-en dans votre recette de pain aux bananes ou utilisez-le fondu comme trempette pour les fruits.
- Ayez toujours des réserves de vos collations favorites; les avoir à la vue vous encouragera à grignoter même si vous n'avez pas particulièrement faim.
- Abstenez-vous de manger vos mets préférés lorsque vous avez des nausées ou des vomissements. Ainsi, vous risquez moins de les associer par la suite à une sensation désagréable.
- Ajoutez des assaisonnements si les aliments vous semblent fades ou si leur goût vous déplaît.

Si vous avez une rage de sucre, goûtez au beurre de miel de la page 38.

Gaz, ballonnements ou crampes

Certains traitements ou médicaments peuvent provoquer des gaz, des ballonnements ou des crampes. Si cela se produit, voici quelques conseils utiles :

- Prenez des repas légers ou des goûters plus souvent dans la journée.
- Limitez votre consommation d'aliments ou de boissons qui peuvent provoquer des gaz ou des ballonnements tels que boissons gazeuses, bière, épinards crus ou cuits, brocoli, chou, chou-fleur, navet, courge, concombres, laitue, poivrons, haricots secs, ail, pois et oignons.
- Si vous éprouvez des problèmes de gaz, de ballonnements ou de crampes après avoir bu du lait, essayez le lait à teneur réduite en lactose ou les boissons de soya. Si cela semble vous aider, demandez conseil à une diététiste avant de retirer le lait et les produits laitiers de votre régime alimentaire.
- Essayez de ne pas absorber trop d'air en mangeant ou en buvant. Ne parlez pas pendant que vous mastiquez les aliments. Sirotez les liquides au lieu de les avaler d'un trait, et ne buvez pas à la paille.
- Évitez de mâcher de la gomme.
- Évitez le tabac.

Brûlures d'estomac et reflux gastrique

Les brûlures d'estomac et le reflux gastrique peuvent provoquer une sensation de brûlure au niveau de la gorge ou du haut de l'estomac, ou encore laisser un goût amer dans la bouche. Ce genre d'effet secondaire risque de vous faire perdre l'envie de manger ou d'entraîner nausées et vomissements. Votre équipe soignante peut vous suggérer des médicaments pour vous soulager. Vous pouvez également essayer ce qui suit :

- Évitez les aliments acides comme les agrumes et les tomates.
- Évitez les aliments épicés ou riches en matières grasses.
- Après le repas, attendez 30 minutes pour boire.
- Prenez davantage de petits repas plutôt que des repas copieux plus espacés.
- Abstenez-vous de manger moins de deux à trois heures avant d'aller dormir.
- Ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé. Lorsque vous vous allongez, gardez la tête surélevée.
- Limitez votre consommation d'alcool et de produits contenant de la caféine (cola, café et thé).
- Évitez le chocolat.
- Portez des vêtements amples et confortables.

Perte d'appétit et de poids

Il se peut que vous ayez moins d'appétit ou que les aliments n'aient plus aucun attrait pour vous. Cela pourrait vous amener à perdre du poids – un des effets secondaires les plus fréquents du cancer et de son traitement. Or, le fait d'avoir le cancer et de suivre des traitements pourrait exiger une dépense accrue d'énergie de la part de votre organisme. Si vous ne fournissez pas à votre corps le carburant nécessaire, vous risquez de maigrir. En cas de perte de poids, ceci pourrait vous aider :

- Chaque bouchée doit compter; choisissez des aliments et des boissons à haute teneur en calories et en protéines. (Consultez les tableaux aux pages 5 et 6.)
- Mangez en plus petites quantités mais plus souvent (aux heures ou aux deux heures).
- Ayez toujours dans votre garde-manger des aliments hautement protéinés et caloriques de même que des collations toutes prêtes qui pourront combler immédiatement votre appétit.
- Mangez les mets dont vous raffolez, quelle que soit l'heure – peu importe que vous ayez envie de céréales à l'heure du souper!
- Prenez votre plus gros repas de la journée au moment où vous vous sentez le plus en appétit.
- Entre les repas, buvez des liquides à haute teneur en calories et en protéines, par exemple des laits frappés, des yogourts fouettés et des suppléments alimentaires vendus dans le commerce.
- Faites un peu d'exercice, si vous en êtes capable. Une promenade avant le repas vous aidera peut-être à vous ouvrir l'appétit.

Essayez le lait frappé extra présenté à la page 40.

