

QUE MANGER ET BOIRE ?



Ce livret a été réalisé avec la collaboration de:

Madame Christel Kupperts & Madame Sarah Van Holder
Association professionnelle flamande des diététicien·ne·s (VBVD)

Madame Zoé De Bruyne & Madame Noémie Leroo
Union professionnelle des diététicien·ne·s francophones (UPDLF)

Dr Marleen Finoulst
Rédactrice médicale – Pink Ribbon

Dr Pieter Vandecandelaere
Oncologie digestive · Nutrition – AZ Delta



Ce livret a été spécialement conçu pour les personnes atteintes de cancer et souffrant d'effets indésirables liés au traitement. De nombreux patients ressentent des changements de goût, une diminution de l'appétit, des nausées ou de la fatigue, ce qui peut rendre l'alimentation difficile. C'est pourquoi ce livret propose un aperçu des effets secondaires les plus fréquents, accompagné de conseils pratiques pour y faire face.

Nous vous proposons également une série de recettes simples, nutritives et savoureuses, adaptées à différents besoins. Que vous ayez besoin de plats légers et faciles à digérer ou que vous souhaitiez augmenter votre apport énergétique, ce livret a pour objectif de vous aider à continuer à apprécier l'alimentation.

Les informations contenues dans ce livret ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux fournis par votre équipe de soins. Veuillez à signaler tous les effets secondaires que vous ressentez à votre équipe de soins.

Malgré le soin apporté à la rédaction de cette brochure, des erreurs ou des imprécisions peuvent subsister.

CONTENU



Introduction
page 7



Questions fréquentes
page 29



Recettes générales
page 51



Nausées & vomissements
page 93



Irritation ou inflammation de la muqueuse buccale
page 105



Perte d'appétit
page 117



Constipation
page 57



Diarrhée
page 69



Altération du goût
page 81



Perte de poids involontaire
page 133



Liens utiles
page 149



Notes
page 153

INTRODUCTION

INTRODUCTION

L'alimentation joue un rôle de soutien important pendant le traitement du cancer, en particulier si vous souffrez de troubles gastro-intestinaux tels que les nausées, la diarrhée, la constipation ou une diminution de l'appétit. Ces symptômes peuvent rendre l'alimentation et l'hydratation plus difficiles, alors que votre corps a justement besoin de nutriments supplémentaires pour supporter le traitement, renforcer votre résistance et favoriser la récupération.

Chez de nombreuses personnes, le cancer ou son traitement entraîne une perte de poids involontaire. Cela peut être dû à une diminution de l'apport alimentaire, à une altération du goût, à une moins bonne absorption des nutriments ou à une augmentation des besoins énergétiques de l'organisme. Une perte de poids involontaire peut affecter la masse musculaire, diminuer la condition physique et ralentir la récupération.

De petits repas fréquents, une alimentation riche en énergie avec une attention particulière à un apport suffisant en protéines, ainsi que la recherche d'un équilibre adapté à vos symptômes et à vos besoins individuels peuvent aider à prévenir une perte de poids et de masse musculaire non désirée.

À l'inverse, il est également possible de prendre du poids de manière involontaire, par exemple en raison d'une rétention d'eau, de traitements hormonaux, d'une diminution de l'activité physique ou d'une alimentation émotionnelle. Cela peut également influencer votre bien-être et votre ressenti. Il n'est toutefois pas recommandé de modifier votre alimentation de votre propre initiative, de commencer des régimes stricts ou d'éviter certains aliments sans accompagnement.

Un encadrement adéquat par un diététicien spécialisé peut vous aider à maintenir ou retrouver un poids sain et à améliorer votre qualité de vie. Le diététicien vous aide également à adapter votre alimentation à vos symptômes et à vos besoins. Discutez toujours des changements de poids et d'appétit avec votre médecin ou votre diététicien.

PLANIFICATION ET TIMING DES REPAS

La planification et le timing des repas peuvent également avoir un effet positif sur certains symptômes. En suivant un plan alimentaire bien structuré, vous pouvez optimiser votre niveau d'énergie.

- Repas réguliers : il peut être utile de répartir de petits repas tout au long de la journée. Il peut s'agir de petites portions d'un repas habituel, mais aussi de collations. Cela permet d'éviter d'avoir l'estomac vide.
- Moment des repas : essayez de manger aux moments où vous vous sentez le mieux, même si cela ne correspond pas aux horaires de repas habituels.
- Contrôle des portions : privilégiez de petits repas fréquents. Cela aide à éviter une sensation de satiété trop rapide. Les repas copieux peuvent, en revanche, provoquer une sensation de lourdeur. Choisissez des aliments riches en nutriments.
- Préparation des repas : si vous cuisinez vous-même, optez pour des recettes simples avec un temps de préparation court. Vous pouvez aussi demander à quelqu'un d'autre de cuisiner. Veillez également à manger dans un espace bien aéré. Si les odeurs de cuisine vous dérangent, prenez vos repas dans une autre pièce.
- Ambiance pendant les repas : prenez le temps nécessaire pour manger. Essayez de partager vos repas avec d'autres personnes et choisissez un environnement calme et agréable.





Conseil

- Essayez de consommer un aliment riche en protéines à chaque repas, même si vous ne pouvez manger que de petites quantités.
- Si manger est difficile, commencez par consommer votre source de protéines (comme la viande, le poisson ou les œufs), puis mangez ensuite les légumes et les féculents.
- Garnissez généreusement votre pain avec de la viande (ou charcuterie), du fromage, des œufs, du poisson, du houmous ou une pâte de noix, ou combinez ces options.
- Choisissez des collations riches en protéines : cubes de fromage, yaourt (à boire), pudding, garnitures à emporter, noix, graines, pois chiches grillés, (babeurre, lait) ou boissons au soja.

LES PROTÉINES

Les protéines sont des éléments essentiels pour l'organisme. Elles jouent un rôle dans la construction et le maintien de la masse musculaire, des os, la cicatrisation des plaies et le bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Lorsque vous êtes malade, les muscles ont tendance à se dégrader plus facilement et à se reconstruire moins efficacement. De plus, vous pouvez également perdre du poids et de la masse musculaire en raison d'une diminution de l'appétit, de diarrhée, de vomissements ou d'une activité physique réduite.

C'est pourquoi il est important de consommer suffisamment de protéines. Cela contribue à soutenir votre condition générale et votre système immunitaire. Vous pouvez obtenir des protéines à partir de différents aliments et les intégrer dans vos repas. Il existe des sources de protéines d'origine animale telles que les œufs, la volaille, le poisson, la viande, le lait et les produits laitiers. Ce sont d'excellents choix : ils fournissent des protéines de haute qualité et contiennent également des vitamines et minéraux essentiels.

Il existe aussi des sources de protéines d'origine végétale qui peuvent aider à couvrir les besoins en protéines. Par exemple : les légumineuses (haricots, lentilles ou pois chiches), les noix et les graines, ainsi que les substituts de viande végétariens (comme le tofu, le tempeh, le seitan ou le quorn®) constituent de bonnes alternatives.



LES GLUCIDES

Les glucides sont importants car ils fournissent à votre organisme une source d'énergie facilement disponible. Ils constituent l'une des principales sources d'énergie et vous aident à bien fonctionner, tant sur le plan physique que mental. Bien qu'ils aient parfois une mauvaise réputation, les glucides sont indispensables à une alimentation équilibrée et saine. Votre corps dégrade les muscles lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'autres sources d'énergie.

Votre corps transforme les glucides en glucose. Celui-ci constitue le carburant utilisé par vos cellules pour fonctionner. Les produits complets, les légumes, les légumineuses et les fruits contiennent des glucides complexes et des fibres qui permettent une augmentation progressive de la glycémie. Cela aide à éviter les baisses d'énergie et procure une sensation de satiété plus durable. Cependant, si vous êtes rapidement rassasié, il est préférable d'opter pour des aliments blancs comme le pain blanc, les pâtes blanches et le riz blanc.

De nombreux aliments riches en glucides contiennent également des fibres alimentaires. Les fibres sont bénéfiques pour votre flore intestinale. Elles favorisent une digestion saine et aident à prévenir la constipation.

En période de maladie, de traitement ou lorsque l'appétit diminue, votre corps a souvent besoin de plus d'énergie. Les glucides constituent alors une source d'énergie simple et efficace. Ils peuvent aider à maintenir votre poids et à soutenir la récupération de votre organisme.



LES LIPIDES

Les lipides ont longtemps eu mauvaise réputation, mais ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : ils fournissent de l'énergie, soutiennent le fonctionnement du cerveau, facilitent l'absorption des vitamines et constituent un élément essentiel à la formation des hormones et des cellules saines.

Les graisses peuvent ralentir la vidange gastrique, mais il n'est pas nécessaire de les éviter. L'essentiel est surtout de trouver un bon équilibre et de choisir les bons types de graisses. Les graisses constituent en effet une source importante d'énergie et jouent également un rôle clé dans de nombreux processus essentiels à la santé. En outre, les graisses sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) ce qui signifie que votre organisme a besoin de graisses pour pouvoir les absorber correctement.

Privilégiez les graisses saines, c'est-à-dire les graisses insaturées. On les retrouve dans les produits d'origine végétale tels que les huiles végétales (huile d'olive, d'arachide, de tournesol...), les noix, les graines et l'avocat. Les poissons gras, comme le saumon et le maquereau, sont également riches en graisses insaturées.

Les graisses saturées sont généralement à consommer avec modération. Toutefois, dans certaines situations, il peut être recommandé d'en augmenter l'apport afin de couvrir les besoins énergétiques. Elles se retrouvent notamment dans le beurre, certaines viandes grasses (par exemple de la viande hachée, du bacon ou des saucisses), les produits laitiers entiers, la crème, le fromage, ainsi que dans l'huile de coco et l'huile de palme.

LÉGUMES ET FRUITS

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants qui contribuent à renforcer votre système immunitaire. En consommant différents types et différentes couleurs de légumes, vous apportez à votre organisme une plus grande variété de nutriments. De plus, ils apportent davantage de saveur et de texture à vos repas. Essayez donc de manger en suivant les couleurs de l'arc-en-ciel : chaque couleur contient des vitamines, des minéraux et des antioxydants différents. Cela permet d'assurer une alimentation variée.

Quelques conseils pour intégrer davantage de légumes et de fruits dans votre alimentation :

- Commencez la journée avec des fruits : ajoutez des fruits à votre petit-déjeuner, comme des baies, une banane ou des morceaux de melon dans vos céréales ou votre yaourt. Vous pouvez aussi tartiner votre pain de compote ou ajouter des rondelles de banane. Un smoothie aux fruits est également une bonne option.
- Privilégiez des collations à base de légumes crus : conservez au réfrigérateur un bol de légumes coupés (carottes, concombres, poivrons) pour des en-cas rapides et sains. Vous pouvez les accompagner d'une sauce, comme du houmous ou du yaourt grec.
- Ajoutez des légumes et des fruits à vos plats préférés : par exemple, incorporez des dés de tomates, des poivrons ou des courgettes dans vos sauces pour pâtes ou vos plats sautés. Garnissez vos pizzas de légumes supplémentaires comme des oignons et des poivrons.
- En période de maladie, de traitement ou en cas de crampes abdominales, il est possible que les légumes crus soient plus difficiles à digérer. Dans ce cas, privilégiez des légumes cuits ou mijotés et optez pour des légumes plus faciles à digérer comme le chou-fleur, le brocoli, le chou romanesco, la carotte, le potiron, la courgette, le fenouil, le panais, l'avocat ou le céleri-rave.



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE ?

Le corps humain est en grande partie composé d'eau. L'eau permet le transport et l'absorption des nutriments vers toutes les cellules du corps, aide à éliminer les déchets et assure le maintien d'une température corporelle stable.

