



Conseils alimentaires à l'intention des patients atteints d'un cancer

40.010F

Amaigrissement et perte d'appétit

Le manque d'appétit peut provoquer une perte de poids. Il peut également entraîner une diminution de la masse musculaire et adipeuse, situation que nous devons prévenir.

Conseils :

- Prendre plusieurs petits repas par jour répartis sur toute la journée. P. ex. 6 petits repas par jour.
- Évitez les aliments très consistants tels que les produits complets et les aliments riches en graisse.
- Évitez les aliments peu énergétiques et volumineux, tels que les crudités, les fruits, le bouillon, le café et le thé. Si vous aimez en manger, nous vous conseillons de les enrichir ! (P. ex. des crudités avec de la sauce, des fruits avec de la crème fraîche, etc.)
- Quelques mesures pour stimuler l'appétit :
 - Prenez des repas colorés et appétissants.
 - Mettez-vous à table et prenez le temps de manger tranquillement.
 - Si le goût des aliments ne vous plaît pas, prenez un bonbon ou un chewing-gum avant le repas.
 - Prenez le repas le plus important au moment de la journée où vous vous sentez le mieux.
 - Préparez une belle table et mangez avec quelqu'un.
- Buvez suffisamment, prenez de petites quantités réparties sur toute la journée.
- Si vous continuez à maigrir fortement malgré ces conseils, vous pouvez adopter une alimentation riche en énergie et en protéines, si vous la tolérez.
- Veillez à avoir toujours des biscuits emballés ou d'autres collations sous la main.

Conseils pour une alimentation riche en énergie :

Une alimentation riche en énergie est une alimentation qui fournit un apport énergétique supérieur à la normale. Elle nous aide à atteindre un meilleur niveau nutritionnel. Notre système immunitaire se renforce. On peut augmenter l'apport énergétique de l'alimentation en consommant plus de lipides, de protéines et de glucides.

- Ne buvez pas seulement de l'eau, mais également des boissons plus caloriques de temps en temps, comme du jus de raisins, du jus de pomme ou d'autres jus de fruits, des boissons rafraîchissantes, du thé ou du café sucré, du lait entier au lieu de lait demi-écrémé, un milkshake, etc.
- Prenez des petits repas fréquemment.
- Prévoyez des desserts tels que des salades de fruits, des mousses de fruits, de la crème glacée, des bavaoises et des préparations à base de lait entier.
- Enrichissez vos purées d'une noix de margarine, d'un filet d'huile d'olive, de poudre de lait et/ou d'un peu de crème.
- Incorporez de la poudre de lait dans le lait, la crème de dessert, le pudding, le milkshake, les pâtisseries, la purée, les mets à base d'œufs et de viande, la soupe et la sauce.
- Ajoutez des margarines ou du beurre fermier aux repas chauds et enduisez vos tartines d'une épaisse couche de matière grasse.
- Utilisez suffisamment de sucre lors de la préparation de vos repas et de vos desserts.
- Ajoutez du sirop dans vos boissons et vos desserts en plus du sucre habituel.
- Vous pouvez enrichir vos soupes de crème, de lait entier, de biscotte, de tapioca, de vermicelles, de lait de café et/ou de poudre de lait.
- Incorporez du sucre alimentaire (Fantomalt de Nutricia, Caloreen de Nestlé et Glucopur de Revogan) à vos repas. Ce type de sucre fournit autant d'énergie que du sucre ordinaire mais ne goûte presque pas le sucre. Par conséquent, on peut en mettre en plus grande quantité par rapport au sucre.

Conseils pour une alimentation riche en protéines :

Une alimentation riche en protéines est une alimentation qui fournit une quantité de protéines supérieure à la normale. Un apport accru en protéines permet le maintien de la masse musculaire et garantit un bon niveau nutritionnel.