Nausées et vomissements

Votre médecin peut vous prescrire des médicaments dits *antiémétiques* pour prévenir ou réduire les nausées. Souvent, il est plus facile de prévenir les nausées que de les dissiper une fois qu'elles ont commencé, d'où l'importance de suivre à la lettre les indications sur l'ordonnance. Il se peut que vous deviez essayer différents médicaments avant de trouver celui qui vous convient le mieux. Voici quelques recommandations qui pourraient vous aider :

- Mangez moins à la fois mais plus souvent au cours de la journée. Mangez lentement.
- Demandez à quelqu'un de préparer les repas pour vous si les odeurs de cuisson vous donnent mal au cœur.
- Si l'odeur des aliments vous incommode, mangez-les froids ou à la température de la pièce. Évitez de manger dans un endroit trop chaud ou dans une pièce où flottent des odeurs de cuisson ou d'autres odeurs. Assurez une bonne circulation d'air en ouvrant une fenêtre ou en utilisant un ventilateur.
- Grignotez des aliments secs comme des craquelins, des biscottes, des céréales sèches ou des bâtonnets de pain, et ce, dès votre lever et à plusieurs reprises durant la journée.
- Évitez les aliments très sucrés, gras, frits ou épicés. Évitez également ceux qui ont une odeur très prononcée.
- Sirotez de l'eau, d'autres liquides (soda au gingembre, « ginger ale » non pétillant, boissons énergétiques, bouillons et tisanes tout au long de la journée. Vous aurez peut-être plus de facilité à absorber les liquides frais plutôt que les boissons très chaudes ou très froides.
- Sucez de la glace concassée.
- Rincez-vous la bouche à l'eau gazéifiée (« *club soda* ») avant et après les repas.
- Gardez votre bouche propre en brossant vos dents au moins deux fois par jour. Cela peut vous aider à réduire les goûts désagréables qui déclenchent vos nausées.
- Après avoir mangé, attendez au moins une heure avant de vous allonger, à moins que la tête de votre lit soit surélevée.

Signes à surveiller

Quand consulter votre équipe soignante

Si vous vomissez sans arrêt ou que les vomissements se poursuivent plus de 24 heures après le traitement (même si vous prenez les antiémétiques de la manière prescrite), contactez votre équipe soignante sans tarder.

Irritations de la bouche ou de la gorge

Si vous n'arrivez pas à vous alimenter ou à boire correctement parce que vous avez la bouche ou la gorge irritée, dites-le à votre équipe soignante. Il existe des médicaments pour réduire la douleur quand vous mastiquez ou avalez. Voici quelques suggestions pour vous soulager :

- Choisissez des aliments doux et neutres; mangez-les tièdes ou frais. Essayez les potages, les pommes de terre en purée, le yogourt, les œufs, les flans, les crèmes-desserts, les céréales cuites, la crème glacée, les plats en cocotte, les laits frappés et les suppléments alimentaires vendus dans le commerce.
- Buvez à la paille pour limiter le contact avec la bouche.
- Essayez les nectars de fruits, par exemple de poire, de pêche ou d'abricot. Évitez les fruits et les jus acides, l'alcool ainsi que les aliments acidulés, salés ou épicés.
- Évitez de boire ou de manger des aliments qui sont très chauds ou très froids.
- Rincez-vous fréquemment la bouche. Essayez différents rince-bouche pour voir ce qui convient le mieux. Votre équipe soignante pourra peut-être vous recommander une recette de rince-bouche à préparer vous-même. Voici un mélange à essayer : 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude dans 250 ml (1 tasse) d'eau.

Essayez le lait frappé instantané du matin à la page 36 et le yogourt givré à la page 42.

Difficultés à avaler

Il peut arriver que vous ayez de la difficulté à mastiquer et à avaler. Si vous avez tendance à tousser ou si vous avez l'impression de vous étouffer en mangeant, dites-le à votre équipe soignante. Pour qu'il vous soit plus facile d'avaler :

- Chaque bouchée doit compter; choisissez des aliments et des boissons à haute teneur en calories et en protéines. (Consultez les tableaux aux pages 5 et 6.)
- Faites l'expérience d'aliments de différentes textures pour voir lesquels sont plus faciles à avaler. Les aliments à texture lisse, comme les pommes de terre en purée, sont souvent plus faciles à avaler.
- Passez au mélangeur ou au robot culinaire les aliments trop difficiles à mastiquer. Incorporez-y des jus de fruits ou de légumes, du bouillon ou du lait pour les amollir.
- Épaississez les liquides au besoin pour les rendre plus faciles à avaler. Pour ce faire, vous pouvez ajouter de la gélatine, de la purée de fruits ou de légumes, des pommes de terre instantanées, de la fécule de maïs, des céréales de riz pour bébé ou des épaississants vendus dans le commerce.

Essayez le lait frappé instantané du matin à la page 36 et le yogourt givré à la page 42.

Salubrité des aliments

Les personnes atteintes du cancer doivent faire particulièrement attention à la salubrité des aliments. C'est que le cancer, de même que les traitements comme la chimiothérapie, risquent d'affaiblir votre système immunitaire. Vous serez alors plus vulnérable aux infections causées par les bactéries et autres organismes qui pourraient se retrouver dans vos aliments.

