



FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

Bien s'alimenter durant le traitement d'un cancer

Le présent document vous aidera à combler vos besoins en nutriments tout au long du traitement de votre cancer. Il détaille les consignes pour une alimentation saine qu'il est important de respecter, et explique comment intégrer les calories et les protéines requises dans votre alimentation. Il explique également l'impact potentiel des différents traitements du cancer sur votre alimentation et ce qu'il est possible de faire pour mieux gérer ces effets secondaires.

À propos de la nutrition durant un traitement contre le cancer

Bien s'alimenter est vraiment essentiel pour toute personne atteinte de cancer, alors modifier quelque peu votre alimentation dès aujourd'hui vous aidera durant le traitement. Pour commencer, adoptez une alimentation saine. Cela peut vous rendre plus résistant et vous aider à maintenir un poids idéal, et à mieux lutter contre les infections. Une bonne alimentation peut même vous éviter certains effets secondaires ou vous aider à mieux les gérer.

Une fois que votre traitement a commencé, il peut devenir plus difficile de continuer à suivre votre régime habituel. Pour être sûr d'obtenir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin, il vous faudra peut-être diversifier votre alimentation (y ajouter différents types d'aliments et de boissons). À ce stade, la recherche ne permet pas encore d'affirmer que les régimes restrictifs (ceux qui éliminent certains aliments ou nutriments) sont sûrs pour les personnes atteintes de cancer.

Le plus important est de veiller à ingérer les calories et les

protéines dont votre corps a besoin pour rester en bonne santé durant votre traitement. De ce fait, certaines informations données dans ce document peuvent sembler s'éloigner fortement des conseils diététiques dont vous avez l'habitude. Si vous avez des questions, parlez-en à votre diététicien.

Recommandations générales en matière de nutrition

Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires comprennent les vitamines, les minéraux et les suppléments à base de plantes.

Un régime bien équilibré vous permet d'ingérer tous les nutriments dont vous avez besoin. Mais, si vous avez du mal à suivre un tel régime, prendre un supplément faiblement dosé en multivitamines et minéraux peut vous aider. Un supplément à faible dose ne doit pas dépasser les apports journaliers recommandés en vitamines et minéraux.

À ce stade, la recherche ne permet pas encore d'affirmer que la supplémentation en antioxydants, plantes ou vitamines en grande quantité contribue à mieux soigner le cancer. Selon votre cancer spécifique, prendre trop de compléments alimentaires peut en fait vous nuire ou perturber le bon fonctionnement de votre traitement.

Si vous envisagez de prendre des compléments alimentaires, parlez-en d'abord à votre médecin. Un diététicien ou un pharmacien pourra également répondre à vos questions.

Sécurité alimentaire

Durant un traitement contre le cancer, votre corps doit fortement lutter contre l'infection. Il est donc plus important que jamais de veiller à ce que vos aliments soient sains. Cela réduira le risque de maladies d'origine alimentaire et d'autres infections. Pour plus d'informations et de conseils, consultez le document *Food Safety During Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).

Bien s'hydrater

Il est très important de rester bien hydraté (d'ingérer suffisamment de liquides) tout au long du traitement. Pour ce faire, vous pouvez boire autre chose que de l'eau. Le tableau ci-dessous donne quelques exemples.

Type de liquides	Exemples
Soupes	• Bouillon • Consommé • Potage
Boissons	• Eau • Eau gazeuse (eau pétillante) • Jus de fruits et de légumes • Nectars de fruits • Boissons pour sportifs, par exemple Gatorade® • Thé • Lait ou milkshakes • Boissons nutritives
Sucreries	• La gélatine comme la Jell-O® • Sucettes glacées comme les Popsicles® • Glaces italiennes, crèmes glacées, yaourts froids et sorbets

Apports caloriques et protéiques

Durant votre traitement, votre diététicien peut vous recommander certains aliments pour vous aider à absorber plus de calories ou de protéines, ou rendre vos repas plus agréables. Certains de ces aliments peuvent ne pas sembler très sains. Mais, il est important de garder à l'esprit que ce régime alimentaire peut n'être que temporaire. Dès que les effets secondaires disparaissent et que votre appétit redevient normal, vous pouvez cesser d'ingérer ces aliments. Votre diététicien peut vous conseiller un régime alimentaire adapté à votre cas.

Conseils pour manger et boire suffisamment

Durant le traitement, certains jours peuvent être meilleurs que d'autres concernant votre appétit. Les repas copieux peuvent sembler trop lourds

ou peu appétissants. Cela peut se produire si votre appétit diminue (vous avez moins envie de manger que d'habitude) ou si vous ressentez pus vite la satiété (vous vous sentez rassasié peu après avoir commencé à manger).

Vous trouverez ci-après quelques suggestions susceptibles de vous aider à tirer le meilleur parti de vos repas.

- Mangez en petite quantité, mais plus fréquemment. Par exemple, prenez 6 à 8 repas par jour plutôt que 3 gros repas.
- Mangez toutes les quelques heures. N'attendez pas d'avoir faim.
- Servez-vous des portions plus petites sur des assiettes à dessert au lieu des assiettes normales.
- Buvez du chocolat chaud, des jus et des nectars de fruits riches en calories.
- Évitez les boissons à faible teneur en calories, par exemple l'eau, le café, le thé et les boissons diététiques. Pour préparer vos milkshakes et boissons à base de lait, consultez la section « Recettes ».
- Faites en sorte de toujours avoir vos collations préférées à la maison, en déplacement et au travail.
- Mangez vos aliments préférés à toute heure de la journée. Par exemple, prenez un petit déjeuner (comme des tartines ou des oeufs) pour le déjeuner ou le dîner.
- Pour les rendre plus appétissants, intégrez différentes couleurs et textures d'aliments dans vos repas.
- Pour qu'ils soient plus agréables, prenez vos repas avec vos proches dans un lieu paisible et relaxant.
- Préparez des aliments qui sentent bon, par exemple des viennoiseries ou du pain frais.

Conseils pour augmenter les apports en protéines dans votre alimentation

Pour bien fonctionner, votre corps a besoin d'un équilibre entre calories et protéines. Votre médecin ou votre diététicien peut vous demander d'augmenter temporairement votre consommation de protéines. Si vous avez été opéré récemment ou si vous avez des cicatrices, manger plus de protéines vous aidera à cicatriser. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions qui vous aideront à augmenter vos apports en protéines.

- Favorisez les aliments riches en protéines comme le poulet, le poisson, le porc, le bœuf, l'agneau, les œufs, le lait, le fromage, les haricots, les noix ou les beurres végétaux, et les produits à base de soja.
- Buvez du lait concentré et utilisez-le dans les recettes à la place du lait ou de l'eau, par exemple dans les gâteaux instantanés, le cacao, les omelettes et la pâte à crêpes. Pour préparer du lait concentré, mélangez au mixeur 1 enveloppe (environ 1 tasse) de lait en poudre sans matières grasses et 1 litre de lait entier. Conservez-le ensuite au réfrigérateur.
- Utilisez du lait concentré ou des compléments alimentaires prêts-à-boire (ex. : Ensure®) dans vos céréales chaudes ou froides.
- Ajoutez du fromage et des dés de viande cuite dans vos omelettes ou vos quiches.
- Ajoutez de la poudre de protéines non aromatisée dans les soupes à la crème, la purée de pommes de terre, les boissons frappées et les plats mijotés.
- Tartinez vos biscottes de fromage ou de beurre d'oléagineux (beurre de cacahuètes, de noix de cajou, d'amande, etc.).
- Nappez les pommes, les bananes ou le céleri de beurre de noix.
- Essayez les tranches de pomme recouvertes de fromage et de miel.
- Ajoutez du beurre de noix dans vos boissons frappées ou vos smoothies.
- Grignotez des noix, des graines de courge ou de tournesol.
- Ajoutez des noix et des graines dans les pains, les muffins, les crêpes,

les biscuits et les gaufres.

