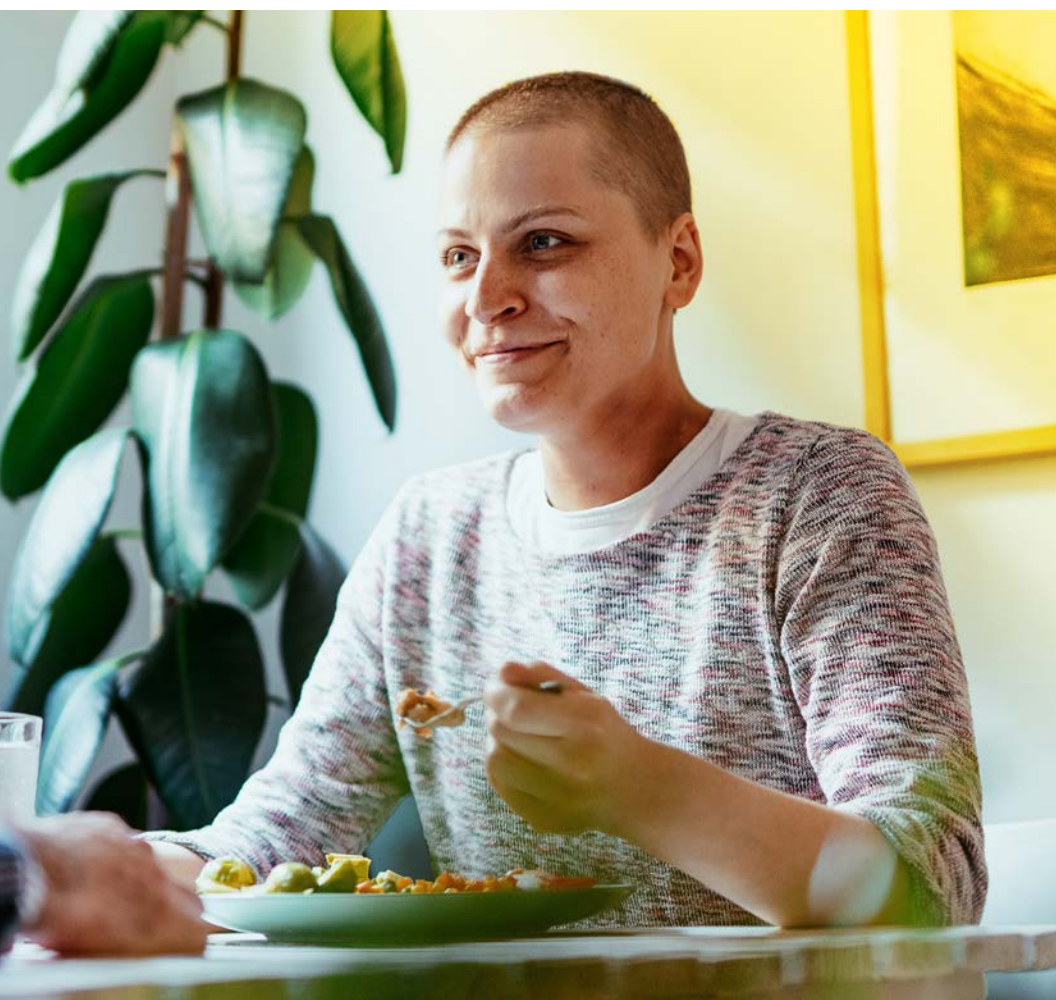




Société
canadienne
du cancer

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer



1 888 939-3333 | [CANCER.CA](https://www.cancer.ca)

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer

Nous offrons un réseau d'aide aux personnes touchées par le cancer. Nos services vous aident à obtenir des réponses à vos questions sur le cancer, à vivre avec le cancer au quotidien, à tisser des liens avec les autres et à vous assurer une qualité de vie et un bien-être. Plusieurs de nos programmes sont offerts dans différentes langues.

Qu'il soit question de diagnostic, de traitement ou bien de la vie après le cancer, vous trouverez dans nos publications de l'information fiable et facile à comprendre.

Nous sommes là pour vous soutenir.

Cette brochure contient des citations de personnes qui ont été touchées par le cancer et de diététistes qui ont travaillé auprès de personnes atteintes de cancer. Nous les remercions d'avoir partagé leurs expériences avec nous.

Les noms de produits ou de marques qui figurent dans cette brochure ne sont fournis qu'à titre d'exemples. La Société canadienne du cancer n'approuve aucun produit ni aucune marque en particulier.



Nous proposons de courtes vidéos, faciles à comprendre, sur des aspects courants du cancer.
Visitez cancer.ca/lesbasesducancer.

Photographies : © Getty Images

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

Table des matières

4	Introduction
6	Faites preuve de bienveillance envers vous-même
6	Alimentation et émotions
8	Ce qu'un/une diététiste peut faire pour vous
10	Alimentation et cancer
11	Nutriments et calories
12	Aliments et santé immunitaire
14	Utilisation du Guide alimentaire canadien
20	Qu'en est-il du sucre?
22	Que devriez-vous boire?
26	Bien s'alimenter, ce n'est pas compliqué
26	Repas tout simples
30	Collations futées
32	À l'épicerie
32	Options à la fois nutritives et économiques
36	Aliments nutritifs à prix plus doux
36	Si vous avez besoin d'aide
38	Atténuer les effets secondaires liés à l'alimentation
38	Perte de poids et manque d'appétit
46	Prise de poids
48	Fatigue
49	Nombre peu élevé de globules rouges
51	Constipation
53	Nausées et vomissements
55	Diarrhée
56	Gaz, ballonnements et crampes
58	Changements du goût

60	·	Fringales ou aversions alimentaires
61	·	Sécheresse de la bouche
63	·	Douleur dans la bouche et mal de gorge
65	·	Difficulté à avaler
67	·	Brûlures d'estomac et reflux gastrique
68	·	Salubrité des aliments
68	·	À l'épicerie et à la maison
71	·	Températures de cuisson sécuritaires
72	·	Aliments et boissons à éviter
73	·	7 questions et réponses à propos de la salubrité des aliments
74	·	Activité physique
74	·	Bougez en toute sécurité et amusez-vous
76	·	Conseils pour augmenter votre niveau d'activité physique
77	·	Bien s'alimenter après le traitement
78	·	Une saine alimentation peut-elle réduire le risque de réapparition du cancer?
81	·	Vivre avec un cancer avancé
82	·	Trouver de l'information valable
82	·	Questions à poser à propos des actualités en matière d'alimentation
85	·	Mots à surveiller
86	·	Pour les personnes proches aidantes
86	·	À quoi pouvez-vous vous attendre?
87	·	Conseils pour faciliter la tâche des personnes proches aidantes

Introduction

Cette brochure fournit des renseignements sur l'alimentation pendant un traitement contre le cancer et après, lors du rétablissement. Nous l'avons rédigée pour vous et pour les personnes qui vous aident à planifier vos repas, faire votre épicerie et cuisiner les aliments. Vous n'avez pas à la lire du début à la fin. Servez-vous-en plutôt comme guide et consultez les sections qui vous intéressent au moment où vous en avez besoin.

Parmi les sujets abordés dans cette brochure, vous verrez entre autres comment :

- planifier des repas nourrissants;
- composer avec les effets secondaires du traitement qui sont liés à l'alimentation;
- cuisiner et conserver les aliments de façon sécuritaire;
- obtenir de l'information nutritionnelle fiable.

Tout au long de ce guide, vous pourrez lire les témoignages de Canadiens et de Canadiennes qui se sont trouvés dans la situation où vous êtes maintenant. Vous y lirez aussi les commentaires de diététistes qui viennent en aide à des personnes comme vous. Nous espérons que leurs propos vous aideront à réaliser que vous n'êtes pas sans ressources et que vous pouvez obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

Faites preuve de bienveillance envers vous-même

Bien manger peut vous aider à chacune des étapes de votre expérience de cancer. La maladie diffère toutefois d'une personne à l'autre. Certaines constatent que leurs habitudes alimentaires ne changent pas beaucoup, alors que d'autres éprouvent plus de difficultés à s'alimenter. Cela dépend souvent du type de cancer que vous avez et du type de traitement reçu.

Mais dans tous les cas, l'objectif est le même – il s'agit de bien vous alimenter et de fournir le nécessaire à votre corps pendant qu'il reçoit un traitement contre le cancer et après, lorsqu'il se rétablit. Vous trouverez dans cette brochure une foule de renseignements et de conseils pour vous aider. Toutefois, le principal message à retenir est sans doute le suivant :

Vos habitudes alimentaires n'ont pas à être parfaites durant le traitement.

Faites de votre mieux – c'est déjà beaucoup. Il se peut que vous n'avez pas beaucoup d'appétit. Vous vous contenterez peut-être de petites portions ou ne voudrez manger que certains aliments. Il pourrait y avoir des jours où vous aurez envie de cuisiner, et d'autres où un smoothie vous suffira. Tout cela est correct. Ne vous mettez pas de pression en essayant de préparer des repas exemplaires tous les jours. L'idée est de choisir des aliments qui fournissent à votre corps un maximum de nutriments. Cette brochure vous expliquera comment faire.

Alimentation et émotions

Vous pourriez vivre de nombreuses émotions pendant un traitement contre le cancer. Certaines personnes disent ressentir de la tristesse, de l'impuissance, de l'anxiété, de la peur ou de la colère. Mais l'espoir et la reconnaissance peuvent aussi être présents. En fait, quand on a un cancer, il n'est pas rare d'éprouver plusieurs de ces sentiments à la fois.

Les émotions peuvent avoir un effet sur l'appétit. Lorsqu'on vit des bouleversements, on peut perdre l'appétit ou, au contraire, se tourner vers la nourriture pour se reconforter. Ce sont là deux réactions tout à fait normales au stress, à la colère ou à la tristesse. Si vous avez du mal à faire face à vos émotions, parlez à des personnes en qui vous avez confiance. Ce peut être un ami, un membre de la famille, un guide spirituel ou un thérapeute. Votre centre de traitement dispose peut-être de travailleurs sociaux, de diététistes ou de psychologues que vous pourriez consulter.

Le fait de savoir que d'autres ont déjà été dans la même situation que vous peut aussi vous aider. Songez, par exemple, à vous joindre à un groupe ou un programme de soutien, où vous pourrez exprimer vos émotions et découvrir comment d'autres personnes ont réussi à s'adapter.



CE QUE NOUS POUVONS FAIRE POUR VOUS AIDER À COMPOSER AVEC LA SITUATION

La Société canadienne du cancer est là pour vous aider à faire face à vos émotions si vous avez le cancer.

- Appelez notre Ligne d'aide et d'information sur le cancer au 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934) ou visitez cancer.ca. Nous fournissons des renseignements fiables et à jour sur le cancer.
- Joignez-vous à ParlonsCancer.ca. Notre communauté en ligne offre du soutien et permet de tisser des liens avec d'autres personnes qui vivent une situation semblable.
- Effectuez une recherche dans notre Répertoire des services à la communauté à cancer.ca/rsc. Cette base de données comprend plus de 4500 services et ressources liés au cancer à l'échelle nationale, dont des groupes de soutien dans votre communauté et des intervenants en soutien psychosocial. Si vous ne trouvez pas ce dont vous avez besoin, contactez-nous et nous vous aiderons.

