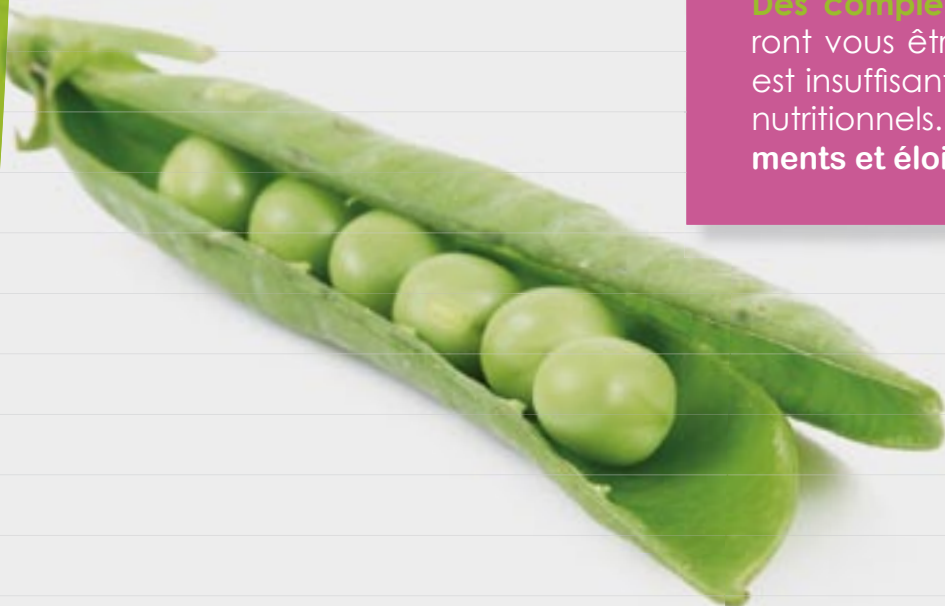


Conseils pour enrichir votre alimentation



CONSEILS

POUR ENRICHIR VOTRE ALIMENTATION



Voici quelques conseils pratiques pour vous permettre d'enrichir votre alimentation et obtenir ainsi un **apport énergétique adapté sous de faibles volumes**.

Toutes les catégories d'aliments doivent être présentes à chaque repas pour fournir à votre organisme tout ce dont il a besoin. Pour vous y aider, tous les aliments ont été classés d'après leur composition en 7 familles, chacune ayant un intérêt nutritionnel.

Variez au maximum vos menus afin de stimuler votre appétit et votre plaisir !

Multipliez vos repas en faisant une collation à 10 heures, 16 heures et avant de vous coucher si possible.

Des compléments nutritionnels oraux pourront vous être prescrits si votre alimentation est insuffisante et ne couvre pas vos besoins nutritionnels. Ils seront à prendre en **suppléments et éloignés de vos repas**.



Pensez à enrichir vos préparations culinaires à l'aide de :

- lait en poudre (selon tolérance)
- jaune d'œuf
- fromage (parmesan, gruyère, fromages fondus type crème de gruyère...)
- beurre, crème fraîche (à utiliser avec modération car ces aliments peuvent couper l'appétit)

N'oubliez pas de surveiller votre poids en vous pesant régulièrement, une fois par semaine dans les mêmes conditions.

VIANDES POISSONS ŒUFS



Ces aliments sont riches en **protéines** et en **fer**. Cuisinez-les de façon variée de manière à **en consommer environ 150 à 200 g chaque jour**.

Les viandes et poissons peuvent être présentés sous forme de croquettes, coquilles, pains, soufflés... Les œufs se marient très bien à une sauce : Mornay, Aurore... et sont excellents préparés en soufflés, flans sucrés ou salés, crèmes... Le jaune d'œuf peut être ajouté à de nombreuses préparations : purée, pâtes, gratin, potages..., vous obtenez ainsi un plat enrichi.

PRODUITS LAITIERS (lait, laitages, fromages)



Ils apportent des **protéines de bonne qualité** et peuvent ainsi compléter ou remplacer partiellement les aliments présentés ci-dessus. Ils sont notre **principale source de calcium**, indispensable à notre ossature. Ils sont riches en certaines **vitamines du groupe B, A et D**.

Si vous ne tolérez pas le lait, remplacez-le par des yaourts, du fromage blanc, des petits suisses ou du fromage.

Rajoutez du lait écrémé en poudre, du fromage râpé dans vos préparations. Préparez des milk-shakes aux fruits mixés, des crèmes anglaise ou pâtissière...

FÉCULENTS



Pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs sont sources d'**énergie**. Ils accompagneront le plat de viande au moins à l'un des deux repas.

Variez les préparations : pâtes au gratin, purée enrichie avec des œufs, du fromage, du lait en poudre..., pâtes ou riz en sauce à base de viande, riz au lait, gâteau de semoule, florealine au lait...

LÉGUMES ET FRUITS



Les légumes apportent peu d'énergie mais sont nécessaires car ils sont source de **vitamines, minéraux et fibres alimentaires**. Consommez-les de préférence sous forme de gratins (légumes + riz ou semoule + œuf + crème + fromage râpé), flans, mousses, purées (légumes verts + pommes de terre), potages enrichis (samos, kiri ou crème de gruyère ou jaune d'œuf ou parmesan ou crème ou huile d'olive...)