- Essayez le houmous sur du pain pita. Servez-vous du houmous comme pâte à tartiner dans les sandwichs ou ajoutez-en une cuillerée dans la salade.
- Ajoutez des viandes cuites dans les soupes, les plats mijotés et les salades.
- Parsemez vos céréales, vos plats mijotés et vos yaourts de germes de blé, de cacahuètes, de graines de chia ou de graines de lin moulues.
- Choisissez des yaourts de style grec plutôt qu'ordinaires.
- Mangez des desserts préparés avec des œufs, par exemple des quatre-quarts, des puddings, de la crème anglaise et des cheesecakes.
- Mettez davantage d'œufs ou de blancs d'œufs dans vos crèmes pâtisseries, puddings, quiches, pâtes à crêpes, pains perdus, œufs brouillés ou omelettes.
- Ajoutez du fromage râpé dans les sauces, les légumes et les soupes. Vous pouvez aussi en mettre sur les pommes de terre cuites ou en purée, les plats mijotés et les salades.
- Ajoutez du fromage frais ou de la ricotta dans les plats mijotés et les plats de pâtes ou sur les œufs.
- Mettez du fromage fondu sur les hamburgers et les escalopes panées.
- Parsemez vos salades de pois chiches, de haricots rouges, de tofu, d'œufs durs, de noix, de graines et de viandes ou poissons cuits.
- Utilisez du bouillon d'os pasteurisé pour les soupes et les ragoûts.

Conseils pour augmenter les apports en calories dans votre alimentation

Vous trouverez ci-après quelques suggestions susceptibles de vous aider à ingérer davantage de calories. Elles peuvent sembler aller à l'encontre de ce que vous savez déjà sur une alimentation saine. Mais, durant le traitement et tout au long de votre guérison, le plus important est d'ingérer suffisamment de calories et de protéines.

- Évitez les aliments et les boissons portant la mention « allégés », « sans matières grasses » ou « diététiques ». Par exemple, favorisez le lait entier plutôt que le lait écrémé.
- Prenez des en-cas à base de fruits secs, de noix ou de graines séchées. Ajoutez-les dans vos céréales, vos crèmes glacées ou vos salades.
- Buvez des nectars ou des smoothies aux fruits.
- Ajoutez du beurre, du beurre clarifié ou des huiles lorsque vous mangez des pommes de terre, du riz et des pâtes. Faites de même avec les légumes cuits, les sandwiches, les tartines et les céréales.
- Ajoutez du fromage à tartiner ou du beurre oléagineux sur vos toasts, vos tranches de pain ou vos légumes.
- Tartinez vos biscuits apéritifs de fromage crémeux, de confiture ou de beurre de cacahuète.
- Tartinez de la gelée ou du miel sur votre pain ou vos biscuits.
- Mélangez de la confiture avec vos salades de fruits et ajoutez-en comme garniture sur la crème glacée ou les gâteaux.
- Trempez vos chips tortillas dans du guacamole ou de la sauce crémeuse acidulée.
- Utilisez des vinaigrettes riches en calories sur les salades, les pommes de terre au four et les légumes (haricots verts et asperges, par exemple).
- Ajoutez de la sauce acidulée, du lait de coco ou de la crème épaisse ou semi-épaisse dans vos recettes de purée de pommes de terre, de gâteau et de biscuits. Vous pouvez aussi en mettre dans la pâte à crêpes, les sauces, les soupes et les plats mijotés.
- Garnissez les pommes de terre cuites de fromage ou de crème acidulée.
- Ajoutez de la crème fouettée dans les cakes, les gaufres, le pain perdu, les fruits, les puddings et le chocolat chaud.
- Avant de les manger, agrémentez vos légumes et vos pâtes de sauces

à la crème ou d'un filet d'huile d'olive.

- Ajoutez de la mayonnaise, de la vinaigrette crémeuse ou de l'aïoli dans vos salades, sandwiches et légumes.
- Mettez du muesli dans les yaourts, et sur la crème glacée ou les fruits. Mettez-en aussi dans les pâtes à biscuits, à muffins et à pain.
- Garnissez votre crème glacée ou vos petits gâteaux de lait concentré sucré. Pour plus de calories et de saveur, combinez le lait concentré avec le beurre de cacahuète.
- Mettez des croutons dans vos salades.
- Accompagnez vos repas de farces ou de garnitures.
- Buvez des milk-shakes maison. Essayez la recette de smoothie à la section « Recettes ». Vous pouvez également boire des boissons riches en calories et en protéines (ex. : Carnation® Breakfast Essentials ou Ensure®). Vous trouverez une liste des compléments alimentaires disponibles dans le commerce à la section suivante.
- Ajoutez de l'avocat dans les smoothies, les soupes, les salades, les omelettes, et comme tartinade sur les toasts.
- Ajoutez de la mayonnaise ou de la crème acidulée dans vos salades (salades de thon ou d'œufs, par exemple) ou vos sandwiches.

Compléments alimentaires

Si vous ne savez pas préparer vous-même vos smoothies, de nombreux compléments alimentaires sont disponibles dans le commerce. Il en existe sous forme de boissons prêtes à l'emploi, riches en calories, auxquelles ont été ajouté des vitamines et des minéraux. Ces compléments existent aussi sous forme de poudre à mélanger avec d'autres aliments ou à dissoudre dans les boissons. La plupart sont également sans lactose, ce qui signifie que vous pouvez en prendre même si vous êtes intolérant au lactose (si vous avez des difficultés à digérer les produits laitiers).

Une fois ouvertes, conservez toujours vos boissons préparées au réfrigérateur. Faites de même avec les poudres après les avoir mélangées à des liquides.

Boissons fades et sans saveur

Ces boissons se révèlent utiles pour tous ceux qui aiment les goûts modérément sucrés. Elles peuvent servir de base pour les milkshakes légèrement sucrés. Ces boissons sont :

- Sans lactose
- Sans gluten
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Osmolite® 1 Cal (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 250 calories • 10,5 grammes de protéines
Isosource® HN (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 300 calories • 13,5 grammes de protéines
Glytrol® sans parfum (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 250 calories • 11,3 grammes de protéines

Boissons aromatisées sucrées

Ces boissons sont disponibles en plusieurs parfums : vanille, chocolat, fraise et autres saveurs, selon la marque. Ces boissons sont :

- Sans lactose
- Sans gluten
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle

Ensure Original (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 255 calories • 9 grammes de protéines
Boost® Original (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 240 calories • 10 grammes de protéines
Ensure Plus (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 350 calories • 13 grammes de protéines
Boost Plus (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 360 calories • 14 grammes de protéines
Boost Very High Calorie (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 530 calories • 22 grammes de protéines
Ensure High Protein (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 160 calories • 16 grammes de protéines
Boost High Protein (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 240 calories • 20 grammes de protéines
Ensure Compact (Abbott)	Par portion de 120 ml : • 220 calories • 9 grammes de protéines
Boost Compact (Nestlé)	Par portion de 120 ml : • 240 calories • 10 grammes de protéines

Boissons pauvres en sucre (pour les personnes diabétiques)

Ces boissons sont disponibles en plusieurs parfums : vanille, chocolat et

autres saveurs, selon la marque. Ces boissons sont :

- Sans lactose
- Sans gluten
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Glucerna® Shake (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 180 calories • 10 grammes de protéines
Boost Glucose Control (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 250 calories • 14 grammes de protéines
Glytrol Vanilla (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 250 calories • 11,3 grammes de protéines

Boissons fruitées

Ces boissons sont disponibles en plusieurs parfums : pêche, orange, baies sauvages, thé glacé, pomme, myrtille pomme grenade, et autres saveurs selon la marque. Ces boissons sont :

- Sans matières grasses
- Sans lactose
- Sans gluten
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Ensure Clear (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 250 calories • 9 grammes de protéines
Boost Breeze (Nestlé)	Par portion de 240 ml :

	• 250 calories • 9 grammes de protéines
Resource® Diabetishield (Nestlé) Remarque : cette boisson est destinée aux personnes diabétiques.	Par portion de 240 ml : • 150 calories • 7 grammes de protéines • 30 grammes de glucides

Poudres aromatisées sucrées à base de lait

Ces poudres peuvent être diluées dans du lait ou de l'eau, selon la marque. Les parfums disponibles sont vanille, chocolat et fraise.

- La plupart de ces produits contiennent du lactose.
- La quantité de matières grasses par portion dépend de la marque et du mélange utilisé (lait entier, lait écrémé ou eau).

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation) Remarque : cette boisson est disponible en cannettes prémélangées. Certains parfums sont également disponibles en versions sans sucre.	Par portion de 240 ml avec lait entier : • 280 calories • 12 grammes de protéines
Carnation Breakfast Essentials sans sucre (avec succédanés édulcorants) (Carnation)	Par portion de 240 ml avec lait entier : • 210 calories • 14 grammes de protéines
Scandishake® (Aptalis) Remarque : cette boisson est disponible en version sans lactose.	Par tasse de 325 ml avec lait entier : • 600 calories • 12 grammes de protéines

Compléments non aromatisés

Ces compléments peuvent être mélangés dans des boissons ou des aliments humides (ex. : pancakes, muffins et puddings) pour ajout de

calories, de protéines ou des deux.