- Les sources de protéines de l'alimentation quotidienne doivent être présentes en quantité suffisante à chaque repas : lait, boissons à base de lait, yaourt, viande, poisson et dérivés, œufs, fromage blanc, cubes de fromage, morceaux de charcuterie, pudding, etc.
- Doublez la garniture sur votre pain lors des repas froids et mangez de la viande avec vos repas chauds.
- Faites vous-même des mousses de viande, de poisson ou de poulet en y ajoutant des œufs.
- Enrichissez votre soupe de boulettes de viande, de fromage râpé, de lardons, de crème, de lait entier, de lait de café, etc.
- Enrichissez vos salades d'un œuf cuit dur, de morceaux de jambon, de cubes de fromage, de sauce, etc.
- Incorporez de la poudre de protéines (Protifar plus de Nutricia, Resource instant protein de Nestlé et Fresubin Protein Powder de Fresenius) et de la poudre de lait dans la soupe, la crème de dessert, la purée, le pudding, la sauce, le lait, les milkshakes, les pâtisseries, les mets à base de viande, etc. On peut ajouter ces poudres à un plat sans en altérer le goût.

Suppléments alimentaires

Lorsque l'alimentation ne fournit pas assez d'énergie ni de protéines, on peut recourir à des suppléments alimentaires. Ceux-ci s'ajoutent à l'alimentation ordinaire. On recommande de prendre un ou deux suppléments par jour avec une boisson, répartis sur la journée. Les entreprises suivantes commercialisent des suppléments alimentaires : Nutricia, Nestlé et Fresenius. Ceux-ci sont en vente en pharmacie.

Nausées et vomissements

Conseils :

- Buvez au moins 1,5 l par jour. Buvez de petites quantités réparties sur toute la journée. Privilégiez les boissons caloriques.
- Évitez d'avoir l'estomac vide en prenant une boisson et une collation régulièrement.
- Faites des pauses pendant les repas si vous avez des nausées.
- Prenez de petits repas fréquemment, surtout aux moments où vous avez le moins de nausées (y compris la nuit).
- Évitez les aliments au goût prononcé : les choux, le poisson, le café, etc.
- Adaptez votre alimentation en fonction de l'altération de votre goût et/ou de votre odorat (voir plus loin).
- Privilégiez les repas froids ou composés de pain si vous n'avez pas envie d'un repas chaud.
- En cas de fortes nausées : sucez un glaçon.
- Ne cuisinez pas vous-même si possible.
- Choisissez un endroit calme avec suffisamment d'air frais.
- Évitez les changements brusques de posture.
- Restez assis(e) quelque temps après le repas.
- Soignez votre hygiène buccale !
- Ouvrez toujours la fenêtre et/ou allumez la hotte pendant que vous cuisinez/mangez.
- Mangez et buvez ce dont vous avez envie, ne vous forcez pas à manger.
- Les odeurs pouvant accentuer les nausées sont celles de nourriture, d'épices, etc.

Après une période de vomissements, il est important de reconstruire progressivement son alimentation. Commencez par une alimentation légère.

Conseils en cas d'altération du goût

- Buvez au moins 1,5 litre par jour.
- Choisissez des aliments qui ne provoquent pas de dégoût et faites votre choix en fonction de vos nouvelles préférences gustatives et olfactives.
- Essayez des aliments et des plats moins connus. Il se peut que des aliments que vous n'aimiez pas avant vous paraissent maintenant savoureux.
- En cas de goût désagréable permanent, les repas épicés, la menthe poivrée, les bonbons ou le chewing-gum peuvent vous aider.
- Il est possible que votre sens du goût ne corresponde plus à votre mémoire gustative.
- En cas de goût atténué :
 - Ajoutez du sucre aux plats sucrés.
 - Les pains de luxe (cramique, sandwichs, brioches, etc.) ont meilleur goût.
 - Les purées et autres préparations à base de pommes de terre ont souvent meilleur goût.
 - Choisissez des plats appétissants (p. ex. une salade colorée, un fruit, etc.).
- Avec des aliments hachés ou en purée, servez les composants séparément. P. ex. de la viande hachée avec de la sauce, de la purée et des légumes hachés.
- Adoptez une bonne hygiène buccale !
- Si l'altération du goût ne s'accompagne pas de douleurs buccales, les aliments au goût prononcé sont parfois mieux tolérés.
- Une aversion peut aussi se manifester pour un certain aliment. En cas d'aversion, on ne trouve plus bon un aliment qui ne posait aucun problème auparavant. Cela arrive souvent avec la viande. Dans la plupart des cas, le poisson et les œufs sont mieux tolérés. La volaille est souvent mieux tolérée que la viande rouge. Des aversions peuvent aussi se manifester pour les épices, l'alcool, le café, le bouillon, les repas chauds, etc.
- De même, les tartines sont parfois mieux tolérées que les repas chauds.