Chaque jour, nous avons besoin d'environ 1,5 à 2 litres de liquide pour assurer ces fonctions. En cas de transpiration importante, de fièvre, de diarrhée, ... , vos besoins en liquides augmentent et une consommation de 2 litres est recommandée. Cela vaut également lors de certains traitements comme la chimiothérapie, l'immunothérapie et la radiothérapie.

Discutez de la quantité de liquide recommandée avec votre médecin si, avant votre traitement, vous deviez suivre un régime pauvre en sel ou si votre consommation de liquides était limitée.

Pour rester bien hydraté, vous pouvez boire de l'eau, mais aussi du thé, des tisanes, du bouillon et des soupes.

Quelques conseils pour boire suffisamment

- Buvez principalement de l'eau. Essayez de boire au moins 8 à 10 verres d'eau par jour. Emportez une bouteille d'eau avec vous afin d'en avoir toujours à portée de main.
- Répartissez votre quantité d'eau en 3 petites bouteilles. Cet objectif est plus facile à atteindre qu'une grande bouteille de 1,5 litre.
- Ajoutez des glaçons à votre boisson. Quatre glaçons dans votre verre équivalent à environ un demi-verre d'eau.
- Ajoutez quelques rondelles de citron ou de citron vert ainsi que des feuilles de menthe pour donner une saveur fraîche à votre eau. L'association gingembre, menthe et fraise est également très rafraîchissante.
- Consommez des aliments riches en eau : les fruits comme la pastèque, les oranges, les fraises, ou les légumes comme le concombre, la tomate et la laitue sont d'excellents choix. Les glaces à l'eau peuvent également être une bonne alternative.
- Vous oubliez de boire ? Configurez des rappels sur votre téléphone ou utilisez une application pour vous aider à boire suffisamment d'eau.
- Essayez de boire à des moments réguliers, comme au réveil, à chaque repas et entre les repas. Cela devient ainsi une habitude.
- Gardez de l'eau à portée de vue : placez un verre ou une bouteille d'eau sur votre bureau, votre table de nuit ou dans la cuisine. Si vous la voyez, vous penserez plus facilement à boire.





THÉ ET INFUSIONS

Les infusions et le thé sont des boissons douces qui aident à bien hydrater l'organisme, en particulier pendant la maladie et la convalescence. Ils peuvent contribuer de manière significative à votre apport hydrique quotidien. Les boissons chaudes procurent également une sensation de confort et peuvent apaiser une bouche ou une gorge sèche.

Quelle est la différence entre le thé et les infusions ?

Le thé est préparé à partir de feuilles de thé, provenant de la plante *Camellia sinensis*. Il contient de la théine ainsi que des antioxydants. Selon la manière dont les feuilles sont séchées ou fermentées, il existe différents types de thé. Les plus connus sont le thé noir et le thé vert, mais il existe également le thé blanc, le oolong et le matcha.

Les infusions, quant à elles, ne contiennent pas de feuilles de thé. Il s'agit généralement de plantes, de fleurs, de racines ou de fruits que l'on laisse infuser dans de l'eau chaude. Certaines infusions peuvent aider à soulager certains symptômes. Par exemple, une infusion de gingembre peut aider à atténuer les nausées, une infusion de fenouil peut soulager une sensation d'estomac lourd, une infusion de menthe peut réduire les ballonnements et une infusion à la camomille peut apaiser les troubles digestifs.

Attention : certains végétaux peuvent présenter des risques, car ils peuvent interagir avec des médicaments et/ou des traitements ou aggraver certains effets secondaires. Par exemple, le millepertuis peut diminuer l'efficacité de certains médicaments. Les infusions contenant du séné peuvent provoquer des diarrhées et perturber le transit intestinal. En cas de doute, il est recommandé d'en discuter avec votre médecin ou votre diététicien.



BOUILLON

Le bouillon est une boisson facilement digestible qui aide à hydrater l'organisme. De plus, un bouillon chaud peut soulager une gorge ou une bouche douloureuse.

Comme le bouillon contient peu de graisses et de fibres, il constitue un bon choix en cas de troubles digestifs, tels que des nausées, de la diarrhée ou des ballonnements.

En outre, le bouillon offre une manière savoureuse d'augmenter l'apport en liquides. Il contient des électrolytes (sels), tels que le sodium et le potassium, qui peuvent aider à mieux retenir les liquides. Cela est particulièrement utile lorsqu'il existe un risque de déshydratation, par exemple en cas de vomissements ou de diarrhée.

La chaleur et le goût doux du bouillon peuvent également stimuler l'appétit lorsque vous avez des difficultés à manger. Il peut constituer une bonne « mise en route » avant un repas ou une collation lorsque les aliments solides sont encore difficiles à consommer.

Conseil

En ajoutant des ingrédients supplémentaires tels que du poulet, du poisson, des boulettes de viande, des légumineuses, des pâtes ou des légumes, vous rendez le bouillon plus nutritif.

SOUPES

Comme le bouillon, la soupe peut également contribuer à votre apport quotidien en liquides. La soupe est à la fois polyvalente et nourrissante.

Lorsque vous souffrez de nausées, de diarrhée, de vomissements ou d'un estomac sensible, il peut être difficile de tolérer des aliments solides. Dans ces situations, la soupe peut être une excellente option pour les raisons suivantes :

- Facile à digérer: la soupe est liquide ou de texture légère, ce qui demande moins d'effort à votre système digestif. Cela peut aider à réduire les troubles gastriques et à préserver votre énergie.
- Hydratation : les liquides présents dans la soupe permettent de garantir un apport suffisant en hydratation, ce qui est essentiel en cas de diarrhée ou de vomissements afin de prévenir la déshydratation.
- Apport nutritionnel adaptable : la soupe peut facilement être adaptée à vos besoins : vous pouvez y ajouter des légumes, des viandes, des céréales ou des légumineuses, ce qui permet d'apporter des nutriments essentiels, même si votre appétit est diminué.
- Douce pour l'estomac : les soupes sans épices fortes et pauvres en matières grasses sont douces et irritent moins l'estomac et les intestins.
- Goût et variété : les bouillons légers ou les soupes mixées sont souvent mieux tolérés que les aliments solides et apportent malgré tout confort et énergie.

Conseil

- Privilégiez des soupes claires ou mixées, pauvres en graisses et en épices si votre estomac est sensible.
- Ajoutez éventuellement de petites portions de légumes tendres ou de viande pour augmenter la valeur nutritionnelle.
- La soupe est facile à préparer, peut être réalisée en plus grandes quantités et se congèle facilement. Cela en fait une option pratique lorsque cuisiner devient trop fatigant. Elle constitue également une excellente manière d'utiliser les restes de légumes ou d'autres ingrédients, contribuant ainsi à réduire le gaspillage alimentaire.



QUESTIONS FRÉQUENTES



Dois-je suivre un régime spécifique pendant mon traitement par chimiothérapie ?

Il n'existe pas de régime alimentaire spécifique contre le cancer qui convienne à tout le monde. L'accent est surtout mis sur une alimentation variée et équilibrée, apportant suffisamment d'énergie et de protéines. Cela aide l'organisme à mieux tolérer les traitements et à récupérer.

Il est important d'éviter une perte de poids involontaire, car celle-ci peut compliquer la récupération. Il est donc souvent conseillé de manger régulièrement, même en cas de diminution de l'appétit. Des petits repas fréquents peuvent être utiles.

Les aliments riches en protéines, tels que les produits laitiers, les œufs, le poisson, la viande ou les légumineuses, sont particulièrement importants.

Parfois, des adaptations sont nécessaires en fonction des effets secondaires. En cas de nausées, il est préférable d'opter pour une alimentation légère et facile à digérer. En cas de difficultés à avaler ou de bouche douloureuse, les préparations molles ou liquides sont souvent mieux tolérées.

Il est déconseillé de suivre des régimes stricts de sa propre initiative ou d'exclure entièrement certains groupes d'aliments, car cela peut entraîner des carences. Les compléments alimentaires ou les régimes alternatifs doivent toujours être discutés avec votre médecin ou votre diététicien.

En résumé : il n'est pas nécessaire de suivre un régime strict, mais plutôt d'adopter une alimentation adaptée, équilibrée et personnalisée en fonction de vos besoins et de vos symptômes pendant le traitement.



Que pouvez-vous manger ou boire le jour de la chimiothérapie ?

Aucun parcours de chimiothérapie n'est identique. Chaque traitement est différent et votre corps peut réagir de manière variable. Certains jours, vous aurez de l'appétit, d'autres pas du tout — c'est normal. Dans ce cas, de petites portions faciles à consommer sont idéales. Faites ce qui vous fait du bien. Si vous mangez un peu moins le jour de la chimiothérapie, ce n'est pas un problème.

- Buvez suffisamment : essayez de boire 1,5 à 2 litres. Les liquides sont importants pour aider à éliminer les déchets liés au traitement de votre corps. Une bonne hydratation contribue également à réduire les nausées et la fatigue.
- Mangez régulièrement des petites portions : elles sont plus faciles à tolérer que de gros repas.
- Les plats froids ou tièdes sont généralement mieux tolérés que les plats chauds.
- Pensez aux protéines : même le jour du traitement, elles aident à maintenir votre organisme en bonne condition. De bonnes options, souvent faciles à digérer, sont le yaourt, le fromage blanc, le poulet, le fromage ou le tofu.

Conseil

Si les repas proposés à l'hôpital ne vous conviennent pas et que vous y passez la journée, n'hésitez pas à apporter quelque chose que vous aimez manger.



Que pouvez-vous manger en cas de symptômes généraux, comme la fatigue ?

La fatigue se manifeste souvent par des hauts et des bas. Il est donc préférable de manger aux moments où vous vous sentez le moins fatigué(e), même si cela ne correspond pas aux heures de repas habituelles. Cuisiner peut demander beaucoup d'énergie et être fatigant.

Quelques conseils :

- Au lieu de repas faits maison et de collations préparées par soi-même, vous pouvez opter pour des plats prêts à l'emploi provenant du supermarché, du boucher, du traiteur ou du congélateur. Les fruits déjà découpés peuvent également constituer une bonne alternative aux fruits frais. Enfin, les produits en conserve, en brique ou en bocal sont aussi une bonne option. Ils contiennent pratiquement les mêmes valeurs nutritionnelles que les produits frais.
- Utilisez d'autres techniques de cuisson: essayez de préparer vos repas au micro-ondes ou au four. Cela demande moins d'effort et permet de vous reposer davantage avant le repas
- Cuisinez pour plusieurs jours: les jours où vous vous sentez mieux, essayez de cuisiner pour plusieurs jours et de congeler des portions. Ainsi, lors des moments de fatigue, il suffira de réchauffer le repas.
- Faites appel à des services de livraison de repas ou de courses à domicile : il existe différentes organisations qui peuvent livrer des repas à domicile. Vous pouvez vérifier en ligne si un service de livraison de repas ou un traiteur est disponible dans votre région.
- Demandez de l'aide à votre entourage : il peut être difficile de demander de l'aide ou de déléguer certaines tâches. Pourtant, cela peut vous permettre de conserver votre énergie pour votre traitement et votre récupération. Une personne de votre entourage peut, par exemple, faire les courses, cuisiner pour vous ou préparer des collations.



Qu'en est-il des compléments alimentaires ?

En général, la prise de compléments alimentaires n'apporte pas de bénéfice supplémentaire pendant le traitement du cancer. En effet, certains compléments peuvent interagir avec la radiothérapie, la chimiothérapie et l'immunothérapie, et en diminuer l'efficacité.

Les compléments alimentaires existent entre autres sous forme de poudres ou de comprimés. Ils sont disponibles non seulement en pharmacie ou en ligne, mais également, par exemple, en supermarché.