Ces compléments ne doivent pas être votre seule source d'alimentation. Pour mieux les intégrer dans votre alimentation, parlez-en à votre diététicien.

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Scandical® (poudre) (Aptalis)	Par cuillère à soupe de poudre : • 35 calories
Benecalorie® (liquide) (Nestlé)	Par 45 ml de liquide : • 330 calories • 7 grammes de protéines
Unjury® Medical Quality Protein™ (poudre) (Unjury)	Par dose (24 grammes) de poudre : • 90 calories • 21 grammes de protéines

Compléments alimentaires destinés aux personnes devant limiter leur apport en potassium, en phosphore ou les deux

Ces boissons existent en plusieurs parfums : vanille, beurre de pécan et fruits rouges. Ils sont :

- Sans lactose
- Sans gluten
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Nepro® (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 425 calories • 19 grammes de protéines
Suplena® (Abbott)	Par portion de 240 ml : • 425 calories • 11 grammes de protéines

Novasource® Renal (Nestlé)	Par portion de 240 ml : • 475 calories • 21,6 grammes de protéines
Renalcal® (Nestlé)	Par portion de 250 ml : • 500 calories • 8,5 grammes de protéines

Desserts à haute teneur en calories et protéines

Ces compléments pour desserts existent en plusieurs parfums : vanille, chocolat et caramel. Ils sont :

- Sans lactose
- Sans gluten
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Pudding Boost Nutritional® (Nestlé)	Par portion de 120 ml : • 250 calories • 9 grammes de protéines
Pudding Ensure (Abbott)	Par portion de 120 ml : • 250 calories • 9 grammes de protéines

Barres collation adaptées aux diabétiques

Ils sont :

- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Glucerna Snack Bar (Abbott)	Par barre collation : • 150 à 160 calories • 10 à 11 grammes de protéines Remarque : l'apport en calories et en protéines dépend du parfum

Boissons frappées nutritionnelles biologiques

Ces boissons frappées existent en plusieurs parfums : gousse de vanille sucrée, caramel crémeux au chocolat, café moka glacé, fraises et crème. Ils sont :

- Sans gluten
- Sans soja
- À 99,3 % sans lactose
- Kascher

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Orgain™ (Nutricia)	Par portion de 330 ml : • 255 calories • 16 grammes de protéines
Kate Farms	Par portion de 330 ml : • 255 calories • 16 grammes de protéines

Boissons frappées à faible teneur en sucre et haute teneur en protéines

Ces compléments existent sous forme de boissons frappées pré-mélangées en plusieurs parfums ou sous forme de poudre. Ils sont :

- Sans gluten
- Sans soja
- Pauvres en sucre

Complément alimentaire (fabricant)	Valeur nutritionnelle
Premier Protein Shakes (Premier Protein)	Par portion de 330 ml : • 160 calories • 30 grammes de protéines • 1 gramme de sucre

Premier Protein Powder (Premier Protein)	Par dose de 47 grammes de poudre : • 180 calories • 30 grammes de protéines • 3 grammes de sucre
--	--

Pour savoir si ces compléments alimentaires sont disponibles dans votre région, consultez votre magasin ou votre pharmacien local. Vous pouvez également les commander en ligne et les faire livrer chez vous. Les coordonnées de contact sont indiquées ci-dessous.

- **Abbott Nutrition**
800-258-7677
www.abbottstore.com
- **Aptalis**
800-472-2634
<http://store.foundcare.com/aptalis>
- **Carnation**
800-289-7313
www.carnationbreakfastessentials.com
- **Nestlé**
800-422-ASK2 (800-422-2752)
www.nestle-nutrition.com
- **Nutricia**
800-365-7354
www.Nutricia-NA.com
- **Unjury**
800-517-5111
www.unjury.com
- **Orgain**
888-881-GAIN (888-881-4246)
www.orgain.com
- **Kate Farms**
805-845-2446
www.katefarms.com

Alléger les symptômes et les effets secondaires avec l'alimentation

Cette section vous donne quelques conseils à suivre dans les cas suivants :

- Perte d'appétit
- Constipation (selles moins fréquentes que d'habitude)
- Diarrhée (selles molles ou aqueuses)

- Sècheresse buccale
- Lésions dans la bouche ou la gorge
- Altérations du goût
- Satiété précoce
- Nausées
- Fatigue

Si vous présentez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin ou infirmier avant de suivre ces conseils. Un changement de régime peut vous aider, mais il vous faudra peut-être prendre des médicaments pour mieux gérer vos effets secondaires. Si des médicaments vous ont été prescrits, assurez-vous de les prendre conformément aux directives de votre équipe médicale.

Perte d'appétit

La perte d'appétit est une diminution de l'appétit ou du désir de manger. Cet effet secondaire est très courant lors du traitement du cancer.

Il est possible que vous ayez meilleur appétit et que vous puissiez manger davantage à certains moments de la journée. Si c'est votre cas, profitez de ces moments pour manger autant que vous le pouvez. Consultez la section « Apports caloriques et protéiques » du présent document pour mieux savoir comment tirer le maximum de vos repas et collations.

Il arrivera parfois que vous n'ayez pas faim du tout. Dans ce cas, essayez d'instaurer certains horaires pour vos repas. Par exemple, mangez toutes les 2 heures environ au lieu d'attendre d'avoir faim. Vous pouvez également programmer une alarme qui vous servira de rappel.

Constipation

La constipation est un problème courant qui rend le transit intestinal plus difficile. Si vous êtes constipé(e), vos selles peuvent être :

- Trop dures

- Trop petites
- Difficiles à évacuer
- Moins fréquentes que d'habitude

La constipation peut être due à divers facteurs, notamment votre alimentation, votre activité physique et votre mode de vie. Certaines chimiothérapies et certains antalgiques peuvent également provoquer une constipation.

Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer la constipation au travers de votre alimentation.

Manger davantage d'aliments riches en fibres

Les fibres sont importantes parce qu'elles augmentent le volume de vos selles. Votre corps peut alors mieux les évacuer. Pour introduire davantage de fibres dans vos repas, ajoutez un aliment à la fois. Veillez à boire suffisamment de liquides pour éviter les gaz et les ballonnements. Voici quelques exemples d'aliments riches en fibres :

- Fruits
- Légumes
- Muffins au son
- Céréales complètes comme les céréales de grains entiers, les pâtes, le pain et le riz complets
- Noix et graines

Boire beaucoup de liquides

Efforcez-vous de boire chaque jour 8 à 10 verres (de 240 ml) de liquides. Buvez de l'eau, des jus de fruits et de légumes, du lait et autres boissons. Cela ramollira vos selles. Pour savoir ce que vous pouvez boire, consultez la section « Bien s'hydrater ».

Manger régulièrement

Essayez de prendre vos repas aux mêmes heures chaque jour. Lorsque

vous modifiez votre alimentation, faites-le progressivement.

Bouger

L'activité physique peut aussi aider à soulager la constipation. Adoptez une activité légère (marcher ou monter des escaliers lentement, par exemple) pour faciliter le transit du bol alimentaire dans votre système digestif. Avant de vous lancer dans une nouvelle activité physique, parlez-en à votre médecin.

Diarrhée

La diarrhée se traduit par des selles fréquentes, molles et liquides. Les aliments traversent alors très vite vos intestins. Lorsque cela arrive, votre corps n'absorbe pas bien l'eau et les nutriments. La diarrhée peut avoir plusieurs causes :

- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Chirurgie de l'estomac ou des intestins
- Médicaments
- Difficulté à digérer le lait et les produits laitiers
- Excès de sucres édulcorants comme le sorbitol ou le mannitol, que l'on trouve dans les bonbons sans sucre
- Autres sensibilités alimentaires

Avant de mettre en pratique ces suggestions pour la diarrhée, parlez-en à votre médecin.

Boire beaucoup de liquides

Buvez 8 à 10 verres (de 240 ml) de liquides chaque jour. Cela vous aidera à remplacer l'eau et les nutriments perdus lorsque vous avez la diarrhée. Efforcez-vous de boire :

- Des jus et nectars de fruits mélangés à de l'eau
- Une solution de réhydratation (Pedialyte®) non aromatisée

- Eau de noix de coco
- Des comprimés électrolytes effervescents (ex. : Nuun®)
- Des poudres électrolytes avec de l'eau (ex. : DripDrop®)
- De l'eau enrichie en électrolytes (ex. : Propel®)
- Du soda sans caféine. Laissez le verre de soda reposer pendant quelques minutes avant de boire pour réduire le pétilllement.