Ce qu'un/une diététiste peut faire pour vous

L'information contenue dans cette brochure ne saurait remplacer les conseils des professionnels qui font partie de votre équipe soignante.

Le traitement du cancer, tout comme la gestion de ses effets secondaires, est un travail d'équipe. Cette équipe, c'est vous de même que les nombreux professionnels de la santé qui ont à cœur votre santé physique et émotionnelle, c'est-à-dire votre médecin de famille, les spécialistes du cancer (oncologues), le personnel infirmier, les orthophonistes, les travailleurs sociaux et les psychologues. Un/une diététiste pourrait également faire partie de votre équipe et répondre à vos questions sur la nutrition pendant votre traitement et votre rétablissement.

Les diététistes, qui peuvent aussi porter le titre de nutritionnistes ou de diététistes-nutritionnistes selon leur territoire de pratique (ainsi que les initiales Dt.P., P.Dt. ou R.D. après leur nom), exercent une profession réglementée dans le secteur de la santé. Cela signifie que leur travail est soumis à des normes qui ont pour but de vous protéger. Entre autres qualifications, les diététistes possèdent un diplôme universitaire en nutrition et disposent d'une accréditation ou d'un permis d'exercice comme diététistes de la part de l'organisme de réglementation de leur province.

« Il y a beaucoup de faussetés qui circulent à propos du lien entre l'alimentation et le cancer. Je prends le temps d'expliquer certains des changements qui se produisent dans le corps à cause du cancer et pendant le traitement. J'explique pourquoi il est essentiel de bien s'alimenter et comment cela peut prendre des formes différentes d'une personne à l'autre. » – Alaa El Danab, Dt.P. (diététiste en oncologie)



La plupart des centres de traitement du cancer proposent les services de diététistes qui peuvent fournir un accompagnement individualisé. S'il y a un/une diététiste parmi le personnel de votre centre de traitement, demandez une consultation. Vous n'aurez pas de frais à payer, car cette personne fait partie de votre équipe soignante.

S'il n'y a pas de diététiste à votre centre de traitement, il est possible de consulter quelqu'un qui exerce en pratique privée. Demandez à votre équipe soignante de vous orienter. Vous devrez alors payer pour la consultation. Ces coûts pourraient toutefois être remboursables par votre assurance-maladie privée, si vous en avez une.

Alimentation et cancer

Bien s'alimenter est important avant, pendant et après un traitement contre le cancer. Une bonne alimentation peut :

- maintenir votre niveau d'énergie;
- vous aider à vous sentir mieux;
- conserver votre résistance physique;
- garantir que vous obtenez les nutriments dont votre corps a besoin;
- vous aider à composer avec les effets secondaires;
- vous aider à récupérer après le traitement;
- réduire votre risque d'infection;
- vous fournir l'occasion d'être en contact avec vos proches.

Il importe aussi de savoir que vos habitudes alimentaires risquent de changer pendant le traitement. Lorsqu'on a un cancer, l'appétit (la sensation d'avoir faim) peut varier. Par moments, vous pourriez ne pas avoir d'appétit et d'autres fois, avoir envie de dévorer. Vous vous mettez peut-être à aimer des aliments différents de ceux que vous avez l'habitude de consommer. De nombreuses personnes remarquent que le traitement provoque chez elles des changements à court terme de ce genre. Heureusement, la situation ne dure en général que peu de temps.

Nutriments et calories

Les aliments contiennent des éléments nutritifs, ou nutriments, qui fournissent au corps ce qu'il lui faut pour bien fonctionner. Les nutriments sont importants pour le système immunitaire, dont le rôle est de combattre les infections. Essayez d'avoir une variété d'aliments à votre menu chaque jour afin d'obtenir tous les nutriments nécessaires.

Le corps a besoin de tous ces nutriments :

- protéines;
- glucides;
- matières grasses;
- vitamines;
- minéraux;
- eau.

Tous les aliments contiennent un mélange de ces nutriments.

Par exemple :

- le brocoli contient des glucides, des vitamines et des minéraux;
- le saumon contient des protéines, des matières grasses, des vitamines et des minéraux;
- l'huile d'olive contient des matières grasses, des vitamines et des minéraux.

La principale source d'énergie du corps provient des calories présentes dans les aliments. Il y a des calories dans les protéines, les glucides et les matières grasses. Il n'y en a pas dans les vitamines, les minéraux et l'eau. Pour avoir suffisamment d'énergie, il nous faut consommer chaque jour des aliments qui contiennent des calories.

Aliments et santé immunitaire

Le système immunitaire est un ensemble complexe de cellules et d'organes qui travaillent tous ensemble pour protéger le corps et réagir aux infections (par des bactéries ou des virus, notamment) et aux maladies. Des chercheurs étudient l'influence de l'alimentation, de l'exercice et du stress sur le système immunitaire. Leurs travaux indiquent qu'un mode de vie sain peut aider au bon fonctionnement du système immunitaire.

Bien des personnes se demandent si le fait de manger certains aliments en particulier renforcera leur immunité. La réponse est non. De toute façon, le but n'est pas de stimuler votre système immunitaire ou de le rendre hyperactif. Il s'agit simplement pour vous d'assurer son fonctionnement normal. Un plan d'alimentation saine est un moyen de soutenir votre système immunitaire.



Le saviez-vous?

On présente de nombreux produits comme étant capables de renforcer l'immunité. Or, de telles affirmations n'ont aucun fondement. Les chercheurs ne savent pas encore sur quelles cellules il faudrait agir pour obtenir un effet stimulant. En marketing, on parle souvent de « stimuler le système immunitaire », mais cette expression n'a rien de médical.

Consommer une variété d'aliments nourrissants vous procurera différents éléments nutritifs. À cela s'ajoutent d'autres moyens de donner un coup de pouce à votre système immunitaire :

- maintenez autant que possible votre niveau d'activité physique;
- reposez-vous quand le besoin se fait sentir;
- faites ce que vous pouvez pour réduire les sources de stress;
- essayez le tai-chi, le yoga ou la méditation;
- sortez faire une promenade;
- posez des gestes en vue de cesser de fumer.



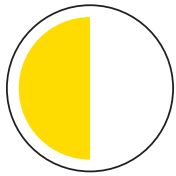
Utilisation du Guide alimentaire canadien

Lorsque vous vous sentez en forme, vous pouvez planifier vos repas en vous inspirant du Guide alimentaire canadien. Ces repas vous fourniront les nutriments dont votre corps a besoin.

Ce que le guide alimentaire nous dit

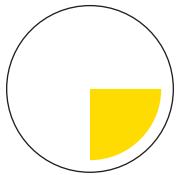
Le guide alimentaire recommande de préparer les repas à partir de légumes, de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés. Il fournit également des indications simples sur les quantités à consommer dans chaque catégorie d'aliments.

Apprenez-en davantage sur le Guide alimentaire canadien à canada.ca/GuideAlimentaire.



Légumes et fruits

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits. Essayez autant que possible de donner aux légumes et aux fruits la plus grande place dans votre menu quotidien. Consommez-les crus, cuits au four, rôtis, cuits à la vapeur ou sautés. Vous pouvez également réserver la moitié de votre assiette à toute une variété de salades.



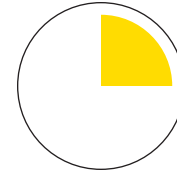
Grains entiers

Remplissez un quart de votre assiette d'aliments à grains entiers. Les grains entiers contiennent d'importants éléments nutritifs, comme des vitamines et des minéraux. Ils ont également une teneur en fibres plus élevée que les grains raffinés que l'on retrouve dans le pain et le riz blancs.

Quelques suggestions :

- riz brun;
- avoine;
- orge mondé;
- blé entier – pain, pâtes, craquelins;
- millet;
- seigle entier – pain, craquelins;
- riz sauvage;
- sorgho;
- sarrasin.

Votre diététiste vous conseillera peut-être d'éviter les grains entiers si vous avez la diarrhée ou des nausées pendant votre traitement. Si vous avez du mal à digérer les fibres, demandez à votre diététiste quel type de grains vous conviendrait le mieux. Il se pourrait que pendant une courte période, les produits raffinés soient pour vous plus faciles à digérer.



Protéines

Remplissez un quart de votre assiette d'aliments protéinés. Essayez de choisir plus souvent des aliments contenant des protéines d'origine végétale. La quantité d'options qui s'offrent à vous pourrait vous surprendre. Il y a des protéines dans :

- les haricots, comme les haricots noirs, rouges ou blancs;
- les pois, comme les pois chiches, les pois cassés et les doliques à œil noir;
- les lentilles;
- le soya, comme les edamames, le tofu, le tempeh et les boissons de soya;
- les œufs;
- le lait;
- le fromage et le cottage;
- le yogourt;
- les noix, les graines et les beurres de noix;
- le poisson, comme la truite, le saumon, les sardines, le maquereau et la morue;
- les fruits de mer, comme les crevettes, le homard, le crabe, les moules et les huîtres;
- la volaille (qu'on appelle aussi parfois viande blanche), comme la dinde, le poulet, le canard et l'oie;
- le gibier, comme le chevreuil, le wapiti, l'orignal et le lièvre;
- la viande rouge, comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, la chèvre et le bison.



Le saviez-vous?

Une assiette ronde est une option parmi d'autres. Appliquez les proportions à tout contenant utilisé pour composer votre repas, que ce soit un bol, une tasse, un verre, une boîte, un contenant réutilisable ou tout autre article de service que vous avez.

À vous de faire votre choix parmi tous les légumes, fruits, grains et protéines. Lorsque vous faites les courses et planifiez les repas, tournez-vous vers des légumes, des fruits, des grains et des protéines :

- que vous et votre famille aimez manger;
- que vous pouvez vous permettre d'acheter;
- que vous pouvez facilement trouver;
- qui correspondent à votre culture ou aux ingrédients de vos mets traditionnels;
- qui vous réconfortent;
- qui vous rappellent des souvenirs agréables.

Ce qui ne se trouve pas dans l'assiette

Vous avez peut-être remarqué que les proportions recommandées dans l'assiette n'incluent pas d'aliments hautement transformés, comme les croustilles ou les biscuits. Cela ne veut pas dire que vous devez vous en priver totalement. En ce qui concerne les aliments hautement transformés, le guide indique : *Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.*

Voici d'autres exemples d'aliments hautement transformés :

- les boissons sucrées;
- le chocolat, les bonbons et la crème glacée;
- les produits de restauration rapide, comme les hamburgers et les frites;
- les produits de boulangerie, comme les pâtisseries, les beignets et les gâteaux.

Ces aliments contiennent beaucoup de sel, de sucre et de matières grasses. Une consommation élevée de tels produits est associée à une mauvaise santé.

