



MIEUX
dans mon
assiette
AVEC LE CANCER

*Des conseils
destinés à vos patients*
pour qu'ils conservent le plaisir
de bien manger pendant leur traitement
contre le cancer

Mémo pratique destiné uniquement à l'équipe officinale

Ne doit pas être remis aux patients



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



Édito

En tant que pharmaciens d'officine, vous jouez un rôle clé dans l'accompagnement de vos patients cancéreux. Les traitements contre le cancer s'accompagnent souvent d'effets secondaires qui limitent les malades dans leur alimentation. Ce livret a été conçu afin de vous aider à transmettre des conseils et astuces qui aideront vos patients à contourner les effets secondaires des traitements contre le cancer et ainsi, conserver le plaisir de manger.

Les contenus proposés dans cet ouvrage ont été élaborés avec l'aide d'un médecin nutritionniste et d'une diététicienne intervenants au Centre de lutte contre le cancer Léon Bérard de Lyon. Les recettes ont été conçues par le cuisinier Grégory Cuilleron, qui s'est investi dans la démarche avec des recettes simples à préparer et adaptées aux troubles dont souffrent les patients.

Sommaire

LA PERTE D'APPÉTIT p. 4

LES DIFFICULTÉS DE MASTICATION
ET DE DÉGLUTITION p. 6

LA SÉCHERESSE BUCCALE p. 8

LES APHTES ET LES MUCITES p. 10

LES NAUSÉES
ET LES VOMISSEMENTS p. 12

LA DIARRHÉE p. 14

LA CONSTIPATION p. 16

LES ALTÉRATIONS DU GOÛT p. 18

*Des conseils, des astuces et des recettes
pour conserver le plaisir de bien manger
pendant les traitements contre le cancer*


BIOGARAN

LA PERTE D'APPÉTIT

La perte d'appétit peut être attribuée aux traitements, aux effets secondaires, mais aussi à la douleur, à l'anxiété ou à la maladie elle-même. Les altérations du goût ou de l'odorat, les nausées ou les troubles digestifs accentuent la perte de l'appétit. Il faut trouver des solutions pour contourner ces troubles et permettre à vos patients de continuer à s'alimenter.

Les conseils du nutritionniste

Fractionner les repas

Il est recommandé de faire plusieurs petits repas et de les répartir tout au long de la journée, en optant pour les aliments caloriques dont les patients ont envie.

Favoriser les petites portions

Les verrines proposent une alimentation plus ludique, avec des portions plus adaptées qui stimulent plus facilement l'appétit. À conserver au frais, prêtes à consommer.

Mélanger les aliments salés et sucrés

La plupart des malades privilégient les aliments sucrés. Les recettes sucrées-salées permettent de réintroduire plus facilement l'ensemble des familles d'aliments.

Relever le goût des plats

Le citron, les épices et les herbes aromatiques comme le persil, la ciboulette ou le basilic permettent de relever les plats et stimuler l'appétit.



Pratiquer un exercice physique modéré

Une activité physique modérée telle que la marche permet de stimuler l'appétit tout en luttant contre la sédentarité.

Éloigner les repas des traitements

Dans la mesure du possible, mieux vaut éloigner les repas des séances de traitement et éviter de manger seul. La convivialité d'un repas à plusieurs favorise l'appétit.

Privilégier les calories

En cas de très faible appétit, chaque bouchée compte : il faut favoriser les petits volumes fortement caloriques et ne pas hésiter à enrichir l'apport calorique des aliments en rajoutant du miel à un dessert ou de la crème dans les plats.

Conserver les plaisirs de la table

Manger à table et dresser les assiettes favorisent l'appétit. Il faut pouvoir identifier les aliments et donc éviter de les brasser ou de les mixer.

La recette du chef

CAKE SAUMON
MOZZARELLA
au parfum de citron

Pour visionner la recette scannez le QR code



LES DIFFICULTÉS DE MASTICATION ET DE DÉGLUTITION

Les traitements peuvent provoquer des douleurs ou une diminution de la production de salive qui engendrent des difficultés de mastication et de déglutition. Le risque de fausse route est alors plus élevé. Le goût, la texture ou la température des aliments permettent de stimuler la production de salive pour pallier ce problème.