Vous trouverez d'autres exemples à la section « Bien s'hydrater ».

Suivez les conseils diététiques donnés ci-dessous !

Évitez les aliments très chauds ou froids, riches en sucre, gras et épicés. Ces aliments compliquent le travail du système digestif et peuvent aggraver la diarrhée. En cas de diarrhée, suivez les directives données ci-après sur les aliments et les boissons.

Fruits et légumes

Aliments à essayer	Aliments à éviter
• Fruits et légumes pelés bien cuits, en purée ou en conserve • Bananes • Pommes ou compote de pommes pelées • Jus ou nectars de fruits mélangés à de l'eau • Beurre de cacahuète crémeux La plupart de ces aliments contiennent de l'eau et du potassium qui aident le corps à remplacer les pertes dues à la diarrhée. Ils contiennent également des fibres solubles qui peuvent réduire la diarrhée.	• Fruits et légumes crus, fruits à coque et céréales complètes (sauf ceux indiqués dans la colonne « Aliments à essayer ») • Légumes pouvant provoquer des gaz comme le brocoli, le chou-fleur, le chou, les haricots en grain et les oignons

Féculents et glucides

Aliments à essayer	Aliments à éviter
• Féculents raffinés : céréales, riz,	• Pains, pâtes, céréales et riz bruns

pâtes, farines et pains blancs • Pommes de terre bouillies ou en purée (sans la peau) • Biscuits salés, chips et crackers appétitifs Certains de ces aliments contiennent du sel et aident votre corps à remplacer les pertes dues à la diarrhée.	contenant au moins 3 grammes de fibres • Produits de boulangerie à base de noix ou de graines • Viennoiseries et pâtisseries riches en matières grasses comme les croissants et les beignets • Pommes de terre frites
--	--

Viande et substituts de viande

Aliments à essayer	Aliments à éviter
• Viandes maigres (blanc de poulet ou de dinde, par exemple) sans la peau • Oeufs à la coque • Tofu Ces aliments sont neutres, faibles en gras et en fibres. Ils facilitent le travail de votre système digestif.	• Charcuteries grasses comme le salami, les saucissons ou les saucisses • Viandes grillées et tofu frit • Viandes avec la peau Ces aliments compliquent le travail de votre système digestif. Ils peuvent provoquer de l'inconfort et aggraver la diarrhée.

Produits laitiers

Aliments à essayer	Aliments à éviter
• Lait ou yaourt à faible teneur en matières grasses Si vous avez du mal à digérer le lait et les produits laitiers, essayez le lait sans lactose (par exemple, le lait Lactaid®) ou les laits végétaux (comme le lait de soja, d'amande, d'avoine, de noix de coco ou de riz).	• Lait entier • Crème glacée riche en matières grasses • Fromages riches en matières grasses • Crème fraîche

Condiments

Aliments à essayer	Aliments à éviter
• Sel (à moins de devoir l'éviter pour d'autres raisons)	• Sucres et épices en grande quantité • Sauces et vinaigrettes riches en gras

• Sauces et vinaigrettes sans matières grasses	• Aliments ou boissons contenant de la caféine (chocolat, thé ou boissons gazeuses, par exemple) Ces aliments compliquent le travail de votre système digestif. Ils peuvent provoquer de l'inconfort et aggraver la diarrhée.
--	--

Sècheresse buccale

La sècheresse buccale peut avoir plusieurs causes :

- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Médicaments
- Chirurgie de la tête et du cou
- Infections
- Autres problèmes de santé

La sècheresse buccale peut également provoquer des caries dentaires, car vous produisez moins de salive, qui protège vos dents contre les caries. Avoir une bonne hygiène buccale (prendre bien soin de sa bouche) est essentiel en cas de sécheresse buccale. Évitez les bains de bouche à base d'alcool. Remplacez-les par votre bain de bouche maison en mélangeant 1 c. à café de bicarbonate de soude et 1 c. à café de sel dans 1 litre (4 tasses) d'eau chaude. Rincez-vous la bouche avec cette solution toutes les 2 heures.

Lorsque vous avez la bouche sèche, il peut être difficile de manger. Certains aliments peuvent être difficiles à mâcher et avaler. Le type d'aliments ingérés peut donc faire la différence. Choisissez des aliments à la texture moelleuse et humide, faciles à avaler. Évitez les aliments secs ou durs à mâcher.

Buvez beaucoup de liquides tout au long de la journée. Siroter des

liquides entre les bouchées d'un repas facilite la mastication et l'ingestion des aliments.

En cas de sécheresse buccale, suivez les directives suivantes concernant les aliments et les boissons.

Aliments à essayer	Aliments à éviter
Aliments mous et en purée, tels que : • Plats mijotés, plats de haricots, pâtes et fromage, et œufs brouillés • Poulet et poisson tendres cuits • Ragouts et potages à la crème • Céréales cuisinées • Aliments pour bébé • Sauces, jus, bouillons clairs, margarine et crème fraîche ajoutés • Pains, biscottes et autres produits de boulangerie, trempés dans du lait ou du thé • Papaye ou ananas frais Aliments froids, tels que : • Milkshakes, smoothies, yaourts, eau gélifiée, faisselles et compléments alimentaires (voir la section « Compléments alimentaires ») • Fruits et légumes en purée Les bonbons durs et les chewing-gums sans sucre peuvent également aider. Essayez les parfums citron, cannelle ou menthe.	Aliments secs ou durs à mâcher, tels que : • Viandes sèches sans sauce • Pains de campagne, biscuits, bretzels, céréales et pains secs • Fruits et légumes crus en morceaux

Lésions dans la bouche ou la gorge

Les lésions de la bouche ou la gorge peuvent être dues à certaines chimiothérapies, ou à la radiothérapie de la tête ou du cou.

En cas d'irritation de la bouche ou de la gorge, manger peut devenir

difficile. La façon dont vous mangez peut alors faire la différence. Voici quelques conseils qui vous éviteront d'irriter votre bouche :

- Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient mous et tendres. Servez-vous d'un mixeur pour les réduire en purée. Pour plus de conseils, consultez la page *Eating Guide for Puréed Food and Mechanical Soft Food Diets* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets>).
- Découpez vos aliments en petits morceaux plus faciles à mâcher.
- Rincez-vous fréquemment la bouche. Essayez un bain de bouche maison composé d'une cuillère à café de sel, d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'un litre (4 tasses) d'eau chaude. Si cela ne vous soulage pas, demandez à votre médecin de vous recommander d'autres bains de bouche.
- Utilisez une paille pour boire. Vous éviterez ainsi que les liquides n'entrent en contact avec les muqueuses dans votre bouche douloureuse.
- Brossez-vous les dents et la langue (avec l'accord de votre médecin ou dentiste).
- Buvez davantage de liquides pour que votre bouche reste propre.

Si votre bouche ou votre gorge est irritée, il peut être utile d'essayer des aliments doux, insipides, tièdes ou frais. Évitez ceux qui augmentent la douleur, tels que les aliments secs, épicés, salés, aigres ou acides.

En cas d'irritation de la bouche ou de la gorge, suivez les directives suivantes concernant les aliments et les boissons.

Aliments à essayer	Aliments à éviter
Aliments insipides, mous et en purée, tels que : • Plats mijotés, purée de pommes de terre, macaronis au fromage, et œufs brouillés	Aliments secs ou durs à mâcher, tels que : • Viandes séchées • Pains secs, biscottes et bretzels • Fruits et légumes crus en morceaux

• Poulet et poisson cuits à feu doux ou en purée • Potages à la crème • Céréales cuisinées • Aliments pour bébés (tapioca et saveurs nature) • Ajout de beurre, crème fraîche, huiles et sauces douces (tolérées) dans les aliments • Pains, biscottes et autres produits de boulangerie, trempés dans du lait ou du thé Aliments froids, tels que : • Milkshakes, smoothies, yaourts, eau gélifiée, crèmes anglaises, pudding, fromage frais et compléments alimentaires comme Ensure	Aliments épicés, salés et acides, tels que : • Plats préparés avec beaucoup d'épices, comme le poivre ou le chili • Aliments riches en sel ou en vinaigre • Produits à base d'agrumes (jus d'orange et limonade, par exemple) • Produits à base de tomate (sauce pour pâtes, jus de tomate ou soupe de tomates, par exemple)
--	--

Altérations du goût

La chimiothérapie, la radiothérapie et certains médicaments peuvent affecter votre sens du goût.