Les produits très transformés ne devraient pas remplacer les aliments nutritifs. Toutefois, une alimentation saine et équilibrée peut comprendre ce type de produits à l'occasion. Ils ont bon goût et procurent du plaisir, ce qui est important pour votre santé mentale. Il pourrait y avoir des jours où vous aurez l'estomac dérangé, et dans ce cas une sucette glacée ou un dessert sucré en gelée sera peut-être pour vous d'un précieux réconfort.

Avez-vous besoin de prendre une multivitamine?

Si vous suivez la plupart du temps les recommandations du Guide alimentaire canadien, votre alimentation devrait vous fournir suffisamment de vitamines et de minéraux. Mais si vous n'avez pas très faim et que vous ne mangez pas beaucoup, vous n'obtiendrez peut-être pas assez de nutriments. Discutez de votre alimentation avec votre diététiste ou votre médecin. Si vous ne mangez pas suffisamment pour obtenir les vitamines et minéraux dont vous avez besoin, on vous dira quels suppléments sont indiqués pour vous.



Certaines personnes se disent que si une petite quantité d'une vitamine ou d'un minéral est bonne, une grande quantité devrait être encore meilleure. Ce n'est pas le cas. Pris en grandes quantités, certains nutriments peuvent être dommageables ou nuire à l'efficacité du traitement contre le cancer. Demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre diététiste avant de prendre de grandes quantités de suppléments.

Avant de prendre tout supplément à base de plantes, il est également important de consulter des professionnels de la santé. Le fait qu'un produit est dit « naturel » ne signifie pas toujours qu'il est sans danger. Certains produits peuvent interagir avec des médicaments ou des traitements contre le cancer.

VOTRE DIÉTÉTISTE PEUT VOUS AIDER

Vous vous posez peut-être des questions à l'idée d'adopter un plan alimentaire ou une diète en particulier.

Qu'en est-il si vous suivez une diète pour des raisons médicales?

Peut-être avez-vous déjà un plan alimentaire pour des raisons médicales, par exemple un régime sans gluten pour la maladie cœliaque, ou bien un plan de repas pour gérer le diabète de type 2. Consultez le/la diététiste de votre centre de traitement du cancer et dites-lui ce que vous mangez, et pourquoi. Son rôle est de voir à ce que votre plan alimentaire réponde à tous vos besoins en matière de santé.

Que penser des autres régimes?

Au long de votre expérience de cancer, il se peut que vous entendiez parler de différents régimes alimentaires par l'entremise de vos proches ou bien dans les médias. Avant d'entreprendre tout nouveau régime, demandez conseil à votre médecin ou à votre diététiste. Certains régimes interdisent totalement des aliments en particulier et peuvent être pauvres en éléments nutritifs. Déjà, vous pourriez avoir moins d'appétit en raison des effets secondaires, alors que votre corps a besoin de calories et de nutriments pendant que vous recevez votre traitement contre le cancer.

La recherche sur les régimes comme le régime cétogène ou le jeûne intermittent n'en est qu'à ses débuts; on ne sait pas encore s'ils peuvent être bénéfiques pour les personnes atteintes de cancer. Ils pourraient l'être pour certains types de cancer, mais ils pourraient aussi être dommageables pour d'autres. Les études sur un régime en particulier peuvent ne concerner qu'un seul des nombreux types de cancer qui existent. Nous en avons encore beaucoup à apprendre dans ce domaine. Le mieux est donc de consulter votre diététiste avant de suivre tout régime de ce genre.

Qu'en est-il du sucre?

Le sucre peut être présent naturellement dans les aliments ou ajouté.

On trouve des sucres naturels dans :

- les fruits;
- les légumes dits sucrés comme les carottes, les betteraves et les patates douces;
- les produits laitiers qui contiennent du lactose (sucre du lait).

Les sucres ajoutés sont ceux qu'on utilise dans les recettes de plats cuisinés et de pâtisseries. Ils comprennent entre autres :

- les sucres comme le sucre blanc, la cassonade, le sucre en poudre ou sucre à glacer, le sucre de canne, le sucre de betterave, le sucre de dattes, le sucre de coco, le sucre muscovado, le sucre brut, le sucre semoule et le sucre turbinado;
- les sirops comme le sirop d'érable, le sirop de maïs, le sirop d'agave, le sirop de riz brun, le sirop de coco, le sirop de malt d'orge et le sirop de table;
- le miel;
- la mélasse;
- les ingrédients se terminant en *-ose*, comme le glucose, le sucrose, le dextrose et le maltose, entre autres.

Ces sucres ajoutés font partie des ingrédients de nombreux aliments transformés, notamment les bonbons, la crème glacée, les sauces, les céréales et les produits de boulangerie-pâtisserie.

Les recommandations nutritionnelles suggèrent de consommer moins de sucres *ajoutés*. Ces sucres ne contiennent aucun des minéraux et des vitamines dont votre corps a besoin. L'Organisation mondiale de la Santé et d'importants organismes de santé canadiens recommandent de ne pas consommer plus de 48 grammes (12 cuillerées à thé) de sucres ajoutés par jour. Les sucres naturels qui sont présents dans les fruits, les légumes ou le lait n'ont pas à être calculés dans ces 48 grammes. Vous pouvez toujours consommer ces aliments sur une

base quotidienne. Les avantages associés aux fibres, aux vitamines et aux minéraux qu'ils contiennent l'emportent sur leur teneur en sucre.

Pour en savoir plus à propos des sucres dans votre plan alimentaire personnel, parlez à votre diététiste.

Le sucre contribue-t-il à la croissance du cancer?

Le sucre est un type de glucide. Ce n'est pas un agent carcinogène (quelque chose qui cause le cancer). Le sucre en lui-même n'a pas pour effet de faire croître les cellules cancéreuses.

Vous avez peut-être déjà entendu des messages tels que « le sucre nourrit le cancer ». Ne laissez pas ce genre d'affirmation vous empêcher de consommer des fruits ou des produits laitiers, ou bien de manger des aliments sucrés de temps à autre. Le sucre, sous forme de glucose, est la principale source d'énergie de notre corps. Le mot glucose, qui désigne le sucre ajouté présent dans de nombreux aliments transformés, est aussi le nom qu'on donne au sucre que le corps fabrique et emmagasine lors de la digestion de *tout type* d'aliment. Le glucose nourrit le cerveau et constitue la source d'énergie de chaque cellule du corps, y compris les cellules cancéreuses.

Certaines personnes pensent, à tort, que si le glucose nourrit toutes les cellules du corps, le fait d'éviter de consommer du sucre ou tout type de glucide aura pour effet d'empêcher la croissance ou la propagation des cellules cancéreuses. Mais les choses ne se passent pas de cette manière. Peu importe ce que vous mangez, votre corps l'utilisera pour fabriquer du glucose s'il en a besoin. Même si vous ne consommez pas d'aliments qui contiennent du sucre, votre corps fabriquera du glucose à partir des protéines, des matières grasses et des autres glucides.

C'est cette crainte que le sucre alimente le cancer qui amène certaines personnes à éviter tout aliment sucré ou tout glucide. Or, se priver totalement de glucides limite les choix alimentaires, ce qui peut être nuisible si vous perdez déjà du poids en raison de vos traitements contre le cancer. Parlez à votre diététiste avant de suivre un régime très pauvre en glucides.

Que devriez-vous boire?

Chaque cellule de votre corps a besoin d'eau. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main et pensez à prendre quelques gorgées tout au long de la journée. Il n'y a pas une quantité précise que tout le monde devrait boire. Vous pourriez avoir besoin d'une plus quantité de liquides en cas de fièvre, de vomissements ou de diarrhée. Vous auriez aussi tout intérêt à boire davantage les jours où il fait très chaud ou bien si vous vous activez et que vous transpirez. Parlez à votre diététiste pour déterminer la quantité de liquides qui vous est nécessaire dans une journée.

Si vous n'avez pas envie de boire de l'eau pure, ces boissons peuvent être des options :

- le lait de vache ou les boissons végétales comme les boissons de soya ou d'amandes;
- le café ou le thé noir (à consommer moins souvent s'il contient de la caféine);
- les tisanes, à base de menthe poivrée ou de gingembre, par exemple.

Avant de boire d'autres types de tisane ou du thé vert, parlez-en à votre médecin. Ces boissons peuvent interagir avec certains traitements contre le cancer.



Le saviez-vous?

Les aliments sont aussi une source de liquides. Les légumes et les fruits contiennent beaucoup d'eau, par exemple le céleri, les concombres, la laitue, le melon d'eau, le cantaloup et les oranges. Les soupes, les sucettes glacées, les desserts en gelée et les crèmes-desserts fournissent également des liquides.



Même si vous n'avez pas faim certains jours, il est quand même très important de boire. Comme elle ne contient aucune calorie, l'eau n'est pas une source d'énergie. D'autres boissons, toutefois, fournissent des calories de même que des protéines, des vitamines et des minéraux. Les jours où vous n'êtes pas en appétit, buvez quelque chose pour vous donner de l'énergie et prévenir la déshydratation. Essayez le lait, les smoothies, les soupes réduites en purée ou bien un supplément alimentaire liquide.

« Je gardais toujours des liquides près du lit. Je laissais une bouteille d'Ensure et de l'eau pour qu'il ait le choix. Je mettais des pailles dedans pour qu'il puisse boire facilement. Des petits trucs comme ceux-là ont des effets très positifs. »
– Odile (aidante)

Qu'en est-il des boissons sucrées?

Les boissons sucrées ne sont pas le meilleur moyen de vous hydrater, sans compter qu'elles ne comportent pas beaucoup d'avantages pour la santé. Mais si certains jours rien d'autre ne vous tente, elles pourront vous fournir des liquides, des calories et parfois même certains éléments nutritifs (selon la boisson choisie).

Quelques exemples de boissons sucrées :

- jus de fruits à 100 %;
- lait au chocolat;
- yogourts à boire;
- boissons aromatisées aux fruits;
- thé glacé sucré;
- cafés spécialisés et boissons froides à base de café;
- boissons gazeuses;
- boissons énergétiques et boissons pour sportifs.

Qu'en est-il de la consommation d'alcool durant le traitement?

Avant de choisir de boire de l'alcool durant votre traitement, parlez-en à votre médecin. L'alcool peut interagir avec certains traitements ou médicaments contre le cancer. Il peut nuire à l'efficacité du traitement ou accentuer ses effets secondaires. Prendre un verre peut vous ouvrir l'appétit, mais cela peut aussi vous donner une impression de plénitude et faire en sorte que vous ne mangerez pas suffisamment.



DÉSHYDRATATION

On dit que le corps est en état de déshydratation lorsqu'il manque d'eau. Si vous pensez que ce peut être le cas pour vous, parlez-en à votre équipe soignante sans attendre. Les signes suivants peuvent indiquer que vous souffrez de déshydratation :

- vous avez mal à la tête;
- vous avez très soif;
- vous avez la peau ou la bouche sèche;
- vous n'avez pas de larmes lorsque vous pleurez;
- vous urinez moins souvent;
- votre urine est jaune foncé;
- vous avez des étourdissements.