Quelques conseils :

- Il est préférable d'obtenir les vitamines, minéraux et autres nutriments autant que possible à partir d'une alimentation variée. Celle-ci apporte non seulement des nutriments, mais aussi des fibres et d'autres composés bénéfiques que les compléments ne contiennent pas.
- Parfois, en raison de la maladie ou du traitement, il devient difficile d'apporter suffisamment de nutriments. Cela peut entraîner des carences en vitamines ou en minéraux. Dans ce cas, il est important d'évaluer votre alimentation avec un(e) diététicien(ne) afin de la maintenir aussi équilibrée que possible. Parfois, des compléments peuvent être recommandés sur prescription médicale.
- Souhaitez-vous prendre des compléments alimentaires (vitamines, minéraux, plantes) pendant votre traitement ? Discutez-en toujours avec votre médecin ou votre diététicien, afin que ce soit sans risque et que votre traitement ne soit pas affecté.



Faut-il éviter certaines herbes ou épices pendant une chimiothérapie ?

En général, les herbes aromatiques courantes, comme le basilic, le persil et la menthe, consommées en quantités normales, sont sans danger.

De même, la plupart des épices de cuisine (comme le poivre, le curcuma, la cannelle ou le cumin) peuvent être consommées sans problème dans des quantités habituelles pendant le traitement. Les épices très piquantes, comme le piment ou le poivre de Cayenne, peuvent toutefois irriter la bouche et le système digestif, surtout en cas d'effets secondaires comme une inflammation de la muqueuse buccale.

Des problèmes peuvent surtout survenir lors de l'utilisation de préparations concentrées à base de plantes ou de compléments alimentaires.

Certaines plantes, comme le millepertuis, peuvent interférer avec la chimiothérapie en accélérant l'élimination des médicaments par le foie.

Des extraits d'ail ou de gingembre à forte dose peuvent également influencer la coagulation sanguine, ce qui peut poser problème notamment si vous prenez des traitements anticoagulants.

Les tisanes sont généralement sûres, mais il est conseillé de ne pas en abuser et de varier. Soyez particulièrement prudent(e) avec les mélanges de plantes exotiques ou peu connus.

Il est important de discuter avec votre médecin ou votre diététicien(ne) de tout produit que vous utilisez régulièrement, y compris les produits naturels. Cela vous permet de continuer à profiter de repas savoureux en toute sécurité, sans risque pour votre traitement.



Existe-t-il des aliments qui favorisent le sommeil ?

La mélatonine est une hormone que le corps produit lorsqu'il fait sombre. Le signal qu'elle envoie aide l'organisme à se détendre et à s'endormir. C'est ainsi que le corps comprend qu'il est temps de dormir. En plus de cette production naturelle de mélatonine, certains aliments peuvent soutenir cette hormone.

Ces aliments contiennent du tryptophane, un composant de la mélatonine. Pour améliorer la qualité du sommeil, il peut être utile d'intégrer régulièrement dans votre alimentation des aliments tels que les cerises acides, les amandes, les bananes, les flocons d'avoine, le lait ou les noix.

Bien entendu, certains aliments sont à éviter avant de dormir, car ils peuvent perturber le rythme du sommeil. Quelques exemples :

- Les collations riches en sucre peuvent favoriser les réveils nocturnes
- La caféine (café, cola, boissons énergisantes) à partir de la fin de l'après-midi
- Les repas copieux juste avant le coucher (ils sollicitent l'estomac et peuvent perturber le sommeil)

Un rythme régulier de repas et de sommeil contribue également à une meilleure qualité du sommeil.

Conseil

Essayez une collation légère et riche en tryptophane avant de dormir, comme une banane avec quelques noix ou un petit bol de flocons d'avoine. Cela peut aider votre corps à se préparer en douceur à la nuit. Votre corps transforme le tryptophane en mélatonine, ce qui favorise la détente.



Que faire en cas de troubles digestifs généraux, comme des ballonnements ou des crampes ?

Évitez les repas lourds, riches en graisses ou fortement épicés. Privilégiez une alimentation douce et facile à digérer.

Quelques exemples :

- Les légumes cuits sont mieux tolérés que les légumes crus.
- Optez pour des viandes maigres, poissons ou de la volaille.
- Utilisez des aliments qui peuvent aider à soulager les troubles digestifs :
 - Le gingembre aide à réduire les nausées, y compris en cas de chimiothérapie ou d'infections virales.
 - La camomille peut soulager les nausées et les crampes d'estomac.
 - La menthe poivrée (en tisane ou en huile) détend les muscles du tube digestif, utile en cas de crampes et de ballonnements.
 - Le fenouil a un effet apaisant sur les troubles digestifs.
- Buvez régulièrement de petites quantités pour éviter la déshydratation.
- Évitez les boissons gazeuses en cas de ballonnements ou de gaz.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, contactez votre médecin ou votre diététicien(ne).

Conseil

- *Tenez un journal alimentaire avant votre rendez-vous avec le/la diététicien(ne). Notez tout ce que vous avez mangé et bu pendant une semaine.*
- *Répartissez bien vos repas au cours de la journée.*



Le saviez-vous ?

Il est toutefois déconseillé de modifier son alimentation de sa propre initiative, de commencer des régimes stricts ou d'éviter certains aliments sans accompagnement.

Comment éviter de prendre du poids pendant le traitement ?

Certains traitements contre le cancer peuvent entraîner une prise de poids. Celle-ci s'accompagne souvent d'une augmentation de la masse grasse et d'une diminution de la masse musculaire. Cela peut entraîner une baisse de la condition physique.

Conseils pour limiter la prise de poids :

- Buvez suffisamment, par exemple de l'eau, du thé ou du café sans sucre.
- Privilégiez, pour les collations, des aliments peu caloriques mais riches en nutriments. Exemples : légumes à grignoter (comme les tomates cerises ou le concombre), fruits, yaourt maigre ou fromage frais nature, une tranche de pain complet, un toast avec du fromage maigre ou une tasse de soupe.
- N'ajoutez pas de sucre à vos aliments ou à vos boissons.
- Privilégiez autant que possible des aliments non transformés. Ils ne contiennent généralement pas de sucres ou de graisses ajoutés.
- Optez pour du pain complet, du riz complet, des pâtes complètes et de généreuses portions de légumes et de fruits. Ces aliments sont riches en fibres, ce qui aide à ressentir plus rapidement et plus longtemps la satiété.
- Évitez de vous resservir au repas du soir et utilisez une assiette plus petite. Cela vous aide à respecter des portions adaptées.
- Mangez régulièrement et répartissez vos repas sur la journée. Évitez les portions trop importantes.
- Planifiez vos repas. En maintenant des horaires réguliers, vous évitez de manger trop ou trop peu.
- Prenez le temps de manger. Installez-vous à table, mangez lentement et sans vous presser. Cela vous permet de mieux percevoir la sensation de satiété et d'éviter de trop manger.
- Pratiquez une activité physique régulière, si cela est possible.

Malgré vos efforts pour surveiller votre alimentation et augmenter votre activité physique, il est possible que vous preniez tout de même du poids. Cela peut être très frustrant. Il est toutefois important de garder à l'esprit que, sans ces efforts, la prise de poids pourrait être encore plus importante. Pour limiter au maximum une prise de poids supplémentaire, vous pouvez faire appel à un diététicien.



Le gingembre séché est-il aussi efficace que le gingembre frais ?

Le gingembre peut aider à soulager les nausées. Le gingembre séché et le gingembre frais proviennent de la même racine, mais diffèrent par leur composition et leur goût.

Le gingembre séché peut être utilisé comme un complément pratique et savoureux dans les aliments ou les boissons. Il se conserve longtemps, ce qui en fait une option intéressante pour un usage quotidien.

Le gingembre frais a une saveur plus fraîche et plus piquante. Il peut être facilement incorporé dans des infusions, des plats ou des jus, ce qui en fait un choix polyvalent pour les personnes qui apprécient un goût plus naturel et prononcé. Une consommation quotidienne allant jusqu'à 4 grammes par jour est généralement considérée comme sûre.

Les deux formes présentent des propriétés similaires, notamment pour soutenir la digestion et aider à réduire les nausées, par exemple pendant une chimiothérapie. Certaines personnes trouvent le gingembre frais plus doux et mieux toléré, en particulier en cas d'estomac sensible, tandis que le gingembre séché est plus pratique à utiliser et se conserve plus longtemps. L'efficacité dépend donc aussi de la personne et du mode d'utilisation.

Le saviez-vous ?

Le gingembre confit diffère nettement du gingembre frais et séché, tant par sa composition que par son effet. Lors du processus de confisage, le gingembre est cuit dans un sirop de sucre, ce qui augmente fortement sa teneur en sucre et adoucit son goût piquant.



Puis-je consommer de l'alcool pendant mon traitement ?

La chimiothérapie peut solliciter le foie, et l'alcool est également métabolisé par le foie, ce qui peut entraîner une surcharge supplémentaire pour cet organe.

De plus, l'alcool peut aggraver certains effets secondaires, comme les nausées ou la fatigue.

Certaines chimiothérapies et traitements de soutien peuvent également interagir avec l'alcool. Il est donc important de toujours en discuter avec votre médecin traitant ou votre diététicien oncologique.

A close-up photograph of a person's hands using two metal spoons to stir a colorful vegetable salad in a dark, shallow pan. The salad contains diced tomatoes, yellow bell peppers, and green leafy vegetables. Steam is rising from the pan, suggesting it is being cooked. The pan sits on a wooden surface, likely a table or countertop. In the foreground, there is a bunch of fresh red cherry tomatoes and a pile of green leafy herbs on a wooden cutting board. The background is softly blurred, showing more potted plants and a window with natural light streaming in, creating a warm and inviting atmosphere.

RECETTES GÉNÉRALES

HOUMOUS AVEC LÉGUMES



Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches (égouttés et rincés)
- 1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron
- 1 petite gousse d'ail
- 2 à 4 cuillères à soupe d'eau
- Une pincée de sel
- Bâtonnets de carotte, de concombre et de poivron

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender ou un robot de cuisine.
2. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse.
3. Ajouter éventuellement un peu d'eau pour une consistance plus crémeuse.
4. Goûter et assaisonner selon vos préférences.
5. Servir avec des bâtonnets de carotte, de concombre, de poivron ou avec du pain.

FENOUIL ET CAROTTES RÔTIS



Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil
- 3 à 4 carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel (selon le goût)
- Sel et poivre selon le goût
- Thym ou romarin

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le fenouil en quartiers et les carottes en bâtonnets ou en rondelles.
3. Disposer les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson.
4. Mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et éventuellement le miel et les herbes.
5. Faire rôtir au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement caramélisés.
6. Ajouter éventuellement un peu de feta ou des noix pour plus de saveur.

THÉ GINGEMBRE-CITRON



Ingrédients

- 2 à 3 cm de racine de gingembre frais
- 1 citron
- 400 ml d'eau
- Selon le goût, ajouter du miel ou du sirop d'agave pour apporter une touche sucrée.

Préparation

1. Éplucher le gingembre et le couper en fines tranches ou le râper (au goût plus prononcé).
2. Porter l'eau à ébullition et ajouter le gingembre.
3. Laisser infuser pendant 8 à 10 minutes.
4. Presser le jus d'un demi-citron dans le thé ou ajouter quelques fines rondelles.
5. Filtrez le thé et ajoutez éventuellement l'édulcorant de votre choix pour le rendre un peu plus sucré.
6. En variant la quantité de gingembre et de citron, vous pouvez trouver l'équilibre parfait : plus ou moins piquant, frais, doux ou intense.