La fatigue

- Prenez de petits repas caloriques à consistance légère. P. ex. un hamburger avec de la purée et de la compote de pommes, du pudding, etc.
- Adaptez vos heures de repas à votre faim.
- Prenez des plats préparés ou rapides à préparer. Choisissez parfois de vous faire livrer des plats.
- Constituez une réserve de produits non périssables. P. ex. des cornflakes, des biscuits, etc. Une autre solution consiste à préparer des repas lorsque vous vous sentez le mieux et de les congeler.
- Mangez lorsque vous en avez le plus envie, y compris pendant la nuit.

Problèmes buccaux

Bouche/gorge douloureuse et muqueuses abîmées

- Les boissons et les aliments glacés atténuent la douleur. Vous pouvez par exemple sucer un glaçon.
- Buvez à l'aide d'une paille coupée s'il vous est difficile de boire normalement.
- Évitez les aliments durs pouvant abîmer les muqueuses. P. ex. les os, les arêtes, les noix et les aliments cuits durs.
- Soignez votre hygiène buccale !

Bouche sèche

- Buvez suffisamment pendant et entre les repas.
- Assurez-vous d'avoir toujours des boissons à portée de main, y compris la nuit.
- Veillez à ce que les aliments soient tendres et juteux.
 - Utilisez suffisamment de jus, de sauce ou de matière grasse avec vos repas chauds.
 - Tartinez votre pain abondamment ou des deux côtés si nécessaire.
 - Enduisez votre pain d'une garniture onctueuse. P. ex. fromage à tartiner, salade de viande, américain préparé, œuf brouillé, etc.
- Évitez les produits trop sucrés.
- Rincez-vous la bouche après avoir bu une boisson acide, sucrée ou des produits laitiers.
- Utilisez des glaçons, de la glace à l'eau, de petits morceaux de fruit, des bonbons acidulés ou de la menthe poivrée (de préférence sans sucre).
- Soignez votre hygiène buccale !

Production de mucus gênante

- Évitez les aliments qui favorisent la formation de mucus tels que les produits laitiers.
 - Remplacez le lait par le yaourt, le lait battu ou le lait de soja.
 - Ou ajoutez du miel dans le lait.
- Rincez-vous la bouche après avoir bu/mangé des produits laitiers.
- Utilisez des aliments qui aident à fluidifier le mucus en cas de forte production de mucus, p. ex. des boissons gazeuses, du jus d'ananas, de la bière brune, des pommes, des tomates, etc.
- Mâchez du chewing-gum sans sucre (à base de xylitol).

Problèmes de mastication et de déglutition

Problèmes de mastication : Il suffit parfois d'éviter les aliments durs. Dans d'autres cas, la nourriture doit être moulue ou même liquide (bouillie, pudding) pour pouvoir être bue à la paille.

Problèmes de déglutition : En cas de problèmes de déglutition, la nourriture sous forme de fluide épais est plus sûre que celle sous forme liquide, car la première (pudding, purée) est mieux sentie dans la bouche et pénètre moins facilement dans les voies respiratoires. En cas de doute, veuillez consulter un logopède.