Conseils pour ne pas vous déshydrater

- Ayez toujours avec vous votre boisson préférée dans une bouteille, une tasse de voyage ou un contenant isotherme.
- Prenez de petites gorgées tout au long de la journée si vous avez du mal à boire tout un verre d'un coup.
- Aromatisez votre eau en y ajoutant par exemple des feuilles de menthe, des tranches de gingembre, des petits fruits, un peu d'orange pressée, des tranches de concombre ou un bâton de cannelle.
- Si vous perdez trop de poids, buvez entre les repas plutôt que pendant. Boire en mangeant peut entraîner une sensation de plénitude et couper l'appétit.
- Sucez de petits glaçons ou mangez des sucettes glacées.

Bien s'alimenter, ce n'est pas compliqué

Tout le monde ne voit pas la préparation des repas de la même manière. Pour certaines personnes, cuisiner est quelque chose d'agréable et de passionnant. Pour d'autres, c'est une véritable corvée. Même si c'est une activité qui vous plaît d'habitude, il se peut que vous n'ayez pas envie de cuisiner de gros repas pendant votre traitement contre le cancer.

La fatigue, la tristesse ou le manque de motivation sont autant de raisons pour lesquelles vous pourriez délaissier la préparation des repas. Il se peut aussi que les odeurs de cuisson vous paraissent désagréables ou que la préparation des aliments vous donne la nausée. Ou encore, vos traitements prennent beaucoup de votre temps et il ne vous en reste plus pour cuisiner.

Repas tout simples

Si vous trouvez pénible de cuisiner, essayez ce qui suit pour vous simplifier la tâche.

Ayez des aliments faciles à préparer sous la main

Faites provision d'aliments sains que vous pouvez manger à n'importe quel moment et qui ne nécessitent que peu ou pas de préparation. Conservez dans votre réfrigérateur, votre garde-manger ou votre congélateur des produits tels que :

- pain ou craquelins à grains entiers;
- haricots en conserve;
- thon, saumon ou autres poissons en conserve;
- céréales pour le déjeuner;
- légumes congelés;
- fruits congelés;
- repas congelés;
- soupes prêtes à manger;
- fruits séchés;
- noix et graines;
- beurres de noix.

Assurez-vous également d'avoir des sauces et des assaisonnements pour relever le goût de ces aliments. Voici quelques idées de produits à avoir dans votre garde-manger : sauce tomate, lait de coco, moutarde, mayonnaise, vinaigre, chutney, sauce soya, salsa, ketchup, épices jamaïcaines (jerk), sauce aux haricots noirs, sauce de poisson, harissa, pesto, guacamole et sauce piquante. Ayez aussi en réserve une variété de fines herbes séchées et d'épices.

« Essayez autant que possible de planifier et ne vous compliquez pas la vie! Les repas n'ont pas nécessairement à respecter les conventions. Je suis une grande adepte des collations. Je dis toujours aux gens d'avoir sous la main des aliments faciles à préparer ou prêts à manger. Il est toujours préférable d'avoir quelque chose à manger que de ne rien avoir du tout. »
– Alaa El Danab, Dt.P. (diététiste en oncologie)

REPAS PRÊTS EN 10 MINUTES

Voici quelques suggestions de repas pour les jours où vous manquez de temps ou d'énergie :

- œufs brouillés + rôti + tomate
- gruau + petits fruits + beurre de noix
- céréales + lait + banane
- yogourt grec + granola + petits fruits
- congee + poulet + gingembre
- thon + craquelins + poivrons tranchés
- pita + houmous + bâtonnets de carottes
- bouillon et nouilles + tofu + légumes verts
- tortilla + maïs + haricots
- pain + fromage ou dinde + garnitures de légumes
- riz + haricots + tomate en morceaux
- laitue en sac + saumon en conserve + pain

Cuisinez et congelez des repas à l'avance

Les jours où vous êtes en forme ou avez plus de temps, cuisinez et congelez des repas en portions individuelles. Choisissez un plat que vous aimez et qui se congèle bien, et préparez-le pour plus tard. Vous pourrez en profiter lorsque vous n'aurez pas l'énergie de cuisiner. D'autres options s'offrent également à vous, par exemple :

- gruau;
- crêpes;
- congee, jook ou autre type de bouillie à base de riz;
- dal de lentilles;
- soupes (pois, lentilles, maïs, légumes, bortsch, poulet et nouilles, aigre-piquante, phô, miso);
- caris de poulet, de poisson ou de légumes;
- riz et haricots;
- ragoûts de poulet, d'agneau, de chèvre, de bœuf ou d'arachides;
- votre plat en cocotte préféré;
- plats de pâtes (lasagne, cannellonis, macaroni au fromage);
- cigares au chou ou feuilles de vigne farcies;
- pâtes farcies (wontons, empanadas, samosas, gyozas, kreplach, baos).

Faites-vous livrer des repas

De nombreuses épiceries et entreprises en ligne proposent des repas prêts à cuisiner. Aucune préparation n'est nécessaire : les ingrédients sont préportionnés et il ne vous reste plus qu'à exécuter la recette. Les épiceries peuvent aussi offrir des repas prêts à manger et les livrer à domicile. Il existe également d'autres services à votre disposition.

- Contactez la popote roulante ou un autre service de livraison de repas dans votre communauté.
- Commandez des repas à emporter à votre restaurant préféré.
- Ayez recours à un service ménager à domicile, qui enverra chez vous une personne pour vous préparer des repas. Les travailleurs sociaux de votre centre de traitement pourraient également vous suggérer d'autres options.

Demandez de l'aide – et acceptez-la

Vos proches vous ont peut-être déjà offert de vous donner un coup de main. Le moment est venu de leur dire oui. Il n'est pas toujours facile de demander ou d'accepter l'aide des autres. Mais vous constaterez que la famille et les amis se font habituellement un plaisir de rendre service. Vous pouvez leur demander de faire différentes tâches pour vous, par exemple :

- aller acheter à l'épicerie ce que vous aurez inscrit sur une liste;
- remplir votre garde-manger de denrées de base non périssables;
- apporter des produits frais, comme des légumes et des fruits, une ou deux fois par semaine;
- laver et couper les légumes et les fruits que vous avez le goût de manger bientôt;
- apporter un repas simple pour vous et votre famille;
- cuisiner en grandes quantités pour vous faire des réserves – des aliments comme la sauce tomate, les soupes, les ragoûts, les caris, les quiches et les crêpes peuvent être congelés en portions individuelles et décongelés lorsque vous en avez envie.

Songez aussi à créer et à partager un calendrier de repas à partir d'un site Web ou d'une application. Vos proches peuvent ainsi choisir une journée où ils vous apporteront un repas. Demandez à une personne qui connaît bien vos préférences alimentaires de faire une recherche en ligne pour trouver ce genre de calendrier et de s'occuper de coordonner les repas pour vous.

Collations futées

Si vous manquez d'appétit, des collations entre les repas peuvent vous aider à maintenir votre niveau d'énergie et à absorber plus de calories. Optez pour des collations composées de légumes, de fruits, de grains et de protéines – les mêmes ingrédients que ceux d'un repas équilibré. Ce peut être par exemple une pomme, des craquelins à grains entiers accompagnés de fromage, ou bien des noix et des raisins secs.

Lorsque vous n'êtes pas à la maison, ayez toujours de quoi grignoter dans votre sac ou dans la voiture. Si vous avez une longue journée de rendez-vous, veillez à emporter de l'eau et des collations. Lorsque vous prévoyez être à l'extérieur toute la journée, choisissez des aliments qui n'ont pas besoin d'être conservés au réfrigérateur, par exemple :

- fruits;
- légumes coupés;
- croustilles de chou frisé (« chips de kale »);
- algues rôties;
- craquelins ou galettes de riz avec beurre d'arachides;
- mélanges montagnards;
- fruits séchés;
- noix mélangées;
- lentilles, pois chiches ou haricots mungos rôtis;
- barres de céréales;
- barres protéinées;
- barres aux fruits et aux noix;
- maïs soufflé;
- graines de tournesol ou de citrouille;
- pois au wasabi;
- arachides;
- châtaignes rôties;
- halvas au sésame;
- muffins au son.

Si vous avez accès à un réfrigérateur et à un micro-ondes lorsque vous êtes à l'extérieur, songez à ces collations qui doivent être gardées au froid :

- œufs durs;
- sandwichs ou roulés;
- fromage et craquelins;
- congee, jook ou autre type de bouillie de riz;
- houmous et légumes;
- burritos aux haricots ou au fromage;
- yogourt;
- cottage et fruits;
- smoothies;
- roulés à la dinde et au fromage;
- idlis (petits pains de riz et de lentilles).



À l'épicerie

Vous pouvez vous rendre à l'épicerie pour faire vos achats, commander en ligne ou faire livrer vos provisions à domicile. Ce sont là autant d'excellentes solutions; à vous de choisir celle qui vous convient. Il vous sera plus facile de bien manger si votre réfrigérateur et votre garde-manger ne manquent pas d'aliments nutritifs.

Options à la fois nutritives et économiques

Un diagnostic de cancer peut parfois nécessiter un arrêt de travail et occasionner une baisse de revenus; il peut aussi entraîner une augmentation des dépenses. Cela risque de réduire votre pouvoir d'achat. Il est quand même possible de planifier des repas selon le Guide alimentaire canadien et de faire des choix nutritifs.



Le saviez-vous?

Les marques les plus chères sont habituellement celles qui se trouvent à la hauteur des yeux dans les commerces. Vous pourriez trouver des produits à meilleur prix sur les tablettes situées plus haut et plus bas. Et parfois, des mentions telles que « en vedette » signifient simplement que le produit bénéficie d'un plus grand espace d'étalage, et non qu'il est offert au rabais. Son prix peut être le même que d'habitude.

Légumes et fruits

Procurez-vous les légumes et les fruits que vous aimez. Qu'ils soient frais, congelés ou en conserve, il s'agit d'un bon choix.

Faites provision de légumes et de fruits frais au temps des récoltes ou lorsqu'ils sont à bas prix. Coupez-les et conservez-les au congélateur. Cela fonctionne bien pour les petits fruits, les courges, les pois, le maïs et certains légumes-feuilles comme les épinards, le chou frisé et la bette à carde.

« En saison, j'achète des nectarines. Je les coupe et je les mets au congélateur dans des sacs de congélation pour collations. C'est parfait pour un smoothie. Je n'ai qu'à les mélanger avec une banane (fraîche ou congelée). » – Betty (aidante)

En saison, les légumes et les fruits locaux sont la plupart du temps plus abordables que les produits importés. Un grand nombre de produits conservent leur fraîcheur jusqu'à quatre semaines, notamment les suivants :

- choux;
- pommes de terre;
- carottes;
- navets;
- betteraves;
- oignons;
- courges;
- maïs;
- brocolis;
- patates douces;
- bananes;
- pommes;
- melons.

Les produits congelés sont tout aussi nutritifs que les produits frais. Par ailleurs, ils se conservent un an au congélateur, ce qui permet d'éviter les pertes. Les produits en conserve sont également nutritifs et se gardent très longtemps. Préférez autant que possible les légumes et les fruits en conserve sans sel ni sucre ajoutés.

