



NUTRITION

Capsule 2 - Gérer son alimentation en contexte de cancer

Contenu développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques, PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer

NUTRITION

Capsule 1 – Gérer son alimentation en contexte de cancer



LES EFFETS DU CANCER ET SES TRAITEMENTS SUR L'ALIMENTATION



CONSEILS POUR GÉRER L'ALIMENTATION EN CONTEXTE DE CANCER

Outil canadien de dépistage nutritionnel

Le mot **malnutrition** peut sembler **sévère**, mais il est plus fréquent qu'on le pense. On utilise **l'Outil canadien de dépistage nutritionnel** pour identifier si vous êtes à risque nutritionnel.

QUESTIONS	OUI	NON
Au cours des 6 derniers mois, avez-vous PERDU DU POIDS SANS AVOIR ESSAYÉ de perdre du poids ?		
Depuis plus d'une semaine, MANGEZ-VOUS MOINS que d'habitude ?		

Deux réponses affirmatives (OUI) indiquent un risque de **malnutrition**.

Consultez une **diététiste-nutritionniste** ou parlez-en à votre **équipe de soins!**



C'est une bonne idée de prendre son poids toutes les deux semaines pour **suivre les changements!**

La malnutrition

- Il est important de **maintenir un apport suffisant** en calories et en protéines pour le maintien du poids et de la masse musculaire.
- Ce dont votre **corps a besoin** en calories et protéines **varie selon** la présence d'un cancer, votre âge, certains symptômes comme la diarrhée ou les vomissements. Une alimentation faible en calories ou protéines peut mener à une perte de poids non souhaitée.
- Pour **éviter une perte de poids**, il est possible que vous ayez besoin de manger plus de calories et de protéines qu'à l'habitude.
- La perte de poids pendant un cancer **entraîne des conséquences** telles que la diminution de la qualité de vie, de la difficulté à faire ses activités de tous les jours et une possible complication des traitements.

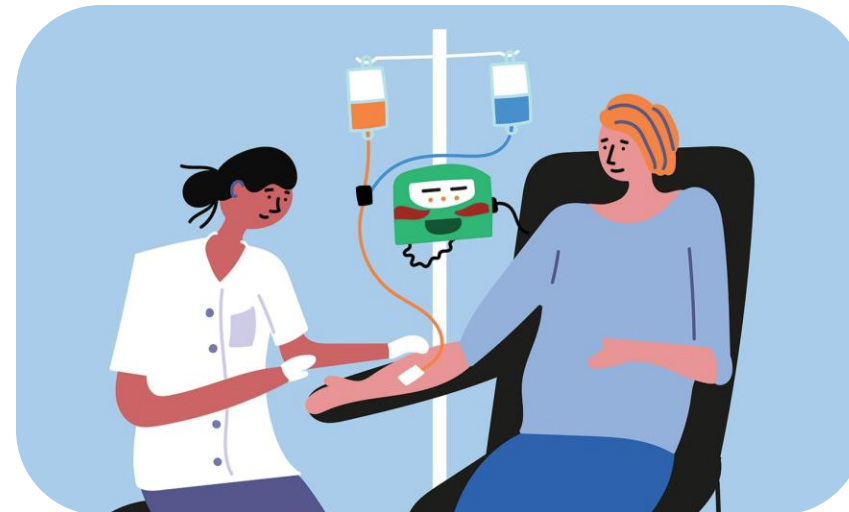


Quels sont les **effets secondaires**
du cancer et des traitements sur
l'alimentation ?

Les effets secondaires du cancer et ses traitements sur l'alimentation

Il existe de nombreux **effets secondaires** causés par le cancer et ses traitements qui rendent le fait de **bien manger plus difficile**. Certains d'entre eux sont :

- Perte d'appétit
- Nausées et vomissements
- Constipation
- Diarrhée
- Sécheresse de la bouche
- Épaississement de la salive
- Anémie
- Gaz, ballonnements et crampes
- Brûlures d'estomac et reflux gastrique
- Irritation de la bouche ou de la gorge
- Difficulté à avaler
- Altération du goût et de l'odorat
- Fringales ou aversions alimentaires



J'ai moins d'appétit,
que faire ?



Trucs et astuces pour consommer plus de calories et de protéines

- Mangez des aliments **riches en calories et protéines** pour augmenter le nombre de nutriments sans augmenter la quantité de nourriture.
- Mangez des **plus petits repas plus souvent**
- Mangez **vos plats préférés** lorsque vous vous sentez mieux
- Priorisez les **liquides nutritifs** (lait, lait hyperprotéiné, Ensure, Boost, smoothie protéiné) au lieu des liquides faible en calories (jus, thé, café)
- **Buvez vos liquides** 30 minutes avant OU après les repas
- Ayez **des collations** avec vous partout où vous allez (barres tendres, yogourt, mélange du randonneur, muffin, etc.)
- Bougez! L'**activité physique** peut stimuler votre appétit.
- Mangez avec quelqu'un (proche, ami, famille, etc.)