THÉ À LA MENTHE



Ingrédients

- 2 branches de menthe fraîche
- 1 bâton de cannelle
- 1 sachet de thé vert

Préparation

1. Remplir un verre à thé avec de l'eau bouillie.
2. Ajouter 2 branches de menthe fraîche lavées et un bâton de cannelle.
3. Laisser refroidir pendant 3 minutes, puis ajouter un sachet de thé vert et laisser infuser.
4. Mélanger l'ensemble à l'aide du bâton de cannelle.

*Le savoir-
vous ?*

Le thé vert peut devenir très amer si l'eau est trop chaude. Il est idéal d'utiliser une eau à 80°C plutôt qu'à 100°C.

CONSTIPATION



CONSTIPATION

La constipation ou les difficultés à aller à la selle sont fréquentes pendant les traitements contre le cancer. Elles peuvent être dues à une diminution de l'activité physique, à certains médicaments, à un apport insuffisant en nourriture et/ou en liquides ou à un manque de fibres.

De simples adaptations de l'alimentation et de l'hydratation peuvent améliorer le confort digestif. Il est normal que le transit varie d'une personne à l'autre : il n'est donc pas nécessaire d'avoir des selles tous les jours.

Si les selles sont dures et douloureuses ou si vous n'êtes pas allé(e) à la selle depuis plus de trois jours, les conseils ci-dessous peuvent aider à soulager les symptômes.

Dans certains cas, la prudence est de mise. Si la constipation est due à une tumeur qui bloque (partiellement) l'estomac ou les intestins, ces recommandations ne sont pas appropriées.

Parfois, l'alimentation seule ne suffit pas à soulager la constipation. Il peut alors être nécessaire de recourir à un traitement médicamenteux. Discutez-en toujours avec votre médecin.

*Demandez conseil à votre médecin
ou à votre diététicien(ne)*

*Contactez votre médecin ou votre diététicien(ne) spécialisé(e)
en oncologie pour un avis personnalisé.*



QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS DE CONSTIPATION ?

Les fibres rendent les selles plus souples et favorisent un meilleur transit intestinal. Il est important d'augmenter les fibres progressivement afin d'éviter des troubles digestifs (comme les ballonnements).

Consommez des aliments riches en fibres :

- Produits céréaliers et pommes de terre : privilégiez les produits tels que le pain complet, le pain brun, les pâtes complètes, le riz complet...
- Légumes : crudités, légumes cuits à la vapeur ou bouillis
- Fruits : kiwi, pruneaux, ananas, agrumes...
- Fruits à coque et graines

Il n'est pas nécessaire d'en consommer en grande quantité : la régularité est plus importante que la quantité. Ne sautez pas de repas, surtout le petit-déjeuner. Le fait de prendre un petit-déjeuner stimule le transit intestinal.



Conseil

N'attendez pas pour aller aux toilettes lorsque le besoin se fait sentir.



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS DE CONSTIPATION ?

Buvez chaque jour environ 1,5 litre afin d'éviter que les selles ne deviennent dures et difficiles à évacuer.

Il est souvent plus facile de boire de petites quantités réparties tout au long de la journée plutôt qu'une grande quantité en une seule fois.

L'eau reste la base, mais les jus de fruits, les soupes, les tisanes (infusions) ou d'autres boissons contribuent également à l'apport hydrique.

Chez certaines personnes, le fait de boire une boisson chaude le matin peut aider à stimuler le transit intestinal.

N'utilisez pas de laxatifs sans en parler à votre médecin ou à votre infirmier(ère).



Conseil

Un bon transit intestinal repose souvent sur trois éléments :

- *Mangez régulièrement : à des moments fixes.*
- *Buvez suffisamment : 1,5 litre en petites quantités.*
- *Bougez quotidiennement : même une courte promenade peut aider.*

PORRIDGE D'AVOINE AU KIWI ET AUX GRAINES DE CHIA



Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 kiwi mûr
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (± 10 g)

Préparation

1. Mettre les flocons d'avoine et le lait dans une petite casserole.
2. Faire chauffer à feu doux pendant 3 à 5 minutes en remuant jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Retirer du feu, ajouter les graines de chia et bien mélanger.
4. Couper le kiwi en petits morceaux et l'ajouter sur le dessus.

Conseil

- Remplacez les flocons d'avoine cuits par des flocons d'avoine préparés la veille : laissez tremper les flocons d'avoine avec le lait toute une nuit au réfrigérateur.
- Vous n'avez pas de graines de chia ? Vous pouvez les remplacer par des graines de lin moulues.

BOWL DE QUINOA AUX PRUNEAUX, AMANDES ET MYRTILLES



Ingrédients

- 60 g de quinoa cru (non cuit)
- 150 ml de lait ou de boisson végétale
- 4 pruneaux (secs), coupés en morceaux
- Une poignée de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 15 g d'amandes grossièrement hachées (12-15 amandes)

Préparation

1. Rincer le quinoa sous l'eau courante.
2. Faire cuire le quinoa dans le lait ou la boisson végétale pendant 12 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à absorption du liquide.
3. En fin de cuisson, ajouter les morceaux de prune afin de les ramollir.
4. Verser dans un bol.
5. Ajouter les myrtilles et les amandes sur le dessus.

SMOOTHIE À LA POIRE



Ingrédients

- 1 poire mûre
- 30 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 yaourt nature (125 g) ou 100 g de skyr (optionnel, pour plus de protéines)
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable (optionnel)
- ½ cuillère à café de cannelle
- Quelques glaçons (optionnel)

Préparation

1. Couper la poire en morceaux (laissez la peau si elle est bien lavée).
2. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
3. Mixer pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtention d'une texture lisse.
4. Ajoutez éventuellement quelques glaçons avant de servir.

KÉFIR AUX PRUNEAUX



Ingrédients

- 200 ml de kéfir nature (au lait ou à l'eau)
- 3 à 4 pruneaux dénoyautés
- 1 cuillère à café de graines de chia (optionnel)

Préparation

1. Couper les pruneaux en petits morceaux.
2. Laissez-les tremper toute une nuit dans le kéfir au réfrigérateur.
3. Mixez bien.
4. Ajoutez une cuillère à café de graines de chia.

Conseil

Il est préférable de consommer le kéfir aux pruneaux le matin.

DIARRHÉE

DIARRHÉE

La diarrhée peut avoir différentes causes. Elle peut être liée à la maladie ou au traitement. Le plus souvent, elle n'est pas causée par l'alimentation. Toutefois, une alimentation adaptée peut vous aider à vous sentir mieux et à soutenir votre organisme dans la récupération après un épisode de diarrhée.

On parle de diarrhée lorsque vous devez aller soudainement plus souvent à la selle, par exemple plusieurs fois par jour, et/ou lorsque les selles deviennent plus liquides.

La diarrhée peut entraîner de la fatigue et une déshydratation. Elle peut également diminuer l'appétit et provoquer une sensation de faiblesse.

En cas de diarrhée, les intestins deviennent plus sensibles. Il est alors préférable de choisir des aliments faciles à digérer.

Le savez-vous ?

Les patients hésitent souvent à manger en raison de la diarrhée. Pourtant, il est important de continuer à avoir une alimentation variée.

Évitez de jeûner ou de sauter des repas. Privilégiez des petits repas fréquents, répartis sur la journée.



QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS DE DIARRHÉE ?

Il n'existe pas d'aliments capables de « stopper » la diarrhée.

Privilégiez des aliments pauvres en fibres :

- Les aliments riches en amidon, comme le riz blanc, les pâtes blanches ou les pommes de terre bien cuites, sont généralement bien tolérés et peuvent aider à rendre les selles plus consistantes.
- Limitez temporairement les produits complets riches en fibres, les noix, les graines et les fruits à coque.
- Évitez les légumes crus. Préférez des légumes faciles à digérer, comme les carottes, le chou-fleur ou le brocoli, bien cuits.
- Choisissez des fruits bien mûrs : banane, pomme, poire, fraise... Épluchez-les et évitez d'en consommer en grande quantité. Certains fruits, comme les pruneaux, le kiwi, les agrumes et les fruits secs, ont plutôt un effet laxatif.
- Les plats très épicés ou pimentés peuvent irriter les intestins.

Ne prenez jamais de médicaments ou de probiotiques contre la diarrhée sans en parler à votre médecin ou à votre infirmier(ère).

Contactez votre professionnel de santé en cas de signes de déshydratation (forte soif, sensation de malaise, bouche sèche...), de fièvre ou de présence de sang dans les selles.

Conseil

Les crackers salés ou des produits similaires sont faciles à digérer et aident à compenser la perte de sels.

Demandez conseil à votre diététicien(ne)

Consultez votre diététicien(ne) si vos symptômes persistent.



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS DE DIARRHÉE ?

En cas de diarrhée, vous perdez beaucoup d'eau et de minéraux.

Il est donc important de boire régulièrement, par petites gorgées, réparties tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif.

Privilégiez des boissons tièdes et légèrement salées :

- Un bouillon légèrement salé peut aider à compenser la perte de sels.
- Une boisson isotone (type boisson pour sportifs) peut également être une bonne alternative.
- L'eau de riz ou une solution de réhydratation orale (disponible en pharmacie) peuvent être utiles, surtout si les selles sont très fréquentes.
- Les boissons gazeuses, sodas, jus de fruits, café fort ou alcool, peuvent accélérer le transit intestinal et aggraver les symptômes. Limitez donc ces boissons.
- Évitez également les boissons très froides ou très chaudes

SOUPE DE PATATE DOUCE, FENOUIL ET RICOTTA



Ingrédients

- 150 g de patate douce, épluchée et coupée en dés
- 100 g de fenouil, finement émincé
- 1 petite échalote ou ¼ d'oignon
- 250 ml de bouillon de légumes
- 30 g de ricotta
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole.
2. Ajouter l'échalote finement hachée et la faire revenir pendant 2 minutes.
3. Ajouter la patate douce et le fenouil, puis bien mélanger.
4. Verser le bouillon et laisser mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et veloutée.
6. Ajouter la ricotta, puis mixer brièvement ou mélanger pour plus d'onctuosité.
7. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.

POISSON AVEC RIZ ET LÉGUMES VAPEUR



Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc (par exemple cabillaud, plie ou tilapia)
- 150 g de riz blanc
- ½ brocoli
- ½ chou-fleur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Optionnel : jus de citron ou des d'herbes fraîches (comme le persil ou l'aneth)

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les instructions indiquées sur l'emballage. Égouttez et maintenez au chaud.
2. Détachez le brocoli et le chou-fleur en fleurettes. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Assaisonnez le poisson avec du sel et du poivre. Faites cuire les filets environ 3 à 5 minutes de chaque côté (selon leur épaisseur) jusqu'à ce qu'ils soient cuits et légèrement dorés.
4. Servez le poisson avec le riz et les légumes. Ajoutez éventuellement un peu de jus de citron ou des herbes pour rehausser le goût.

EAU DE CAROTTE LÉGÈREMENT SALÉE



Ingrédients

- 2 carottes moyennes
- 500 ml d'eau
- Une pincée de sel
- Optionnel : poivre, thym, gingembre frais, persil, citron

Préparation

1. Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
2. Porter l'eau à ébullition.
3. Ajouter les carottes et le sel.
4. Laisser mijoter doucement pendant 20 à 25 minutes.
5. Filtrer le liquide de cuisson dans une tasse ou un bol.
6. Servez tiède

Conseil

Ne jetez pas les carottes cuites : mixez-les avec un peu du liquide de cuisson pour obtenir une purée ou une soupe.

EAU DE RIZ MAISON



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de riz blanc
- 500 ml d'eau
- Une petite pincée de sel

Préparation

1. Faire cuire le riz dans l'eau pendant 20 minutes.
2. Filtrer le liquide de cuisson.
3. Laisser refroidir puis ajouter le sel.