Votre équipe soignante ou une diététiste pourra vous aider à choisir les aliments les plus appropriés pour vous. Ces professionnels seront au courant de votre calendrier de traitement et demeureront à l'affût de tout signe d'affaiblissement de votre système immunitaire. Demandez-leur conseil si vous avez des questions sur les précautions à prendre ou sur les aliments à éviter. Voici quelques indications pouvant servir de point de départ.

Préparez, cuisez et rangez vos aliments avec soin

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau savonneuse avant et après la préparation des aliments, et avant de manger.
- Rincez à fond les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les peler ou de les couper.
- Évitez les légumes et les fruits qui ne peuvent être lavés à fond (les framboises, par exemple).
- Brossez les légumes et les fruits dont la surface est ferme, comme les pommes de terre, les carottes, les oranges et les melons.
- Retirez toute partie endommagée ou meurtrie des fruits et légumes frais. Les bactéries peuvent y proliférer.
- Lavez le couvercle des boîtes de conserve à l'eau et au savon avant de les ouvrir.
- Rincez à l'eau courante les laitues vendues en emballages, même si le produit porte la mention « prélavé ».
- Réfrigérez les aliments à une température de 4ºC (40ºF) ou moins.
- Faites décongeler la viande, le poisson ou la volaille au micro-ondes ou au réfrigérateur (et non sur le comptoir).

- Réfrigérez les aliments dans les deux heures qui suivent leur préparation. Les aliments contenant des œufs, de la crème ou de la mayonnaise doivent être réfrigérés après une heure au plus.
- Utilisez sans tarder les aliments décongelés et ne les recongelez pas.
- Faites bien cuire les viandes, jusqu'à ce qu'elles aient perdu toute couleur rosée au centre. La température interne des viandes rouges devrait être de 77ºC (170ºF) ou 71ºC (160ºF) si la viande est hachée. La volaille doit être cuite jusqu'à ce que la température interne atteigne 85ºC (185ºF) ou 74ºC (165ºF) si la viande est en morceaux (poitrines, cuisses, hauts de cuisses, etc.). Seul un thermomètre à viande peut vous permettre de déterminer avec certitude la température interne.
- Lorsque vous cuisinez, n'utilisez pas la même cuillère pour goûter et remuer les aliments.
- Refroidissez les aliments chauds à découvert au réfrigérateur. Une fois refroidis, mettez-les dans des contenants de rangement. Congelez tout aliment que vous ne prévoyez pas consommer dans les deux à trois jours. Jetez tous les aliments préparés non consommés après trois jours passés au réfrigérateur.
- Si vous voyez de la moisissure sur un aliment, comme du yogourt, du fromage, du fromage cottage, des fruits, des légumes, des gelées, des pains ou des pâtisseries, jetez le tout (contenant et contenu).

Assurez-vous que les surfaces de travail et les instruments de cuisine soient toujours propres

- N'utilisez pas la même planche à découper pour les aliments crus et les aliments cuits. Utilisez une planche pour les fruits et légumes frais, et une autre pour la viande, la volaille et les fruits de mer crus.
- Lavez les planches à découper dans l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle après chaque usage.
- Débarrassez-vous des planches à découper trop usées.
- Ne laissez pas traîner de miettes d'aliments sur les électroménagers, les comptoirs et les plans de travail.
- Utilisez des essuie-tout pour nettoyer les surfaces ou changez de

linge chaque jour pour éviter le risque de contamination croisée et la propagation des bactéries.

- Lavez les linges de cuisine à la machine, à l'eau chaude.
- Évitez d'utiliser des éponges car elles constituent un milieu plus propice au développement des bactéries.
- Nettoyez à fond les comptoirs, planches à découper et ustensiles de cuisine une fois par semaine à l'aide d'un produit désinfectant ou d'une solution contenant 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel pour 750 ml (3 tasses) d'eau.

Achetez vos aliments avec soin

- Lisez les étiquettes des aliments afin de vous assurer que la date « meilleur avant » n'est pas atteinte ou dépassée.
- Placez la viande, la volaille et les fruits de mer crus de même que les œufs à part dans votre chariot d'épicerie.
- N'achetez que du lait et des produits laitiers pasteurisés et réfrigérés.
- Prenez les aliments périssables en dernier et rendez-vous directement du supermarché à la maison.
- Évitez les aliments provenant de contenants de stockage en vrac, de comptoirs à salades, de charcuteries, de buffets, de repas communautaires et de vendeurs itinérants.

Essayez d'éviter

- Les œufs non ou peu cuits (comme dans les vinaigrettes pour salade César).
- La viande, le poisson, les fruits de mer, la volaille et le tofu non ou peu cuits.
- Les fruits et légumes crus non lavés ou avec des moisissures visibles.
- Les conserves « maison » de légumes, de fruits, de viande et de poisson.
- L'eau de puits, sauf si elle est analysée annuellement et déclarée bonne à boire.