Les conseils du nutritionniste

Vérifier la consistance des aliments

Il faut préférer les textures lisses et uniformes comme les flans, les mets onctueux tels que les potages ou les purées, ainsi que tous les aliments de consistance épaisse qui restent compacts dans la bouche.

Privilégier l'eau gazeuse à l'eau plate

Le gaz de l'eau gazeuse facilite le processus de déglutition et crée les conditions favorables à la digestion.

Favoriser les aliments chauds ou glacés

La température de la nourriture joue un rôle dans le contrôle de la déglutition : les aliments bien chauds ou glacés sont plus facilement identifiés et donc avalés que les aliments tièdes.

Éviter d'utiliser des liquides pour avaler les aliments solides

Il ne faut jamais utiliser de liquide pour avaler des aliments solides. Les différences de textures augmentent le risque de fausse route lors de la déglutition.



Faciliter la reconnaissance en bouche

Les aliments fortement salés ou sucrés et les saveurs acidulées comme le jus de citron, le vinaigre et les épices favorisent la reconnaissance en bouche et facilitent la déglutition.

Épaissir les boissons et les desserts

Les boissons épaisses comme les nectars de fruits doivent être

privilegiées. Les liquides peuvent être épaissis avec de la poudre épaississante et les desserts avec de la crème ou du mascarpone.

Supprimer les aliments à grains

Il est nécessaire d'éviter tous les aliments secs ou pouvant se déliter en petits morceaux, comme le maïs, la semoule ou le riz, et tous les aliments qui s'émiettent ou se décomposent dans la bouche.

La recette du chef

CRÈME D'ARTICHAUTS
au gorgonzola, poudre de cèpes
et condiment à l'échalote

Pour visionner la recette scannez le QR code



LA SÉCHERESSE BUCCALE

Les traitements peuvent léser les muqueuses en provoquant des sensations de sécheresse buccale et de brûlure. Ces douleurs, en raison de leurs localisations, entraînent alors des difficultés pour parler, mastiquer ou avaler les aliments. La sécheresse buccale représente l'un des effets indésirables caractéristiques des traitements du cancer. Dans le cadre de la radiothérapie, notamment au niveau de la tête et du cou, l'irradiation des glandes salivaires peut impacter la production de salive.

Les conseils du nutritionniste

Boire régulièrement

Il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour afin d'influencer la quantité et la concentration de salive. Les boissons froides maintiennent la muqueuse buccale plus longtemps humide.

Se brosser les dents aussi souvent que possible

notamment avant et après le repas, avec de préférence une brosse à dents à poils très souples. Se rincer abondamment la bouche, car les restes de dentifrice assèchent la muqueuse buccale.

Rincer la bouche avec une solution saline

Il est également possible d'utiliser un brumisateur ou un pulvérisateur rempli d'eau pour humidifier la bouche dès que le besoin se fait ressentir.

Favoriser le nettoyage des muqueuses

L'ananas, le citron ou le kiwi aident à nettoyer les muqueuses, selon les recommandations de l'oncologue du patient. Attention en cas d'aphtes et de mucites, référez-vous avant au chapitre dédié.

Lubrifier la bouche en début de repas

avec de la crème fraîche ou une autre matière grasse comme l'huile, le beurre, la mayonnaise, en début de repas pour lubrifier les parois de la bouche et faciliter la déglutition.

Sucer des bonbons mentholés ou mâcher des chewing-gums

Les glaçons, les glaces à l'eau, les bonbons mentholés et les chewing-gums sans sucre peuvent déclencher la salivation.

Éviter les aliments farineux ou fermentés

Les aliments farineux ou fermentés peuvent laisser des dépôts sur la muqueuse pouvant favoriser les irritations. Évitez les pâtes à tarte, les préparations à base de farine ou de pomme de terre...

Vérifier la consistance des aliments

Les textures lisses et uniformes comme les flans et les mets onctueux tels que les potages sont à préférer. Les aliments doivent offrir une consistance épaisse et rester compacts dans la bouche.

Préférer les aliments rafraîchissants

Les fruits et légumes très riches en eau, tels que le concombre, les tomates, les pommes ou les melons aident à lutter contre la sécheresse buccale.

Privilégier l'eau gazeuse à l'eau plate

Le gaz de l'eau gazeuse facilite le processus de déglutition et crée les conditions favorables à la digestion. Certaines eaux peuvent être trop riches en sels minéraux. Elles doivent être diversifiées et limitées, afin d'éviter les carences ou excès de certains composants.