ALTÉRATION DU GOÛT



ALTÉRATION DU GOÛT

L'altération du goût correspond à une modification ou une perturbation du goût, pouvant entraîner une diminution du plaisir de manger et une réduction des apports alimentaires.

Les causes de ces changements peuvent être liées au traitement, mais aussi à la maladie elle-même. Dans de nombreux cas, ces altérations sont temporaires.



QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS D'ALTÉRATION DU GOÛT ?

L'adaptation des aliments et des boissons peut aider à atténuer les goûts désagréables et à améliorer l'appétit. Il est possible que vous découvriez de nouvelles saveurs agréables, tandis que des aliments que vous consommiez habituellement deviennent moins appétissants. Le goût peut également varier rapidement. Il est donc conseillé d'essayer différents plats, même si certains ne vous conviennent pas pour le moment.

- Les fruits frais et légèrement acidulés (comme l'orange, le kiwi et les fruits rouges) peuvent aider à stimuler le goût et à réduire une sensation de goût métallique.
- Les préparations à base de yaourt et de citron apportent de la fraîcheur et permettent de masquer les goûts désagréables.
- Les compotes servies froides, notamment de pomme ou de pomme-poire, sont généralement bien tolérées lorsque la perception du goût est perturbée.
- Les sorbets (au citron ou aux fruits rouges) peuvent également être proposés comme dessert ou collation afin de rafraîchir la bouche

Demandez conseil à votre diététicien(ne) pour obtenir des recommandations personnalisées.

Les altérations du goût peuvent se manifester de différentes façons.

Conseil

- Essayez différentes températures et saveurs (froid, chaud, acide, doux) afin de déterminer ce qui vous convient le mieux.
- Ressentez-vous un mauvais goût ou un goût désagréable dans la bouche? Privilégiez les plats froids ou servis à température ambiante, car ils sont souvent mieux tolérés que les repas chauds.
- Rincez-vous la bouche avant les repas (avec de l'eau, de l'eau citronnée ou un bain de bouche doux) afin d'améliorer la perception des saveurs.



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS D'ALTÉRATION DU GOÛT ?

Buvez régulièrement en petites quantités réparties sur la journée et privilégiez des boissons fraîches.

Buvez des boissons acidulées, fraîches et pétillantes :

- L'eau citronnée ou légèrement aromatisée peut aider à diminuer le goût métallique.
- L'eau pétillante avec du citron ou de la menthe procure une sensation de fraîcheur et « nettoie » la bouche.
- Le thé glacé maison (au citron, à la pêche) constitue une bonne alternative aux boissons chaudes.
- Les jus de fruits légèrement acidulés, comme le jus de pomme frais, sont souvent bien tolérés lorsque le goût est altéré.



TZATZIKI AVEC YAOURT GREC



Ingrédients

- ½ concombre
- 1 yaourt nature (ou yaourt grec)
- 1 à 2 cuillères à café de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe (optionnel)
- Sel (optionnel)

Préparation

1. Couper ou râper finement le concombre.
2. Mélanger avec le yaourt et le jus de citron.
3. Ajouter éventuellement de la menthe finement ciselée.
4. Servir bien frais.

Conseil

Le tzatziki est délicieux en accompagnement d'un poulet avec du riz, comme garniture sur du pain ou sur un cracker, et constitue une sauce fraîche idéale pour accompagner des légumes à croquer.

SALADE FRAÎCHE À LA PASTÈQUE, FETA, RIZ ET BASILIC



Ingrédients

- 120 g de riz cuit et refroidi
- 150 g de pastèque coupée en dés
- 6 à 8 feuilles de basilic finement hachées
- 30 g de feta
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron ou de citron vert
- Sel, poivre

Préparation

1. Mettre le riz froid dans un bol.
2. Ajouter la pastèque.
3. Mélanger avec le basilic et la feta émiettée.
4. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
5. Assaisonner légèrement et mélanger délicatement.
6. Servir bien frais.

LIMONADE MAISON AU GINGEMBRE DOUX ET CITRON



Ingrédients

- 1 citron (jus + quelques rondelles)
- 500 ml d'eau plate ou gazeuse
- 1 à 2 cm de gingembre frais
- 1 à 2 cuillères à café de miel ou de sirop d'érable
- Quelques glaçons

Préparation

1. Éplucher le gingembre et le râper ou le couper en fines tranches.
2. Laisser infuser le gingembre pendant 5 à 10 minutes dans 100 ml d'eau chaude.
3. Filtrer et laisser refroidir.
4. Mélanger le jus de citron, l'infusion de gingembre refroidie et le miel dans une carafe.
5. Ajouter le reste de l'eau.
6. Terminer avec des glaçons et des rondelles de citron.

EAU FRAÎCHE AU CITRON VERT ET À LA MENTHE



Ingrédients

- 1 litre d'eau (plate ou gazeuse)
- ½ citron coupé en rondelles
- Quelques feuilles de menthe
- Glaçons (optionnel)

Préparation

1. Ajouter le citron vert et la menthe dans une carafe d'eau.
2. Laisser infuser pendant 10 à 15 minutes au réfrigérateur.
3. Servir bien frais, éventuellement avec des glaçons.

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS



NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées peuvent être liées au cancer lui-même, mais aussi aux traitements tels que la chimiothérapie, la radiothérapie ou encore à certains médicaments.

Les symptômes peuvent être légers ou au contraire plus intenses et apparaître de manière soudaine.

Leur intensité peut varier d'un traitement à l'autre, mais aussi d'une personne à l'autre.

Il est également possible que certaines odeurs, le stress, la fatigue ou certains aliments déclenchent des nausées.

Conseil

- Aérez régulièrement votre logement en ouvrant une fenêtre ou une porte.
- Une pièce bien ventilée peut contribuer à réduire les nausées et procure souvent une sensation plus agréable et apaisante.
- Évitez les odeurs fortes, telles que les odeurs de cuisson ou les parfums, car elles peuvent aggraver les nausées



Le saviez-vous ?

- Le gingembre est connu pour ses propriétés anti-nauséuses et pour favoriser la digestion. Une consommation quotidienne d'environ 1 à 1,5 gramme peut aider à réduire les nausées. Il peut être consommé sous différentes formes : frais (râpé ou en infusion), en poudre ou en boisson.
- Commencez par de petites quantités et adaptez selon votre tolérance. Il est toutefois important de ne pas en consommer en excès : une quantité maximale de 4 grammes par jour est considérée comme sûre.
- Si vous prenez des médicaments anticoagulants, demandez conseil à votre médecin.
- 4 grammes de gingembre frais correspondent approximativement à :
 - Un morceau de 2 à 3 cm de longueur et d'environ 1 cm d'épaisseur
 - 1 cuillère à soupe bien remplie de gingembre frais finement râpé
 - 2 cuillères à café de gingembre frais finement haché
- Pour le gingembre en poudre (séché), 4 grammes correspondent approximativement à :
 - 1½ à 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- Comme la densité varie selon la finesse du râpage ou du hachage du gingembre, la pesée reste la méthode la plus précise.
- Pour les recettes, 1 cuillère à soupe de gingembre frais finement râpé constitue une bonne approximation de 4 grammes.

QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS DE NAUSÉES ET DE VOMISSEMENTS ?

Avant le traitement, il est préférable de choisir un repas léger et d'éviter les aliments que vous appréciez particulièrement. Cela permet d'éviter de les associer ensuite aux nausées ou aux vomissements.

- Essayez de manger régulièrement. Ne pas manger pendant une longue période peut aggraver les nausées.
- Après un épisode de vomissements, il est conseillé de reprendre progressivement avec une boisson ou une petite collation, en fonction de ce que vous tolérez.
- Il est recommandé de répartir l'alimentation sur la journée : privilégiez plusieurs petits repas et collations plutôt qu'un seul repas copieux.
- Essayez de manger aux moments où vous vous sentez le mieux.
- Privilégiez les plats froids ou tièdes, car ils dégagent moins d'odeur et sont souvent mieux tolérés (comme les fruits, les compotes, les pâtes ou le riz froids, les salades ou les viandes froides).
- Optez pour des aliments simples, à texture douce ou sèche, qui sont souvent mieux tolérés et plus faciles à digérer en cas de nausées (comme le yaourt, les biscuits secs, les biscottes...).



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS DE NAUSÉES ET DE VOMISSEMENTS ?

Buvez régulièrement de petites quantités tout au long de la journée afin d'atteindre au moins 1,5 litre de liquide par jour.

- Privilégiez des boissons douces, légèrement sucrées ou légèrement pétillantes, qui peuvent contribuer à atténuer les symptômes.
- Buvez de préférence entre les repas et non pendant, afin de ne pas surcharger l'estomac.
- Évitez les boissons irritantes, telles que l'alcool, le café fort ou les boissons très acides.
- Les tisanes douces (camomille, menthe poivrée, fenouil, gingembre, verveine) ou l'eau aromatisée à la citronnelle ainsi qu'au gingembre peuvent avoir un effet apaisant.
- Prenez de petites gorgées afin de mieux tolérer les boissons, ou utilisez une paille si cela vous aide.
- Préférez des boissons froides ou légèrement tièdes, selon ce que vous tolérez le mieux.



TOAST À L'AVOCAT ET AU GINGEMBRE



Ingrédients

- 2 tranches de pain grillé ou 2 biscottes
- 1 avocat mûr
- 1 cuillère à café de jus de citron
- ¼ cuillère à café de gingembre en poudre
- Sel, poivre
- Quelques graines de sésame
- Un filet d'huile d'olive (optionnel)

Préparation

1. Faire légèrement griller le pain.
2. Écraser l'avocat et mélanger avec le jus de citron, la poudre de gingembre, le sel et le poivre.
3. Tartiner sur le pain ou la biscotte et saupoudrer de quelques graines de sésame.
4. Ajouter éventuellement un filet d'huile d'olive et servir.

Le saviez-vous ?

Cette tartine légère et facile à digérer associe de l'avocat (riche en bonnes graisses, en fibres et en vitamines), du gingembre (connu pour ses propriétés anti-nausées) et du pain aux graines de sésame (source d'énergie et de calcium).

COMPOTE POMME-GINGEMBRE



Ingrédients

- 4 pommes mûres (Golden, Gala...)
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé ou ¼ de cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron (optionnel)
- 1 à 2 cuillères à café de miel ou de sucre (optionnel)

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes en morceaux.
2. Les cuire avec l'eau et le gingembre pendant 15 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Mixer ou écraser selon la texture souhaitée.
4. Ajouter éventuellement le jus de citron et le miel.
5. Servir tiède ou à température ambiante.

EAU AU GINGEMBRE, POIRE ET VANILLE



Ingrédients

- 1 poire
- 2 gousses de vanille
- 1 morceau de gingembre
- 1,5 litre d'eau
- Quelques glaçons

Préparation

1. Laver la poire et le gingembre.
2. Couper le gingembre en fines tranches et la poire en quartiers.
3. Fendre les gousses de vanille et en extraire les graines.
4. Mélanger les graines de vanille avec un peu d'eau.
5. Mettre les glaçons, le gingembre, la poire et l'eau vanillée dans une carafe.
6. Ajouter le reste de l'eau et laisser infuser au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes.
7. Servir avec quelques glaçons pour plus de fraîcheur.

SMOOTHIE AU GINGEMBRE, À LA MANGUE, AU FRUIT DE LA PASSION ET À L'ANANAS



Ingrédients

- 1 mangue bien mûre
- 1 fruit de la passion
- 4 à 5 morceaux d'ananas
- ½ cuillère à café de gingembre râpé (ou ¼ de cuillère à café en poudre)
- 150 ml d'eau, de lait ou de boisson végétale
- Quelques glaçons

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Ajuster si nécessaire en ajoutant un peu de liquide ou des glaçons.

Le saviez-vous ?

