



**Bien**  
*manger*  
*pour*  
**BIEN**  
**SOIGNER**

## RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER !

Près du tiers des patients souffrant d'un cancer redoutent le moment du repas et plus de la moitié ressentent une modification du goût des aliments. En cause, la maladie en elle-même, mais aussi l'impact de certains traitements.

Pourtant il est important de bien se nourrir et de retrouver le plaisir de manger pour mieux accepter et lutter contre la maladie !

Une alimentation adaptée contribue à soutenir votre traitement contre le cancer et limite le risque de complications. Elle peut se résumer en **4 objectifs** : fractionner les repas ; enrichir l'alimentation ; adopter une bonne hygiène de vie ; **se faire plaisir !**

Ce livret vous aidera à conserver une bonne alimentation et à maintenir ou retrouver le plaisir de manger, en suivant quelques conseils et astuces simples.

**COMITÉ DE LIAISON  
ALIMENTATION NUTRITION DU  
CENTRE JEAN-PERRIN**



## ALIMENTATION ET SANTÉ

L'alimentation fait partie intégrante des soins de support. Elle s'inscrit dans la globalité de votre prise en charge médicale.

Un **bon état nutritionnel** est souhaitable pendant votre traitement, stabiliser votre poids de forme et surveiller votre perte de poids.

Le **maintien d'une activité physique** est indiqué (marche...) dans la mesure de vos possibilités.

La maladie et les traitements nécessitent un **apport d'énergie et de protéines** plus important qu'habituellement : aussi, une alimentation variée équilibrée et éventuellement enrichie répondra à vos besoins.



*Plaisir*

## COMMENT ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION ?

### LES GROUPES D'ALIMENTS



#### PRODUITS LAITIERS

1 par repas  
3 fois par jrs  
Fromage  
Laitage  
Yaourt  
Dessert lacté  
Lait



#### FÉCULENTS

à chaque  
repas  
Pain  
Biscottes  
Céréales  
Pâtes, Riz  
Semoule  
Farine  
Pommes de terre



#### FRUITS LÉGUMES

au moins  
5 par jrs  
Crus et  
Cuits



#### VIANDE POISSON

**OEUF**  
1 à 2 par jrs



#### MATIÈRES GRASSES

Crème  
Beurre  
Huile



#### BOISSONS

### L'ALIMENTATION APPORTE DES NUTRIMENTS

- **PROTÉINES** : viande, poisson, œuf, fromages, lait, produits laitiers, légumes secs et céréales complètes.

**Éléments bâtisseurs et réparateurs.**

- **LIPIDES** : huile, beurre crème fraîche, charcuterie, fromage, sauce, fruit oléagineux.

**Éléments énergétiques.**

- **GLUCIDES** : féculents, (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, céréales, légumes secs, pain), fruits et légumes, sucres et produits sucrés.

**Éléments énergétiques.**

- **FIBRES** : fruits et légumes, légumes secs, pain complet et céréales.

**Éléments régulateurs du transit.**

- **VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS** : fruits et légumes, légumes secs, pain complet et céréales.

**Éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.**

# BIEN MANGER S'APPREND

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE SE FAIT SUR PLUSIEURS REPAS.

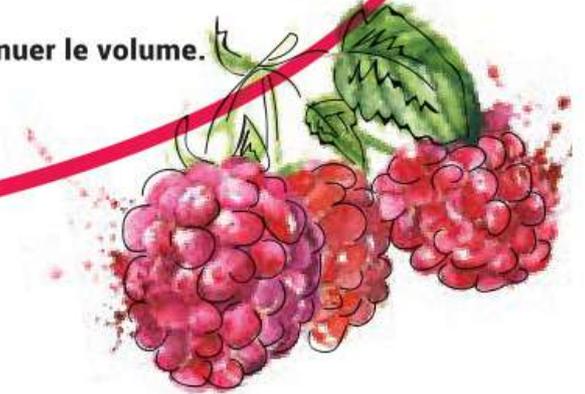
- 1** Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable en se faisant plaisir.
- 2** Privilégier les produits de saison et de proximité, tenir compte de la fraîcheur des produits.
- 3** Privilégier les plats faits maison aux plats industriels.
- 4** Écouter vos envies, fractionner vos repas si nécessaire.
- 5** Remplacer l'alcool par de l'eau ou autres boissons non alcoolisées.

*S'écouter*



## ADAPTER VOS MENUS

- Consommer autant que possible **des aliments caloriques** (glucides et lipides) et **riches en protéines**.  
( voir fiche enrichissement )
- Préférer les **repas froids**.
- Augmenter **le nombre de repas** et diminuer le volume.
- Adapter la **texture** si nécessaire.



## COMPENSATION PAR L'ALIMENTATION



### • DÉFICIT DE FER :

#### **FATIGUE**

La viande, le poisson sont riches en fer et les aliments riches en vitamines C (fruits et légumes) augmentent l'absorption du fer.

Le thé et le café diminuent l'absorption du fer (si consommés au même repas).

#### **LES ALIMENTS RICHES EN FER :**

Persil, ciboulette, lentilles, haricots secs, épinards, fruits secs, boudin, moules, foie, langue, viande rouge.

### • DÉFICIT DE MAGNÉSIUM :

#### **FATIGUE, CRAMPE, CONSTIPATION**

#### **LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM :**

Cacao en poudre, chocolat, noisette, noix, fruits secs, banane, lentilles.

### • DÉFICIT DE VITAMINE A :

#### **DIARRHÉE, PERTE D'APPÉTIT**

#### **LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE A :**

Foie, beurre, rognon, maquereau, sardine, laitages, fromages.

## LES IDÉES REÇUES OU QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

### QUE PENSER DU JEÛNE ?

À l'heure actuelle, il n'existe pas d'étude sur l'Homme ayant montré un bénéfice du jeûne thérapeutique dans la prise en charge du cancer.

Cependant le jeûne peut entraîner des risques de dénutrition, de perte de poids et de masse musculaire.



### Y-A-T-IL DES ALIMENTS ANTI-CANCER ?



FAUX

#### CURCUMA, BROCOLIS, AIL, THÉ VERT, ETC ?

Le cancer est une pathologie multifactorielle ; si une alimentation équilibrée peut contribuer à réduire le risque de cancers, d'autres **facteurs environnementaux et/ou génétiques** peuvent également moduler le risque.

Les fruits et légumes riches en antioxydants ont un impact protecteur.

### LES PRODUITS LAITIERS AUGMENTENT-ILS LE RISQUE DE CANCER ?



FAUX

Selon les méta analyses réalisées par WCRF/AICR, la consommation de **produits laitiers** est même associée à une **diminution du risque du cancer du côlon-rectum**.

### FAUT-IL CONSOMMER DU SOJA ?

Aujourd'hui, aucune étude n'apporte de preuve convaincante sur le rôle protecteur des phyto-œstrogènes vis à vis du risque de cancer.

## QUE PENSER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Aucune étude n'a prouvé le bénéfice des compléments alimentaires dans la prévention du cancer. Une alimentation variée et équilibrée apporte les quantités de vitamines et de micronutriments nécessaires à un bon état de santé.

Souvent les compléments alimentaires sont fortement dosés et peuvent entraîner des déséquilibres nutritionnels.

## FAUT-IL SUPPRIMER LE SUCRE ?

Les cellules saines de l'organisme ont besoin des sucres apportés par l'alimentation [sucre lent (féculents) et sucres rapides] ; aussi il est important de varier son alimentation et de ne pas supprimer certains groupes d'aliments.

Les sucres rapides ne sont pas indispensables à l'organisme mais font partie du plaisir alimentaire (produits sucrés, confitures, boissons sucrées).



FAUX

## LE BARBECUE EST-IL DANGEREUX ?

- Le barbecue à charbon et au bois est à limiter mais vous pouvez utiliser les planchas ou les barbecues électriques ou au gaz.

Site de Références :

- <http://www.mangerbouger.fr/pnns/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>  
[http://www.ligue-cancer.net/article/341\\_alimentation-et-cancer](http://www.ligue-cancer.net/article/341_alimentation-et-cancer)

**TROUVER DES INFORMATIONS NUTRITION ET CANCER VALIDÉES :**

[www.inra.fr/nacre](http://www.inra.fr/nacre)

**TROUVER DES INFORMATIONS VALIDÉES SUR  
LES AUTRES FACTEURS DE RISQUE DE CANCER**

[www.e-cancer.fr/prevention](http://www.e-cancer.fr/prevention)



## ADAPTATION ALIMENTAIRE



**Lors d'un cancer, les besoins de l'organisme sont souvent plus importants.**

En parallèle, les effets secondaires des traitements peuvent entraîner des difficultés pour s'alimenter correctement.

**Si vos apports sont insuffisants, vous pouvez alors perdre du poids et vous dénutrir. Il faut être vigilant, face à ce risque, tout au long de votre traitement. Garder un poids stable est important pour que les traitements soient efficaces, pour garder une bonne qualité de vie et pour récupérer plus vite en fin de traitement.**

Il est possible que vous ne parveniez pas à adapter vos apports alimentaires à vos besoins nutritionnels, même si vous pensez vous alimenter de façon suffisante.



### Équilibrer

- Si vous perdez l'appétit,
- si vous perdez le goût,
- si vous perdez du poids,
- si vous avez des problèmes de diarrhée/constipation, des nausées ou vomissements,

n'hésitez pas à le signaler lors de vos venues au Centre Jean Perrin auprès :

- du personnel soignant,
- du médecin,
- de la secrétaire,

AFIN DE PROGRAMMER UNE CONSULTATION DIÉTÉTIQUE.

## DÉNUTRITION

Il est important pendant votre traitement de consommer suffisamment **d'énergie et de protéines**.

Il faut surveiller **vos apports protéiques** :

- viande, poisson, volailles, lait, fromages et œufs sont de bonnes sources de protéines.
- l'organisme en a besoin pour **réparer les tissus et combattre les infections**.

**1** | AUGMENTER LA TENEUR EN PROTÉINES sans augmenter les quantités de nourriture pour cela :

► Il faut **enrichir les préparations pour faire un concentré nutritif** :

- Ajouter de la poudre de lait dans la purée, les laitages.
- Consommer lait et desserts lactés (maison ou industriel).
- Ajouter jaune d'œuf, jambon, fromage, blanc d'œuf battu en neige.

**2** | SE PESER 1 FOIS PAR SEMAINE.

**3** | AUGMENTER LES CALORIES qui fournissent l'énergie à l'organisme :

► Elles proviennent **des graisses et des glucides** :

- Matières grasses : beurre, crème fraîche, mayonnaise.
- Entremets, crèmes glacées.
- Aliments riches en graisses : charcuterie.
- Aliments sucrés.

**4** | PRENDRE BIEN SOIN DE VOTRE BOUCHE, DE VOS DENTS ET DE VOS GENCIVES en effectuant les **rinçages de bouche** qui vous ont été prescrits.

## Astuces

- Rincez-vous la bouche avec une boisson gazeuse au cola. Elle enlève les tissus morts et calme les douleurs.

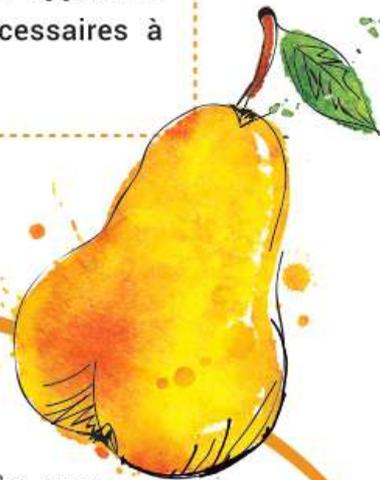


## LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX

Malgré tous vos efforts,  
votre alimentation peut être insuffisante.

**Dans ce cas, il est nécessaire de la compléter avec des compléments nutritionnels oraux (CNO) hyperprotidiques et hyperénergétiques prescrits par votre médecin ou votre diététicienne.**

Ces compléments vous apportent des **protéines** et des **calories** sous un petit volume. Ils vous **apportent** aussi des **vitamines** et des **minéraux** nécessaires à l'équilibre nutritionnel.



### ” Astuces

- Prenez-les sous forme de collations entre les repas.
- Prenez-les froid ou chaud (chocolat chaud).
- Coupez-les avec de l'eau, s'ils vous paraissent trop riches ou trop sucrés.



## PERTE D'APPÉTIT

Elle peut être compensée, pour cela, vous pouvez :

**1** | AUGMENTER L'APPORT ÉNERGÉTIQUE sans augmenter la quantité de nourriture (réf : Fiche Enrichissement) :

- ▶ Répartir les aliments sur la journée en ajoutant des **collations entre les repas**.
- ▶ Écouter **vos envies**.
- ▶ Accorder **du temps** pour les repas.
- ▶ **Enrichir votre alimentation** (réf : Fiche Enrichissement).

**2** | MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

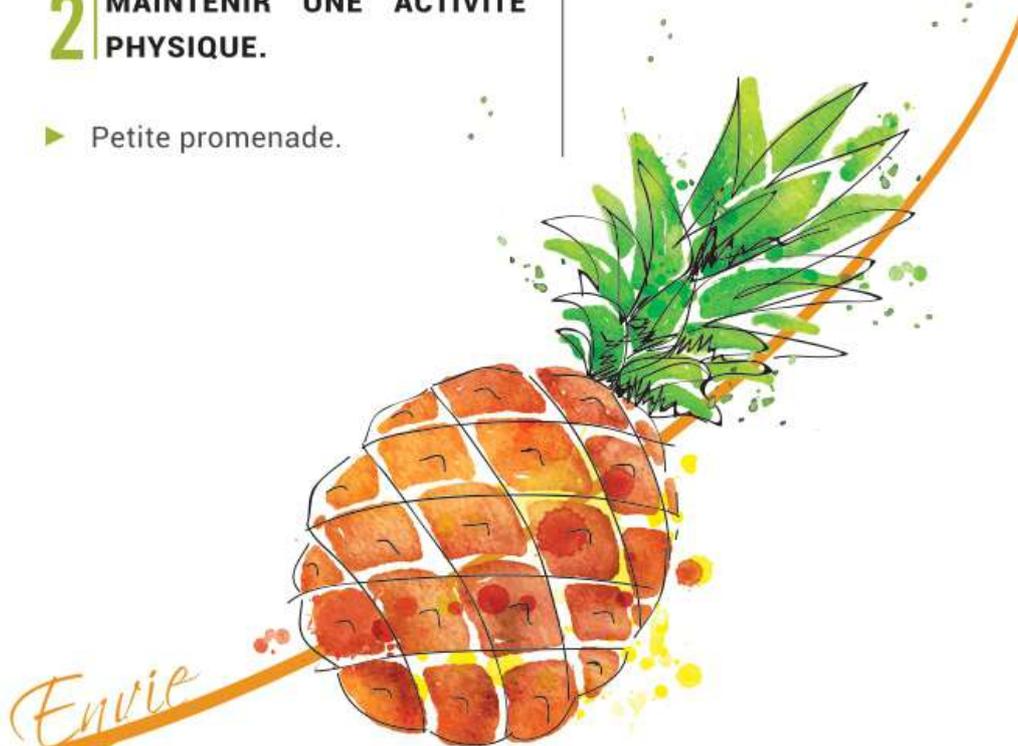
- ▶ Petite promenade.

**3** | RENDRE LES PLATS PLUS APPÉTISSANTS :

- ▶ Par une **présentation soignée**.
- ▶ Par de petits conditionnements.
- ▶ Par l'utilisation des épices et d'aromates.

**4** | PRIVILÉGIER LES REPAS CONVIVIAUX.

**5** | RINCER VOTRE BOUCHE avec des produits acidulés ou pétillants.



## PERTE DE GOÛT

Si vous avez un goût désagréable dans la bouche, prendre de l'**eau gazeuse acidulée** (+jus de citron) avant le repas.

### Astuces

#### - VOS REPAS VOUS PARAISSENT FADES :

- Rechercher des aliments à goût prononcé (fromage, charcuterie, viande fumée).
- Assaisonner avec fines herbes, aromates, épices.

#### - VOS ALIMENTS VOUS SEMBLENT AMERS :

- Choisir les viandes blanches, œuf, poisson plutôt que les viandes rouges.

#### - VOS ALIMENTS VOUS SEMBLENT TROP SALÉS :

- Cuisiner sans sel et évitez les aliments naturellement salés en eux-mêmes (fromages, charcuterie, chips, gâteau apéritif...).

#### - VOUS AVEZ UN GOÛT MÉTALLIQUE DANS LA BOUCHE :

- Choisir des produits frais, juteux (fruits, crudités).
- Prendre des boissons pétillantes.

#### - LES ODEURS VOUS ÉCŒURENT :

- Préparer des repas froids, salades composées, verrines, smoothies, milk shake, fromage, viande froide.



### ” Astuces

#### - MANGER :

- À distance des séances de traitement (2 heures avant et 2 heures après),
- Lentement,
- Souvent, en petites quantités, des aliments lisses et épais tels que les desserts type semoule, flan, potage épais, purée...

#### - CONSOMMER DES ALIMENTS FROIDS OU FRAIS, DES GLACES.

- Eviter les aliments chauds aux odeurs fortes qui peuvent déclencher des nausées.

#### - CHOISIR DES ALIMENTS CUITS SANS GRAISSE.

- Ajouter la matière grasse crue après cuisson.

#### - BOIRE SOUVENT :

- En petites quantités et lentement : des eaux plates naturelles ou aromatisées, du thé, des tisanes sucrées.

Bien-Être



## CONSTIPATION

Préférer les aliments riches en fibres.

### Astuces

#### - AUGMENTER LA CONSOMMATION DE :

- Légumes verts, fruits crus ou cuits, fruits secs, pain complet et céréales complètes.

#### - PRENDRE UN JUS DE FRUITS :

- Bien froid à jeun le matin (jus de raisin, pomme, pruneaux, orange).

#### - PENSER À BOIRE 1 LITRE À 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR.

#### - AUGMENTER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

(En fonction de vos possibilités : marche à pied, jardinage).

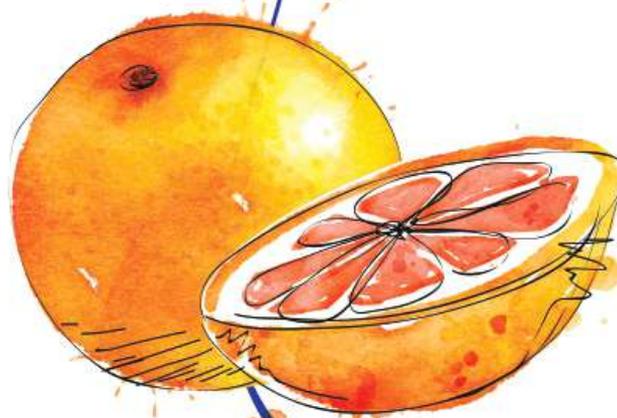


## DIARRHÉE

Vous pouvez **modifier votre alimentation** et éventuellement, avoir recours à des **médicaments anti-diarrhéiques** prescrits par un médecin.

Pour éviter une déshydratation, **buvez abondamment en petites quantités répétées** : bouillon de légumes, tisane, thé, eau plate.

Choisissez **des aliments « constipants »**.





## ” Astuces

### - PRÉFÉRER :

- Un bouillon de légumes avec vermicelles ou tapioca, des carottes cuites, une purée de carottes sans lait, du riz, des pâtes, une banane écrasée, une compote de coing, de la gelée de fruits.

### - SUPPRIMER JUSQU'AU RETOUR D'UN TRANSIT NORMAL :

- Les légumes et fruits crus, certains légumes verts cuits (épinards, haricots verts, tomates...), les légumes secs, les légumes flatulents (choux, oignons, salsifis, champignons, poireaux...).

### - SUPPRIMER LES BOISSONS GAZEUSES ET LES BOISSONS GLACÉES.

### - REMPLACER LE LAIT PAR DU LAIT PAUVRE EN LACTOSE (ex : *matin léger de Lactel*).

### - CHOISIR LES FROMAGES À PÂTE CUITE.

### - MANGER SOUVENT ET EN PETITE QUANTITÉ.

*Souhait*



**Toutefois, il vaut mieux manger des aliments de la liste ci-dessus si ils vous font envie plutôt que de ne rien manger.**



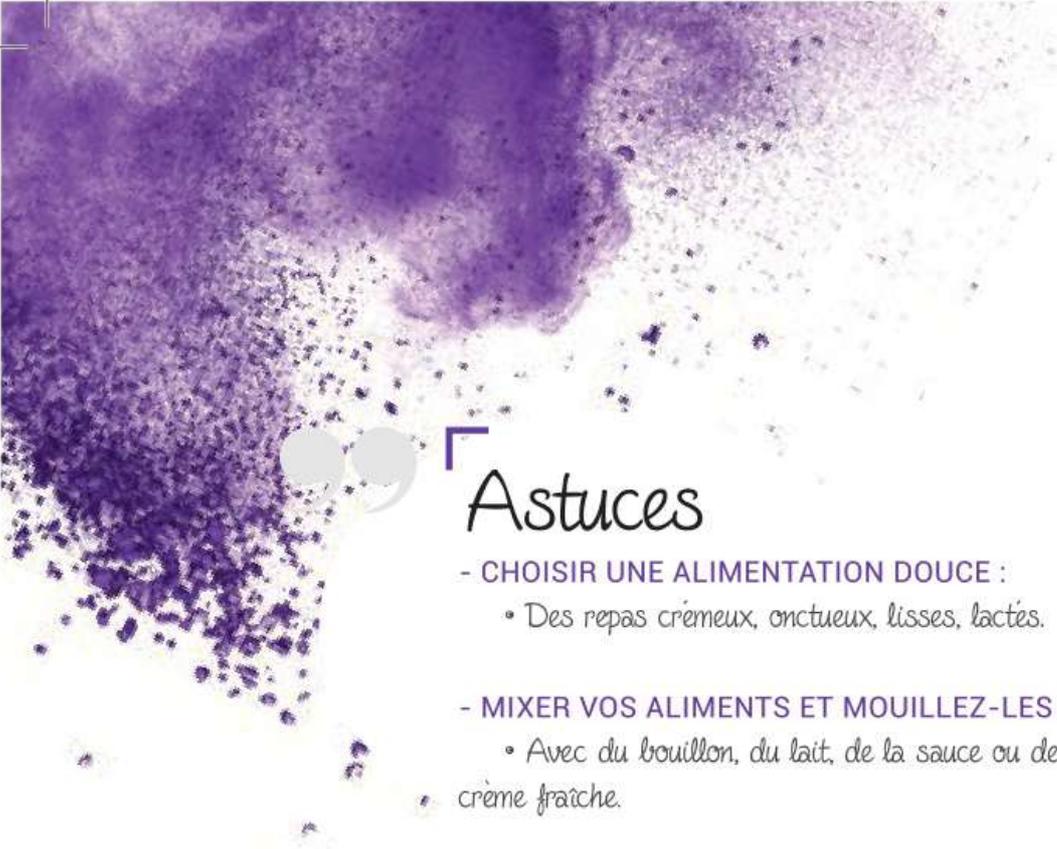
## BUCCODENTAIRE

Aphte, mucite ou mal de gorge, dysphagie.

Pendant votre traitement, il peut **apparaître des douleurs en mastiquant et en avalant** ; votre bouche peut devenir sèche, votre salive épaisse ; **signalez-le** à votre médecin qui vous prescrira des médicaments pour vous **soulager**.



*Confort*



## Astuces

### - CHOISIR UNE ALIMENTATION DOUCE :

- Des repas crémeux, onctueux, lisses, lactés.

### - MIXER VOS ALIMENTS ET MOUILLEZ-LES :

- Avec du bouillon, du lait, de la sauce ou de la crème fraîche.

### - CONSOMMER UNE CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE OU DE MAYONNAISE EN DÉBUT DE REPAS.

- Vous aidera à mieux avaler.

### - ÉVITER :

- Les aliments durs : croûte de pain, fruits durs, légumes crus.
- Les aliments acides : citron, vinaigre, jus de fruits, moutarde, sauces épicées, poivre, tomates, agrumes.
- Les pommes de terre, qui collent dans la bouche.
- Les repas trop chauds, trop froids, trop salés.

### - SI LES PROBLÈMES S'AGGRAVENT AU COURS DU TRAITEMENT, MIXER VOS PRÉPARATIONS.

## PRISE DE POIDS

Certains traitements peuvent entraîner un gain de poids, il faut le signaler à votre médecin.

### Astuces

- RÉDUIRE :

- L'apport de sel et de sucre, de graisses, de boissons sucrées ou alcoolisées.

- EVITER LES GRIGNOTAGES.

- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Modérée et quotidienne.

- SI VOTRE MÉDECIN LE JUGE NÉCESSAIRE, IL DEMANDERA UN RENDEZ-VOUS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE.

## PERTE DE POIDS

Cf : Fiche Dénutrition et Buccodentaire.