La recette du chef

PANNA COTTA
AU LAIT D'AMANDE
et compotée d'oranges

Pour visionner la recette scannez le QR code



LES APHTES ET LES MUCITES

Ces altérations fréquentes peuvent aller d'une simple inflammation de la muqueuse buccale jusqu'à provoquer des ulcères. Dououreux et inconfortables, ces troubles provoquent alors des difficultés pour boire et manger, et peuvent générer dénutrition et déshydratation.

Les conseils du nutritionniste

Éviter les aliments acides

Ils déclenchent des sensations de brûlure au contact des muqueuses. Certains aliments comme les tomates peuvent favoriser l'inflammation et accroître les douleurs.

Éviter les aliments pouvant léser la muqueuse

Les aliments « durs ou secs » comme la croûte de pain, les biscottes, les aliments panés, ou les céréales peuvent blesser ou irriter les muqueuses.

Privilégier les aliments froids et neutres

Les aliments froids, lactés, peu sucrés ou peu salés comme les glaces et les milkshakes apaisent les douleurs. L'effet engourdissant du froid peut par ailleurs faciliter la consommation d'autres aliments.

Boire à la paille

La paille permet de limiter le contact des liquides avec la bouche. Prendre garde aux liquides chauds qui pourraient brûler la gorge.



Préférer les repas crémeux et onctueux

Ils seront moins douloureux en bouche, comme la purée de pommes de terre, la viande hachée, les légumes tendres... Il est possible de mixer les aliments ou de les mouiller avec de la sauce ou de la crème.

Varier les aliments en cas d'aphtes

Si certains aliments sont connus pour favoriser l'apparition des aphtes, ce n'est pas forcément

le cas pour tous les aliments au sein d'une même famille. Il est possible d'être sensible aux noix et pas aux cacahuètes ou noix de cajou.

Prendre soin de la bouche

de la langue, des dents et des gencives car la mastication et la déglutition sont fondamentales dans l'alimentation. Un soin particulier doit être apporté à la bouche avec des brossages réguliers.

La recette du chef

SMOOTHIE À L'AVOCAT

Pour visionner la recette scannez le QR code



LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS

Les nausées et vomissements, ponctuels ou répétitifs, sont fréquents dans les heures ou jours qui précèdent ou suivent les traitements. Ils peuvent être provoqués par les changements de rythme alimentaire liés aux hospitalisations, les effets secondaires des traitements. Ils engendrent une fatigue conséquente, souvent une perte de poids et peuvent mener à la déshydratation.

Les conseils du nutritionniste

Écouter ses envies et ses besoins

Privilégier les prises alimentaires selon les envies et plaisirs, même si cela modifie les habitudes et les rythmes alimentaires.

Éviter d'avoir l'estomac vide

Manger plusieurs fois et en petites quantités permet de pallier aux nausées qui sont intensifiées lorsque l'estomac est vide. Les rejets sont moins fréquents lorsque l'estomac est lesté.

Préférer les plats ludiques et à composer selon ses envies

Les salades ou assiettes composées offrent un aspect convivial qui aide à lutter contre la perte d'appétit tout en étant adaptées aux envies de chacun.

Préférer les aliments froids ou glacés aux aliments chauds

Les aliments chauds et ceux qui génèrent des odeurs de cuisson sont vecteurs de nausées. Il est conseillé de consommer des aliments plutôt froids ou des glaces.

Choisir des aliments cuits sans graisse

Les graisses cuites restent plus longtemps dans l'estomac. Il faut donc privilégier les préparations sans graisse. Le beurre peut être ajouté cru après la cuisson.

Boire de petites quantités

L'hydratation doit s'effectuer, régulièrement, lentement

et à petites gorgées, plutôt après les repas. Pour calmer les nausées, il faut privilégier les boissons à base de cola.

Éviter le café et les boissons riches en lait

Il faut limiter le café au lait et les boissons riches en lait notamment au petit-déjeuner. Il est possible de les remplacer par un thé ou un café léger, accompagné d'un yaourt.

LES ODEURS ÉCŒURANTES

Limiter les odeurs avec une cloche ou un sac de cuisson

Les sacs cuisson vapeur pour le four à micro-ondes et des sacs de cuisson pour four traditionnel permettent de cuisiner sans odeur.