Ce smoothie rafraîchissant contient du gingembre, reconnu pour aider à soulager les nausées, ainsi que des fruits, qui apportent énergie et hydratation.



IRRITATION OU INFLAMMATION DE LA MUQUEUSE BUCCALE



IRRITATION OU INFLAMMATION DE LA MUQUEUSE BUCCALE

Une inflammation de la muqueuse ou mucosite est une inflammation de la muqueuse du tube digestif.

La muqueuse à l'intérieur de la bouche peut devenir plus rouge, douloureuse, et des aphtes peuvent parfois apparaître.

La mucosite survient le plus souvent dans la bouche (mucosite buccale ou stomatite) ainsi que dans le tractus gastro-intestinal, en particulier au niveau de l'œsophage et des intestins.

Les aphtes sont de petites ulcérations douloureuses qui apparaissent sur la muqueuse de la bouche.

Dans ce chapitre, nous nous concentrons principalement sur l'inflammation de la muqueuse buccale. Cette inflammation peut rendre l'alimentation, la consommation de boissons et la déglutition douloureuses ou difficiles.



Conseil

Les aliments froids ou boissons froides peuvent parfois avoir un effet apaisant en cas de douleurs buccales.

QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS D'UNE INFLAMMATION DES MUQUEUSES ?

Pour protéger les muqueuses et limiter les irritations, il est important d'utiliser certains aliments avec précaution.

- Privilégiez des aliments mous, onctueux ou liquides, comme les purées, mousses, puddings ou yaourts.
- Optez pour des plats tièdes ou froids.
- Consommez des légumes bien cuits et tendres.
- Optez pour des fruits à texture douce.

Quels aliments faut-il éviter ?

Essayez d'identifier vous-même les aliments que vous tolérez ou non, et adaptez votre alimentation en conséquence. Certains aliments peuvent irriter davantage la muqueuse ou l'endommager et aggraver l'inconfort. Il s'agit notamment de :

- Aliments durs : noix (noix, noisettes, amandes), fruits durs, granola, croûtes de pain ou préparations très cuites et croustillantes.
- Aliments très chauds : soupes brûlantes
- Aliments acides : tomates, agrumes (citron, orange, pamplemousse, mandarine), ananas, kiwi, vinaigre, vinaigrettes
- Aliments salés : chips, crackers salés, noix salées
- Aliments sucrés : bonbons, chocolat
- Aliments marinés ou épicés : marinades à base de vinaigre ou d'épices fortes, sauces acides, préparations aigres-douces
- Épices et condiments forts : cornichons, raifort, câpres, pickles, gingembre, curry épicé, piment, moutarde, wasabi



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS D'UNE INFLAMMATION DES MUQUEUSES ?

En cas de mucosite, les muqueuses de la bouche et du tube digestif peuvent devenir sèches, sensibles ou douloureuses. Il est donc important de bien s'hydrater, en buvant environ 1,5 à 2 litres par jour.

Quelles boissons sont recommandées ?

- Eau plate, eau légèrement aromatisée ou infusions douces de plantes
- Boissons froides ou à température ambiante
- Tisanes douces comme la camomille ou la verveine, éventuellement légèrement sucrées
- Bouillons clairs ou soupes légères

Quelles boissons faut-il limiter ou éviter ?

- Les boissons gazeuses peuvent irriter et provoquer une sensation d'inconfort.
- L'alcool et le café fort assèchent la bouche et peuvent être irritants
- Les boissons très acides ou très sucrées peuvent irriter davantage les muqueuses sensibles

Conseil

- Humidifiez régulièrement la bouche avec des sprays ou des gels buccaux, si cela est autorisé par votre équipe soignante.
- Sucez des glaçons ou des bâtonnets glacés pour stimuler la salivation et apaiser la bouche.
- Répartissez les repas et les boissons tout au long de la journée en petites quantités.

SOUPE AUX LENTILLES, PATATE DOUCE ET POTIRON



Ingrédients

- 100 g de lentilles corail
- 200 g de patate douce, épluchée et coupée en dés
- 200 g de potiron (butternut), épluché et coupé en dés
- 500 ml d'eau ou de bouillon léger
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre selon la tolérance (optionnel)

Préparation

1. Rincer les lentilles corail à l'eau froide.
2. Mettre les lentilles, la patate douce, le potiron et l'eau (ou le bouillon) dans une casserole.
3. Porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres.
4. Retirer du feu et mixer jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.
5. Ajouter l'huile d'olive, puis assaisonner avec du sel et du poivre si souhaité.
6. Servir tiède.

Le saviez-vous ?

*Vous souhaitez adoucir encore le goût ?
Ajoutez une cuillère de lait, de crème (de soja)
ou de lait de coco.*

MOUSSE DE POISSON



Ingrédients

- 150 g de filet de poisson blanc tendre (cabillaud, merlan ou lieu)
- 100 ml de lait (ou de bouillon léger)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- Très peu de sel et de poivre blanc (optionnel)
- Herbes douces comme le persil ou la ciboulette (optionnel)

Préparation

1. Cuire le poisson à la vapeur ou le pocher dans le lait jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
2. Mixer le poisson avec le lait, l'huile d'olive et le jaune d'œuf jusqu'à obtenir une texture lisse et aérée.
3. Ajouter éventuellement une pincée de sel ou des herbes douces, si elles sont bien tolérées.
4. Répartir dans des petits bols et laisser légèrement tiédir avant de servir.
5. Servir avec du pain moelleux sans croûte.

CRÈME DE MANGUE AU MIEL



Ingrédients

- 1 mangue bien mûre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 à 3 cuillères à soupe de yaourt nature (de préférence doux et peu acide)

Préparation

1. Mixer la mangue jusqu'à obtenir une purée très lisse.
2. Ajouter le miel et le yaourt.
3. Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène.
4. Servir frais pour un effet apaisant.

Le saviez-vous ?

Les fruits apportent différentes vitamines et des antioxydants qui soutiennent la réparation des muqueuses. Leur texture lisse et leur fraîcheur peuvent aider à diminuer la douleur et à limiter l'irritation liée aux aphtes.

EAU AU CONCOMBRE ET AU BASILIC



Ingrédients

- 1 litre d'eau plate
- Un morceau de concombre (environ 10 cm)
- 5 à 6 feuilles de basilic frais

Préparation

1. Remplir une carafe avec 1 litre d'eau plate.
2. Laver les feuilles de basilic et les froisser légèrement pour libérer leur arôme.
3. Laver le concombre et le couper en fines rondelles.
4. Ajouter les feuilles de basilic et les tranches de concombre, puis laisser infuser 30 minutes au réfrigérateur.
5. Retirer les feuilles avant de servir.
6. Servir bien frais pour un effet apaisant sur les muqueuses buccales.

PERTE D'APPÉTIT





PERTE D'APPÉTIT

Pendant un traitement contre le cancer, votre appétit peut diminuer, voire parfois disparaître complètement.

Si d'autres symptômes sont présents, comme une sensation de satiété rapide, des nausées ou des diarrhées, les quantités alimentaires diminuent également et une perte de poids peut survenir.

Même lorsque l'alimentation est difficile, il reste important de soutenir votre organisme autant que possible.



Le saviez-vous ?

Une courte promenade ou une activité physique légère avant le repas peut stimuler l'appétit.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR STIMULER L'APPÉTIT:

- Soignez la présentation de votre table et privilégiez, si possible, les repas en compagnie. Cela peut stimuler l'envie de manger. Si ce n'est pas possible, essayez de créer un environnement calme et agréable pour vos repas.
- Faites préparer vos repas par votre partenaire, un membre de la famille ou des amis. Si cela n'est pas possible, optez pour des plats simples et rapides à préparer ou des repas prêts à consommer. Mangez aux moments qui vous conviennent le mieux, même la nuit.
- Essayez de manger régulièrement. Sauter des repas peut diminuer l'appétit.
- Utilisez des collations entre les repas.
- Privilégiez de petites portions faciles à consommer. Utilisez une assiette plus petite et soignez la présentation des plats.
- Ne laissez pas les repas ou aliments trop longtemps à l'air libre, cela peut diminuer l'appétit.
- Mangez lentement et mâchez bien. Cela permet d'éviter d'avaler de l'air et de réduire les ballonnements.
- La diffusion de certaines odeurs (par exemple via l'aromathérapie), notamment la citronnelle, peut stimuler l'appétit et neutraliser les odeurs désagréables.
- Évitez le tabac et les odeurs fortes (produits d'entretien, parfums).
- Une bonne hygiène bucco-dentaire peut aider : brossez-vous les dents ou rincez-vous la bouche avec de l'eau salée avant les repas afin de retrouver un goût plus frais.

Conseil

Mangez ce que vous aimez : gardez vos aliments préférés à portée de main.



QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS DE PERTE D'APPÉTIT ?

- Les aliments légèrement acidulés peuvent stimuler votre appétit. Par exemple, choisissez du sorbet, quelques tranches de pomme ou de l'ananas.
- Consommez suffisamment d'aliments riches en protéines, comme les produits laitiers entiers, les milk-shakes, la viande dans les soupes, des œufs supplémentaires dans les purées ou les sauces. Vous pouvez également varier avec du poisson, du fromage ou des légumineuses comme les lentilles et les pois chiches afin d'augmenter votre apport en protéines.
- Pour les collations, privilégiez le pudding, la semoule ou bouillie, le yaourt, le fromage blanc ou la faisselle, des cubes de fromage ou une poignée de noix.
- Évitez de consommer de grandes quantités de crudités, de fruits frais ou de pain complet en un seul repas, car ces aliments riches en fibres procurent rapidement une sensation de satiété. Il est préférable de les répartir sur la journée et sur plusieurs repas.
- Varier suffisamment vos repas :
 - Variez les couleurs : un repas peu attrayant visuellement peut diminuer davantage l'appétit. Ajoutez donc de la couleur : une tranche de tomate et de concombre sur votre tartine, des pâtes avec différents légumes et du poulet, des herbes fraîches comme le persil ou la ciboulette.
 - Variez les textures : essayez d'intégrer à la fois des aliments doux (purée, compote ou sauces) et des aliments plus consistants (poulet rôti ou carottes mijotées).
 - Variez les modes de préparation : par exemple, alternez pommes de terre bouillies, frites, en purée ou au four.
 - Variez les températures : les plats froids ont une odeur moins prononcée, tandis que les plats chauds offrent davantage de saveur.
 - Tenez compte d'éventuelles modifications du goût et/ou de l'odorat.

Demandez conseil à votre diététicien(ne)

Un diététicien peut vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation.



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS DE PERTE D'APPÉTIT ?

Essayez de boire au minimum 1,5 litre par jour, mais évitez de consommer de grandes quantités juste avant les repas.

- Boissons sucrées : jus de fruits, sodas, milk-shakes, smoothies
- Boissons salées : bouillon, jus de légumes ou soupe
- Boissons froides : (lait fermenté / babeurre), yaourt à boire, eau, thé glacé, café glacé, glaces à l'eau

Arômes bien tolérés pour donner naturellement plus de goût à l'eau :

- Citron : frais et légèrement acide, aide aussi en cas de bouche sèche
- Menthe : rafraîchissante et douce
- Gingembre : légèrement piquant, peut aider à soulager les nausées
- Concombre : très doux et hydratant
- Fruits rouges (comme fraises ou framboises) : apportent une touche sucrée subtile

Évitez les boissons sans calories ou les boissons gazeuses sans sucre à 0 calorie.



Conseil

Laissez infuser l'eau aromatisée au réfrigérateur pendant 10 à 30 minutes pour en intensifier le goût.

