



NUTRITION

Capsule 3 - Préparer des repas pour toute la famille

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

NUTRITION



Capsule 3 – Préparer des repas pour toute la famille

Cette capsule s'adresse principalement aux **proches aidants**, mais si vous êtes une personne ayant reçu un diagnostic de cancer, cette capsule s'adresse aussi à vous. Elle vous permettra de mieux comprendre la réalité de votre proche.



MANGER ÉQUILIBRÉ



ADAPTER L'ALIMENTATION DE SON PROCHE



GÉRER LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES PROCHES AIDANTS



**Je suis un(e) proche aidant(e),
que dois-je manger?**

—

Manger minimum 3 repas équilibrés par jour

Pour prendre soin de vos proches, il faut prendre soin de vous! Avoir une alimentation équilibrée vous aidera à avoir l'énergie nécessaire pour supporter les gens qui vous entourent.



Manger des aliments variés, provenant des 3 groupes alimentaires :

- Fruits et légumes, $\frac{1}{2}$ (moitié) de l'assiette
- Aliments protéinés, $\frac{1}{4}$ (quart) de l'assiette
- Grains entiers, $\frac{1}{4}$ (quart) de l'assiette

Plus il y a de couleur, plus il y a de nutriments différents. La **variété est importante** pour obtenir le plus de vitamines et minéraux différents.

Une **alimentation équilibrée** est aussi conseillée pour les personnes vivant avec et au-delà du cancer!

Trucs et astuces pour **manger équilibré**

- **Utilisez votre congélateur:** Les fruits et légumes congelés sont tout aussi nutritifs que les fruits et légumes frais, vous pouvez même congeler de la viande déjà cuite ou des plats déjà faits en grande quantité.
- Ayez des **ingrédients qui nécessitent peu de préparation:** Conserves de poisson, pâtes alimentaires, craquelins, légumineuses en conserves, etc.
- Ayez des **ingrédients non périssables** dont vous pourrez vous servir à tout moment.



Trucs et astuces pour **manger équilibré**

- Faites une **liste d'épicerie** en vous assurant d'avoir toutes les composantes d'une assiette équilibrée.
- Variez votre alimentation en fonction des spéciaux de la semaine!
- **Être bien préparé:** Faire des tâches simples comme laver, couper ou cuire des aliments d'avance peut être très utile.
- **Planifiez une journée** pour faire de grande quantité de nourriture.





Qu'est-ce que **je peux faire en tant que proche aidant ?**

Accueillir les changements



Il se peut que la personne avec un cancer :

- N'ait plus le même appétit qu'avant
- Vive des changements de goût
- N'aime plus ses repas préférés
- Ne veuille pas manger ce que vous préparez

Ceci est normal, temporaire et non intentionnel.

Conseils pour vous aider et aider votre proche à s'alimenter adéquatement

Quelques pistes pour vous aider :

- Demandez à la personne **ce qu'elle veut manger** avant de le préparer
- Ayez des **collations en main** pour optimiser les moments où la personne se sent mieux
- Offrez une **boisson nutritive** si la personne n'a pas faim
- Ayez des **heures de repas flexibles**, il se peut que la personne ait faim à des heures atypiques
- Créer un **environnement calme** pour les repas et **manger avec votre proche**. Avoir de la compagnie est une bonne distraction!
- **Soyez encourageant**, mais si votre proche ne veut pas manger, **soyez compréhensif**



Est-ce que **toute la famille**
peut manger le même repas ?

Adapter les repas pour toute la famille

Comme vous l'aurez remarqué, une **alimentation saine est similaire pour tout le monde**.

Voici des suggestions pour **adapter les repas** "normaux" pour une personne se préparant à la chirurgie ou qui a des besoins en protéines plus élevées. Ces astuces vous permettront de **cuisiner une seule fois** au lieu de faire 2 repas différents.

AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Assurez-vous que la **viande** est de la **taille d'un jeu de cartes**



Ajouter du **tofu soyeux** ou des **légumineuses en purée** à leur potage



Saupoudrer les plats de fromage, faites **gratiner** leur portion



Changer leur yogourt pour du **yogourt grec**



Changer leur lait pour du **lait hyperprotéiné**

Adapter les repas pour toute la famille

AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Ajouter des **noix ou du beurre de noix** dans leur bol de céréales, yogourt, gruau, etc.



Saupoudrer leur soupe de **protéine végétale** texturée



Remplacer le fromage à la crème par du **fromage cottage**



Faire des **tremettes** à base de **yogourt grec** ou **tofu**



Ajouter de la **poudre de protéine** sans saveur dans le gruau, les boissons, les potages, etc.

AUGMENTER LES **CALORIES** POUR PRÉVENIR LA PERTE DE POIDS/REPRENDRE DU POIDS

REPAS PROCHE AIDANT

REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Crème de brocoli avec du lait



- Sandwich au poulet



- **Ajouter de la crème** dans la soupe de crème de brocoli



- **Ajouter des tranches d'avocat** dans le sandwich, du fromage et tartiner le pain de mayonnaise

EXEMPLE 2



- Morceaux de morue



- Tranches de concombre
- Riz blanc



- Morceaux de morue avec **sauce blanche faite de crème**



- Tranches de concombre avec **trempette à base de crème sûre**
- Riz blanc avec un **filet d'huile d'olive** et **des olives coupées finement**

AUGMENTER LES **PROTÉINES** POUR PRÉVENIR LA PERTE DE POIDS/REPRENDRE DU POIDS

REPAS PROCHE AIDANT

REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Omelette aux légumes
- Tranche de pain de grains entiers



- Baies fraîches



- **Ajouter du fromage** dans l'omelette
- **Ajouter du beurre d'arachides** sur le pain de grains entiers



- Baies fraîches avec **yogourt grec**

EXEMPLE 2



- Salade de pois chiches, tomates, concombres



- Pain pita



- Salade de pois chiches, tomates, concombres, **fromage feta, thon en canne, vinaigrette à l'huile d'olive**



- Pain pita avec une **sauce au yogourt style tzatziki**

AUTRES EXEMPLES

REPAS PROCHE AIDANT

REPAS PERSONNE AYANT LE CANCER

EXEMPLE 1



- Bol de céréales

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

EXEMPLE 2



- Sandwich au thon

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

EXEMPLE 3



- Viande avec légumes et patates pilées

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

EN RÉSUMÉ

La personne qui porte le chapeau de **proche aidant** doit elle aussi prêter une attention particulière à **son alimentation** afin d'obtenir tous les nutriments nécessaires pour maximiser **son énergie** et maintenir **son rôle de soutien**.

Au besoin, n'hésitez pas à consulter une diététiste-nutritionniste ou votre équipe de soins.



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

RESSOURCES

Ressources repas prêt-à-manger

- [https://santropolroulant.org/fr/quest-ce-que-le-roulant/popote-roulante/Education tools](https://santropolroulant.org/fr/quest-ce-que-le-roulant/popote-roulante/Education%20tools)
- [Bien se nourrir, même âgé et seul, grâce à la popote roulante](#) - Centraide du Grand Montréal
- [Ensemble pour une alimentation saine et un soutien à domicile au service des personnes âgées](#) - Regroupement des popotes roulantes

Autres ressources

- [Proches aidants](#) - Société canadienne du cancer
- [Être proche aidant](#) - Fondation québécoise du Cancer



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 3 – Préparer des repas pour toute la famille**

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 P.Dt, 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