Devez-vous acheter des produits biologiques?

Les légumes et les fruits biologiques sont cultivés et traités différemment des produits non biologiques. Certaines personnes les préfèrent parce qu'elles les croient plus sains et plus sûrs. À ce jour, les données dont nous disposons ne permettent pas de conclure que c'est le cas. Chose certaine, il est bon de consommer beaucoup de légumes et de fruits, qu'ils soient biologiques ou non. Le meilleur conseil qu'on puisse vous donner est de manger ce qui est le plus accessible, abordable et agréable pour vous. Et que vous choisissiez des légumes et des fruits biologiques ou non biologiques, assurez-vous dans tous les cas de bien les laver avant de les consommer.

Grains entiers

Optez pour des produits à grains entiers dans la mesure du possible.

- Choisissez des pains ou des pâtes dont le premier des ingrédients est une farine de « grains entiers ». Recherchez des ingrédients tels que « blé à grains entiers » ou « seigle à grains entiers ».
- Au lieu du riz blanc, essayez le riz brun, rouge, noir, violet ou sauvage.
- Achetez des céréales à grains entiers. Pour le gruau, essayez l'avoine découpée ou bien les flocons d'avoine.
- Choisissez des grains entiers pour les accompagnements, comme le boulgour (blé concassé), le quinoa, le sorgho, le sarrasin, le farro et le millet.

Si vous le pouvez, faites provision de ces produits lorsqu'ils sont offerts à prix réduit. Les grains se conservent pendant au moins quelques mois (et parfois plus) à condition d'être entreposés dans un contenant étanche, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Protéines

Choisissez des viandes, des volailles ou des poissons frais ou congelés. Les poissons en conserve, par exemple le thon, les sardines ou le saumon, sont également fort pratiques. N'oubliez pas les sources de protéines végétales comme le tofu, les haricots, le tempeh, les lentilles, les graines, les noix et les beurres de noix.

On retrouve une grande quantité de protéines dans les œufs, le lait, le fromage et le yogourt. Si vous souhaitez accroître votre apport en protéines, tournez-vous vers le yogourt grec ou le yogourt skyr islandais. Ces derniers contiennent deux fois plus de protéines que le yogourt nature ordinaire.



Le saviez-vous?

Certains produits d'origine végétale utilisés en remplacement du lait contiennent plus de protéines que d'autres. Si vous ne buvez pas de lait de vache mais souhaitez remplacer celui-ci par une boisson végétale protéinée, consultez le tableau de la valeur nutritive du produit. (Vérifiez du même coup la présence de calcium et de vitamine D, qui sont également bénéfiques.) Les boissons à base de soya, de pois chiches et de pois sont celles qui renferment le plus de protéines. Les substituts du lait à base de noix de cajou, d'amandes, d'avoine et de noix de coco sont habituellement pauvres en protéines.

Certaines coupes de viande et de nombreuses espèces de poisson coûtent cher. Il y a moyen d'obtenir beaucoup de protéines de bonne qualité dans des aliments plus économiques. En voici quelques-uns :

- œufs;
- haricots et lentilles (secs ou en conserve);
- tofu;
- edamames (fèves de soya vertes) surgelés;
- poissons en conserve;
- beurre d'arachides;
- arachides;
- hauts de cuisses, cuisses ou pilons de poulet;
- bavette;
- bœuf, poulet ou dinde hachés;
- viande à ragoût;
- farine de pois chiches (besan);
- rôti de palette;
- côtelettes d'épaule d'agneau;
- poissons maigres;
- lait écrémé évaporé;
- yogourt nature de la marque maison, vendu en gros pots.

Aliments nutritifs à prix plus doux

Il est possible de bien s'alimenter sans se ruiner en ingrédients coûteux. Voici quelques options moins chères qui sont tout aussi nutritives.

Produits plus coûteux	Substituts plus abordables
Quinoa	Riz brun ou millet
Baies d'acaï ou de goji	Raisins secs
Thon blanc (germon) en conserve	Thon pâle (listao) en conserve
Saumon sockeye en conserve	Saumon rose en conserve
Beurre d'amandes	Beurre d'arachides
Noix de Grenoble, amandes ou pacanes	Graines de tournesol ou de citrouille
Flétan	Aiglefin ou tilapia
Granola du commerce	Flocons d'avoine
Bœuf haché	Tofu ou lentilles brunes
Poitrines de poulet désossées	Hauts de cuisses de poulet

Si vous avez besoin d'aide

Si vous avez besoin d'un coup de pouce pour vous procurer de la nourriture, vous trouverez ci-dessous quelques ressources vers lesquelles vous tourner. Les diététistes qui travaillent à votre centre de traitement pourraient également connaître des organismes d'assistance dans votre région.

Banques alimentaires Canada : Le réseau de Banques alimentaires Canada regroupe des banques alimentaires de toutes les provinces et de tous les territoires. Pour en trouver une près de chez vous, visitez banquesalimentairescanada.ca et cliquez sur « trouver une banque alimentaire ». Les banques alimentaires fournissent des produits en

conserve et des denrées non périssables, mais pas uniquement : plus de 40 % des aliments qui y sont distribués sont des produits frais. On peut s'y procurer du lait, des œufs, du pain, des légumes ainsi que des fruits.

Armée du Salut : D'un bout à l'autre du Canada, l'Armée du Salut possède des banques alimentaires qui peuvent vous venir en aide. Vous pouvez y choisir les aliments que vous voulez, un peu comme dans une épicerie. L'Armée du Salut offre aussi des repas nutritifs, gratuitement. Pour en savoir plus, visitez salvationarmy.ca/ce-que-nous-faisons/services-alimentaires.

Jardins communautaires : De nombreuses villes disposent de jardins auxquels vous pouvez avoir accès pour obtenir des légumes et des fruits frais à faible coût ou gratuitement. Informez-vous auprès de votre centre communautaire ou du bureau de santé publique de votre région pour savoir s'il y a des jardins communautaires dans votre secteur.



Atténuer les effets secondaires liés à l'alimentation

Il se peut que vous éprouviez des effets secondaires pendant votre traitement contre le cancer. Ces effets peuvent être causés par la maladie elle-même ou par le traitement. Cette section décrit les effets secondaires qui peuvent affecter l'alimentation et la nutrition, et suggère des façons de les gérer. La plupart sont des effets à court terme qui, en général, cesseront pendant ou après le traitement.

Vous trouverez également de l'information sur le sujet à cancer.ca/effetssecondaires.

« J'ai entendu des personnes atteintes de cancer décrire de nombreuses difficultés liées à l'alimentation durant le traitement, comme la perte d'appétit, les changements du goût ou la sensation rapide de plénitude. Il est important de savoir que ces changements sont temporaires; l'idée est de vous concentrer sur les aliments que vous êtes en mesure de manger cette journée-là, à ce moment précis. » – Caitlin Wallis, Dt.P. (diététiste en oncologie)

Perte de poids et manque d'appétit

Vous pourriez avoir moins d'appétit durant votre traitement. Autrement dit, vous ne ressentirez pas la faim et ne mangerez pas beaucoup. Cela risque de vous faire perdre du poids.

Si vous éprouvez un tel effet secondaire, sachez que bien d'autres personnes sont dans la même situation que vous. Le manque d'appétit est très courant pendant un traitement contre le cancer, et ce, pour différentes raisons. Bien d'autres effets secondaires, par exemple la constipation, la douleur dans la bouche ou les changements du goût, peuvent faire en sorte que vous ayez moins faim. Si votre niveau d'activité physique diminue, vous n'aurez peut-être pas envie de manger

autant que d'habitude. Le cancer lui-même ou son traitement peuvent également être à l'origine d'un manque d'appétit et d'une perte de poids.

Vous pourriez par moments éprouver une sensation de plénitude après avoir pris seulement quelques bouchées. C'est ce que les diététistes appellent aussi satiété précoce et c'est un effet qui se manifeste chez de nombreuses personnes pendant un traitement contre le cancer. L'information fournie dans la présente section vous sera utile. Si vous ressentez rapidement une sensation de plénitude, vous pouvez également essayer les conseils suivants.

- Buvez entre les repas plutôt que pendant; vous éviterez ainsi d'avoir l'estomac plein, à cause des liquides, avant d'avoir fini de manger.
- Évitez ce qui entraîne des ballonnements, comme les haricots, le brocoli, le maïs, le chou, le chou-fleur, les boissons gazeuses et la gomme à mâcher.

Ce que vous pouvez faire lorsque vous manquez d'appétit

Durant le traitement, manger pourrait vous sembler une corvée. Souvenez-vous que la nourriture aide votre corps à guérir en lui fournissant de l'énergie et des nutriments. Voici quelques suggestions pour vous aider à manger un petit peu, même lorsque vous n'avez pas très faim.

Ayez un horaire flexible pour les repas. Mangez lorsque vous vous sentez en appétit. Il n'est pas nécessaire que ce soit à un moment précis de la journée. Si, par exemple, vous dînez habituellement à midi mais qu'un certain jour vous avez faim à 11 heures, mangez à ce moment-là. Vous pouvez prendre des repas légers et des collations entre les repas. Mangez ce que vous voulez au moment où vous en avez envie. Servez-vous un menu de déjeuner à l'heure du souper si c'est ce qui vous tente le plus. Seuls quelques aliments, toujours les mêmes, vous semblent appétissants? Faites-en votre menu quotidien jusqu'à ce que vous soyez capable d'en ajouter d'autres.

Essayez de ne pas sauter de repas. Mangez au moins toutes les deux heures, ne serait-ce que quelques bouchées. Essayez de prendre de petits repas et des collations tout au long de la journée. Entre les repas, sirotez des boissons à haute teneur en calories et en protéines, comme

des laits fouettés, des smoothies et des suppléments alimentaires liquides. Ne vous inquiétez pas si vous n'arrivez pas à manger du tout un certain jour. Parlez-en toutefois à votre équipe soignante si cela se produit souvent et que vous perdez du poids.

Mangez bien lorsque votre niveau d'énergie est au plus haut. Profitez au maximum de vos bonnes journées. Votre appétit pourrait être meilleur le matin; dans ce cas, offrez-vous un déjeuner copieux. Ou prenez une collation le soir si c'est à ce moment que vous avez de l'énergie.

Essayez de pratiquer un exercice léger. Cela pourrait aider à stimuler votre appétit. Si vous le pouvez, sortez pour une courte promenade. L'activité physique et l'air frais ont tous deux pour effet d'ouvrir l'appétit.

Si vous fumez, essayez de diminuer votre consommation le plus possible. Le tabagisme risque de réduire votre appétit. Demandez du soutien à votre médecin si vous souhaitez cesser de fumer.

Faites que vos repas soient plaisants et savoureux. Essayez de nouvelles façons de présenter les aliments. Servez-vous de petites portions ou utilisez de plus petites assiettes. Tamisez l'éclairage et faites jouer votre musique préférée pour créer une ambiance agréable. Prenez vos repas en compagnie de membres de la famille ou d'amis.

