



.....

Conseils nutritionnels pour les patients en radiothérapie

Conserver une alimentation saine et équilibrée pendant les traitements ne pose habituellement pas de problèmes. Cependant, les traitements utilisés en cancérologie (radiothérapie, chimio radiothérapie concomitante, chimiothérapie) peuvent parfois causer des effets secondaires qui vous empêchent de bien vous alimenter.

À moins d'avis contraire de votre médecin, vous pouvez manger tout ce qui vous plaît et que vous tolérez bien. Ne vous forcez pas à manger des plats que vous n'avez jamais aimés.

Ne soyez pas strict par rapport aux horaires des repas. Si vous vous sentez par exemple nauséeux au moment d'un repas du midi, attendez quelques heures, et vous mangerez quand la nausée disparaîtra.

Si vous avez de la difficulté à vous alimenter en raison des effets secondaires associés aux traitements, voici quelques conseils nutritionnels pour vous aider à les surmonter.

Ce document est général par rapport aux effets secondaires, cela ne veut pas dire que vous aurez tous ces effets secondaires, cela dépend du site irradié ainsi que de la dose administrée. Ne regardez les conseils que de l'effet secondaire que vous présentez.



.....

Si vous n'avez pas d'appétit



- Optez pour des petits repas fréquents (ex. : six petits repas aux deux heures plutôt que les traditionnels trois).
Faites en sorte que chaque bouchée compte. Manger la moitié d'un repas ou boire seulement une partie d'une boisson est toujours mieux que rien.
Tentez de terminer le reste plus tard.
- Évitez de prendre une soupe ou de l'eau avant le repas, afin de ne pas couper votre appétit. Attendez environ 30 minutes après le repas.
- Privilégiez les repas riches en protéines (tel que viandes en sauce, lasagnes, poulet, poisson ou fruits de mer, omelette).
- Optez pour les aliments qui nécessitent moins de mastication (souvent mieux tolérés, et ils « roulent » moins dans la bouche).
- Si vous consommez très peu de viande rouge, de volaille ou de poisson, augmentez votre consommation de produits laitiers (fromage, yogourt...), de mets gratinés, de laits frappés (*milk-shake*), etc.
- Les légumineuses et les noix sont également de bonnes sources de protéines si vous les tolérez.

.....

Les idées de repas et de collations vous manquent ?



Voici quelques exemples :

Repas

Quiche, omelette, pain de viande, riz au poulet, croquettes de poisson, ragoût de viande, lasagne, macaroni au fromage, pâté de saumon ou de poulet, vol au vent, fruits de mer en sauce, hamburger, sandwich, potage (crème de tomates, de champignons, d'asperges...).

Collations

Noix et graines, craquelin et fromage, muffin, fruits et fromage cottage, yogourt additionné de dattes, autres fruits ou noix, céréales et lait, desserts au lait, lait au chocolat, lait frappé ou supplément nutritif liquide, etc.

.....

Si vous êtes fatigué



- Reposez-vous d'abord :
vous mangerez mieux ensuite ;
- Optez pour des mets congelés,
des plats préparés à réchauffer,
des conserves, des desserts
vite faits, pour ne pas vous fatiguer à cuisiner des plats
élaborés ;
- Mangez moins, mais plus souvent ;
- Profitez des moments où vous n'êtes pas fatigué(e) pour
prendre des repas complets ou pour en préparer à l'avance
et les congeler ;
- Acceptez l'aide de votre entourage (famille, amis....).
Vos proches peuvent cuisiner vos repas, préparer des petits
plats à congeler et même effectuer les tâches dans
la maison ;
- Prenez des suppléments nutritifs (ex. : *Ensure®*, *BOOST®*,
pour compléter ou remplacer occasionnellement un repas.
Ils se vendent en pharmacie sous forme liquide, pouding ou
en barre.
- N'hésitez pas à faire appel au service de popote roulante
offert par votre CLSC (informez-vous à votre CLSC de
quartier) ou à des services traiteurs qui offrent souvent des
plats surgelés.

.....