S'éloigner des odeurs de cuisson

Pour éviter les odeurs de cuisson, les plats peuvent être préparés par une personne de l'entourage du patient.

Privilégier certains modes de cuisson

La cuisson au four micro-ondes, à la vapeur ou en papillotes, permet de dégager moins d'odeurs que d'autres modes de cuisson.



La recette du chef

TABOULÉ
LIBANAIS

Pour visionner la recette scannez le QR code



LA DIARRHÉE

La diarrhée peut se manifester pendant les différentes phases du traitement. Elle peut entraîner un état de déshydratation ou de dénutrition, il est donc important de réduire la diarrhée et de compenser la perte d'eau et de minéraux en buvant fréquemment. Une alimentation adaptée peut également aider à ralentir le transit intestinal.

Les conseils du nutritionniste

Choisir des aliments ralentissant le transit

Ils augmentent la consistance des selles : il s'agit du riz accompagné de son eau de cuisson et de tous les féculents, des bouillons de carottes, des bananes écrasées ou mixées, des compotes de pommes...

Limiter les repas riches en graisse et en grosse quantité

Les aliments riches en graisse peuvent entraîner une accélération du transit et certains désordres digestifs.

Les repas réguliers en petite quantité et fractionnés, selon les besoins et envies alimentaires, doivent être préférés.

Éviter le lait, les fromages et produits à fermentation

Le lait peut aggraver la diarrhée, il est conseillé de le remplacer par du lait sans lactose. Les fromages fermentés ou au lait cru entraînent des formations de gaz et des ballonnements. Les fromages blancs, petits-suisses et yaourts sont à privilégier.



Préférer les biscottes et le pain blanc aux pains complets

Les aliments raffinés sont plus faciles à digérer et moins riches en fibres. Les biscottes ou le pain blanc sont à préférer aux pains aux céréales complètes.

Éviter les chewing-gums et les bonbons

Ils peuvent accélérer le processus de digestion. Les produits sans sucre ou light peuvent contenir du sorbitol, connu pour ses effets laxatifs.

Diminuer les aliments riches en fibre

comme les légumes et fruits crus, les légumes filandreux comme les épinards et les légumes à pépins comme les courgettes. Éviter

les légumes secs comme les oignons, les choux, ou les champignons car ils provoquent des flatulences responsables d'inconfort et de ballonnements.

Réduire la consommation de jus de fruits et de légumes crus

Les jus de fruits, les fruits crus et certains légumes crus riches en fibres accélèrent le transit intestinal.

Boire fréquemment de petites quantités

Il est primordial de compenser les pertes d'eau et de minéraux en buvant régulièrement de petites quantités de liquides riches en sucre et en sels minéraux : bouillon, eaux fortement minéralisées, thé, colas sans bulle.

La recette du chef

GNOCCHIS
POMME DE TERRE,
garniture de courge

Pour visionner la recette scannez le QR code



LA CONSTIPATION

La constipation peut-être causée par le stress, les changements d'alimentation, de rythme, ou la sédentarité liée à la maladie. Les médicaments antalgiques, contre la douleur ou contre le vomissement, et les antiémétiques peuvent également l'entraîner. Ces troubles peuvent être soulagés par certains médicaments et atténués par l'alimentation, notamment en supprimant les aliments qui ralentissent le transit.

Les conseils du nutritionniste

Préférer les aliments riches en fibre

Ils facilitent le transit intestinal. Il s'agit des fruits et les légumes crus, notamment les pruneaux et les fruits secs, mais aussi le pain complet ou les céréales complètes. Il faut bien laver fruits et légumes avant de les cuisiner.

Conserver ses rituels

Le thé ou café du petit-déjeuner peut avoir un effet laxatif, notamment par la consommation ritualisée de celui-ci. Toutefois, il convient de ne pas dépasser 3 tasses par jour.

Augmenter la consommation de boisson

La prise de verres d'eau, répartis tout au long de la journée et de boissons à base de jus de fruits riches en fibres doivent être intensifiées. Le petit-déjeuner est un moment idéal pour augmenter sa consommation journalière.

Prendre un jus de fruit au petit-déjeuner

Entiers ou en jus, les fruits peuvent être pris au petit-déjeuner : jus d'orange, de pruneaux, de pomme, ou de raisin.



