



.....

Conseils sur l'alimentation pour les personnes en chimiothérapie



Table des matières

Introduction.....	3
Comment utiliser cette brochure?.....	3
Quoi manger durant vos traitements?.....	3
Comment pouvez-vous équilibrer votre alimentation?.....	4
Si vous avez mal au cœur, la nausée.....	5
Si vous avez des vomissements.....	7
Si vous êtes fatigué.....	8
Si vous avez une douleur dans la bouche ou la gorge.....	9
Si vous avez la bouche sèche.....	10
Si vous avez des problèmes de goût.....	11
Si vous avez des selles liquides.....	13
Conseils si vous avez plus de trois selles liquides par jour.....	14
Si vous avez une constipation.....	16
Si vous n'avez pas faim.....	17
Des idées de repas et de collations.....	18
Remerciements.....	19



Introduction

Cette brochure vise à vous donner des conseils par rapport à votre alimentation lorsque vous avez des traitements de chimiothérapie.

Tout d'abord, nous expliquons ce qu'est une alimentation saine et équilibrée.

Ensuite, nous proposons des solutions pour diminuer chacun des effets secondaires que vous pourriez avoir.

Comment utiliser cette brochure ?

Lisez seulement les sections qui s'appliquent à vous. Comme le document porte sur plusieurs problèmes, il peut offrir des solutions qui semblent se contredire.



Quoi manger durant vos traitements ?

Vous pouvez manger comme d'habitude tant que vous le tolérez, sauf si votre équipe de soins vous dit le contraire.

Durant vos traitements, il est recommandé de prendre des repas nourrissants pour vous donner de l'énergie.

Autrement dit, il faut rechercher une alimentation saine et équilibrée.

Comment pouvez-vous équilibrer votre alimentation ?

1. Mangez des protéines à tous les repas

On trouve des protéines dans la viande, les poissons, le fromage, le lait, le tofu, les légumineuses, etc.

Consultez la brochure : **Les protéines : une priorité à chaque repas** (CP-ONC-055)

2. Mangez beaucoup de fruits et de légumes

Par exemple, dans un repas, les légumes et les fruits devraient occuper la moitié de votre assiette.

3. Mangez des céréales à grains entiers

Par exemple, du pain brun, des pâtes et du riz brun, etc.

Le Guide alimentaire canadien propose que votre assiette ressemble à cette image.



Pour obtenir le Guide alimentaire canadien en français et en plusieurs autres langues, consultez ce site :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Vous y trouverez aussi des recettes et plusieurs recommandations.

Afin d'éviter les infections causées par les aliments, consultez la brochure suivante disponible sur le site du CIUP :

Prévenir les infections d'origine alimentaire
(CP-ONC-056)

Si vous avez mal au cœur, la nausée

- Prenez les médicaments contre le mal de cœur (nausée) comme prescrit par votre médecin.
- Commencez la journée avec des aliments secs comme :
 - Biscuits soda, craquelins ;
 - Toasts ou rôties sans beurre ;
 - Bretzels.
- Prenez des petits repas plus souvent.

Le fait de ne pas manger peut aggraver le mal de cœur. Il est donc préférable de manger quand même, mais de prendre de plus petites portions tout au long de la journée.

- Les repas froids sont souvent mieux tolérés, par exemple :
 - Sandwich à la viande, au poulet, au thon ou aux œufs ;
 - Fromage cottage ou autres fromages faibles en gras ;
 - Fruits ou salades de fruits.

- Buvez les liquides idéalement 20 à 30 minutes après les repas ou seuls en collation.
- Mangez dans une ambiance de détente et reposez-vous après.
 - Il est mieux de ne pas vous coucher tout de suite après avoir mangé.
 - Il est mieux de choisir une position assise ou semi-assise.
 - Par exemple, placez deux ou trois oreillers sous la tête.
- Pour diminuer l'odeur des aliments qui vous dérange :
 - Aérez bien la cuisine et les pièces.
 - Demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous lorsque c'est possible.
 - Utilisez de l'encens et des « pots-pourris » qui peuvent aider à diminuer les odeurs désagréables.
- Favorisez les aliments salés plutôt que sucrés.
- Quand vous n'avez pas mal au cœur, profitez-en pour prendre un bon repas.