Absorbez suffisamment de calories. Pour aider à prévenir la perte de poids, faites que chaque bouchée compte en ajoutant des ingrédients très caloriques à vos repas et collations.

AJOUTEZ ces ingrédients très caloriques	À ces repas et collations
Avocat, mayonnaise ou sauce pour salade	Sandwiches, salades, trempettes
Noix et graines	Céréales, produits de boulangerie-pâtisserie, yogourts, riz, salades, mélanges montagnards
Beurres de noix (p. ex. : beurre d'arachides)	Smoothies, sandwiches, pains, muffins, soupes, ragoûts, caris
Lait ou substituts du lait (p. ex. : boissons à base de soya ou de pois)	Soupes, céréales, laits fouettés, smoothies, pommes de terre en purée, produits de boulangerie-pâtisserie, gruau, crêpes
Lait en poudre ou boisson en poudre de type « déjeuner instantané »	Sauces, céréales, lait, soupes, crêpes, gruau, smoothies
Yogourt, yogourt grec, skyr ou crème sure	Smoothies, trempettes, sauces pour salade, sauces; en garniture pour tacos, pierogis et pommes de terre
Crème à fouetter, crème de table ou lait de coco	Smoothies, céréales, laits fouettés, crèmes-desserts, flans, desserts en gelée
Crème glacée ou desserts glacés	Fruits, laits fouettés, smoothies
Beurre, margarine molle, huile	Soupes, salades, riz, nouilles, céréales chaudes, pommes de terre, légumes cuits, trempettes, sauces, sautés, ragoûts, caris
Fromage à pâte ferme (pasteurisé)	Œufs brouillés, sandwiches, pommes de terre, soupes, sauces, ragoûts
Fromage à pâte molle et fromage à la crème (pasteurisé)	Craquelins, pains, nouilles, pommes de terre, plats à base de grains
Fruits séchés	Salades, soupes, ragoûts, mélanges montagnards, céréales, produits de boulangerie-pâtisserie, collations
Granola	Crème glacée, yogourts, fruits, mélanges montagnards, smoothies

Cela vous étonnera peut-être de voir des aliments comme la crème glacée et le beurre figurer sur cette liste. Ce qui compte dans l'immédiat est de vous assurer un apport suffisant de calories. Ne vous en faites pas trop si certaines des options proposées sont riches en sucre ou en matières grasses. Il s'agit ici d'un plan alimentaire à court terme. Une fois que vous aurez retrouvé l'appétit, vous pourrez retourner à une alimentation plus équilibrée. Le plus important, pour l'instant, est de maintenir votre poids.

L'IMPORTANCE DES PROTÉINES DURANT LE TRAITEMENT

Les protéines sont bonnes pour la santé à bien des égards. Elles jouent un rôle dans la croissance des cellules, la guérison des tissus et le maintien d'un système immunitaire en santé. Elles peuvent aussi vous protéger des infections et accélérer votre rétablissement. L'important, c'est de savoir où les trouver.

Voici quelques aliments qui fournissent des protéines :

- viande et volaille;
- poissons et fruits de mer;
- œufs;
- produits laitiers tels que lait, yogourt, fromage, cottage, poudre de lait écrémé et kéfir;
- haricots, pois et lentilles;
- produits de soya tels que tofu, boissons de soya et edamames;
- beurres de noix;
- noix et graines.

« J'ai demandé, et reçu, des listes indiquant la teneur en protéines de nombreux aliments que j'étais capable de manger. J'ai appris à préparer des soupes qui contenaient du lait, du yogourt ou du cheddar et j'ai utilisé beaucoup de tofu pour augmenter mon apport de protéines. » – Mona

Si vous n'arrivez pas à manger

Il y aura peut-être des moments où vous serez incapable de manger quoi que ce soit, par exemple si votre bouche est endolorie ou que vous avez de la difficulté à avaler. En pareil cas, il sera difficile de combler tous vos besoins nutritionnels. Si vous n'arrivez pas à manger pendant plus de quelques jours et que vous perdez du poids, dites-le à votre équipe soignante. On pourrait vous recommander une des options qui suivent.

Suppléments alimentaires du commerce

Les suppléments alimentaires vendus dans le commerce sont de bonnes sources de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ils se présentent sous différentes formes : boissons, poudres, crèmes-desserts et barres protéinées.

Essayez différents produits pour savoir lesquels vous préférez. Les marques commerciales sont entre autres Boost et Ensure. Vous trouverez ces produits, ou des versions génériques, en pharmacie ou à l'épicerie. Vous pouvez aussi les commander en ligne et les faire livrer à la maison. Il n'est pas nécessaire d'avoir une ordonnance du médecin pour vous les procurer.

« On peut utiliser les suppléments alimentaires du commerce d'une foule de manières. Vous pouvez les diluer dans du lait si vous les trouvez trop sucrés ou les mélanger à des fruits et du yogourt si leur goût vous déplaît. Ces produits fournissent un moyen facile d'ajouter des calories et des protéines à votre alimentation lorsqu'il est difficile pour vous de manger. N'hésitez pas à demander des recettes à votre diététiste! »
– Caitlin Wallis, Dt.P. (diététiste en oncologie)

Mais ces boissons contiennent du sucre – sont-elles recommandables?

Certaines personnes s'inquiètent du fait que les suppléments alimentaires liquides contiennent du sucre et se demandent si ces boissons sont comparables à des boissons gazeuses. Ce n'est pas le cas. Par exemple, une boisson prête à boire de 237 ml contient 14 grammes (2,5 cuillerées à thé) de sucre, mais également 27 vitamines et minéraux, ainsi que 10 grammes de protéines. En comparaison, une canette de cola ne contient ni protéines, ni vitamines, ni minéraux, mais renferme

40 grammes (10 cuillerées à thé) de sucre. Voyez les suppléments alimentaires liquides comme des mini-repas si vous manquez d'appétit et que la fatigue vous empêche de cuisiner. Une petite quantité de sucre est tout à fait acceptable.

Alimentation par sonde

L'alimentation par sonde permet de nourrir une personne par un tube mince et flexible qu'on met en place directement dans son estomac ou son intestin. On peut ensuite administrer un supplément alimentaire liquide par ce tube.

S'il est trop difficile pour vous de manger ou de boire et que vous perdez beaucoup de poids, votre médecin ou votre diététiste vous proposeront peut-être d'utiliser une sonde d'alimentation pour vous nourrir adéquatement. On pourrait y avoir recours dans les situations suivantes :

- vous avez besoin de plus de calories et de protéines que ce que vous êtes capable de manger;
- vous avez de la difficulté à avaler;
- vous n'arrivez ni à manger ni à boire pendant ou après le traitement;
- votre bouche ou votre gorge sont extrêmement douloureuses.

Votre diététiste vous indiquera la quantité de supplément alimentaire liquide qu'il vous faut. Certaines personnes qui utilisent une sonde d'alimentation continuent à manger et à boire par la bouche. La sonde peut aussi permettre d'administrer des médicaments.

« Ma mère avait une sonde d'alimentation, mais prenait tout de même de petits repas (elle mangeait beaucoup de gruau et de tapioca). La sonde d'alimentation lui a enlevé la pression de devoir manger beaucoup de nourriture par la bouche. La sonde d'alimentation a aussi été utile parce que ma mère pouvait ainsi être hydratée sans être obligée de boire beaucoup de liquides. » – Susan (aidante)

Alimentation par intraveineuse (IV)

L'alimentation par IV achemine des liquides et des éléments nutritifs directement dans le sang, grâce à un cathéter inséré dans une veine du thorax ou du bras. Les nutriments ne sont donc pas digérés par l'estomac ou les intestins. On pourra avoir recours à l'alimentation par IV si :

- votre appareil digestif ne fonctionne pas bien;
- votre intestin a besoin de repos et qu'aucun aliment ne peut passer par votre tube digestif;
- l'alimentation par sonde ne vous convient pas, pour une raison ou une autre.

On commence habituellement l'alimentation par IV à l'hôpital. Votre équipe de soins vous expliquera comment poursuivre l'alimentation par IV à la maison.

Prise de poids

Les personnes atteintes de cancer ont plus souvent tendance à maigrir, mais il arrive que certaines prennent du poids. La prise de poids pendant un traitement contre le cancer peut avoir différentes causes, dont les suivantes :

- collations plus fréquentes pour maîtriser les nausées;
- recours à la nourriture comme moyen de composer avec les émotions;
- diminution de l'activité physique;
- prise de corticostéroïdes;
- administration d'une hormonothérapie;
- prise de médicaments qui entraînent la rétention d'eau (œdème);
- traitements qui provoquent une ménopause précoce.

Si vous avez actuellement un poids santé, la prise de quelques kilos pendant le traitement ne devrait pas être préoccupante. Un gain de poids plus important risque toutefois de nuire à votre santé et à votre bien-être.

Ce que vous pouvez faire

Voyez avec votre équipe soignante ce qui pourrait expliquer votre gain de poids. Votre équipe est là pour vous aider à comprendre ce qui se passe et vous fournir des conseils pratiques afin de gérer la situation.

Faites preuve de patience et fixez-vous des objectifs réalistes. Il n'est pas nécessairement facile de contrôler une prise de poids.

Si vous avez pris du poids à cause des corticostéroïdes, dites-vous que ces kilos en trop devraient habituellement disparaître une fois le traitement terminé. Si votre prise de poids est attribuable à vos habitudes alimentaires, votre diététiste pourra vous conseiller des moyens de maintenir une alimentation et un mode de vie sains, par exemple :

- suivre le Guide alimentaire canadien;
- être à l'écoute des signaux que votre corps vous envoie, c'est-à-dire manger quand vous avez faim – et arrêter lorsque votre appétit est comblé;



- choisir des aliments qui contiennent des fibres et des protéines, et qui contribuent à la satiété – ce peut être des légumes, des fruits, des haricots, des lentilles et des grains entiers;
- grignoter des légumes et des fruits plutôt que des croustilles ou des bonbons;
- limiter les aliments salés, si vous faites de la rétention d'eau;
- essayer de faire de l'activité physique si vous vous en sentez capable.

Votre diététiste vous conseillera en fonction de votre situation. Ses suggestions vous aideront à maintenir de saines habitudes alimentaires pendant le traitement. Le meilleur moment pour essayer de perdre du poids volontairement (perte de poids intentionnelle) peut varier. Pour certaines personnes, il est possible de suivre sans danger un régime durant le traitement alors que pour d'autres, il est préférable d'attendre que celui-ci soit terminé. Si votre traitement entraîne des effets secondaires qui limitent ce que vous êtes capable de manger, il vaut probablement mieux attendre avant d'essayer de perdre du poids.

Fatigue

La fatigue est l'effet secondaire le plus courant du traitement contre le cancer. On parle ici d'une lassitude, d'une sensation d'épuisement ou d'un manque général d'énergie. Cela diffère de la fatigue qu'une personne ressent habituellement à la fin de la journée. Cette fatigue extrême peut faire en sorte qu'aller chercher des provisions, préparer la nourriture ou même simplement prendre un repas exige beaucoup d'efforts.