Trucs et astuces pour consommer plus de calories et de protéines

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE AVEC 6 PETITS REPAS



Mangez des aliments riches en calories

On parle généralement d'aliments **riches en gras** ou riches en sucre :

- **Margarine, beurre:** À faire fondre sur des plats chauds.
- **Vinaigrettes:** Dans des salades, sur des légumes et sur des patates.
- **Fromage à la crème:** À tartiner sur des craquelins, céleris, etc. Dans des sauces.
- **Noix et beurre de noix:** Prendre en collation ou mélanger dans votre yogourt.
- **Mayonnaise, crème sure:** Combiner avec viande, poisson, pâtes. Utiliser comme trempette.
- **Crème 15% - 35%, yogourt à haute teneur en gras >5%**
- **Avocat:** Ajouter dans vos sandwichs ou mettre dans vos smoothies.



Mangez des aliments riches en calories

On parle généralement d'aliments riches en gras ou **riches en sucre** :

- **Fruits séchés ou confits:** Prendre en collation. À mettre dans les céréales, ou le yogourt.
- **Miel, confiture, Nutella:** Tartiner sur des rôties, craquelins, yogourt, gruau, etc.



➔ Pour les aliments riches en protéines, consultez la **Capsule 1 – Se préparer à la chirurgie avec la nutrition**

Exemple :

Ajoutez des calories dans des repas typiques



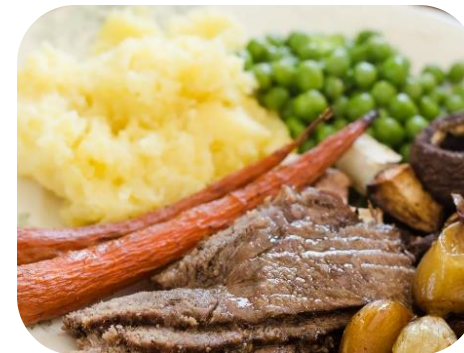
Bol de céréales

- Ajoutez des noix
- Changez votre lait pour du lait 3.25% ou bien mettez ½ lait et ½ crème
- Ajoutez du sirop d'érable ou du miel
- Ajoutez des fruits séchés



Sandwich au thon

- Ajoutez de la margarine ou du beurre sur votre pain
- Ajoutez du fromage
- Ajoutez de la mayonnaise dans votre mélange de thon
- Ajoutez des tranches d'avocat



Viande, patates et légumes

- Faites un *gravy* (sauce) avec du beurre ou de la crème
- Ajoutez du beurre ou de la crème sure dans vos patates
- Ajoutez de la vinaigrette sur vos légumes



J'ai des nausées ou vomissements, que faire ?

Conseils : Nausées-vomissements



La meilleure façon de contrôler les nausées et les vomissements est la prévention! Évitez d'attendre d'avoir **trop faim ou bien au contraire, de trop manger**. Ces deux situations peuvent causer la nausée.

Lorsque vous avez déjà la nausée:

- Mangez des petits repas plus souvent
- Mangez des aliments froids ou température pièce plutôt que chauds
- Évitez l'alcool et la caféine
- Attendez 30 minutes avant et après le repas pour boire
- Ne vous laissez pas avoir faim donc amenez de la nourriture partout!
- Ne pas trop manger
- Priorisez les moments où les symptômes sont moins importants

Conseils : Nausées-vomissements

Lorsque vous avez déjà la nausée:

- Évitez les fortes odeurs
- Si vous le pouvez, demander à quelqu'un d'autre de préparer la nourriture pour vous
- Portez des vêtements amples et confortables
- Mangez dans un environnement paisible et prenez votre temps
- Évitez de vous coucher directement après avoir mangé
- Évitez de manger vos repas préférés, il se peut que vous développiez une aversion ou un dégoût à cette nourriture
- Mangez des aliments fades et faciles à digérer (exemple à la page suivante)



Consultez votre équipe de soins à propos des traitements disponibles pour ces symptômes!

Exemples de repas avec des **aliments fades**



- Poitrine de poulet peu assaisonnée
- Légumes bouillis
- Riz blanc



- Yogourt grec nature
- Corn Flakes (flocons de maïs)
- Avoine
- Banane

**Je suis constipé(e),
que faire ?**

—



Conseils : Constipation

Voici plusieurs trucs et astuces pour prévenir et gérer la constipation :

- **Bouger!** L'activité physique stimule le transit intestinal
- Introduisez plus de **fibres insolubles** dans votre alimentation
- Évitez les fibres solubles
- Parfois les **breuvages chaud** peuvent aider
- Introduisez des **laxatifs naturels** tels le café, les pruneaux, la papaye ou la rhubarbe
- **Buvez beaucoup d'eau** tout au long de la journée



Si vos symptômes persistent malgré les astuces ci-dessus, demandez à votre **équipe de soins** un laxatif au besoin!



Pourquoi manger des fibres ?