Si votre situation personnelle l'exige, votre diététiste pourra vous conseiller d'éviter certains autres aliments.

Si vous n'avez pas envie de cuisiner

Il se peut qu'à certains moments vous n'ayez tout simplement pas l'énergie de cuisiner, ou que vos traitements ou vos rendez-vous chez le médecin vous laissent très peu de temps pour préparer des repas. Assurez-vous d'avoir toujours une bonne réserve d'aliments nutritifs et prêts à servir qui pourront vous dépanner. N'hésitez pas à laisser vos proches vous donner un coup de main – peut-être n'attendent-ils qu'un signe de votre part. Vous pourriez également faire appel à des ressources communautaires, par exemple les popotes roulantes.

Liste d'épicerie

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions d'aliments simples et faciles à préparer pour les jours où vous n'aurez pas envie de cuisiner ou de prendre un gros repas. Utilisez cette liste pour remplir le réfrigérateur et le garde-manger.

Dans le réfrigérateur

- beurre, margarine (non hydrogénée)
- fromage cottage
- légumes et fruits coupés
- œufs et succédanés d'œufs
- fromage râpé
- purée de pois chiches et autres trempettes à base de légumineuses ou de yogourt
- viandes et fromages tranchés
- yogourt et collations de fromage frais

- eau aromatisée
- jus de fruits 100 % pur
- suppléments alimentaires liquides vendus dans le commerce
- lait (ou boisson de soya), crème sure, crème 15 %, crème 35 %
- nectars
- boissons énergétiques
- boissons au yogourt

Dans le congélateur

- crêpes et gaufres surgelés
- pizzas ou croûtes de pizza surgelées
- crème glacée, sucettes glacées, sorbet, yogourt glacé
- plats surgelés pour micro-ondes

Dans le garde-manger

- bagels, muffins, muffins anglais, pains pitas, tortillas
- bouillons en cubes ou en conserve
- haricots ou pois en conserve (ex. : haricots rouges ou blancs, lentilles, pois chiches)
- poisson en conserve (saumon, thon)
- soupes en conserve
- tomates et sauces pour spaghetti en conserve
- craquelins, pains, galettes de riz, bâtonnets de pain
- lait évaporé
- barres de céréales
- fines herbes et épices
- céréales chaudes et froides
- confitures, gelées
- légumes en pot ou en conserve (ex. : cornichons, olives, hors-d'œuvre à l'italienne)
- noix (ex. : arachides, amandes, noix de cajou)
- huile d'olive, huiles végétales
- beurre d'arachides et autres beurres de noix
- raisins secs, fruits séchés
- riz, pâtes, couscous
- graines (ex. : sésame, tournesol, citrouille)
- poudre de lait écrémé
- portions individuelles de compote de pommes, de salade de fruits et de crème-dessert
- pâte de tomate
- mélange de noix et de fruits séchés

Laissez vos proches vous donner un coup de main

Si vous vous sentez trop fatigué ou trop faible pour faire les courses et cuisiner, n'hésitez pas à accepter l'aide qu'on vous offre. Même s'il n'est pas nécessairement facile de demander de l'aide, les membres de la famille et les amis sont souvent plus que prêts à se rendre utiles et à vous faciliter la vie. Vous pourriez par exemple leur demander de :

- Faire l'épicerie pour vous, à partir d'une liste que vous aurez vous-même dressée.
- Remplir votre garde-manger avec des produits de base qui se conservent longtemps.
- Faire des provisions de produits périssables comme des fruits et légumes frais. Demandez-leur de laver et de couper certains produits (selon le moment où vous prévoyez les consommer) avant de les mettre au réfrigérateur.
- Faire cuire des collations à conserver au congélateur, par exemple des muffins, des pains ou des biscuits, que vous pourrez décongeler quand vous en aurez envie. Comme chaque bouchée doit compter, demandez-leur d'ajouter des noix, des graines ou des fruits séchés aux recettes.
- Préparer un souper pour vous et votre famille. Un plat en cocotte est facile à préparer et à servir. Il suffit d'ajouter une salade d'accompagnement, un peu de pain, et le repas est servi sans que vous y laissiez toute votre énergie.
- Préparer de grosses quantités de nourriture à l'avance. La sauce à spaghetti, les soupes, les ragoûts et les plats en cocotte, les quiches et même les crêpes peuvent être congelés en portions individuelles et décongelés au moment où vous en aurez envie.

Si vous ne pouvez tout simplement pas manger

Il se pourrait qu'à certains moments vous vous sentiez totalement incapable de manger. Si rien ne vous tente, ou si la fatigue ou les nausées vous coupent l'appétit, votre alimentation risque alors de ne pas suffire à combler vos besoins nutritionnels. Si vous n'arrivez pas à vous alimenter pendant plus de quelques jours, faites-en part à votre équipe soignante. Il existe des solutions pour suppléer à une alimentation déficiente.