Cela vous surprendra peut-être, mais de nombreuses études montrent que la pratique d'une activité physique durant la journée peut en fait atténuer la fatigue et donner un regain d'énergie. Alors, essayez de bouger un peu si vous le pouvez – cela pourrait avoir des effets positifs.

Ces conseils vous aideront peut-être à mieux vous alimenter et à atténuer la fatigue.

- Mangez de petites quantités d'aliments tout au long de la journée.
- Mangez au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Buvez beaucoup de liquides afin de maintenir une bonne hydratation.
- Choisissez des aliments prêts à servir, comme des repas congelés ou des plats à emporter.
- Cuisinez en grandes quantités lorsque vous êtes en forme. Congelez vos plats en portions faciles à réchauffer.
- Si vous ne vous sentez pas assez bien pour préparer un repas, essayez de prendre un smoothie ou un supplément alimentaire liquide.
- Demandez un coup de main à vos parents et à vos amis pour les courses et la préparation des repas.
- Faites de la méditation ou des exercices de relaxation.
- Consultez un thérapeute pour vous aider à gérer vos émotions et votre stress.

Les diététistes ou les travailleurs sociaux peuvent vous dire s'il existe des ressources comme des popotes roulantes ou des programmes de repas congelés dans votre communauté. N'hésitez pas à vous informer.

Nombre peu élevé de globules rouges

Lorsqu'il y a peu de globules rouges sains dans le corps, on parle d'anémie. En l'absence d'une quantité suffisante de globules rouges, les tissus ne reçoivent pas assez d'oxygène pour bien fonctionner. Il s'ensuit une sensation de fatigue, de la faiblesse, des étourdissements ou de l'essoufflement. Certains traitements contre le cancer peuvent entraîner de l'anémie. Celle-ci peut également être causée par un manque d'éléments nutritifs dans votre alimentation.

Si vous souffrez d'anémie, votre équipe soignante pourrait vous prescrire des médicaments pour aider à corriger une carence en fer, en vitamine B12 ou en acide folique. La consommation d'aliments qui contiennent une grande quantité de ces nutriments peut aussi aider.

Aliments riches en fer	Aliments riches en vitamine B12	Aliments riches en acide folique
Aliments d'origine animale Viande rouge, viande brune de volaille	Viande, poulet et poisson Produits laitiers Œufs	Pains et céréales enrichis Asperges, brocolis, légumes-feuilles
Aliments d'origine végétale Haricots, pois et lentilles Légumes-feuilles	Substituts du lait enrichis Levure alimentaire	Haricots, pois et lentilles
Pains et céréales enrichis		

Pour traiter l'anémie, des transfusions sanguines ou des médicaments appelés facteurs de croissance sont parfois nécessaires afin de stimuler la moelle osseuse à fabriquer des globules rouges.



« Notre corps absorbe facilement le fer hémérique, c'est-à-dire le fer qui provient des aliments d'origine animale comme la viande rouge, la volaille, le poisson et les œufs. Il est plus difficile pour le corps d'absorber le fer non hémérique, qui provient d'aliments d'origine végétale comme les noix, les graines, les haricots, les lentilles et les grains enrichis. Il est toutefois important d'avoir une alimentation variée. Pour faciliter l'absorption du fer de source végétale, combinez ces aliments à d'autres qui contiennent beaucoup de vitamine C. Par exemple : du gruau cuit (fer non hémérique) avec un mélange de petits fruits (vitamine C) ou bien une trempette de haricots noirs (fer non hémérique) avec du jus de lime (vitamine C). » – Alaa El Danab, Dt.P. (diététiste en oncologie)

Constipation

La constipation se manifeste par des selles dures, sèches et difficiles à évacuer. Ce problème touche environ la moitié des personnes atteintes de cancer. Les traitements administrés contre la maladie et certains médicaments peuvent provoquer la constipation. Les habitudes alimentaires, la quantité de nourriture et de liquides ingérée de même que le niveau d'activité physique sont parfois aussi en cause.

Si vous souffrez de constipation, dites-le à votre équipe soignante. On pourra vous recommander un émoullient (produit qui amollit les selles) ou un laxatif.

Voici quelques suggestions pour vous aider à atténuer les problèmes de constipation.

- Augmentez lentement la quantité de fibres et d'eau dans votre régime alimentaire. Optez pour des aliments comme les céréales ou les muffins à base de son, les grains entiers, les légumes, les fruits, les haricots, les graines, les noix et les fruits séchés, par exemple les pruneaux.
- Préférez les céréales à teneur élevée en fibres. Lisez les étiquettes et choisissez des produits qui contiennent plus de 4 grammes de fibres par portion.
- Absorbent plus de liquides de différentes sources. Ce peut être de l'eau, du jus de pruneaux, de la limonade, du bouillon, des desserts en gelée ou des sucettes glacées.
- Essayez des liquides chauds ou tièdes, par exemple du cacao (poudre de cacao dans de l'eau ou du lait), du thé ou de l'eau citronnée.
- Mangez quatre ou cinq pruneaux ou buvez une portion de 125 ml (½ tasse) de jus de pruneaux.
- Ajoutez de petites quantités de son à vos plats cuisinés.
- Faites davantage d'activité physique si vous le pouvez.
- Préparez la tartina de fruits séchés ci-dessous; il s'agit d'un genre de confiture composée de pruneaux, de dattes et de raisins secs. (Au besoin, vérifiez si cette recette vous convient auprès de votre médecin ou de votre diététiste.)

TARTINADE DE FRUITS SÉCHÉS

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de pruneaux dénoyautés

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées

250 ml (1 tasse) de raisins secs

500 ml (2 tasses) de jus de pruneaux

5 ml (1 cuillerée à thé) de cannelle

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne.
2. À feu moyen, porter le mélange à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé, en remuant de temps à autre.
4. Laisser le mélange refroidir pendant environ 10 minutes.
5. À l'aide d'un mélangeur de comptoir ou à main, mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Cette tartinaade se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Suggestions de service

Ajoutez-en une cuillerée aux smoothies. Utilisez-la en garniture sur le gruau, le yogourt ou les céréales. Ou bien tartinez-la sur des craquelins, des muffins ou des rôties.

Nausées et vomissements

La nausée est la sensation d'avoir l'estomac à l'envers (mal de cœur). Le vomissement est l'expulsion par la bouche du contenu de l'estomac. Ce sont des effets secondaires courants des traitements contre le cancer, en particulier la chimiothérapie.

Votre médecin peut vous prescrire des médicaments contre les nausées (antinauséux). L'efficacité de ces médicaments varie d'une personne à l'autre et il faut parfois en utiliser plus d'un pour se sentir mieux. Votre équipe soignante pourra vous aider à trouver ceux qui fonctionneront le mieux pour vous. Il est souvent plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles ont commencé. Si votre médecin vous prescrit des médicaments antinauséux, suivez ses directives même si vous ne ressentez pas encore de nausées.

Trouvez ce qui cause vos nausées; ce peut être un aliment, une odeur ou une situation, ou bien un moment de la journée en particulier. Évitez autant que possible tout élément déclencheur.

Pour composer avec les nausées et les vomissements, essayez ce qui suit.

- Prenez de plus petits repas et des collations toute la journée.
- N'attendez pas d'avoir faim pour manger, car cela peut aggraver les nausées.
- Mangez lentement.
- Grignotez des aliments secs de temps à autre pendant la journée. Ce peut être des craquelins, des rôties, des céréales, des bâtonnets de pain, des biscuits de type « thé social » ou des biscuits à l'arrow-root.
- Gardez des aliments secs près de votre lit pour pouvoir manger un peu avant de vous endormir ou à votre réveil.
- Évitez les aliments qui sont très sucrés, gras, frits ou épicés.
- Si les nausées surviennent pendant vos rendez-vous de traitement, essayez de ne pas manger une ou deux heures avant. Attendez une heure après le traitement pour manger à nouveau.

- Sirotez de l'eau, des boissons pour sportifs, des bouillons ou des tisanes tout au long de la journée. Les liquides frais ou tièdes seront peut-être plus faciles à boire que les boissons chaudes ou froides.
- Essayez la tisane ou les bonbons au gingembre. Le gingembre peut aider à prévenir les nausées.
- Évitez l'alcool.
- Évitez la caféine (présente dans le café ainsi que dans le thé noir ou vert).
- Ne buvez rien en mangeant. Laissez au moins 30 minutes s'écouler entre l'ingestion de nourriture et l'absorption de liquides.
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau du robinet ou de l'eau gazéifiée (« soda ») pour éliminer les goûts désagréables.
- Gardez votre bouche propre en vous brossant les dents au moins deux fois par jour.
- Assoyez-vous après avoir mangé.
- Si vous devez vous allonger après avoir mangé, redressez votre tête et vos épaules à l'aide d'oreillers.
- Ne portez pas de vêtements serrés à la taille.

Si les odeurs des aliments vous donnent mal au cœur, ces conseils pourraient vous être utiles.

- Évitez les aliments qui ont une odeur forte.
- Laissez d'autres personnes préparer les aliments.
- Essayez de prendre des repas froids; leur odeur sera moins prononcée.
- Mangez dans une pièce bien aérée où il n'y a pas d'odeurs de cuisson.
- Ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur pour avoir beaucoup d'air frais.

« Pendant les pires journées de mon traitement, les aliments que je pouvais tolérer étaient les pommes de terre en purée, les muffins anglais grillés et les œufs durs. Assez fade merci, mais au moins ça ne remontait pas! » – Lise



À surveiller : Appelez votre équipe soignante si vous n'arrêtez pas de vomir ou si vous n'arrivez pas à garder des liquides pendant plus de 24 heures après votre traitement.

Diarrhée

Certains traitements ou médicaments contre le cancer peuvent provoquer des selles plus molles et plus fréquentes. On définit souvent la diarrhée comme étant l'évacuation de selles molles au moins deux fois en quatre heures. La diarrhée peut entraîner la déshydratation et la fatigue; c'est un problème qui doit être pris en charge rapidement. S'il y a lieu, votre équipe soignante vous recommandera des médicaments à prendre.

En cas de diarrhée, vous pouvez essayer ce qui suit.

- Buvez amplement de liquides, par exemple de l'eau et des bouillons clairs, afin de prévenir la déshydratation.
- Limitez votre consommation de boissons sucrées car elles pourraient accentuer la diarrhée.
- Choisissez des boissons sans caféine et sans gaz carbonique. Évitez le café, le thé, les boissons gazeuses et l'eau gazéifiée.
- Buvez entre les repas pour maintenir votre hydratation.
- Prenez de petits repas et des collations.
- Optez pour des aliments qui sont pauvres en fibres, par exemple du pain, des pâtes et du riz blancs, des craquelins, des bananes, du melon, de la compote de pommes, des pommes de terre sans la peau, des œufs, de la volaille et du poisson.
- Tenez-vous loin des aliments qui contiennent beaucoup de fibres, comme les grains entiers, les haricots, les noix, les graines et les petits fruits.
- Pour compenser la perte de sodium, tournez-vous vers des aliments salés, par exemple des soupes, des boissons pour sportifs, des craquelins et des bretzels.
- Consommez des aliments à haute teneur en potassium tels que des pommes de terre, des bananes et des oranges.
- Limitez votre consommation d'aliments gras, frits, épicés ou sucrés.