Préférer les aliments riches en eau

Les courgettes, les épinards hachés, la salade cuite ou les compotes de pommes et de pruneaux facilitent le transit intestinal en aidant la progression des selles dans l'intestin.

Pratiquer une activité physique régulière

Elle lutte contre la sédentarité, favorise la contraction des abdominaux en stimulant l'intestin et permet la libération d'endorphines aidant le relâchement des muscles.

La recette du chef

TARTARE DE CABILLAUD EXOTIQUE

Pour visionner la recette scannez le QR code



LES ALTÉRATIONS DU GOÛT

L'altération du goût peut être totale, partielle ou erronée avec une amplification de certains goûts ou l'apparition de goûts désagréables. Ces modifications sont liées aux traitements ou à une production de salive altérée. Elles entraînent le dégoût et l'aversion pour certains aliments, mais disparaissent la plupart du temps en fin de traitement.

*Les conseils
du nutritionniste*

LA PERTE DE GOÛT

Préférer les aliments forts en goût

Opter pour des aliments au goût prononcé comme les fromages, les charcuteries, certaines viandes, ainsi que les fruits pour leur acidité, permet de pallier la perte de goût.

Rehausser les saveurs en utilisant les herbes aromatiques, les épices et aromates

Les herbes aromatiques, les épices et aromates ou les condiments relèveront le goût des aliments qui paraissent fades.



p. 18

Mieux dans mon assiette avec le cancer



LE GOÛT DÉSAGRÉABLE

Se rincer régulièrement la bouche

L'eau gazeuse avec du jus d'orange ou de citron, juste avant, pendant et après les repas si l'acidité est supportée, peut neutraliser les perceptions de goût désagréable.

contrer un goût désagréable en bouche, mais ne pas les mastiquer trop longtemps car ils engendrent une salivation excessive pouvant modifier le cycle de la digestion.

Utiliser les épices et les condiments

Les épices, les herbes aromatiques et les condiments épicés aident à masquer un goût désagréable. Les condiments peuvent remplacer le sel, qui peut accroître les altérations du goût.

Éviter de mélanger les aliments

Les mélanges d'aliments modifient les goûts et créent des perceptions de goût peu identifiables.

Privilégier les aliments froids

Les aliments ou plats froids ont un goût plus neutre et sont donc plus faciles à manger.

Consommer des chewing-gums ou des bonbons mentholés

Les chewing-gums et bonbons mentholés sont utiles pour

Mieux dans mon assiette avec le cancer

p. 19



LE GOÛT ERRONÉ : MÉTALLIQUE

Limitier la viande rouge au profit d'autres sources protéiniques

Les sources de protéines comme les viandes blanches, poissons, œufs, laitages et toutes les protéines végétales, permettent d'éviter le goût métallique engendré par la viande rouge.

Adoucir les légumes

Ajouter un roux, de la sauce blanche, de la sauce béchamel ou suprême dans les légumes permet de les adoucir.

Masquer le goût de la viande

Ajouter du fromage en morceaux ou râpé lors de la cuisson ou consommer des aliments comme les cordons bleus ou les raviolis permet de masquer le goût métallique attribué à la viande.

Manger du pamplemousse

en début de repas. Mais vérifier sur les notices des médicaments qu'il n'y a pas d'interaction avec le pamplemousse au préalable.



LE GOÛT TROP SALÉ OU TROP SUCRÉ

Éviter le sel

Pour limiter l'apport en sel, il convient de ne pas saler les plats lors de leur préparation et de ne pas consommer des plats industriellement cuisinés, qui contiennent du sel caché.

Rincer les légumes en conserve

Rincer les légumes en conserve sous l'eau claire permet de réduire leur teneur en sel.

La recette du chef

BÂTONNETS CROUSTILLANTS DE POULET,
sauce aux épices douces

Pour visionner la recette scannez le QR code



Conception et Direction artistique : Groupe 361° / RCS 432 158 186 - Crédit
Photos : Gintare Marcel, © Istock, Neustockimages, Foxys_Forest_Manufacture,
V. Gajic, Grady Reese, Casarsa, Haoliang, Rez-Art, ALLEKO, © Shutterstock, Ildi
Papp.

Sous réserve d'erreurs typographiques. Imprimé en France : 07/2016.

PO 5193 - 06/16



BIOGARAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.