Votre sens du goût se compose de 5 sensations principales : salé, sucré, onctueux, amer et acide. Les changements de goût diffèrent d'une personne à l'autre. Les plus courants sont un goût amer et métallique dans la bouche. Parfois, la nourriture peut n'avoir aucun goût. Ces désagréments disparaissent en général une fois le traitement terminé.

Prendre bien soin de sa bouche est essentiel pour alléger les changements de goût. Pour ce faire, vous pouvez vous brosser les dents et la langue (avec l'accord de votre médecin ou dentiste) et boire davantage de liquides. Votre équipe soignante peut également vous conseiller un bain de bouche sans alcool, par exemple Biotene®. Vous pouvez également fabriquer votre bain de bouche maison en mélangeant 1 c. à café de bicarbonate de soude et 1 c. à café de sel dans 1 litre (4 tasses) d'eau chaude. Servez-vous en fréquemment (avant et après les repas) tout au long de la journée.

Si ce que vous mangez semble trop fade :

- Faites varier la texture de vos aliments. Vous préférez peut-être la purée aux pommes de terre cuites au four.
- Modifiez la température de vos aliments. Certains peuvent avoir meilleur goût froids ou à température ambiante.
- Choisissez et cuisinez des aliments dont l'apparence et l'odeur vous semblent savoureuses.
- Utilisez davantage d'épices et d'arômes, pour autant qu'ils ne vous causent pas d'inconfort. Par exemple :
 - Ajoutez des sauces et des condiments (tels que du ketchup ou de la sauce soja) dans vos plats.
 - Faites mariner vos viandes ou leurs substituts dans des vinaigrettes, des jus de fruits ou d'autres sauces.
 - Servez-vous d'oignons ou d'ail pour aromatiser vos légumes ou vos viandes.
 - Ajoutez des herbes aromatiques (romarin, basilic, origan et menthe, par exemple) dans vos plats.
 - Mixez des fruits dans vos milkshakes ou vos yaourts. Vous pouvez aussi essayer les milkshakes à la menthe ou au café.
- Essayez les aliments plus acides ; ils réveilleront peut-être vos papilles.
- Essayez d'alterner les bouchées au goût différent durant le repas. Essayez, par exemple :
 - Fromage frais et ananas
 - Fruits en conserve et yaourt nature
 - Fromage grillé et jus de tomate

Si vous avez un goût amer ou métallique dans la bouche :

- Rincez-vous la bouche avec de l'eau avant les repas.

- Si les viandes ont un goût amer, essayez de les faire mariner dans des sauces ou des jus de fruits, ou encore de les arroser de jus de citron, mais uniquement si votre bouche n'est pas irritée.
- Incluez des substituts de viande (produits laitiers et haricots, par exemple) pour augmenter l'apport en protéines.
- Servez-vous d'ustensiles en plastique.
- Essayez les pastilles de menthe ou les chewing-gum sans sucre.
- Évitez les aliments en conserve (sauces et soupes, par exemple). Privilégiez plutôt les aliments conservés dans un bocal en verre, un pot en plastique ou une boîte.

Si les aliments vous semblent trop sucrés :

- Ajoutez du sel dans vos plats.
- Diluez les boissons sucrées dans de l'eau.
- Si tout semble avoir un goût sucré, essayez des aliments plus acides (en ajoutant du citron, par exemple).

Si la saveur ou l'odeur des aliments n'est pas la même que d'habitude :

- Évitez les aliments à l'odeur forte. Le bœuf et le poisson ayant une odeur plus forte, essayez la volaille, les œufs et les produits laitiers.
- Lorsque vous cuisinez, éloignez de vous les pots et les casseroles avant d'ouvrir le couvercle pour que l'odeur s'éloigne et ne vous submerge pas.
- Si l'odeur des aliments qui cuisent vous dérange, ouvrez les fenêtres pendant la cuisson.
- Choisissez des aliments que l'on peut manger froids ou à température ambiante. Avant de manger, laissez les plats refroidir. Les aliments froids ou à température ambiante sentent moins fort que lorsqu'ils sont chauds.
- Essayez différents assaisonnements et combinaisons alimentaires, par

exemple :

- Ajoutez des sauces dans vos plats.
- Faites varier la température et la texture de vos aliments.
- Si votre bouche n'est pas irritée, essayez des aliments acides (comme les quartiers de citron ou les agrumes) pour réveiller vos papilles.
- Rincez-vous la bouche avant et après les repas.
- Buvez de petites gorgées de liquide tout au long du repas pour chasser le goût des aliments.

Satiété précoce

On parle de satiété précoce lorsque l'on se sent plus vite rassasié que d'habitude lors des repas. Il est par exemple possible d'avoir l'impression de ne plus pouvoir manger alors que vous n'êtes qu'à la moitié du repas. La satiété précoce peut être due à une chirurgie de l'estomac, à la constipation, à certains médicaments ou à d'autres causes.

Si vous arrivez à satiété trop rapidement, essayez :

- Mangez en petite quantité, mais plus fréquemment.
- De boire la plupart de vos liquides avant ou après les repas (boire pendant les repas peut vous amener plus vite à satiété)
- D'intégrer dans votre alimentation des aliments riches en calories et protéines (par exemple, lait écrémé en poudre, germes de blé, beurres de noix, avocat, huiles, beurre)
- De pratiquer une activité physique légère (la marche, par exemple) après les repas (vous faciliterez ainsi le transit dans votre système digestif)

Nausées et vomissements

La nausée est une sensation de gêne dans l'estomac ou de mal au cœur. Elle peut être due à une radiothérapie, une chimiothérapie et une chirurgie. Elle peut aussi être due à la douleur, la prise de médicaments

et les infections.

Lorsque vous avez la nausée, vous pouvez également vomir. Dans ce cas, essayez de suivre au mieux les suggestions de cette section. Veillez à bien vous hydrater à l'aide de boissons enrichies en électrolytes (minéraux). Vous en trouverez quelques exemples à la section « Bien s'hydrater », plus haut dans ce document.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à mieux gérer la nausée au travers de votre alimentation. Demandez à votre médecin si vous devez prendre un traitement antiémétique (médicaments qui prévient ou traite les nausées et les vomissements).

Aliments à essayer	Aliments à éviter
Aliments insipides, riches en amidon et faibles en matières grasses, tels que : • Biscottes, bagels et toasts secs • Gâteau des anges et gaufrettes à la vanille • Sorbet, crème glacée allégée ou yaourt glacé • Eau gélifiée • Fruit en conserve, sans sucre ajouté Aliments froids, tels que : • Protéines froides, comme le poulet sans peau, les fromages et les yaourts • Salades de pâtes légères • Sucettes glacées • Liquides clairs réfrigérés, comme les compléments alimentaires (Ensure Clear) et les jus dilués avec de l'eau	• Aliments riches en matières grasses, trop épicés ou trop sucrés • Viandes grasses • Aliments frits tels que les œufs et les frites • Soupes à la crème épaisse • Légumes à la crème • Pâtisseries, beignets et biscuits riches en gras et en sucre • Aliments préparés avec beaucoup d'épices, par exemple du poivre ou du chili, de l'oignon, de la sauce piquante ou de la vinaigrette Les aliments riches en gras peuvent rester plus longtemps dans votre estomac et sont plus difficiles à digérer. La plupart ont des odeurs ou des saveurs fortes qui peuvent provoquer des nausées ou aggraver la situation.

Conseils d'ordre général

- Faites attention à la quantité de nourriture que vous ingérez. Trop

manger peut stresser votre estomac.