Les fruits sont riches en **vitamines (C en particulier)**. Consommez-les crus, entiers ou en jus mais aussi cuits ou en compote, additionnés de sucre ou de miel, ou sous forme de mousses, bavaoïs, tartes aux fruits...

MATIÈRES GRASSES



Beurre, huiles, crème fraîche sont sources d'énergie **et de vitamines A, D et E.**

Les huiles végétales comme celles de colza, noix, soja, sont riches en **acides gras essentiels de la famille oméga 3.**

Utilisées crues, fondues ou en cuisson légère, elles restent digestes.

PRODUITS SUCRÉS



Sucre et produits sucrés (friandises, biscuits, gâteaux...) permettent de compléter l'apport énergétique.

Sachez-les intercaler entre les repas principaux ou prenez les en dessert.

BOISSONS



Parmi les liquides, seule l'eau est indispensable à notre organisme, buvez-en **au moins 1 à 1,5 litre par jour**.

Vous pouvez boire du thé, café légers, des infusions..., que vous pouvez sucrer. Consommez avec modération les boissons à base de jus et sodas, riches en sucre. Préférez les jus de fruits.

Si l'alcool vous est autorisé, buvez-en avec modération (maximum 2 verres par jour).

ÉQUIVALENCES

DES ALIMENTS

Pour diversifier votre alimentation, pensez à remplacer un aliment par un autre...



100 g de viande peuvent être remplacés par :

- 100 g de poisson, de volaille, de lapin, d'abats (foie, cœur...)
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon cuit ou de jambon cru
- 1 belle part de quiche, tourte à la viande...
- 60 g de fromage à pâte cuite (gruyère, comté, gouda, édam...)

Une assiette de féculents correspond à :

- 1 assiette de pâtes, riz ou semoule (soit 60 g poids cru)
- 3 pommes de terre moyennes
- 80 g de légumes secs (poids cru)

Un laitage correspond à :

- 1 yaourt nature, aromatisé, aux fruits
- 2 petits suisses
- 100 g de fromage blanc
- 1 crème dessert
- 1 ramequin d'entremets au lait : flan, crème renversée, crème anglaise, crème pâtissière, gâteau de riz, de semoule...

EXEMPLE

DE RÉPARTITION JOURNALIÈRE

Petit déjeuner



- Boisson chaude : thé, café, chocolat
- Lait ou laitage ou fromage
- Pain ou biscottes et/ou céréales
- Beurre
- Confiture, gelée, miel
- Fruit ou jus de fruit

Collation à 10 h, 16 h et avant le coucher :

.....

.....

.....

.....

.....

Déjeuner

- Crudités assaisonnées
- Viande ou poisson ou œufs
- Légumes verts cuits en béchamel, gratin...
- Et/ou féculents : pâtes, riz, pomme de terre...et/ou pain ou biscottes
- Fromage et/ou laitage et/ou entremets
- Fruit cru, cuit, en compote, au sirop ou autre dessert : tarte, gâteau...
- Matières grasses d'assaisonnement



Dîner

- Potage enrichi avec jaune d'œuf, fromage, lait en poudre
- Idem déjeuner en adaptant l'accompagnement en fonction du repas de midi



CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

EN CAS D'EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie et les traitements associés peuvent entraîner quelques désagréments. Il est important que vous signaliez ces symptômes au médecin qui vous donnera un traitement adapté.

Demandez conseil à la diététicienne qui vous aidera à adapter au mieux votre alimentation en fonction des symptômes apparus et de vos tolérances personnelles.

Mesures d'hygiène générales, s'appliquant à tous les symptômes ci-dessous :

- Mangez lentement, dans un environnement calme, **sans odeurs fortes autour de vous** (de cuisine, parfum, peinture...). Mâchez correctement et avalez doucement.
- **Prenez des repas fréquents mais peu copieux** : 3 repas et 2 à 3 collations.
- Pensez à boire suffisamment.
- **Ayez une bonne hygiène dentaire.**
- Reposez-vous après les repas, en position semi assise.

En cas d'apparition de :

🕒 NAUSÉES, VOMISSEMENTS

Ils peuvent apparaître au début du traitement et durer quelques jours. Le traitement médicamenteux est indispensable. Pensez à appliquer quelques conseils diététiques durant cette période :

- **Consommez les aliments à température ambiante (ou froids*)**, pour atténuer leur saveur et leur odeur.
- Évitez les associations de couleurs vives : rouge/vert par exemple (haricots verts, tomates...)
- **Évitez les aliments gras** (charcuteries, fritures, sauces...), **très sucrés ou très assaisonnés, ceux ayant une forte odeur** (choux, poissons frits, viandes rouges ou marinées), qui peuvent majorer la sensation d'écoeurement.