Si vous avez des nausées



- Prenez les médicaments contre les nausées, tel que prescrits par votre médecin ;
- Commencez la journée avec des aliments secs tels que craquelins, rôties sans beurre, bretzels ;
- Prenez des petits repas fréquents. Le jeûne est déconseillé, car l'hypoglycémie (taux de sucre bas dans le sang) peut aggraver les nausées ;
- Les repas froids sont souvent mieux tolérés : sandwich à la viande, au poulet, au thon ou aux œufs, fromage cottage ou autres fromages faibles en gras, ou salades repas ;
- Buvez les liquides idéalement après les repas (20 à 30 minutes) ou seuls en collation ;
- Mangez dans une ambiance de détente et reposez-vous après. La position couchée n'est pas recommandée ; la position assise ou semi assise est préférable (ex. : placer deux ou trois oreillers sous la tête) pour faciliter la digestion.

Si l'odeur des aliments vous dérange :

- Aérez bien la cuisine et les pièces ;
- Lorsque c'est possible, demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous ;
- L'encens et les « pot-pourri » peuvent aider à diminuer les odeurs désagréables.

- Favorisez les aliments salés plutôt que sucrés ;
- Quand vous n'avez pas de nausées, mangez tout ce que vous pouvez ;
- Lorsque l'appétit revient prenez le temps de prendre un bon repas ;

Évitez

- de boire immédiatement au lever ;
- les aliments qui dégagent une odeur forte tels que chou et oignon ;
- les aliments gras, riches en fibres, épicés et les aliments que vous tolérez moins habituellement.

En cas de vomissements

- Buvez fréquemment (aux 2 à 3 heures) de petites quantités de liquides clairs tels que des bouillons, des jus de fruits non sucrés ou une solution de réhydratation ;

- 600 mL (20 onces) d'eau
- 360 mL (12 onces) de jus d'orange non sucré
- 2,5 mL (½ c. à thé) de sel de table

La solution peut être conservée 24 heures au réfrigérateur

OU

Vous pouvez utiliser des produits commerciaux de réhydratation comme Pédialyte ou Gastrolyte ;

Si vous tolérez les liquides, reprenez graduellement l'alimentation habituelle mais légère (aliments secs au début, sans fritures ni épices).

.....

Si vous avez des diarrhées

- Diminuez les irritants tels que les boissons alcooliques et celles contenant de la caféine (café, thé, chocolat);
- Diminuez les épices fortes, les fritures, les aliments très sucrés, ceux qui contiennent beaucoup de pelure, de membranes et de graines (petits pois, maïs, maïs soufflé, fruits séchés, noix, framboises, mûres, bleuets, légumineuses, melons, etc.) et certains légumes, comme les oignons et le chou, doivent être évités;
- Évitez temporairement de consommer les produits alimentaires contenant du lactose. Le lait sans lactose peut être pris sans crainte. Le fromage et le yogourt contiennent moins de lactose et sont généralement bien tolérés;
- Remplacez temporairement le pain et les produits céréaliers à grains entiers par des produits raffinés (pain blanc, riz blanc...);
- Buvez vos liquides à la température ambiante. Buvez beaucoup entre les repas, surtout des jus de légumes et de fruits coulés (sauf le jus de pruneaux).

Si vous avez plus de trois selles liquides par jour et si elles persistent durant plusieurs jours, avisez votre infirmière et suivez les conseils ci-dessous.

Les premières 24 heures



- Prenez surtout des liquides : eau, bouillon, jus de fruits (sauf pruneaux), Jell-O^{MD}, boissons dégazéifiées (sans caféine, ex. : Sprite^{MD}) ; évitez les infusions diurétiques et les produits à base de lait ;
- Évitez les températures très chaudes ou très froides, ne prenez pas de glaçons ou de *popsicles* ;
- Préparez et prenez cette boisson en petite quantité (60 mL) à toutes les 2 heures environ et bien respecter le dosage :

- 600 mL (20 onces) d'eau
- 360 mL (12 onces) de jus d'orange non sucré
- 2,5 mL (½ c. à thé) de sel de table

La solution peut être conservée 24 heures au réfrigérateur

OU

Vous pouvez utiliser des produits commerciaux de réhydratation, comme *Pédialyte* ou *Gastrolyte*.

.....

Après les premières 24 heures

Reprendre progressivement l'alimentation solide faible en fibres et en lactose.

- Pain, biscottes, banane mûre, purée de pomme, pâtes alimentaires, riz blanc, viande tendre (poulet, veau...);
- Maintenir toujours une bonne hydratation.

.....

Par la suite

Réintroduire selon votre tolérance l'alimentation habituelle.