Suppléments alimentaires

Les suppléments alimentaires vendus dans le commerce sont une bonne source de calories et d'éléments nutritifs. Ils sont offerts dans une variété de saveurs et de formes : boissons prêtes à consommer (semblables à des laits frappés), poudres, crèmes-desserts ou tablettes. Essayez-en plusieurs pour savoir ce qui vous convient le mieux.

Vous trouverez ces suppléments alimentaires dans plusieurs pharmacies et épiceries. Il n'est pas nécessaire d'avoir une ordonnance médicale pour vous les procurer. Certains régimes d'assurance-maladie provinciaux ou privés en couvrent les frais, à certaines conditions.

Préparez votre propre supplément alimentaire à partir de la recette de lait frappé extra à la page 40.

Si vous croyez avoir besoin de suppléments alimentaires, demandez conseil à une diététiste.

Sondes d'alimentation

S'il devenait trop difficile pour vous de vous alimenter, et que vous perdiez beaucoup de poids, votre équipe soignante vous proposera peut-être d'utiliser une sonde d'alimentation pour vous nourrir adéquatement. Il s'agit d'un petit tube flexible qu'on installe directement dans l'estomac ou les intestins et par lequel on administre des suppléments alimentaires liquides. Votre diététiste déterminera la quantité de suppléments qu'il vous faut quotidiennement.

Suppléments vitaminiques, minéraux et à base de plantes médicinales

Une saine alimentation demeure le meilleur moyen d'obtenir les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont vous avez besoin. Toutefois, il pourrait arriver que le cancer et son traitement vous empêchent de bien manger pendant une période prolongée. Un supplément quotidien de vitamines et de minéraux sera alors recommandé. Demandez à votre médecin si la prise de suppléments vitaminiques et minéraux est appropriée et sécuritaire, en particulier si vous suivez des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie.

Certaines personnes envisagent de prendre d'autres suppléments nutritionnels ou des produits de santé « naturels ». Or, un produit « naturel » n'est pas nécessairement sans danger. Ce genre de produit peut aussi interagir avec vos médicaments ou vos traitements. Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de prendre un supplément nutritionnel ou un produit de santé naturel.

Bien s'alimenter après le traitement

Après que le traitement est terminé, l'appétit revient souvent en même temps que s'estompent les effets secondaires. Il s'agit d'un processus graduel qui vous permettra de reprendre, petit à petit, une alimentation plus variée.

Cela ne se fera pas du jour au lendemain; il faudra faire preuve de patience. Votre intérêt pour la nourriture pourrait ne pas revenir aussi rapidement que vous le souhaitez. Le corps a besoin de beaucoup de temps pour se rétablir. Si les effets secondaires persistent, demandez à votre équipe soignante comment les atténuer pendant que vous reprenez peu à peu vos activités habituelles.

Durant votre convalescence, le fait de bien manger aidera votre organisme à reprendre des forces et à produire de nouvelles cellules saines. Cela vous aidera aussi à vous sentir mieux. Vous devrez peut-être consommer un surplus de calories et de protéines jusqu'à ce que vous atteigniez un poids santé. Au fur et à mesure que vous devenez plus actif, prenez garde à vous alimenter suffisamment pour maintenir un poids santé.

Assurez-vous d'absorber tous les éléments nutritifs qu'il vous faut en planifiant vos repas au moyen du *Guide alimentaire canadien*. Le guide indique les tailles des portions et les quantités quotidiennes recommandées pour chacun des groupes alimentaires. Une diététiste pourra vous aider à mettre en application ces recommandations pendant que vous vous rétablissez progressivement.

Quand vous commencerez à vous sentir davantage en appétit, vous pourrez reprendre vos anciennes habitudes alimentaires – sans précipiter les choses. Certains petits trucs vous y aideront :

- Retrouvez quelques recettes simples que vous aimiez préparer… et savourer.
- Portez à nouveau attention aux petits détails qui rendaient vos

repas plus agréables – des bougies, de la musique, vos plats favoris ou une jolie nappe.

- Organisez un repas spécial avec des amis proches ou des membres de la famille. Ne vous gênez pas pour leur demander d'apporter la nourriture!
- Transformez un repas ordinaire en pique-nique – à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Ne vous découragez pas et essayez de manger les aliments qui vous plaisaient auparavant. Ce qui vous déplaît aujourd'hui aura peut-être meilleur goût demain.
- Rendez-vous dans une épicerie fine ou une boutique spécialisée et offrez-vous une gâterie.