- **Les fibres** ont pour rôle **d'activer les intestins** et aider le mouvement des selles. **L'eau consommée viendra humidifier** les selles pour les aider à **bouger dans vos intestins**.
- Sans eau, les fibres peuvent avoir l'effet contraire et vous rendre constipé davantage.
- Le meilleur indicateur de l'hydratation est l'urine. Vérifiez à ce que votre urine soit jaune pâle, ceci est signe d'une bonne hydratation.
- On conseille d'introduire **1 à 2 aliments** plus fibreux par jour pour éviter les **inconforts intestinaux**.

EXEMPLE DE REPAS POUR RÉDUIRE LA CONSTIPATION



J'ai de la diarrhée,
que faire ?

—



Conseils : Diarrhée

- **Buvez beaucoup de liquides** pour prévenir la déshydratation
- **Évitez les boissons caféinées ou pétillantes**
- Manger de plus petits repas plus souvent
- Mangez des aliments qui ont **peu de fibre** ou des **fibres solubles**
- **Évitez les aliments concentrés en sucre** ou qui contiennent du mannitol, sorbitol, xylitol, lactitol, isomalt ou maltitol. Ces types de sucres peuvent avoir un effet laxatif.
- Vous pouvez essayer de **limiter le lactose** pour voir si celui-ci a un effet.

EXEMPLE DE **REPAS** POUR RÉDUIRE LA DIARRHÉE



Si vos symptômes persistent malgré les astuces ci-dessus, demandez à votre **équipe de soins** un médicament contre la diarrhée au besoin!

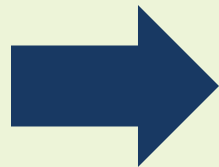


Fibres solubles vs. Fibres insolubles

Il y a une distinction à faire entre les deux types de fibres que vous retrouverez de votre alimentation : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**. On recommande les **fibres solubles lorsque vous avez la diarrhée**.

POUR LA DIARRHÉE = **Fibres solubles** Absorbe de l'eau et concentre vos selles!

Imaginez un bol d'avoine crue avec du lait qui devient un bol de gruau cuit. La mixture devient beaucoup plus dense et ferme. Il se passe la même chose dans vos intestins lorsque vous mangez des fibres solubles.



- Orge
- Graines de chia
- Graines de lin moulues
- Avoine
- Pectine
- Gomme de guar
- Produit à base de farine blanche (pain, craquelins)
- Riz blanc
- Patate jaune pelée
- Compote de pomme
- Banane

Fibres solubles vs. Fibres insolubles

Il y a une distinction à faire entre les deux types de fibres que vous retrouverez de votre alimentation : les **fibres solubles** et les **fibres insolubles**. On recommande les **fibres insolubles pour lorsque vous avez de la constipation**.

POUR LA CONSTIPATION = **Fibres insolubles** Ajoute du volume aux selles et encourage le transit!

Imaginer des aliments fibreux qu'on peut souvent retrouver intacts dans nos selles comme le maïs. Ce sont des fibres insolubles. Elles ajoutent du volume aux selles et les font bouger dans nos intestins.



- Grains entiers comme le son de blé, le riz brun, pain blé entier
- Légumes racines comme les carottes, les navets, les patates (mangez la pelure!)
- Céleris, concombre, courge
- Les fruits avec des pépins/graines/pelures comestibles
- Les légumineuses: Haricots, lentilles, pois chiches
- Noix et grains

J'ai la bouche sèche,
que faire ?

—



Conseils : bouche sèche/salive épaisse

Voici quelques conseils si vous avez la bouche sèche ou bien la salive épaisse :

- **Amenez des liquides** avec vous partout où vous allez pour boire tout au long de la journée
- **Sucez des glaçons** ou des sucettes glacées
- Mangez des **aliments mous et hydratants** à température pièce
- Utilisez des **saucés**, du **lait** et du **bouillon** pour humidifier la nourriture
- Parfois, le **citron** peut stimuler la production de salive



Conseils : bouche sèche/salive épaisse

Voici quelques conseils si vous avez la bouche sèche ou bien la salive épaisse :

- Limitez les boissons caféinées comme le café, le thé et certaines boissons gazeuses
- Évitez les aliments secs et durs
- Limitez les aliments salés, acides ou épicés
- Évitez l'alcool
- Si vous fumez ou chiquez du tabac; tentez de diminuer



EN RÉSUMÉ

Il existe **plusieurs façons d'adapter votre alimentation** en fonction des symptômes que vous ressentez.

Si ces symptômes persistent, n'hésitez pas à en parler avec votre diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section nutrition.

RESSOURCES

- [Alimentation riche en protéines et en énergie](#) – Fiche santé du CHUM
- [Thérapie intraveineuse contre le cancer: les impacts nutritionnels](#) – Capsule du CHUM
- [Effets secondaires](#) - Société canadienne du cancer
- [Gestion des effets secondaires](#) - Fondation québécoise du cancer
- [Changements du goût](#) - Société canadienne du cancer



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 2 – Gérer son alimentation en contexte de cancer**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé par Chelsia Gillis, Ph. D. et Michelle St-Jacques PDt, nutritionnistes-diététistes spécialisées en cancer et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca

Dernière mise à jour : 22 juin 2024