À éviter

- ✗ Évitez de boire immédiatement au lever.
- ✗ Évitez les aliments qui dégagent une odeur forte tels que choux et oignons.
- ✗ Évitez les aliments gras comme les fritures.
- ✗ Évitez les aliments épicés et les aliments que vous avez habituellement de la difficulté à digérer.

Si vous avez des vomissements

Buvez une à deux gorgées de liquide clair toutes les 10 à 15 minutes. Augmentez graduellement les quantités selon votre tolérance.

Exemples de liquides clairs :

- Bouillon;
- Jus de fruits non sucrés sans pulpe.

Nous vous recommandons aussi de prendre des boissons qui vous redonneront ce dont votre corps a besoin, par exemple, des minéraux.

Vous pouvez préparer cette boisson vous-même ou acheter en pharmacie des produits comme Pédialyte et Gastrolyte.

Vous devriez prendre deux onces de la boisson maison ou du produit acheté toutes les deux à trois heures.

Cette boisson se conserve 24 heures au réfrigérateur ou 12 heures à la température de la pièce.



Recette maison

2 ½ tasses (600 ml) d'eau

1 ½ tasse (360 ml) de jus d'orange sans pulpe non sucré

½ c. à thé (2,5 ml) de sel de table

Si vous tolérez les liquides, reprenez graduellement l'alimentation habituelle, mais légère. Prenez des aliments secs au début, sans friture ni épices.

..... Si vous êtes fatigué

- Reposez-vous d'abord; vous mangerez mieux ensuite.
- Mangez peu, mais plus souvent.
- Profitez des moments où vous n'êtes pas fatigué pour prendre des repas complets ou pour en préparer à l'avance et les congeler. Vous pouvez consulter la section « Idées de repas et de collations ».
- Acceptez l'aide de votre entourage, entre autres pour vous préparer des repas frais ou congelés.
- Si vous n'avez rien à manger, achetez des repas congelés, des plats préparés à réchauffer, des conserves, des desserts vite faits. Ne vous fatiguez pas à cuisiner des plats élaborés.
- Utilisez des boissons nutritives pour compléter vos repas. Par exemple : Ensure, EnsurePlus, Boost, BoostPlus.



.....

Si vous avez une douleur dans la bouche ou la gorge

- Préférez les aliments faciles à mastiquer et à avaler comme :

Oeufs brouillés

Purées de légumes

Milk-shakes

Nectars de fruits

Potages

Yogourt

Gruau

- Faites cuire les aliments plus longtemps que d'habitude et utilisez un mélangeur (*mixer*).
- Mangez froid.



- **Évitez :**

- ✗ Épices

- ✗ Alcool

- ✗ Aliments très salés ou durs comme des crudités, toasts.

- ✗ Aliments acides comme citron et orange.
Optez pour des nectars de fruits.

- ✗ Aliments très chauds. Laissez tiédir.

.....

Si vous avez la bouche sèche

- Mouillez les aliments solides en y ajoutant :

Bouillon	Soupe
Sauces	Lait, crème
Beurre ou margarine	

- Prenez des petites gorgées de liquide entre les bouchées de nourriture.

- Buvez régulièrement des liquides durant le jour :

Eau	Jus
Nectars	Soupes
Lait	Sucettes glacées style Popsicle
Gelées style Jell-O	Crème glacée

- Mâchez de la gomme sans sucre entre les repas pour favoriser la production de salive.

- Pour rendre votre salive plus liquide, sirotez de l'eau gazéifiée ou de l'eau. Vous pourriez aussi essayer de petits glaçons ou des sucettes glacées comme un popsicle.



Si vous avez des problèmes de goût

Si vous trouvez que les aliments n'ont plus le même goût ou n'ont pas de goût, voici quelques idées pour faciliter votre adaptation.