SAUMON AUX LÉGUMES



Ingrédients

- ½ courge butternut (env. 500 g)
- 4 gros oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ citron
- 1 brocoli
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- ½ boîte de pois chiches (env. 125 g)
- 2 filets de saumon (100 à 150 g par pièce)
- 1 grande poignée de persil plat ou de coriandre
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de flocons de piment

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez la courge butternut en dés et l'oignon rouge en quartiers. Disposez-les sur une plaque de cuisson avec l'ail pressé. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec du thym, du paprika, du poivre et du sel. Ajoutez le demi-citron et faites rôtir pendant 20 minutes.
3. Coupez le brocoli en bouquets et en morceaux. Mélangez avec de l'huile d'olive, du poivre et du sel, puis ajoutez-le sur la plaque après 10 minutes de cuisson.
4. Préparez le glaçage en chauffant brièvement la sauce soja, la moutarde de Dijon, le miel et les flocons de piment jusqu'à obtenir une sauce lisse. Badigeonnez-en le saumon.
5. Sortez la plaque du four et passez le four en mode gril (230 °C). Ajoutez les pois chiches, arrosez de sauce soja et pressez le citron rôti sur les légumes. Mélangez le tout.
6. Disposez le saumon entre les légumes et nappez avec le reste du glaçage. Faites griller pendant 5 à 7 minutes.
7. Terminez avec du persil ou de la coriandre grossièrement haché(e).

BURRITO BOWL



Ingrédients

- 200 g de haricots noirs
- 150 g de riz complet
- 100 g de laitue iceberg
- 100 g de maïs
- 1 avocat mûr
- 1 tomate
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- Flocons de piment selon le goût
- 2 cuillères à soupe de yaourt entier
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- ½ gousse d'ail, pressée

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Égouttez les haricots noirs et le maïs, puis faites-les chauffer brièvement dans une petite casserole.
3. Coupez l'avocat et la tomate en dés.
4. Répartissez la laitue dans 2 bols, puis ajoutez le riz et les légumes.
5. Assaisonnez avec le paprika et, éventuellement, des flocons de piment.
6. Préparez une sauce en mélangeant le yaourt entier, la mayonnaise et l'ail. Assaisonnez éventuellement avec du poivre.
7. Versez la sauce sur le bowl avant de servir.

SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES



Ingrédients

- 2 bananes
- 150 g de fraises
- Une poignée de myrtilles
- 450 ml de lait entier
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre

Préparation

1. Retirer les feuilles des fraises et les mettre dans un blender.
2. Ajouter les myrtilles dans le blender.
3. Couper les bananes en morceaux et les ajouter.
4. Ajouter la cannelle et le lait.
5. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

Conseil

Vous pouvez remplacer le lait par du yaourt grec pour plus d'onctuosité.

SOUPE DE NOUILLES AU POULET ET AUX LÉGUMES



Ingrédients

- 150 g de filets de poulet
- ¼ cuillère à soupe d'huile d'olive
- 5 cm de racine de gingembre frais
- 500 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de poulet
- 200 ml de lait de coco
- 100 g de nouilles
- 80 g de maïs
- 160 g de légumes pour wok

Préparation

1. Coupez chaque filet de poulet en trois longues lanières et assaisonnez-les avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile d'olive et faites-y cuire les lanières de poulet.
3. Épluchez le gingembre, coupez-le en fines lamelles, ajoutez-en la moitié au poulet et faites cuire le tout pendant 5 minutes. Retournez régulièrement jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et légèrement croustillant.
4. Ajoutez le reste du gingembre dans la poêle, versez l'eau et le bouillon, puis portez à ébullition.
5. Ajoutez le lait de coco et les nouilles, puis laissez cuire pendant 5 minutes.
6. Incorporez les légumes et le maïs pendant la dernière minute afin qu'ils soient juste chauds. Rectifiez l'assaisonnement.
7. Coupez les lanières de poulet en deux et servez-les sur la soupe de nouilles.



PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE



PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE

En raison de la maladie et/ou du traitement, vous pouvez perdre du poids et de la masse musculaire, parfois même avant le diagnostic et souvent également pendant le traitement. Cette perte de poids est généralement involontaire et peut être importante, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Il est important de savoir que vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation.

Parfois, il n'est pas possible de limiter cette perte de poids uniquement avec une alimentation « normale ». Parlez-en à votre médecin ou à votre diététicien(ne) si vous n'arrivez pas à manger suffisamment ; il s'agit d'un problème fréquent.

Quand demander de l'aide ?

Parlez-en à votre médecin ou à votre diététicien(ne) si vous continuez à perdre du poids, si vous vous sentez très faible ou fatigué(e), ou si vous n'arrivez plus à manger comme vous le souhaiteriez.

Un(e) diététicien(ne) peut, avec vous, trouver des solutions adaptées à votre situation afin de vous aider à avoir un apport énergétique suffisant.



Le saviez-vous ?

Lorsque vous avez un cancer ou suivez un traitement, votre corps consomme souvent plus d'énergie que d'habitude. Cela signifie qu'il a besoin de davantage de « carburant », même si votre appétit est diminué. Votre organisme travaille intensément pour lutter contre la maladie, récupérer des traitements et préserver votre masse musculaire. Même le repos peut demander plus d'énergie qu'auparavant. Il arrive donc que vous mangiez moins, alors que votre corps a justement besoin de plus.

Pourquoi perd-on du poids en cas de cancer ?

La perte de poids involontaire en cas de cancer a souvent plusieurs causes :

- La maladie elle-même. Les tumeurs et les réactions inflammatoires font que votre corps consomme davantage d'énergie, même au repos. Le corps peut alors puiser dans ses réserves de graisse et de masse musculaire, même si vous essayez de bien vous alimenter.
- Diminution de l'appétit. Vous pouvez ressentir moins de faim ou être rassasié(e) plus rapidement.
- Des modifications du goût ou de l'odorat peuvent également rendre les aliments moins attrayants.
- Effets secondaires des traitements. Certains symptômes, comme les nausées, vomissements, diarrhées, douleurs à la déglutition, problèmes bucco-dentaires ou fatigue intense, peuvent rendre l'alimentation difficile.

Pourquoi la perte de poids involontaire est-elle un problème ?

La perte de poids et de masse musculaire peut avoir des conséquences sur votre santé et votre quotidien :

- Diminution de la force et de l'endurance
- Fatigue plus rapide
- Difficultés accrues pour les activités de la vie quotidienne
- Risque accru de complications
- Traitements plus difficiles à supporter ou moins bien tolérés

Pourquoi est-il important d'avoir suffisamment d'énergie ? Un apport suffisant en énergie permet de :

- Préserver au mieux votre force
- Mieux tolérer les traitements
- Favoriser une récupération plus rapide
- Améliorer votre bien-être au quotidien



Comment obtenir suffisamment d'énergie ?

Ces conseils peuvent vous aider :

- Mangez plus souvent de petites portions tout au long de la journée. Optez pour des collations nutritives : pudding, yaourt, fromage blanc, crème glacée.
- Mangez aux moments où vous vous sentez le mieux, même si cela ne correspond pas aux heures habituelles.
- Évitez les produits allégés (light), les édulcorants et les aliments pauvres en matières grasses. Ils apportent souvent moins d'énergie et contribuent moins au maintien ou à la reprise du poids et de la masse musculaire.
- Enrichissez le repas chaud : ajoutez des compléments à vos plats, par exemple de la sauce, de la crème ou de l'huile.
- Pour le repas chaud : commencez par consommer la viande ou le poisson, puis les légumes et les féculents.

Enrichir les repas à base de pain :

- Tartinez généreusement votre pain avec du beurre ou de la margarine.
- Choisissez des garnitures riches en énergie et en protéines : fromage, charcuterie comme saucisson, jambon, poisson comme le hareng, le maquereau ou le saumon, œuf et salades. Vous pouvez aussi varier avec du houmous ou des pâtes à tartiner à base de fruits à coque comme le beurre de cacahuète ou la purée d'amandes.
- Garnissez votre pain de manière plus généreuse : par exemple confiture avec fromage et jambon.
- Ajoutez une sauce pour plus d'énergie : pesto ou mayonnaise.



QUE POUVEZ-VOUS MANGER EN CAS DE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE ?

Même si vous ne pouvez pas toujours éviter la perte de poids, il existe des moyens de soutenir au mieux votre organisme :

- Privilégiez de petites portions réparties sur la journée : évitez les 3 gros repas et optez plutôt pour 5 à 6 petits repas. Six à huit petites prises alimentaires peuvent être plus faciles à gérer que trois repas copieux.
- Choisissez des aliments riches en énergie et en protéines : pensez aux produits laitiers, au fromage, aux œufs, à la viande ou au poisson, aux noix, au yaourt entier, aux desserts ou aux aliments enrichis.
- Adaptez vos moments de repas aux moments où vous vous sentez le mieux, même s'ils ne correspondent pas aux horaires « habituels »
- Demandez de l'aide en cas de symptômes : les nausées, douleurs, modifications du goût ou troubles de la déglutition peuvent souvent être (partiellement) pris en charge.
- Bougez si possible : une activité physique légère aide à mieux préserver la masse musculaire et la force.

Discutez toujours de toute perte de poids involontaire avec votre médecin ou votre diététicien(ne). Un(e) diététicien(ne) spécialisé(e) peut vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation, à votre traitement et à vos besoins.

Le saviez-vous? Conseil

Il est normal que l'alimentation ne se fasse pas facilement pendant un traitement contre le cancer. Ne soyez pas trop exigeant(e) envers vous-même. Tout ce que vous mangez ou buvez compte.

- *Faites fondre une noisette de beurre ou de margarine sur les légumes et la viande, ajoutez un peu d'huile ou de mayonnaise aux crudités, ou ajoutez un filet de crème (de soja) dans les soupes, sauces, plats de riz ou de pâtes*
- *Choisissez une collation plutôt qu'un sandwich: feuilleté à la saucisse, croque-monsieur, crêpes, pizza ou pâtes.*



QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN CAS DE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE ?

Buvez au minimum 1,5 litre par jour, mais évitez de boire de trop grandes quantités juste avant les repas.

- Choisissez des boissons riches en énergie comme les sodas, les jus de fruits, le lait (au chocolat) ou les soupes.
- Consommez la soupe une heure avant ou après le repas chaud.

Enrichissez vos soupes avec des ingrédients savoureux qui apportent à la fois de l'énergie et des protéines, et/ou qui rendent la soupe plus onctueuse :

- Morceaux de viande ou de poulet, ou boulettes de viande
- Œuf dur
- Féculents comme des pâtes ou du riz
- Croûtons de pain ou perles de soupe
- Crème de soja ou crème
- Ricotta (fouettée)
- Fromage aux herbes
- Huile d'olive
- Beurre
- Fromage râpé
- Pois chiches ou lentilles



Conseil

Certaines soupes peuvent être enrichies avec du fromage râpé ou du fromage aux herbes, par exemple la soupe de potiron, de pois ou à l'oignon.

PANCAKES AU MIEL



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait entier
- 100 g de fromage blanc entier
- 3 œufs
- 30 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation

1. Mettre les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc, les œufs et le sucre dans un blender.
2. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Faire cuire 5 pancakes avec cette préparation.
4. Versez le miel sur les crêpes.

Conseil

Vous pouvez remplacer le lait par du yaourt grec pour plus d'onctuosité.

SALADE DE THON



Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 oignon rouge
- 40 g de concombre
- 1 tomate
- 2 cuillères à soupe de yaourt entier
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- Aneth
- Sel et poivre selon le goût
- Toast

Préparation

1. Coupez finement la tomate, le concombre et l'oignon.
2. Émiettez le thon à la fourchette et mélangez-le avec les légumes dans un bol.
3. Ajoutez le yaourt et la mayonnaise, puis mélangez bien.
4. Assaisonnez avec de l'aneth, du sel et du poivre selon votre goût.
5. Tartinez vos toasts avec cette salade de thon.

SMOOTHIE À L'AVOCAT



Ingrédients

- 1 avocat mûr
- 1 banane mûre
- 1 orange, pressée
- ½ tasse de lait entier

Préparation

1. Éplucher et dénoyauter l'avocat.
2. Éplucher la banane et la couper en morceaux.
3. Presser l'orange.
4. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
5. Ajouter le lait et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

Conseil

*Pour une belle finition : ajoutez quelques copeaux de noix de coco.
Vous souhaitez rendre le smoothie encore plus nourrissant ?
Ajoutez alors une cuillère à soupe de poudre d'amandes.*

SOUPE AUX BOULETTES



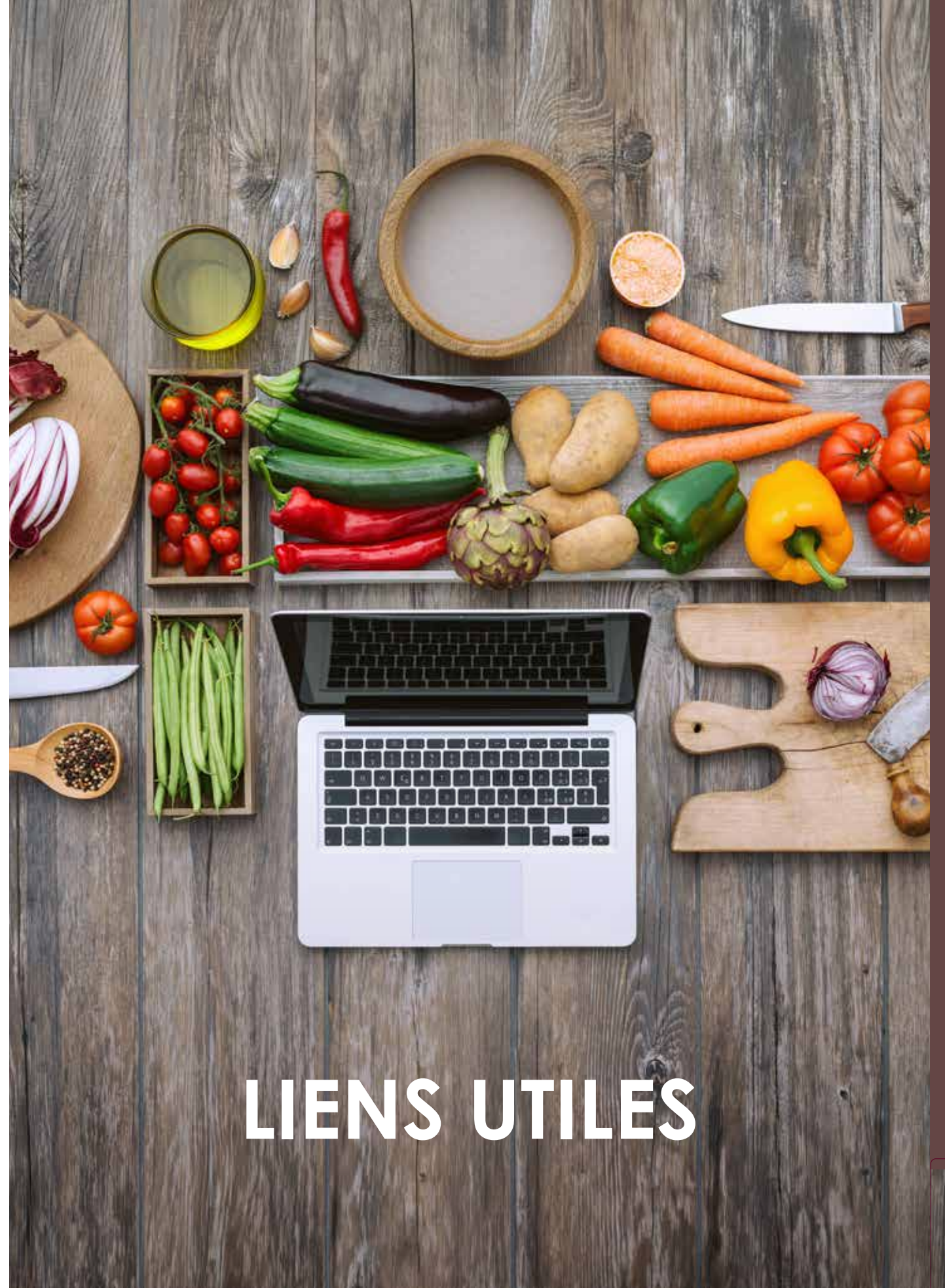
Ingrédients

- 400 g de tomates
- 1 échalote ou 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de bouillon de légumes
- Une pincée de sel et de poivre
- Un filet de crème
- Des boulettes de viande

Préparation

1. Émincez l'échalote et hachez finement les gousses d'ail.
2. Versez un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon pendant environ 5 minutes. Ajoutez l'ail pendant la dernière minute de cuisson.
3. Pendant ce temps, coupez les tomates en morceaux. Ajoutez-les dans la casserole et faites cuire encore 5 minutes, puis versez le bouillon. Laissez mijoter la soupe pendant 10 minutes.
4. Mixez ensuite la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant et assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Ajoutez les boulettes de viande et laissez cuire encore 10 minutes.
6. Terminez en ajoutant un filet de crème.

LIENS UTILES



LIENS UTILES

Les sites web mentionnés dans ce livret offrent des informations complémentaires sur la santé, l'alimentation et les troubles digestifs. Ces sites fournissent des informations fiables et fondées sur des données scientifiques. Vous pouvez utiliser ces sources pour approfondir les sujets qui vous concernent. De plus, certains sites proposent des conseils pratiques et des recettes.

Nos recettes - Fondation contre le cancer



<https://cancer.be/recettes/>

Alimentation buvable riche en énergie, protéines et fibres - Fondation contre le cancer



<https://cancer.be/recettes/alimentation-buvable-riche-en-energie-proteines-et-fibres/>

Mes plats gourmands - Fondation contre le cancer



<https://cancer.be/ressource/mes-plats-gourmands/>

Les compléments alimentaires - Fondation contre le cancer



<https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un-cancer/bien-etre/alimentation/les-complements-alimentaires/>

Trouvez un diététicien près de chez vous



<https://www.lesdieteticiens.be/>

Vous souhaitez en savoir plus sur le cancer ?



<https://cancer.be/cancerinfo/>

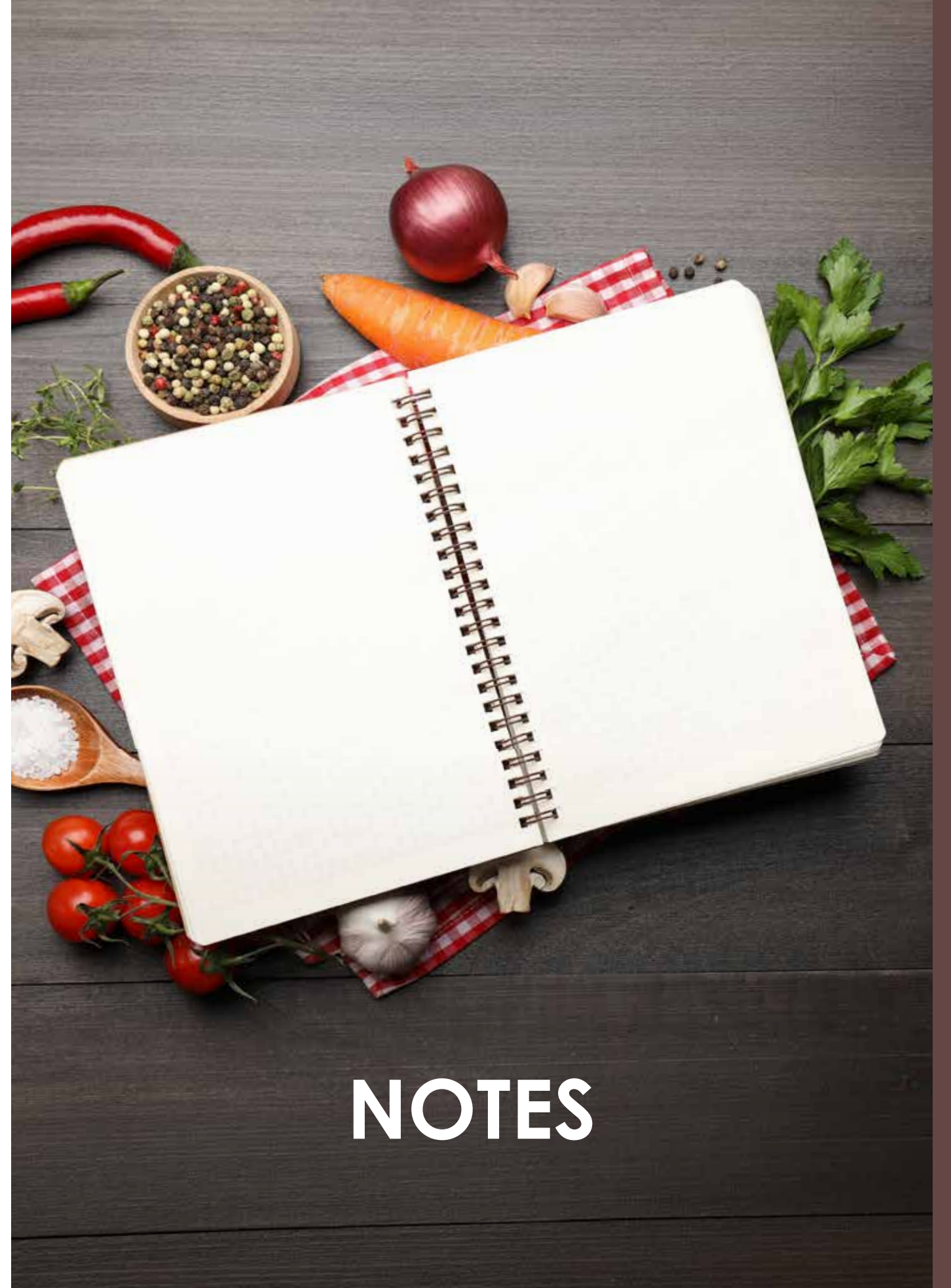
Maisons de ressourcement en Wallonie et Bruxelles



<https://cancer.be/directory/>



Réseau des maisons de ressourcement
<https://oncocoon.be/>



NOTES

Notes

Les pages de notes de ce livret offrent un espace pour écrire des expériences personnelles et des conseils pendant le traitement. Vous pouvez par exemple noter les ingrédients que vous tolérez bien et que vous souhaitez utiliser plus souvent dans vos repas. Vous pouvez également indiquer quels aliments ou plats sont moins bien tolérés, afin d'en tenir compte. Les recettes, idées de repas et conseils pratiques que vous recevez du diététicien peuvent aussi être conservés sur ces pages. Vous créez ainsi un document de référence personnel qui vous aide à adapter votre alimentation à vos besoins.

Notes

Notes

Notes

Notes

Prendre soin de soi commence par de petites portions à des moments adaptés et accessibles. Qu'il s'agisse de quelques bouchées, d'une saveur familière ou d'un plat réconfortant, chaque petit pas compte.

Prenez soin de vous.

Nous espérons que ce livret a pu vous accompagner durant les périodes difficiles et que vous y avez trouvé, au fil des pages, non seulement des recettes, mais aussi du soutien.

Qu'il soit pour vous un repère, mais surtout une invitation à continuer à chercher ce qui vous convient le mieux. Accordez-vous le temps et soyez fier(ère) de chaque effort, aussi petit soit-il.

Nous vous souhaitons encore de nombreux moments chaleureux et agréables autour de la table.



AVEC LE SOUTIEN DE