Conseils :

- Mangez assis(e), mais évitez de manger couché(e) dans le lit.
- Utilisez suffisamment de sauce, de jus ou de compote de pommes dans vos repas chauds.
- Vous pouvez aussi hacher la viande.
- Éventuellement, moulez vos repas chauds ou transformez-les en soupes consistantes. Lorsque tous les composants d'un repas sont moulus, il est conseillé de les servir séparément.
- Remplacez de temps en temps la viande par du poisson ou un œuf.
- Utilisez des aliments hautement énergétiques. P. ex. du lait chocolaté, des jus de fruits, des apéritifs, des boissons rafraîchissantes, des soupes riches en énergie, des milkshakes, etc.
- Tartinez votre pain abondamment ou des deux côtés.
- Vous pouvez aussi en enlever les croûtes.
- Le pain peut être remplacé par de la bouillie, du pudding ou du yaourt.
- Buvez éventuellement à la paille.
- Privilégiez les garnitures molles faciles à tartiner.
- Vous pouvez épaissir vos boissons avec un liant insipide : Nutilis® (Nutricia), Thikn up clear® (Nestlé), Thick and easy® (Fresenius).

Diarrhée

La diarrhée peut survenir sous plusieurs formes et possède différentes causes.

Diarrhée aiguë :

Il s'agit d'une diarrhée qui survient brusquement et qui peut durer de quelques jours à deux ou trois semaines.

- Il est essentiel de boire suffisamment.
- Buvez au moins 1,5 litre par jour, d'eau de préférence.
- Consommez du sel en suffisance. Pour ce faire, utilisez plus de sel dans la préparation de vos repas. Quelques exemples de produits riches en sel : des cubes de bouillon, de la charcuterie fumée, du poisson fumé, de l'oxo, etc.
- Consommez du potassium en suffisance. Quelques exemples de produits riches en potassium : jus de tomates, banane, poudre de cacao, etc

Diarrhée chronique :

Ce type de diarrhée peut persister de trois à six semaines.

- Adoptez autant que possible une alimentation saine et équilibrée et choisissez les aliments que vous tolérez le mieux.
- Les aliments tels que les bananes, l'eau de riz, la pomme râpée et le jus de carottes peuvent favoriser le durcissement des selles.
- Les aliments tels que le café, la bière, les boissons gazeuses et les aliments qui favorisent la formation de gaz peuvent stimuler le mouvement péristaltique. Ils vont donc mieux les éviter.
- L'alimentation n'a aucune influence sur certaines formes de diarrhée chronique. Dans ce cas, il est important de choisir une alimentation équilibrée qui vous convient, dont vous avez envie, et ainsi de vous alimenter suffisamment.

Conseils :

- Buvez suffisamment (au moins 1,5 litre par jour). Privilégiez l'eau. L'ingestion de fibres ne sert à rien si vous ne buvez pas en suffisance.
- Prenez des aliments à forte teneur en fibres.
- Les aliments suivants sont riches en fibres :
 - Les céréales complètes : pain gris et pain intégral, pain de seigle, etc.
 - Légumes et légumineuses, de préférence les crudités.
 - Fruits frais, fruits secs et compotes de fruits.
 - Pommes de terre et pâtes complètes, riz complet.
- Bougez suffisamment.
- Prenez le temps d'aller à la toilette.
- Prenez régulièrement de petits repas.

Bonne hygiène buccale

Une bonne hygiène buccale est capitale pour prévenir les infections et les irritations de la bouche. Elle est cruciale en cas de radiothérapie au niveau de la tête et du cou et en cas de chimiothérapie. Dans ce cadre, il est important :

- de rendre visite régulièrement à votre dentiste ou à votre chirurgien maxillo-facial pour un dépistage dentaire et l'élimination des éventuels foyers d'infection ;
- de vous rendre chez un hygiéniste dentaire pour recevoir un traitement et des instructions ;
- de vous brosser les dents deux à trois fois par jour avec un dentifrice léger et une brosse à dents (électrique) douce ;
- de procéder à un nettoyage interdentaire une fois par jour avec par exemple du fil dentaire ou des cure-dents.

Pour obtenir des informations plus détaillées sur l'hygiène et les soins buccaux, consultez votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire.