

# CONSEILS NUTRITIONNELS



Votre médecin vous a proposé une chimiothérapie, ce traitement peut modifier votre appétit et votre alimentation. **Vous trouverez ci-dessous quelques conseils.**

**Conserver une bonne alimentation est nécessaire pour vous aider à lutter contre la maladie. Le maintien d'un bon état nutritionnel vous permettra de mieux supporter les traitements. Durant votre chimiothérapie, vous pourrez éventuellement éprouver une perte d'appétit, une perturbation du goût ou de l'odorat, des nausées ou des vomissements.**

- Durant la chimiothérapie, ne vous forcez pas à manger ; alimentez-vous légèrement dans les heures qui précèdent la perfusion.
- Aucun aliment n'est interdit, afin de tromper la monotonie, pensez à varier vos menus.
- Mangez peu à la fois, mais souvent : le fractionnement et la multiplication de collations tout au long de la journée vous permettront d'améliorer vos apports malgré votre manque d'appétit (toutes les 2 – 3 heures).
- Votre alimentation doit être adaptée à vos goûts : choisissez ce qui vous fait plaisir et que vous supportez bien. Les produits laitiers sont intéressants (lait, laitages, entremets, fromages), riches en protéines, frais, le plus souvent sans odeurs et ne nécessitant pas de préparation.
- Ne soyez pas trop strict sur les horaires de repas, mangez dès que vous en ressentez l'envie, sans prêter trop d'attention à l'heure qu'il est.
- Entre les séances, essayez de prendre des petits déjeuners copieux car c'est en général le repas qui << passe le mieux >>. Vous pouvez y ajouter par exemple un jus de fruits, un laitage ou un fromage, des céréales...

## Que faire en cas de nausées et vomissements ?

- Prenez les médicaments prescrits par le médecin, et attendez une demi-heure avant de boire et manger.

→ Avant votre traitement de chimiothérapie ne prenez qu'un petit repas.

→ Pendant quelques jours après votre traitement, fragmentez vos repas. Vous devez manger peu à chaque fois, mais plus souvent, et en mastiquant longuement.

**Même en présence de ces troubles il est recommandé de continuer de manger car plus l'estomac est rempli, moins il rejette d'aliments.**

Les vomissements peuvent être déclenchés par la seule odeur ou la vue des aliments.

→ Préconiser des repas froids, ne dégageant pas d'odeur. Sont à proscrire les aliments à goût fort tel que choux, poissons frits, viandes rouges ou marinées - perçus comme écœurant.

→ Supprimer les aliments acides facilitant les vomissements tels que jus d'orange (surtout à jeun), vinaigrette, condiments.... **Attention : le pamplemousse est interdit avec certains traitements.**

→ Il convient d'éliminer toutes les grandes quantités de liquide (boire en petites quantités, lentement, réparties au cours de la journée), ainsi que tout aliment gras (charcuterie, friture, sauce, graisse cuite en général), tout excitant (café fort, alcool, épices..), et aliment en gros morceaux difficile à mastiquer.

→ Les aliments seront de préférence lisses et épais pour lester l'estomac sans augmenter les fonctions de brassage, par exemple : semoule épaisse, purées de légumes, purées de pomme de terre, potage épais, flans ....

→ Chez certains patients les boissons à base de cola calment nausées et vomissements.

**Si vos nausées et/ou vomissements sont importants et qu'ils persistent pendant plus de 48 heures, Appelez ONCOTEL.**

## Que faire en cas de diarrhées ?

→ Boire beaucoup pour compenser les pertes, en évitant café fort et boissons glacées. Consommer des bouillons de légumes salés, tisane, thé, eau minérale ou coca-cola (en supprimant les bulles).

→ Supprimer les fruits, les jus de fruits, les fruits secs, les légumes crus et cuits, les légumes secs, les pains complets, les céréales complètes, le lait et les laitages.

→ Consommer des pâtes, du riz, des pommes de terre rondes, des carottes cuites, de la gelée de fruits (coing), des bananes écrasées, des compotes de pomme – pomme banane – pomme coing, des fruits au sirop type pomme cuite – poire – pêche, des fromages à pâte cuite.

→ Supprimer les fritures, sauces, graisses cuites, charcuterie, mayonnaise, crème fraîche....

→ Toutes les viandes (dégraissées), les poissons et les œufs sont autorisés.

**Si la diarrhée persiste, parlez-en à votre médecin sans tarder.**



## Que faire en cas de troubles du goût ?

La perception de la saveur des aliments se trouve altérée ou modifiée, ce qui induit la baisse de consommation alimentaire voire l'anorexie.

→ **Présence de mauvais goût dans la bouche** : faire un rinçage de bouche avant chaque prise alimentaire, boire de l'eau gazeuse acidulée (eau gazeuse + jus de citron) avant chaque repas.

→ **Les repas paraissent fades** : rechercher les aliments à goût prononcé (fromages fermentés à goût fort, charcuterie, jambon cru ou fumé....) assaisonner largement à l'aide de fines herbes (persil, thym, coriandre, ail haché...) ou épices et aromates (curry, paprika...).

→ **Les aliments génèrent un goût amer** : supprimer les aliments riches en purines (viande rouge, cacao...) et les remplacer par du poulet, du poisson, des œufs, des laitages (sans chocolat), quenelle, quiche, pizza, soufflé au fromage....

→ **Les aliments semblent trop salés** : cuisiner sans sel, éviter les aliments déjà salés par eux-mêmes (fromage, charcuterie, chips, gâteaux apéritifs, cacahuètes salées, bouillon de bœuf ou de volaille...).

→ **Présence de goût « métallique » dans la bouche** : préférer les poissons, les œufs, quenelles, quiches au fromage, ou les laitages aux viandes ; les féculents (pommes de terre, pâtes, riz...) ; ajouter de la sauce blanche aux légumes verts ; commencer les repas par un pamplemousse (si non contre-indiqué) ou des fruits crus.

→ **Si les odeurs génèrent un écoëurement** : privilégier les repas froids, les salades composées, assiettes de fromage, de charcuterie, les sandwiches ....

→ **En cas de dégoût alimentaire prononcé**, les compléments nutritionnels oraux sont utiles pour apporter des protéines et des calories sous une forme qui ne rappelle pas les aliments. Ils nécessitent une prescription médicale, **parlez-en à votre médecin**.

## Que faire en cas de mucite ?

Il s'agit d'une inflammation de la muqueuse buccale, qui se caractérise par une irritation ou des rougeurs, provoquant des douleurs ou des difficultés à avaler.

### Conseils pratiques :

- Maintenir une hygiène buccale rigoureuse au minimum 2 fois par jour à l'aide d'une brosse à dents très souple (*éviter les dentifrices mentholés. et les brosses à dents électriques*).
- Réaliser des bains de bouche avec du bicarbonate de sodium à 1,4 % plusieurs fois par jour à distance des repas. Faire des gargarismes (garder 30 à 60 secondes le produit avant de cracher).
- Appliquer sur prescription médicale : des anesthésiques locaux ou des pansements, en cas de surinfection, des antibiotiques ou antifongiques.
- Attention aux sticks à lèvres, certains peuvent aggraver la mucite

### Que peut-on manger ?

- Des aliments mixés, crémeux, onctueux, mouillés avec du bouillon, de la sauce ou de la crème fraîche.
- Supprimer les aliments « durs et tranchants » (croûte de pain, aliments panés, fruits durs, etc.) qui risquent de griffer ou blesser la muqueuse.
- Supprimer les aliments acides (salade, vinaigre, jus de fruits, alcool, tomate, condiments, agrumes etc.) qui agressent la muqueuse et laissent une sensation de brûlure.
- Diminuer le sucre et le sel dans les aliments (sensation de brûlure) et supprimer les épices.
- En cas de mucite, privilégier les aliments froids, lactés, lisses, peu salés ou peu sucrés (laitages, entremets, Milk-shake, glaces, compléments nutritionnels oraux, ...).
- En cas de mycose buccale, mâcher de l'ananas permet de nettoyer les muqueuses et la langue.



### Que faire en cas de dénutrition ?

Une personne est dénutrie quand la quantité d'énergie et de protéines qu'elle absorbe par l'alimentation est inférieure aux besoins de son organisme. La dénutrition se traduit par une perte de poids accompagnée d'une fonte musculaire et d'une altération de l'état général (fatigue physique et morale).

Le dégoût pour la nourriture est fréquent. Une insuffisance d'apport aboutit généralement à un amaigrissement et à un risque de dénutrition. Or la dénutrition augmente le risque d'infections et de complications et diminue l'efficacité des traitements. Elle peut être la cause d'une interruption de projet de soins et ainsi prolonger la durée d'hospitalisation.

**Il faut éviter tout risque de dénutrition même mineur :  
si une perte de poids est constatée ou si votre alimentation n'est pas  
suffisante, vous devez alerter l'équipe soignante.**



**Une consultation diététique pourra être envisagée.** Le but de la prise en charge diététique est de maintenir un apport calorique et protéique adéquat, de maintenir le poids stable ou de limiter la perte de poids, de limiter les effets secondaires des traitements et de maintenir la meilleure qualité de vie possible.

⇒ **Enrichissement de l'alimentation en calories**, à l'aide de féculents à chaque repas (pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, céréales,...) ; de matières grasses d'ajout dans les préparations (beurre, crème fraîche, huile, margarine) ; de sucre et de produits sucrés (miel, confiture,...).



⇒ **Enrichissement de l'alimentation en protéines**, à l'aide de viande, poisson, œuf aux deux repas principaux ; lait, fromages, produits laitiers à chaque repas (y compris aux collations).

⇒ **Fractionnement de l'alimentation** : en augmentant le nombre de prises alimentaires.

⇒ **Une complémentation orale** peut être proposée, il s'agit de briquettes industrielles riches en calories et protéines et supplémentées en vitamines et minéraux, disponibles en pharmacie sur prescription médicale.

Il arrive que l'alimentation, malgré un soutien diététique, soit insuffisante. Le médecin étudiera alors la meilleure façon d'y remédier et pourra prescrire une nutrition artificielle.



**SI VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS D'EXPLICATIONS :  
PARLEZ-EN A L'EQUIPE SOIGNANTE QUI PRENDRA RENDEZ-VOUS AVEC LA DIETETICIENNE**