- Évitez : les pelures, les noix, les graines, les légumes et les fruits gazogènes (chou, brocoli, melon), les produits laitiers plus riches en lactose (lait, crème glacée), les 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 tels que prescrits par votre médecin ;
- Buvez au moins 8 verres d'eau par jour (une bonne hydratation est nécessaire quand vous augmentez votre apport en fibres) ;
- Prenez des boissons chaudes avant le déjeuner pour stimuler les mouvements intestinaux ;
- Consommez régulièrement légumes et fruits frais, produits céréaliers à grains entiers, noix et graines, des légumineuses si bien tolérés* ;

Essayez des pruneaux : une portion de 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de pruneaux. La rhubarbe et la papaye ont aussi des propriétés laxatives ;

Ajoutez 15 mL (1 c. à table) de son de blé à vos aliments (céréales, soupes, pommes de terre, recettes de muffins, etc). On progresse ensuite à raison d'une cuillerée par jour pour plusieurs jours de façon à atteindre une moyenne de 3 à 4 cuillerées à table par jour (au bout de 2 semaines environ)

- Faites une promenade après avoir mangé ;
- L'activité physique aide les mouvements intestinaux.

* Demandez à votre médecin si vous pouvez augmenter les fibres alimentaires dans votre alimentation, car dans certains types de cancer, il n'est pas recommandé d'augmenter les fibres alimentaires.

Si vous avez des douleurs de la bouche ou de l'œsophage

- Préférez les aliments faciles à mastiquer et à avaler comme les œufs brouillés, les purées de légume, les laits frappés (*milk-shake*), les nectars de fruits, les potages, le yogourt et le gruau.
- Faites cuire les aliments plus longtemps qu'à l'habitude ou utilisez un malaxeur pour en adoucir la texture.
- Mangez vos aliments tièdes ou froids.

Évitez : les aliments irritants

- Les épices.
- Les aliments acides (ex. : citron, orange).
- Les aliments très salés ou durs (crudités, rôties).
- L'alcool.

Si vous avez la bouche sèche

- Humidifiez les aliments solides en y ajoutant du bouillon, des sauces, de la crème, du beurre ou de la margarine.
- Prenez de petites gorgées de liquide (lait, soupe...) entre vos bouchées de nourriture.
- Buvez régulièrement vos liquides (eau, jus, nectars, soupes, lait, sucettes glacées, gelées, crème glacée) à travers la journée.
- Mâchez de la gomme sans sucre entre les repas. Ceci favorise la production de salive.
- Pour rendre votre salive plus liquide, vous pouvez également siroter de l'eau gazéifiée (*Club soda*) ou de l'eau glacée.
- Vous pourriez aussi sucer de petits glaçons.

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 à ces changements :

- Mangez vos aliments froids ou à la température de la pièce, plutôt que chauds.
- Si la viande rouge a un goût étrange, consommez d'autres sources de protéines, telle que de la volaille, du poisson, des fruits de mer, des œufs, du fromage, du beurre d'arachide (ou autres beurres de noix) et des légumineuses (lentilles ou haricots secs).
- Apprêtez vos viandes rouges, votre volaille, votre poisson ou vos fruits de mer froids en sandwich.
- Ajoutez de la viande en petits morceaux ou préalablement malaxée 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 procéder à la cuisson – à éviter si vous avez la bouche ou la gorge irritée.
- Assaisonnez vos viandes avec différentes épices et herbes tels que le basilic, l'origan ou le romarin.



- Faites l'essai d'aliments aigres, tels que les oranges, la citronnade, le jus de canneberge, les cornichons et l'ananas, afin de favoriser la salivation et d'atténuer tout effet de goût métallique.
- Si la nourriture a un goût de métal, préparez les aliments dans des plats en verre et utilisez des ustensiles en plastique ou en bois pour mélanger, servir et manger.
- Mâchez de la gomme parfumée (menthe)
- Les aliments ont meilleur goût lorsque la bouche et les dents sont propres. Rincez votre bouche plusieurs fois par jour, avant et après les repas, avec un mélange de sel (1 c. à thé ou 5 mL) et d'eau (4 tasses ou 1 litre). Bien mélanger.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter la nutritionniste au 514 252-3400 :

Fatma-Zohra Boushaki, poste 6138 ou par courriel à fboushaki.hmr@ssss.gouv.qc.ca

Marlène Durocher, poste 6522 ou par courriel à mdurocher1.hmr@ssss.gouv.qc.ca

Notes

[illegible]

Notes

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Notes

[illegible]

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

.....

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

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

☎ 514 252-3400

🌐 <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>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2020

CP-ONC-029

.....

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

Québec 