- Mangez les aliments froids ou à la température de la pièce plutôt que chauds.
- Si la viande rouge a un goût étrange, essayez d'autres sources de protéines :

Poulet ou autre volaille	Poisson
Fruits de mer	Œufs
Fromage	Beurre d'arachides

Légumineuses comme des lentilles, des haricots secs.
- Mangez les viandes et les poissons froids, en sandwich.
- Incorporez la viande en petits morceaux ou en purée à vos soupes et sauces.
- Faites mariner la viande dans un jus de fruits sucré, de la vinaigrette italienne ou de la sauce aigre-douce, avant de la cuire.

À éviter si vous avez la bouche ou la gorge irritée



Une sauce aigre-douce est sucrée et salée.

Elle est souvent utilisée dans les plats créoles ou asiatiques.

- Assaisonnez vos viandes avec différentes épices et herbes telles que le basilic, l'origan ou le romarin.
- Saupoudrez de noix moulues des céréales chaudes ou prêtes à servir.
- Essayez des aliments acides tels que les oranges, la citronnade, du jus de canneberges, des cornichons et de l'ananas.
 × **À éviter** si vous avez la bouche ou la gorge irritée
- Mâchez de la gomme parfumée.
- Utilisez des ustensiles en plastique ou en bois si la nourriture a un goût de métal.
- Évitez de consommer des aliments au goût désagréable.
- Les aliments ont meilleur goût lorsque la bouche et les dents sont propres.

Rincez la bouche plusieurs fois par jour, par exemple avant et après les repas, avec le mélange suivant :



1 c. à thé (5 ml) de sel

1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude (petite vache)

4 tasses (1 litre) d'eau

Bien mélanger

Se conserve à la température de la pièce pendant une journée

Si vous avez des selles liquides

- Diminuez les irritants tels que :
Boissons alcooliques Aliments très sucrés
Épices fortes Fritures
Boissons ou aliment contenant de la caféine comme le café, le thé et le chocolat.
- Diminuez les aliments qui contiennent beaucoup de pelure, de membranes et de graines comme :
Petits pois Maïs et maïs soufflé
Fruits séchés Noix
Framboises, mûres, Légumineuses
bleuets, melons
- Remplacez temporairement le pain et les produits céréaliers à grains entiers par des produits raffinés comme du pain blanc, du riz blanc.
- Buvez vos liquides à la température ambiante.
Buvez beaucoup entre les repas, surtout des jus de légumes et de fruits sans pulpe. Mais ne prenez pas du jus de pruneaux.



Si vous avez suivi les conseils précédents et que vous avez **trois selles liquides ou plus par jour, appelez votre infirmière-pivot. Suivez aussi les conseils des deux pages suivantes.**

Conseils si vous avez plus de trois selles liquides par jour

Les premières 24 heures

- Prenez surtout des liquides comme :
 - Eau
 - Bouillon
 - Jus de fruits, sauf de pruneaux
 - Jell-O
 - Boissons sans bulles et sans caféine comme Sprite.
- **Évitez :**
 - ✗ Les boissons contenant de la caféine comme le thé et le café.
 - ✗ Les produits contenant du lactose comme du lait, la crème et la crème glacée.
 - ✓ Le lait sans lactose peut être pris en remplacement du lait régulier.
 - ✗ Les températures très chaudes ou très froides.
 - ✗ Ne prenez pas de glaçons ou de popsicles.

Pour bien hydrater votre corps, préparez la solution qui se trouve dans l'encadré.

Prenez-la en petite quantité soit: 4 c. à soupe (60 ml) à toutes les deux heures environ.



2 ½ tasses (600 ml) d'eau

1 ½ tasse (360 ml) de jus d'orange sans pulpe non sucré

½ c. à thé (2,5 ml) de sel de table

Cette boisson se conserve 24 heures au réfrigérateur
ou 12 heures à la température de la pièce

OU

Vous pouvez prendre des produits commerciaux par exemple :
Pédialyte, Gastrolyte.

Le lendemain

Reprendre progressivement l'alimentation solide faible en fibres et en lactose comme :

Pain

Biscottes

Banane mûre

Compote de pommes

Pâtes alimentaires

Riz blanc

Viande tendre comme du poulet ou du veau.