Bien des gens se demandent si une saine alimentation peut empêcher une récidive du cancer. La recherche scientifique a démontré qu'un régime équilibré peut contribuer à prévenir une première apparition de certains cancers. En ce qui concerne un éventuel retour du cancer, certaines études portent à croire que l'alimentation jouerait un rôle préventif. La recherche a également démontré que l'obésité accroît le risque de récidive de certains cancers, d'où l'importance de maintenir un poids santé.

Contactez-nous pour obtenir de l'information à propos du risque de cancer

La recherche nous permet d'en apprendre un peu plus chaque jour sur les moyens de réduire le risque de cancer et de prévenir une récidive de la maladie. Communiquez avec nous pour obtenir l'information la plus à jour possible :

- Appelez sans frais un spécialiste en information au **1 888 939-3333**, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h
- Envoyez-nous un courriel à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web au **www.cancer.ca**.

Vivre avec un cancer évolué

Si vous avez un cancer qui a atteint un stade avancé, vous risquez d'être confronté à de multiples difficultés pour bien vous alimenter et maintenir un poids santé. Demandez conseil à votre équipe soignante pour vous assurer de combler vos besoins nutritionnels. Plus vous mangerez sainement, mieux vous vous sentirez, plus vous conserverez vos forces et mieux vous pourrez composer avec les effets secondaires comme la fatigue et la perte d'appétit.

Recettes

Notez que les valeurs nutritives exprimées en calories et en protéines sont approximatives. Si vous souffrez d'allergie ou d'intolérance à certains aliments, votre diététiste pourra vous suggérer des solutions de rechange – par exemple utiliser un produit non laitier au lieu du lait. Les valeurs nutritives pourraient alors être différentes de celles qui sont indiquées.

Lait frappé instantané du matin

Si vous avez de la difficulté à mastiquer, cette boisson constituera un excellent substitut de repas.

125 ml (½ tasse) de lait entier
60 ml (¼ tasse) de mélange pour déjeuner instantané
250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille
(Utiliser différentes saveurs de crème glacée pour varier.)

1 portion
474 calories et 20 grammes de protéines par portion

Sauce crémeuse aux champignons

Cette sauce crémeuse est recommandée en cas de sécheresse de la bouche. Verser sur des légumes, du poisson, de la volaille ou de la viande.

1 boîte de crème de champignons concentrée
60 ml (¼ tasse) de lait fortifié (recette en page 37)

Chauffer jusqu'à ébullition lente la soupe concentrée et le lait fortifié, sans cesser de battre au fouet.

4 portions
80 calories et 2 grammes de protéines par portion

Soupe-repas poulet et nouilles

Servez-vous un bol de cette soupe à valeur ajoutée en protéines et en calories lorsque vous ne vous sentez pas assez bien pour prendre un repas complet. Servir avec des craquelins nature ou des bâtonnets de pain.

1 boîte de soupe concentrée poulet et nouilles
1 œuf, battu
10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale

Préparer la soupe tel qu'indiqué sur la boîte. Amener la soupe à ébullition lente; ajouter l'œuf et l'huile végétale. Bien mêler. Chauffer la soupe encore quelques minutes jusqu'à ce que l'œuf soit parfaitement cuit.

2 portions
140 calories et 7 grammes de protéines par portion

Lait fortifié

L'ajout de poudre de lait écrémé au lait entier en augmente la valeur nutritive. Pour absorber plus de calories et de protéines, ajoutez de la poudre de lait écrémé au lait avant de préparer vos recettes favorites. Par exemple, vous pouvez utiliser du lait fortifié dans la préparation du macaroni au fromage, de crèmes-desserts, de pommes de terre en purée, de chocolat chaud et de potages.

250 ml (1 tasse) de lait entier
60 ml (4 c. à table) de poudre de lait écrémé

Incorporer la poudre au lait liquide et bien mélanger. Réfrigérer.

1 portion
265 calories et 19 grammes de protéines par portion

Boisson fouettée aux fruits et à la crème

250 ml (1 tasse) de lait ou de supplément alimentaire

250 ml (1 tasse) de fruits (au goût : pêches, fruits des champs, mangue, ananas, noix de coco, corossol [« guanabana »])

250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille

5 ml (1 c. à thé) de miel ou 2 ml (½ c. à thé) de vanille

Passer tous les ingrédients au mélangeur. Servir immédiatement.

2 portions

300 calories et 7 grammes de protéines par portion

Beurre de miel

Cette délicieuse tartinade ajoutera des calories aux gaufres, aux rôties, aux crêpes, aux croissants ainsi qu'au gruau.

125 ml (½ tasse) de beurre ramolli

60 ml (¼ tasse) de miel liquide pasteurisé

Battre ensemble le beurre et le miel en crème. Réfrigérer.