- Essayez les plats préparés (comme ceux à emporter ou les surgelés) afin d'éviter les nausées dues aux odeurs de cuisson ou de préparation des repas. Au besoin, demandez à d'autres de cuisiner pour vous.
- Si l'odeur de la nourriture provoque des nausées :
 - Essayez les aliments froids tels que les sandwichs et les salades. Ils sentent moins forts que ceux qui sont chauds.
 - Si vous le pouvez, quittez la pièce pendant la cuisson des aliments.
 - Demandez à quelqu'un d'autre de vous servir.
 - Avant de manger, laissez refroidir le plat pendant quelques minutes.
 - Évitez les lieux aux odeurs fortes.
- Mangez en petite quantité, mais plus fréquemment. Cela ralentira votre sensation de satiété et vous permettra de vous alimenter davantage tout au long de la journée.
- Buvez la plupart de vos liquides entre les repas. Vous limiterez ainsi la sensation de satiété ou de ballonnement.
- Mangez lentement et mâchez soigneusement. Évitez les activités physiques juste après les repas. Vous faciliterez ainsi la digestion.
- Prenez vos repas dans un cadre agréable. Par exemple :
 - Choisissez un lieu apaisant à la température confortable.
 - Prenez vos repas en famille ou avec des amis. Vous éviterez ainsi de trop penser aux nausées.
 - Pour rester à l'aise, portez des vêtements amples.
- Si vous avez des nausées le matin, gardez des biscuits ou des biscottes à côté de votre lit, et mangez-les avant de vous lever.
- Évitez de manger vos aliments préférés juste avant ou après un traitement. Si vous souffrez de nausées durant ou après les traitements, vous pourriez commencer à ne plus les apprécier.

Si vos nausées sont chroniques, il peut être utile de tenir un journal alimentaire. Un tel journal vous permet de noter ce que vous mangez, à quel moment et dans quel cadre. Consignez toute situation où vous avez eu des nausées. Parlez-en à un médecin, un infirmier ou un diététicien.

Fatigue

La fatigue est l'effet secondaire le plus courant du cancer et de son traitement. Elle peut gêner vos activités quotidiennes habituelles. Elle peut aussi avoir une incidence sur votre qualité de vie et rendre votre tolérance au traitement plus compliquée.

La fatigue peut être due à bon nombre d'autres symptômes, tels que

- Manque d'appétit
- Dépression
- Nausées et vomissements
- Diarrhée ou constipation

S'attaquer à ces symptômes peut également soulager la fatigue. Si vous souffrez de l'un des symptômes ci-dessus, parlez-en à votre médecin.

Économiser son énergie est un autre moyen de gérer sa fatigue. Pour ce faire, vous pouvez :

- Vous préparer des portions en plus grande quantité les jours où vous êtes plus en forme (Congelez des portions individuelles pour pouvoir ensuite les décongeler rapidement les jours où vous n'avez pas l'énergie pour cuisiner)
- Demander à vos proches de vous aider à faire les courses et à préparer vos repas
- Acheter des plats préparés pour les jours où vous êtes moins en forme
- Garder sous la main les ingrédients et ustensiles que vous utilisez souvent
- Vous asseoir pour cuisiner au lieu de rester debout

- Manger peu, mais fréquemment, en faisant des repas ou des collations riches en calories (votre organisme aura ainsi besoin de moins d'énergie pour digérer)

Si vous vivez seul(e) et que vous ne pouvez pas faire vos courses ou préparer vos repas, vous pouvez avoir droit à certains programmes alimentaires comme God's Love We Deliver ou Meals on Wheels. Certains de ces programmes dépendent de l'âge ou des revenus. Votre assistant social pourra vous renseigner.

Certaines personnes parviennent à réellement augmenter leur niveau d'énergie en pratiquant une activité physique. Parlez à votre médecin des activités d'intensité légère à modérée (la marche ou le jardinage, par exemple). Les études montrent qu'une certaine activité physique peut faciliter vos activités quotidiennes habituelles, augmenter votre niveau d'énergie, vous donner plus d'appétit et améliorer votre humeur.

Recettes

N'ajoutez pas d'œufs crus dans vos boissons frappées. Les œufs crus peuvent provoquer des intoxications alimentaires.

Si vous souffrez de diabète ou d'hyperglycémie, il est possible que ces recettes ne soient pas adaptées à votre cas. Parlez-en à votre diététicien.

Lait concentré

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• 1/4 de litre de lait entier • Environ 1 tasse de lait en poudre sans matières grasses (pour 1 litre de produit) Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 230 calories • 16 grammes de protéines

Milkshake standard

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle

• 1 tasse de lait concentré • 2 tasses de crème glacée super premium (tout parfum) • 2 cuillères à soupe de sucre ou de sirop Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 470 calories • 11 grammes de protéines
--	--

Milkshake standard au yaourt

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
Cette boisson est moins sucrée que le milkshake standard. Elle est idéale pour tous ceux qui préfèrent les goûts modérément sucrés. • 240 ml de yaourt nature (utilisez du yaourt allégé si vous ne trouvez pas de yogourt ordinaire) • 2 tasses de crème glacée super premium (tout parfum) • 120 ml de lait concentré Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 380 calories • 10 grammes de protéines

Milkshake standard adapté aux diabétiques

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• 240 ml de lait concentré • 2 tasses de crème glacée sans sucre (tout parfum) • 4 cuillères à café d'huile de canola ou d'olive • 2 cuillères à café de NutraSweet® ou d'un autre édulcorant pauvre en calories (facultatif) Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 260 calories • 10 grammes de protéines

Boisson frappée standard sans produits laitiers

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• 240 ml de lait d'avoine, de soja ou d'amande • 2 tasses de crème glacée sans produits laitiers (tout parfum) • 4 cuillères à soupe d'huile de canola ou d'olive • 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de sucre (n'ajoutez pas cet ingrédient si vous utilisez du lait végétal sucré) • Pour les boissons frappées à la vanille seulement, ajoutez une ½ cuillère à café d'extrait de vanille. Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 285 calories • 6 grammes de protéines

Boisson frappée amande vanille

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
Utilisez la crème glacée à la vanille de la recette du milkshake standard et ajoutez les ingrédients suivants : • ½ tasse d'amandes émondées en poudre • ½ cuillère à café d'extrait de vanille (ajoutez plus d'édulcorant au besoin) Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 480 calories • 15 grammes de protéines

Boisson frappée amande chocolat

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• Utilisez la crème glacée à la vanille de la recette du milkshake standard. • Remplacez les édulcorants utilisés	Par portion de 240 ml : • 500 calories

dans le milkshake standard par ½ tasse de chocolat fondu. • Ajoutez ½ tasse d’amandes émondées en poudre. Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	• 13 grammes de protéines
---	---

Boisson frappée au sirop d’érable ou noix de pécan

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• 1 tasse de lait concentré • 2 tasses de crème glacée super premium à la vanille • ¼ de tasse de sirop d’érable • ½ tasse de noix ou noix de pécan en poudre Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 480 calories • 12 grammes de protéines

Boisson frappée au beurre de cacahuète

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• Ajoutez ½ tasse de beurre de cacahuète dans n’importe quelle recette de boisson frappée standard. • Remplacez les édulcorants utilisés dans la recette standard par ½ tasse de lait concentré sucré ou de sirop de chocolat. Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml avec lait concentré sucré : • 660 calories • 19 grammes de protéines Par portion de 240 ml avec sirop de chocolat : • 640 calories • 16 grammes de protéines

Boisson frappée aux fruits

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
Ajoutez les ingrédients suivants dans n’importe quelle recette de boisson frappée standard :	Par portion de 240 ml : • 380 calories • 8 grammes de protéines

• 1 tasse de fruits frais, en conserve ou surgelés (fraises, framboises, myrtilles, bananes, mangues ou pêches, par exemple) • Selon l'acidité des fruits, vous pouvez ajouter plus d'édulcorant. Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	
---	--

Boisson frappée cerise-vanille ou cerise-chocolat

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
Ajoutez les ingrédients suivants dans n'importe quelle recette de boisson frappée standard : • 1 tasse de cerises dénoyautées • Remplacez les édulcorants utilisés dans la recette standard par ½ cuillère à café d'extrait de vanille ou ½ tasse de sirop de chocolat. Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml cerise-vanille : • 380 calories • 8 grammes de protéines Par portion de 240 ml cerise-chocolat : • 430 calories • 7 grammes de protéines

Autres variantes de boisson frappée

Après avoir essayé les recettes données dans ce document, essayez d'autres ingrédients. Vous pouvez utiliser les ingrédients ci-dessous pour modifier le parfum de votre boisson frappée ou augmenter l'apport en calories.

- Beurre de cacahuète et bananes
- Bananes et noix
- Ananas et crème de coco*
- Cookies Oreo®*
- M&M's®*
- Fudge (tout parfum)

- Galettes de chocolat à la menthe (ex. : galettes à la menthe poivrée York®)
- Tasses de beurre de cacahuète*
- Liqueurs aromatisées* (avec l'accord de votre médecin et pour usage occasionnel seulement)

Si vous souffrez de diabète ou d'hyperglycémie, il est possible que les ingrédients suivis d'un astérisque (*) ne soient pas adaptés à votre cas. Parlez-en à votre diététicien avant de les essayer.