- Consommez :
 - des aliments secs tels que pain grillé, biscuits, biscottes...
 - des légumes cuits à la vapeur ou à l'eau.
 - des préparations fraîches comme des yaourts, des fruits crus ou en salade, des sorbets, crèmes glacées.
- Buvez des boissons froides* ou glacées*, les boissons gazeuses (à base de cola) peuvent améliorer vos nausées. Buvez de petites quantités à la fois, en dehors des repas. Évitez les excitants : café, thé, alcools...
- Faites plusieurs petits repas en évitant les gros morceaux, difficiles à mastiquer. Préférez les aliments lisses et épais (semoule épaisse, purée de légumes, flans, potages épais...)
- Portez des vêtements suffisamment lâches pour ne pas comprimer la ceinture ou l'abdomen.

⊙ MUCITES, MUCOSITES, APHTES

- Consommez les aliments à température ambiante, en évitant les aliments très chauds ou très froids*.
- Évitez les aliments qui pourraient irriter votre bouche : aliments épicés, acides (citron, vinaigre, moutarde...), les fritures, les peaux...
- Consommez des aliments cuisinés, onctueux, hachés ou mixés avec des liquides, des sauces.
- Buvez suffisamment pendant et en dehors des repas afin de bien humidifier votre bouche.

* **Remarque** : pour les chimiothérapies contenant de l'**oxaliplatine** (demandez à votre oncologue), il est recommandé d'éviter tout contact avec le froid, y compris la consommation d'aliments froids ou glacés. Cela peut aggraver les sensations de fourmillements dans les mains et pieds.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

EN CAS D'EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Le traitement peut également modifier votre goût et votre odorat



En cas de perte temporaire du goût :

- Renforcez l'assaisonnement des plats avec des herbes aromatiques, rajoutez des aliments salés comme du jambon, du bacon avec des légumes, des pâtes, du riz, des soupes...
- Évitez les températures extrêmes qui diminuent la saveur des aliments.

En cas de modification temporaire du goût :

- Évitez de consommer temporairement vos aliments favoris au cours du traitement, si vous leur trouvez un goût modifié ou déplaisant.
- Si les aliments paraissent trop sucrés : préparez des desserts (crèmes, flans, compotes, boissons lactées...) sans rajouter de sucre.
- Si les aliments paraissent trop salés : évitez les aliments riches en sel : charcuteries, biscuits apéritifs, chips, fromages, bouillons et potages en sachet... Cuisinez sans ajouter de sel dans vos préparations.
- Si les aliments paraissent fades : utilisez largement les épices et aromates pour rehausser le goût.
- Si les aliments ont un goût acide : mangez plutôt des laitages, ajoutez du blanc d'œuf battu en neige ou du fromage blanc battu aux compotes, ajoutez de la sauce blanche aux légumes et aux viandes (blanquettes) et poissons (gratin de poisson). Évitez toutes les recettes contenant de la tomate ou sauce tomate.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

EN CAS D'EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

En cas de sécheresse buccale :

- Sucez des bonbons mentholés ou rincez-vous la bouche avec de l'eau citronnée.
- Mâchez des chewing-gums, des carrés d'ananas.
- Rincez-vous la bouche avec des tablettes d'acide citrique.
- Humidifiez-vous la bouche fréquemment et buvez régulièrement.

En cas de goût amer ou métallique dans la bouche :

- Évitez les viandes rouges, le chocolat, le café. Préférez la viande blanche (volaille), le poisson ou les œufs.
- Commencez les repas par des boissons acidulées, pamplemousse ou ananas frais.
- Consommez les légumes verts avec une sauce blanche ou béchamel. Préférez pâtes, riz ou pommes de terre. Les laitages sont recommandés.



En cas d'apparition de :

🎯 DIARRHÉES (selles nombreuses +/- liquides)

- Boire régulièrement pour compenser les pertes d'eau.
- Privilégiez les aliments comme les pâtes, le riz, les carottes cuites, la banane bien mûre, la pomme râpée, les compotes de pomme, pomme coing, pomme banane...
- Consommez des yaourts, laits fermentés et des entremets à base de riz et de semoule.
- Évitez temporairement et **SELON VOTRE TOLÉRANCE PERSONNELLE** : le lait, les crudités et fruits crus...

🎯 CONSTIPATION

- Buvez davantage, prenez un verre d'eau fraîche* ou de jus de fruit frais*, le matin à jeun. Consommez également des eaux riches en magnésium.
- Consommez vos 5 fruits et légumes chaque jour, riches en fibres alimentaires : crus, secs (pruneaux...) ou cuits ainsi que des céréales complètes (pain complet, au son, aux céréales...)
- Augmentez autant que possible votre activité physique, en particulier la gymnastique abdominale.

Bon appétit !

- Ce livret a été réalisé par Mme Isabelle Besnard, diététicienne à l'Unité de Support Nutritionnel et de Greffe Intestinale du CHU de Nice.
- Il a été validé par le CHU de Nice (Comité de Liaison Alimentation-Nutrition et Centre de Coordination en Cancérologie) et le Centre de Lutte contre le Cancer Antoine Lacassagne.
- Il est financé et diffusé par le comité des Alpes-Maritimes de la Ligue Nationale contre le Cancer.