5 portions

275 calories par portion

Galettes aux restes de pommes de terre

Ces galettes sont délicieuses avec un peu de beurre pour déjeuner ou comme collation en soirée. Si vous avez beaucoup de restes de pommes de terre, préparez une plus grande quantité de galettes. Laissez-les refroidir puis congelez-les dans des sacs prévus à cette fin. Vous avez un petit creux? Il suffit de les décongeler et de les faire griller pour obtenir un réconfortant goûter fait maison!

500 ml (2 tasses) de restes de pommes de terre en purée
1 oeuf
250 à 500 ml (1 à 2 tasses) de farine
Pincée de sel et de poivre
250 ml (1 tasse) de fromage râpé
3–4 gousses d'ail rôties (facultatif)

Préchauffer le four à 180°C (350°F). À l'aide d'une cuillère de bois, mélanger les pommes de terre, l'œuf et les assaisonnements. Ajouter la farine une petite quantité à la fois jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Enfariner le plan de travail et abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle ait 1 à 2 cm d'épaisseur (¼–¾ po). Tailler en morceaux de la taille de la paume de la main environ et déposer sur une tôle à biscuits enfarinée. Cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à brunir. Les galettes devraient être encore moelleuses à l'intérieur. Servir accompagné de beurre et de sel.

Elles se conservent une journée au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Il suffit de les mettre dans un grille – pain et de les servir.

Donne 12 galettes
145 calories et 5 grammes de protéines par galette

Muffins aux restes de riz

Ces délicieux muffins, regroupant plusieurs groupes alimentaires, sont parfaits comme accompagnement de repas ou en collation. Laissez libre cours à votre créativité et utilisez les restes que vous avez sous la main, ou ce qu'il y a dans le garde-manger.

250 ml (1 tasse) de riz cuit

125 ml (½ tasse) de fromage râpé

60 ml (¼ tasse) d'olives noires ou vertes, d'oignon, de poivron doux ou de cornichons à l'aneth (au choix)

1 boîte de thon (170 g ou 6 oz) ou de saumon (213 g ou 7,5 oz), ou des restes de jambon, de poulet ou de dinde (vous avez l'embarras du choix!)

1 œuf

Sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 200°C (400°F). Badigeonner d'huile ou de beurre de petits moules à muffins. Mélanger tous les ingrédients. (La préparation doit être humide, sans être ni trop collante ni trop liquide. Le fromage et l'œuf vont se lier durant la cuisson.) Saler et poivrer. Presser la pâte dans les moules. Cuire de 10 à 15 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Donne 24 mini-muffins

70 calories et 5 grammes de protéines par 3 mini-muffins

Lait frappé extra

Voici une solution de rechange peu coûteuse aux suppléments alimentaires vendus dans le commerce, qui vous fournira autant de calories et de protéines qu'un repas léger.

250 ml (1 tasse) de lait fortifié (recette en page 37)

200 ml (¾ tasse) de crème glacée à la vanille

Bien mélanger. Pour aromatiser, ajouter un peu de sirop au goût (chocolat, fraise, caramel ou autre).

1 portion

445 calories et 20 grammes de protéines par portion

Moka latte frappé

Une boisson hautement protéinée qui plaira aux amateurs de café.

250 ml (1 tasse) de lait entier
1 paquet de mélange pour déjeuner instantané au chocolat
1 ml (¼ c. à thé) de granules de café soluble
2 cubes de glace

Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Saupoudrer de cannelle ou de cacao.

1 portion
280 calories et 13 grammes de protéines par portion

Sauce aigre-douce

Faites l'essai de cette sauce acidulée si votre sens du goût change durant le traitement. Servez-la avec de la viande ou du poulet.

60 ml (¼ tasse) de vinaigre
250 ml (1 tasse) de ketchup
15 ml (1 c. à table) de sauce soya
½ poivron rouge ou vert, en dés
125 ml (½ tasse) de miel ou de cassonade bien tassée
2 ml (½ c. à thé) de sel
1 boîte (240 ml ou 8 oz) d'ananas en morceaux (facultatif)
eau
30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs

Mélanger tous les ingrédients, sauf la fécule et l'eau, dans un poêlon. Amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter, en remuant à l'occasion. Cuire au moins 20 minutes afin de permettre aux saveurs de bien se mêler. Dissoudre la fécule de maïs dans un peu d'eau. Ajouter à la sauce en remuant jusqu'à épaississement. (Vous pouvez omettre la fécule et laisser épaissir la sauce en la faisant cuire plus longtemps.)

Donne 500 ml ou 2 tasses
120 calories par portion de 60 ml (¼ tasse)

Yogourt givré

Si vous avez de la difficulté à mastiquer ou à avaler les aliments, essayez cette boisson délicatement aromatisée.

1 enveloppe de mélange pour déjeuner instantané à la vanille
250 ml (1 tasse) de lait entier
125 ml (½ tasse) de yogourt (n'importe quelle saveur)
6 à 10 cubes de glace concassée

Amalgamer tous les ingrédients au mélangeur. Utiliser différentes saveurs de yogourt au goût.