Continuez à boire beaucoup de liquide.

Par la suite

Réintroduire l'alimentation habituelle selon votre tolérance en évitant :

Pelures de fruits et légumes

Noix

Légumes

Graines

Fruits qui provoquent des gaz intestinaux : choux, brocoli, melon.

Produits laitiers plus riches en lactose : lait, crème glacée.

Fromages non affinés tels que cottage et ricotta.

Le **lait sans lactose** peut être pris sans crainte.

.....

Si vous avez une constipation

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin.
- Buvez au moins huit verres d'eau par jour. Si vous prenez des fibres dans l'alimentation, il est important de boire beaucoup.
- Prenez des boissons chaudes avant le déjeuner pour stimuler les mouvements de vos intestins.
- Consommez régulièrement des légumes et fruits frais, des produits céréaliers à grains entiers, des noix et graines, des légumineuses si vous les tolérez bien. Du jus de pruneaux et des pruneaux pris de façon occasionnelle peuvent aussi aider.



ATTENTION

Demandez à votre médecin si vous pouvez manger plus de fibres alimentaires. Ce n'est pas recommandé dans certains cas.

- Faites une promenade après avoir mangé.



Si vous n'avez pas faim

Il arrive parfois que les traitements contre le cancer vous empêchent de bien vous nourrir. Voici quelques conseils qui peuvent aider.

- Avant le repas, prenez du repos, faites une activité agréable et faites une petite sortie à l'extérieur.
- Prenez des petits repas fréquents et légers, mais nourrissants. Par exemple, six petits repas. Consultez la section « Idées de repas et de collations ».
- Évitez de boire en mangeant. Attendez environ 30 minutes après le repas.
- Mangez lentement. Évitez les boissons gazeuses durant le repas si vous souffrez de gaz intestinaux.
- Si vous consommez très peu de viande ou de poisson, mangez plus de produits laitiers comme des plats gratinés, des *milk-shakes*, des fromages.
- Ne vous forcez pas à manger des plats que vous n'avez jamais aimés.
- Le manque d'appétit pourrait être causé par un mal de cœur léger. Si tel est le cas, consultez la section sur ce sujet.
- Si la faim ne revient pas, parlez-en à l'infirmière, elle pourra vous référer à la nutritionniste.



ATTENTION

Si vous perdez continuellement du poids, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière. Ils pourront vous proposer de rencontrer une nutritionniste.

Des idées de repas et de collations

Repas

- Quiche
- Omelette
- Riz au poulet
- Croquettes de poisson
- Lasagne
- Macaroni au fromage
- Vol-au-vent
- Fruits de mer en sauce
- Sandwich
- Ragoût de viande
- Pain de viande
- Hamburger
- Pâté de saumon ou de poulet
- Soupe-repas qui contient des protéines.



Collations

- Noix et graines
- Craquelins, biscuits soda et fromage
- Muffin
- Fruits et fromage cottage
- Céréales et lait
- Desserts au lait
- Lait au chocolat
- Lait frappé ou supplément nutritif liquide
- Yogourt additionné de dattes ou d'autres fruits et noix



.....

Remerciements

Ce document a été produit par les nutritionnistes :

Fatma Zohra Boushaki

Marlène Durocher

Karine Rondeau

Avec la collaboration de :

Bénévole, patiente partenaire en oncologie

Jérémy Paquette, chef de service Qualité,
trajectoire et innovation en oncologie

Louise Brossard, agente de planification,
de programmation et de recherche

Amélie Lacroix, conseillère cadre aux pratiques
professionnelles en nutrition à la Direction des services
multidisciplinaires

Mai Pham, coordonnatrice professionnelle en nutrition

Silvana Schiro, diététiste en nutrition clinique
à l'Hôpital Santa Cabrini Ospedale

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

Hôpital Santa Cabrini Ospedale

5655, rue St-Zotique Est
Montréal (Québec) H1T 1P7

 514 252-6000

 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

 ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

CP-ONC-020

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 