Exemples de menu

Servez-vous des menus suivants pour trouver des idées et réaliser vous-même vos propres repas riches en calories et protéines. Ces menus sont divisés en 6 petits repas ou collations à prendre tout au long de la journée. Faire des collations et des repas moins copieux mais plus fréquents peut vous aider à ingérer toutes les calories et les protéines dont vous avez besoin.

Si vous avez du mal à préparer vous-même vos repas, demandez l'aide de vos proches. Les jours où vous vous sentez en forme, essayez de préparer plusieurs portions et congelez-les ensuite pour les manger plus tard. Vous pouvez également opter pour des plats préparés tels que des plats surgelés, des poulets cuits entiers ou des plats à emporter.

Points clés

- Si vous souffrez de diabète ou d'hyperglycémie, utilisez des produits non sucrés ou édulcorés. Limitez la quantité de jus de fruits que vous buvez.
- La quantité de liquide incluse dans les repas prévus est modeste, de sorte que vous ne vous sentiez pas rassasié peu de temps après avoir commencé à manger. Essayez de boire la plupart de vos liquides entre les repas. La plupart des adultes ont besoin de 8 à 10 verres (de 240 ml) de liquides par jour. Cela inclut les jus, l'eau, les milkshakes et les

soupes. Cela comprend également les aliments solides qui deviennent liquides à température ambiante (les glaces italiennes, par exemple).

- Si vous êtes intolérant au lactose :
 - Remplacez le lait de vache par du lait sans lactose (ex. : lait Lactaid®), ou des laits végétaux (riz, amande ou soja). Pour augmenter les calories, essayez les versions sucrées de ces laits.
 - Ajoutez du Lactaid (en comprimés ou en gouttes) dans les autres produits laitiers, par exemple la crème glacée ou les fromages à pâte molle.
 - Si votre intolérance au lactose n'est que légère ou modérée, vous pouvez peut-être manger des aliments contenant de petites quantités de lactose comme les fromages à pâte dure et les yaourts. La plupart des gens peuvent en manger sans aucun inconfort.
- Si vous êtes végétarien ou végétan, mangez davantage de fruits à coque, de graines et d'huiles pour augmenter votre apport en calories. Si vous êtes végétan, veillez particulièrement à manger des aliments riches en vitamine B12, en calcium, en fer et en zinc. Si vous suivez un régime végétarien ou végétan, parlez-en à un diététicien.
- Ces exemples de menus contiennent moins que les 5 à 9 portions quotidiennes de fruits et légumes combinés recommandées. En effet, les fruits et légumes sont pauvres en calories, mais bourratifs. Pour éviter de perdre du poids, nous vous recommandons de privilégier les aliments plus riches en calories et en protéines. Si vous constatez que vous n'atteignez pas les portions quotidiennes minimales recommandées, demandez à votre médecin si vous pouvez prendre un complément multivitaminé pour compenser les nutriments manquants.
- Consultez la section « Recettes » pour découvrir les recettes de lait concentré et de boissons frappées dans les exemples de menus.

Exemples de menus adaptés à un régime alimentaire normal

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
-------	---

Petit-déjeuner	• Une omelette (1 œuf) avec 30 grammes de fromage râpé • Un petit croissant avec beurre et gelée de fruits • 120 ml de jus d'orange
Collation en milieu de matinée	• 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète et 1 cuillère à soupe de gelée sur 4 biscuits • 120 ml de lait concentré
Déjeuner	• ½ sandwich de dinde grillée et fromage suisse sur pain de seigle • 120 ml de chocolat chaud au lait concentré et garni de crème fouettée
Collation de l'après-midi	• ½ tasse de mélange de fruits secs et de noix • 120 ml de jus de canneberge
Dîner	• 1 tranche de quiche (5 cm) • ½ tasse de brocolis avec sauce à la crème ou au fromage • 120 ml de nectar de pêches
Collation du soir	• 2 tasses de crème glacée super premium* à la vanille, garnie de noix émietées, de sirop d'érable et de crème fouettée

*La crème glacée super premium contient environ 100 calories de plus par portion que la crème glacée ordinaire, et environ 20 grammes de matières grasses par portion d'une demi-tasse.

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• 2 petites crêpes au lait concentré ou de lait contenant 50/50 de lait entier et de crème légère avec beurre et sirop • 120 ml de jus d'ananas
Collation en milieu de matinée	• 4 biscuits Graham avec beurre de cacahuète • ¼ de tasse de yaourt • 120 ml de lait concentré
Déjeuner	• ½ cheeseburger avec mayonnaise et ketchup

	• 15 frites • 120 ml de chocolat au lait concentré
Collation de l'après-midi	• 1 tranche de pain avec de l'avocat • 120 ml de nectar de poire
Dîner	• 1 portion (5 cm x 5 cm) de lasagnes à la viande • ½ tasse de petits pois aux oignons et sauce au beurre ou à la crème • 120 ml de thé glacé sucré
Collation du soir	• ½ tasse de crème anglaise garnie de crème fouettée

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• 120 ml de nectar de poire • 1 tranche de pain perdu avec ¼ de tasse de noix émiettées, beurre et sirop
Collation en milieu de matinée	• 240 ml de yaourt à la pêche • Boisson frappée aux fruits
Déjeuner	• ½ tasse de macaronis au fromage recouverts de fromage râpé • ½ tasse de chou-fleur pané, sauté au beurre • 120 ml de nectar d'abricot
Collation de l'après-midi	• 240 ml de yaourt aux fruits
Dîner	• 60 grammes de steak • ½ tasse de haricots verts sautés aux amandes effilées • 120 ml de jus de raisin
Collation du soir	• 1 tranche de tarte aux pommes (5 cm) et 30 grammes de fromage cheddar • ½ tasse de crème glacée super premium*

*La crème glacée super premium contient environ 100 calories de plus par portion que la crème glacée ordinaire, et environ 20 grammes de matières grasses par portion d'une demi-tasse.

Repas	Exemple de menu adapté à un régime
--------------	---

	alimentaire normal
Petit-déjeuner	• Omelette (1 œuf) au fromage et aux épinards, sautée au beurre • 120 ml de jus d'orange
Collation en milieu de matinée	• ½ tasse de cacahuètes grillées • ¼ tasse de fruits secs
Déjeuner	• ½ sandwich au thon à la mayonnaise • 120 ml de nectar de mangue
Collation de l'après-midi	• 10 chips tortillas avec sauce au fromage nacho ou guacamole • 120 ml de thé glacé sucré
Dîner	• Tourte au poulet • 120 ml de boisson frappée aux framboises
Collation du soir	• ½ tasse de riz au lait, garni de crème fouettée • 120 ml de lait au chocolat chaud

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• ¾ tasse de céréales au son et raisins secs ou muesli • 120 ml de lait
Collation en milieu de matinée	• 2 œufs mimosa • 120 ml de nectar de poire
Déjeuner	• ½ sandwich au fromage grillé et à la tomate • 120 ml de limonade sucrée
Collation de l'après-midi	• 1 branche de céleri, garnie de fromage à la crème ou aux herbes • 120 ml de nectar d'abricot
Dîner	• 60 grammes de poulet frit • ½ tasse d'épinards à la crème • ½ tasse de purée de patates douces au beurre
Collation du soir	• « Sandwich » de biscuits Graham avec 1 c. à soupe de beurre de cacahuète et de mini guimauves • 120 ml de milkshake standard au chocolat

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• 1 petite crêpe aux myrtilles au lait entier ou contenant moitié lait entier et moitié crème légère, avec beurre et sirop • 1 œuf • 120 ml de lait au chocolat chaud
Collation en milieu de matinée	• ¼ tasse de pistaches • 4 abricots secs • 120 ml de jus de pomme
Déjeuner	• 1 tranche de pain complet, tartinée de beurre d'amande et de miel • 120 ml de lait concentré
Collation de l'après-midi	• 2 c. à soupe de houmous et 10 bretzels ou chips pita • 120 ml de jus de raisin
Dîner	• 1 tasse de ziti au four, avec ricotta au lait entier et mozzarella • ½ tasse de brocolis à l'ail et à l'huile • 120 ml d'eau gazeuse avec un soupçon de jus
Collation du soir	• ½ tasse de crème glacée super premium, nappée de sirop de chocolat, de noix et de crème fouettée • 120 ml de lait concentré