1 portion
400 calories et 19 grammes de protéines par portion

Ressources

Comment joindre une diététiste

Le titre de diététiste, de nutritionniste ou de diététicien (Dt.P., P.Dt. ou R.D.) est réservé aux professionnels de la santé possédant une formation clinique ainsi qu'un diplôme universitaire en nutrition. La plupart des centres d'oncologie (hôpitaux et cliniques externes) ont une diététiste sur place pour offrir des conseils personnalisés et répondre à toutes vos préoccupations concernant l'alimentation durant votre traitement et votre rétablissement.

Si vous n'avez pas accès aux services d'une diététiste par l'entremise de votre centre d'oncologie, quelques démarches toutes simples vous permettront d'obtenir les coordonnées d'une diététiste près de chez vous :

- Informez-vous auprès de votre équipe soignante.
- Parlez-en à votre médecin de famille.
- Appelez sans frais *Les diététistes du Canada* au 1 888 901-7776 ou visitez le www.dietetistes.ca.

Société canadienne du cancer

Pour mieux comprendre le cancer et l'alimentation durant le traitement

Les spécialistes de notre *Service d'information sur le cancer*, spécialement formés, prennent le temps de répondre à vos questions par téléphone et de chercher les renseignements dont vous avez besoin sur :

- les principes de base de la nutrition
- les effets secondaires du traitement et les moyens de les atténuer
- divers autres aspects du cancer

Les publications suivantes de la Société canadienne du cancer (disponibles sur papier et en ligne) pourront aussi vous être utiles :

La radiothérapie : Guide pratique

Information sur la radiothérapie, ses effets secondaires possibles et les moyens de les atténuer.

La chimiothérapie : Guide pratique

Information sur la chimiothérapie, ses effets secondaires possibles et les moyens de les atténuer.

Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants

Pour vous aider à résoudre les questions d'ordre pratique ou émotionnel durant votre expérience de cancer.

Services d'entraide

Si vous avez été ou êtes touché par le cancer et aimeriez parler à quelqu'un ayant vécu une expérience semblable à la vôtre, nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole qualifié qui saura vous apporter un soutien précieux lors de rencontres individuelles, par téléphone ou dans le cadre de séances de groupe.

Pour communiquer avec la Société canadienne du cancer :

- Appelez sans frais un spécialiste en information au **1 888 939-3333**, du lundi au vendredi, entre 9 h et 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web au **www.cancer.ca**.
- Contactez votre bureau local de la Société canadienne du cancer.

Nos services sont gratuits et confidentiels.

Sites Web suggérés

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca

cherchez > Guide alimentaire canadien

Les diététistes du Canada
www.dietetistes.ca

BC Cancer Agency
www.bccancer.bc.ca/HPI/NutritionalCare/PtEd/default.htm (en anglais)

National Cancer Institute
www.cancer.gov (en anglais)

cherchez > Eating hints

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org (en anglais)

cherchez > Nutrition of the Cancer Patient

American Cancer Society
www.cancer.org (en anglais)

cherchez > Nutrition for Cancer Patients

Cancerbackup
www.cancerbackup.org.uk (en anglais)

cherchez > Building-up diet

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

Colombie-Britannique et Yukon
565, 10e Avenue Ouest
Vancouver, BC V5Z 4J4
604 872-4400
1 800 663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

Alberta/T.N.-O.
325, Manning Road NE
Bureau 200
Calgary, AB T2E 2P5
403 205-3966
info@cancer.ab.ca

Saskatchewan
1910, rue McIntyre
Regina, SK S4P 2R3
306 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

Manitoba
193, rue Sherbrook
Winnipeg, MB R3C 2B7
204 774-7483
info@mb.cancer.ca

Ontario
1639, rue Yonge
Toronto, ON M4T 2W6
416 488-5400

Québec
5151, boulevard de l'Assomption
Montréal, QC H1T 4A9
514 255-5151
webmestre@quebec.cancer.ca

Nouveau-Brunswick
C. P. 2089
133, rue Prince William
Saint John, NB E2L 3T5
506 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

Nouvelle-Écosse
5826, rue South, bureau 1
Halifax, NS B3H 1S6
902 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

Île-du-Prince-Édouard
1, rue Rochford, bureau 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
902 566-4007
info@pei.cancer.ca

Terre-Neuve et Labrador
C. P. 8921
Immeuble Viking
St. John's, NL A1B 3R9
709 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

Notes

© Société canadienne du cancer, 2008

Notes

Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.

Société canadienne du cancer | Canadian Cancer Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer : Guide nutritionnel*. Société canadienne du cancer, 2008.

© Société canadienne du cancer, 2008 | Imprimé en juillet 2008 | 313-221