

CONSEILS ALIMENTAIRES ET CHIMIOTHÉRAPIE



envie mangez tout ce qui vous fait envie



Le Centre Paul Strauss est membre de la Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer qui regroupe 20 Centres français. Il a pour mission les soins, l'enseignement et la recherche en cancérologie. La pratique médicale repose sur la pluridisciplinarité. Pour établir diagnostic et traitement, les médecins échangent leurs points de vue.

Ce document est écrit pour vous et vos proches. Comprendre les explications qui vous sont données et s'en souvenir est parfois difficile. Ce document vient compléter ce que les médecins et les diététiciennes vous ont dit.

CONSEILS ALIMENTAIRES ET CHIMIOTHÉRAPIE

Il faut veiller à s'alimenter sainement et régulièrement afin d'apporter à votre organisme, les éléments vitaux dont il a besoin.

Vous êtes actuellement sous traitement chimiothérapique. Ces conseils alimentaires simples, sont destinés à vous aider à surmonter certains effets secondaires qui pourraient apparaître en adaptant votre alimentation à vos besoins quotidiens.



AU SOMMAIRE >

- Conseils
- Recettes faciles

4
7

La veille de votre chimiothérapie, pensez à prendre un repas léger.

Pensez à vous reposer après le repas durant 1/2 h voire 1 h, en position semi-assise plutôt que couchée.

En cas de nausées ou de vomissements

- Mangez lentement, en mastiquant bien les aliments. Cela facilite la digestion.
- Faites des repas légers. Évitez les fritures et autres préparations grasses.
- Prenez des repas moins copieux à midi et le soir. Complétez-les par des collations à 10 h et à 16 h : entremets, fruits cuits ou secs, toasts, biscuits secs, glaces, barres de céréales...
- Les préparations à odeur forte vous incommode-t ? Prévoyez des repas type pique-nique avec des aliments froids : *terrines, jambon, salade d'œufs durs, fruits cuits ou crus, fromage blanc + pommes de terre en robe des champs, fromages, etc.*
- Certaines odeurs vous indisposent ? Les parfums et le tabac par exemple. Sensibilisez votre environnement à cette aversion.
- Consommez soit des boissons gazeifiées sucrées (*coca-cola, peps, limonades*), soit des eaux gazeuses. Elles peuvent s'avérer bénéfiques.

En cas de diarrhées

- Évitez le lait et les entremets lactés. Remplacez-les par des yaourts et des fromages type Gruyère, Comté, Bonbel, Edam, Pyrénées, Tomme de Savoie.
- Supprimez les fibres irritantes (légumes et fruits secs, pain complet, pain aux céréales, crudités, choux...).

Buvez souvent, en petites quantités, de préférence entre les repas.

Mangez ce dont vous avez envie. Ne vous forcez pas à manger des aliments qui vous écœurent.

- Limitez les matières grasses (sauces, fritures). Le beurre frais peut être consommé mais en quantités modérées.
- Buvez le plus possible pour remplacer l'eau et les sels minéraux perdus durant les épisodes de diarrhées. *Eau nature, aromatisée, eau minéralisée non glacée, tisane sucrée, thé, bouillon de légumes salé.*

En cas de constipation

- Augmentez les fibres (pain complet, fruits, légumes).
- Augmentez les boissons (eau, jus de fruits, tisanes...).

En cas d'inflammation buccale

- Sucez des glaçons (*aromatisés au sirop de grenadine, cassis...*)
- Adaptez la texture des aliments en les passant au mixer pour obtenir un mélange onctueux et lisse.
- Consommez des œufs, des glaces, des sorbets, du lait et produits lactés froids.
- Évitez les aliments acides, épicés ainsi que le Gruyère, les noix, noisettes...
- Veillez à l'hygiène bucco-dentaire (*bain de bouche*).

En cas de chute importante des globules blancs

- Consommez des aliments bien cuits.
- Évitez les viandes saignantes, les œufs à la coque ou mollets, les coquillages crus, la mayonnaise, la crème fraîche, les crèmes et entremets à base d'œufs, la charcuterie, les glaces.
- Consommez des fromages tels que Gruyère, Edam, Bonbel, ainsi que des légumes et des fruits cuits.

Il existe des compléments nutritionnels

La viande peut être remplacée par du poisson, des œufs, du fromage.

En cas de perte d'appétit et/ou de poids

- Fractionnez vos repas : prenez une collation à 10 h puis à 16 h.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire des compléments nutritionnels aux arômes variés. Ils sont en vente en pharmacie et remboursés à concurrence du «TIPS» (*Tarif Interministériel des Prestations Sanitaires*) par la Sécurité sociale.

Ils existent sous différentes formes :

- Liquides sucrés : *Resource Nutrigil HC ou HP®*, *Clinutren HP ou 1.5®* / *Fortimel* / *Energy Drinks HC®* ...
- Crèmes enrichies : *Resource Crème HP®*, *Clinutren dessert®*
- Jus de fruits hyperprotéinés : *Provide xtra®*, *Resource fruit protein®*...

À titre indicatif, 100 g de viande équivalent à :

- 100 g de poisson
- 2 œufs
- 50 g de Gruyère, 70 g de Bonbel
- 1/2 l de lait ou 3 yaourts
- 200 g de fromage blanc

Quelques recettes faciles

Comment enrichir vos potages ?

Prendre comme base au choix :

- 1 bol de potage aux légumes "maison" ou
- 1 bol de potage aux céréales (semoule, avoine, crème de riz, tapioca...) ou
- 1 bol de potage en sachet ou en boîte

À essayer...

Y mixer selon votre goût :

- 1/2 tranche de jambon ou
- 1/2 steak haché ou
- 1 blanc de poulet ou
- 80 g de poisson cuit ou
- 2 à 3 crèmes de Gruyère (Kiri, Samos...)
- avec 1 cuillère à soupe de lait écrémé en poudre

Avant de servir, rajouter à votre convenance :

- 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou
- 1 noisette de beurre ou
- 1 jaune d'œuf ou 1 œuf entier

Crème aux fruits

- 200 g de compote, fruits cuits mixés
- 50 g de lait concentré non sucré
- 50 g de lait écrémé
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Passer le tout au mixer

Remerciements

Nous adressons nos remerciements à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce document. En particulier les diététiciennes du Centre Paul Strauss, les patients et patientes, l'École d'Hôtellerie et de Tourisme Alexandre Dumas d'Illkirch qui ont bien voulu par leur relecture avisée nous faire part de leurs commentaires.



CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

CONTACT AU CENTRE PAUL STRAUSS

Les diététiciennes du Centre
sont à votre disposition pour répondre
à toutes vos questions
et vous donner des conseils personnalisés.

N'hésitez pas à les contacter

Tél. 03 88 25 24 25

Fax. 03 88 25 24 48

Email : CFinck@strasbourg.fnclcc.fr

3 rue de la Porte de l'Hôpital
BP 42 / 67065 Strasbourg cedex
France

...

Ce livret a été réalisé grâce au soutien de :

Laboratoire
Novartis
Nutrition



Fresenius
Kabi

LA LIGUE
LIGUE NATIONALE
CONTRE LE CANCER
**COMITÉ DU
BAS - RHIN**