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• ⅓ tasse de muesli • ¾ tasse de yaourt • 120 ml de nectar d'abricot
Collation en milieu de matinée	• Un petit muffin avec beurre ou fromage à la crème et gelée • 120 ml de lait concentré
Déjeuner	• 1 part (7,5 cm) de poulet et de fromage, garnie de crème fraîche et sauce et/ou d'avocat • 120 ml de jus de pomme

Collation de l'après-midi	• ½ tasse de noix de cajou grillées • 120 grammes de banane
Dîner	• Boisson frappée aux fruits • 60 grammes de poisson cuit dans une vinaigrette à l'oignon rouge • 1 petite pomme de terre cuite au four, nappée de crème fraîche et de ciboulette • ½ tasse de haricots verts et carottes au beurre • 120 ml de jus de canneberge
Collation du soir	• ½ tasse de fraises à la crème épaisse ou au lait contenant moitié lait entier et moitié crème légère, nappées de sucre • 120 ml de lait concentré

Exemples de menus adaptés à un régime végétarien

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végétarien
Petit-déjeuner	• ¾ tasse de gruau cuit fait de lait, raisins secs, noix, cassonade et beurre • 120 ml de lait au chocolat chaud
Collation en milieu de matinée	• ½ bagel avec fromage à la crème végétale • 120 ml de boisson frappée à la fraise
Déjeuner	• ½ sandwich de pain complet au beurre de cacahuète et à la gelée • 120 ml de lait concentré
Collation de l'après-midi	• 1 tasse de popcorn • 120 ml de jus de pomme
Dîner	• 1 tranche (5 cm) de quiche au brocoli et fromage • 1 petite salade avec feta, olives, huile d'olive et vinaigre • 120 ml de boisson frappée amande chocolat
Collation du soir	• 4 cuillères à soupe de houmous sur ½ pain pita grillé • 120 ml de nectar de pêches

Repas	Exemple de menu adapté à un régime
-------	------------------------------------

	végétarien
Petit-déjeuner	• 1 tranche de pain complet • 30 grammes de fromage munster • 120 ml de jus d'orange
Collation en milieu de matinée	• 240 ml de boisson frappée au beurre de cacahuète
Déjeuner	• ½ burger végétarien sur petit pain et sauce BBQ, cornichons et oignons • 15 frites • 120 ml d'eau gazeuse avec du jus
Collation de l'après-midi	• 4 cuillères à soupe de guacamole • 8 chips tortillas • 120 ml de nectar de pêches
Dîner	• 1 tasse de Fettuccine Alfredo • ½ tasse d'épinards sautés à l'ail et à l'huile • 120 ml de jus de raisin
Collation du soir	• 1 petite banane enrobée de sirop de chocolat et roulée dans des cacahuètes émiettées • 120 ml de lait d'amande

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végétarien
Petit-déjeuner	• 1 œuf au plat • 1 tranche de pain complet, tartinée de beurre et de confiture de framboises • 120 ml de nectar d'abricot
Collation en milieu de matinée	• 4 abricots secs • ¼ tasse d'amandes • 120 ml de boisson frappée au yaourt standard à la vanille
Déjeuner	• ½ sandwich au falafel avec complément tahini • 120 ml de limonade
Collation de l'après-midi	• 4 biscuits Graham avec 2 c. à soupe de beurre de cacahuète

	• 120 ml de lait concentré
Dîner	• 1 tasse de pâtes à la sauce pesto • ½ tasse de pointes d'asperges fraîches avec vinaigrette au fromage bleu • 120 ml de jus de raisin
Collation du soir	• 1 pomme cuite au four, avec sucre de cannelle, beurre et noix • 120 ml de lait de soja à la vanille

Exemples de menus adaptés à un régime végétarien

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végétarien
Petit-déjeuner	• ½ tasse de muesli avec tranches de pêche fraîche • 120 ml de lait de soja, de riz ou d'amande
Collation en milieu de matinée	• 1 tasse de boisson frappée, sans produits laitiers, au sirop d'érable • ½ tasse de pistaches grillées
Déjeuner	• ½ tasse de linguinis à l'ail et à l'huile • 1 boulette végétarienne • 1 petite tranche de pain à l'ail • 120 ml de lait de riz
Collation de l'après-midi	• Guacamole avec chips tortillas • 120 ml de nectar d'abricot
Dîner	• ½ tasse de tofu et haricots blancs mijotés • ½ tasse de riz brun • ½ tasse d'épinards sautés aux pignons grillés • 120 ml de nectar de pêches
Collation du soir	• 1 tranche (5 cm) de gâteau « au fromage » de tofu soyeux • 120 ml de milkshake à la vanille sans produits laitiers

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végétarien
Petit-déjeuner	• 1 chapelet de saucisses de soja • 2 petites crêpes au lait de soja, beurre végétarien et sirop d'érable

	• 120 ml de jus d'ananas
Collation en milieu de matinée	• 2 cuillères à soupe de houmous et 10 bretzels ou chips pita
Déjeuner	• ½ burger végétarien au fromage végétal sur petit pain, avec mayonnaise végane, ketchup, cornichons et oignons • 15 frites • 120 ml de boisson frappée amande vanille sans produits laitiers
Collation de l'après-midi	• ½ tasse de muesli aux fruits et noix • 120 ml de nectar de pêches
Dîner	• 1 tasse de chili aux haricots recouvert de fromage de soja • 1 tranche de pain de maïs sans lait et sans œufs • 120 ml de cidre pétillant
Collation du soir	• ½ tasse de myrtilles nappées de sucre et de crème fouettée végétale • 120 ml de jus de canneberge

Ressources

Académie de nutrition et de diététique (Academy of Nutrition and Dietetics, AND)

www.eatright.org

L'académie AND est un organisme professionnel de nutritionnistes agréés. Le site Internet vous renseigne sur les dernières études et recommandations alimentaires, et peut vous aider à trouver un diététicien dans votre région. L'académie publie également un guide complet des aliments et de la nutrition (*The Complete Food & Nutrition Guide*) de plus de 600 pages d'informations sur les aliments, la nutrition et la santé.

Institut américain pour la recherche contre le cancer (American Institute for Cancer Research)

www.aicr.org

800-843-8114

L'institut vous renseigne sur l'actualité de la recherche et l'éducation en matière de régimes alimentaires et prévention du cancer. Il fournit également des recettes.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

De nombreuses idées de recettes destinées aux patients atteints de cancer. Les recettes peuvent être filtrées par type de régime ou par effet secondaire du traitement.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Ce site donne de précieuses informations sur la sécurité alimentaire.

Service de médecine intégrative du MSK

www.msk.org/integrativemedicine

Notre Service de médecine intégrative propose de nombreux services qui viennent compléter les soins médicaux classiques en parallèle : musicothérapie, thérapies corps/esprit, thérapie par la danse et le mouvement, yoga et thérapie tactile. Pour prendre rendez-vous pour bénéficier de ces services, composez le 646-449-1010.

Le Service de médecine intégrative propose également des conseils sur la nutrition et les compléments alimentaires. Pour plus d'informations sur les compléments alimentaires à base de plantes et autres, consultez la page www.msk.org/herbs.

Vous pouvez également demander à consulter un spécialiste de notre Service de médecine intégrative. Le service élaborera avec vous un planning pour adopter un mode de vie sain et vous aider à gérer les effets secondaires. Pour prendre rendez-vous, composez le 646-608-8550.

Site Web du MSK consacré à la nutrition

www.msk.org/nutrition

Profitez de nos régimes et nos recettes pour adopter des habitudes alimentaires saines, pendant et après le traitement du cancer.

Bureau des compléments alimentaires du National Institutes of Health

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Fournit les dernières connaissances sur les compléments alimentaires.

Coordonnées des Services nutritionnels du MSK

Les patients du MSK sont invités à prendre rendez-vous avec l'un de nos diététiciens pour bénéficier des atouts thérapeutiques de la nutrition. Nos diététiciens cliniciens sont disponibles pour des rendez-vous dans les différents établissements ambulatoires de Manhattan et des établissements régionaux suivants :

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
650 Commack Rd.
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
1101 Hempstead Tpk.
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**

500 Westchester Ave.
West Harrison, NY 10604

Pour prendre rendez-vous avec un diététicien dans l'un de nos établissements, contactez notre bureau de planification de l'alimentation au 212-639-7312.

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site www.mskcc.org/pe pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023
Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.