- Évitez la gomme à mâcher et les bonbons sans sucre qui contiennent du sorbitol, car cette substance a un effet laxatif.
- Ne consommez pas d'aliments considérés comme des laxatifs naturels, comme les pruneaux, le jus de pruneaux, la papaye et la rhubarbe.
- Limitez votre consommation de produits laitiers (lait, crème glacée, fromage) si ceux-ci aggravent la diarrhée.

Gaz, ballonnements et crampes

Certains traitements et médicaments provoquent des gaz, des ballonnements ou des crampes. Comme les gaz peuvent aussi être un signe de constipation, assurez-vous d'aller à la selle régulièrement.

Il peut être bon de limiter la consommation d'aliments et de boissons qui favorisent les gaz ou les ballonnements. Ce sont entre autres :

- les boissons gazeuses et la bière;
- les épinards, le brocoli, le chou et le chou-fleur;
- l'ail et les oignons;
- les salades qui contiennent de la laitue, des concombres et des poivrons;
- les haricots, les pois et les lentilles.

Ces conseils pourraient également vous aider :

- prenez des repas légers ou des collations plus souvent dans la journée;
- sirotez lentement les liquides et ne buvez pas à la paille;
- évitez de mâcher de la gomme;
- pratiquez des exercices légers, comme la marche, qui pourraient aider à atténuer votre inconfort.

Et si c'était une intolérance au lactose?

Si vous avez des gaz, des ballonnements ou la diarrhée après avoir consommé des produits laitiers, il peut s'agir d'une intolérance au lactose. Le lait contient un sucre appelé lactose, que certaines personnes ne digèrent pas très bien. Les traitements contre le cancer peuvent entraîner une intolérance au lactose, quoique ce ne soit



pas fréquent. La plupart des personnes traitées peuvent continuer à consommer des produits laitiers sans problème. Si vous soupçonnez une intolérance au lactose, consultez votre diététiste, qui pourra vous aider à trouver des produits sans lactose ou des substituts du lait d'origine végétale.

« Si vous souffrez d'une intolérance au lactose, je vous conseille de commencer par prendre des produits sans lactose ou un produit de remplacement du lait, comme une boisson de soya, afin d'avoir un apport en protéines. Dans les situations extrêmes, je suggère d'éviter complètement les produits laitiers. Comme l'équilibre est souvent difficile à trouver, demandez conseil à votre diététiste afin de mettre en place une approche sur mesure, étape par étape. » – Alaa El Danab, Dt.P. (diététiste en oncologie)

Changements du goût

Vous noterez peut-être que votre sens du goût est différent pendant votre traitement contre le cancer. Vous pourriez trouver par moments que les aliments sont fades, ou que tout goûte la même chose. Certains aliments pourraient paraître plus sucrés que d'habitude, alors que d'autres auront un goût amer ou métallique.

Voici quelques idées pour améliorer le goût des aliments.

- Rincez-vous la bouche avant et après un repas ou une collation. Cela permettra de nettoyer vos papilles. Comme rince-bouche, vous pouvez utiliser de l'eau gazéifiée ou un mélange d'eau et de sel.
- Ayez toujours la bouche et les dents propres. Si vous avez la bouche endolorie, votre médecin ou votre dentiste pourra vous montrer comment nettoyer vos dents en douceur.
- Servez les aliments froids ou à la température de la pièce. Cela aidera à atténuer les goûts prononcés.
- Sucez des bonbons au citron ou à la menthe ou mâchez de la gomme après avoir mangé afin d'éliminer les arrière-goûts.

« Mon oncologue m'a dit de manger ce que je voulais durant mon traitement, car je n'avais pas d'appétit pour quoi que ce soit à cause du mauvais goût que j'avais constamment dans la bouche. Elle voulait que je me fasse plaisir. Les fruits congelés et le yogourt glacé, c'était délicieux! J'ai bu des tonnes d'eau aromatisée pour me débarrasser du mauvais goût et hydrater ma bouche très sèche. » – Lena

Si les aliments sont fades

- Ajoutez vos épices et assaisonnements favoris pour rehausser le goût des aliments.
- Ajoutez de l'oignon et de l'ail, qui ont un goût prononcé.
- Essayez des sauces ou des condiments qui ont beaucoup de goût (sauce tomate, sauce soya, salsa, sauce au cari, harissa, jerk ou tout autre accompagnement que vous aimez).

Si les aliments ont un goût métallique

- Servez-vous de fourchettes et de cuillères en plastique plutôt qu'en métal.
- Essayez d'utiliser des articles de cuisson en verre plutôt qu'en métal.
- Ajoutez des saveurs acidulées au moyen de citron ou d'autres agrumes, de vinaigre ou de marinades (sauf si vous avez la bouche irritée).
- Donnez un goût sucré aux aliments en y ajoutant du miel, du sucre ou des fruits.

Si les aliments ont un goût trop amer

- Mettez des fruits à votre menu.
- Buvez une infusion de menthe.
- Essayez le soda au gingembre ou une tisane au gingembre.
- Ajoutez un peu de sirop d'érable, de sucre ou de miel aux aliments.

Si les aliments ont un goût trop sucré

- Diluez les boissons sucrées avec de l'eau ou de la glace.
- Mangez des légumes plutôt que des fruits.
- Ajoutez un peu de sel ou de jus de citron à vos aliments.
- Prenez de petites gorgées de tisane et gardez-les un moment dans votre bouche avant de manger. Vos papilles pourraient ainsi être moins sensibles aux aliments sucrés.

Si la viande n'a pas bon goût

- Faites mariner la viande dans des liquides pour en changer le goût et la rendre plus appétissante.
- Essayez des marinades à base de jus de fruits, de sauces pour salade, de sauce aigre-douce, de sauce soya ou de sauce barbecue.
- Remplacez la viande par d'autres aliments à teneur élevée en protéines comme le poisson, la volaille, le tofu, les œufs, les produits laitiers ou les haricots.



Le saviez-vous?

Certaines personnes sont incommodées par les odeurs fortes et risquent ainsi de ne pas avoir envie de manger un ou des aliments en particulier. Comme la chaleur accentue les odeurs, une solution pourrait être de choisir des aliments qui n'ont pas besoin de cuisson. Si l'odeur d'une boisson vous déplaît, utilisez un gobelet muni d'un couvercle et buvez avec une paille.

Fringales ou aversions alimentaires

Ne vous surprenez pas si vous avez soudainement des fringales pour certains aliments, ou si vous ressentez du dégoût pour d'autres que vous aviez pourtant l'habitude d'aimer. Ces fringales et ces aversions peuvent changer au fil du temps, et même d'une journée à l'autre. Dites-vous que les aversions ne dureront pas. En attendant, concentrez-vous sur les aliments que vous préférez.

Voici quelques suggestions.

- Mangez les aliments que vous aimez lorsque vous vous sentez en appétit.
- Tirez parti de vos fringales en intégrant vos préférences alimentaires à vos repas ou à vos collations. Si, par exemple, vous avez un faible pour le chocolat, ajoutez-en à vos laits fouettés, mettez-en dans votre recette de pain aux bananes ou utilisez-le fondu comme trempette pour les fruits.
- Ayez toujours vos collations favorites à portée de main afin de pouvoir grignoter même si vous n'avez pas particulièrement faim.
- Abstenez-vous de manger vos aliments préférés lorsque vous avez des nausées ou des vomissements. Cela évitera qu'ils soient associés à des sensations désagréables.
- Ajoutez des assaisonnements si les aliments vous semblent trop fades ou si leur goût vous déplaît.

Sécheresse de la bouche

La sécheresse de la bouche survient lorsque la production de salive diminue. Certains traitements contre le cancer, en particulier la radiothérapie administrée dans la région de la tête ou du cou, peuvent entraîner la sécheresse de la bouche.

La salive contribue à décomposer les aliments et à amorcer le processus de digestion. Lorsqu'on a la bouche sèche, il peut être difficile de manger.

La salive peut aussi aider à prévenir les caries dentaires en diminuant le taux d'acidité dans la bouche et en nettoyant les dents et les gencives. En l'absence d'une quantité suffisante de salive, la bouche ne peut pas se nettoyer elle-même correctement et les dents risquent de perdre des minéraux.

« Prendre des menthes sans sucre avant et après le repas peut aider à stimuler la production de salive. L'ajout de sauces, de beurre ou d'huile aux aliments les rend plus faciles à avaler. Vous pouvez également essayer les pastilles de xylitol (XyliMelts), qui sont particulièrement utiles la nuit si vous avez de la difficulté à dormir parce que vous avez la bouche sèche. »
– Caitlin Wallis, Dt.P. (diététiste en oncologie)

Voici quelques idées pour atténuer la sécheresse de la bouche.

- Sirotez de l'eau pendant les repas. Prenez des gorgées de liquide entre les bouchées de nourriture. Il sera alors plus facile de mastiquer et d'avalier les aliments.
- Gardez votre bouche humide. Sirotez de l'eau et d'autres liquides tout au long de la journée.
- Ayez toujours une bouteille d'eau à votre portée pour vous hydrater.
- Sucez des petits glaçons ou des bonbons durs sans sucre.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Évitez les boissons qui contiennent beaucoup de sucre ou qui sont très acides, car elles peuvent favoriser les caries dentaires.

- Limitez votre consommation de boissons qui contiennent de la caféine, comme le café, le thé et le cola. La caféine peut en effet assécher la bouche.
- Évitez l'alcool.
- Rincez-vous la bouche à l'eau avant de manger et après. Vous pouvez aussi préparer un rince-bouche maison; il suffit de mélanger une tasse d'eau tiède à quelques pincées de sel et de bicarbonate de soude.
- Mouillez les aliments solides en y ajoutant du bouillon, de la soupe, de la sauce, de la crème, du beurre ou de l'huile.
- Réduisez les aliments en purée.
- Préparez de la sauce pour pouvoir en ajouter au besoin à la viande, aux pommes de terre et aux légumes.
- Trempez les aliments secs dans des liquides.
- Évitez les aliments comme les muffins, les craquelins et le riz, qui peuvent se défaire en petits morceaux dans la bouche.
- Si les smoothies, les laits fouettés ou les suppléments alimentaires liquides sont difficiles à avaler ou adhèrent aux parois de votre bouche, diluez-les avec de la glace, de l'eau ou du lait écrémé.



Le saviez-vous?

La sécheresse de la bouche peut entraîner la formation de caries dentaires. Afin de prévenir les problèmes buccaux, notamment les caries dentaires, nettoyez votre bouche et vos dents au moins quatre fois par jour. Utilisez une brosse à dents à soies souples, et rincez-la au préalable à l'eau chaude pour assouplir davantage les soies. Votre équipe soignante vous recommandera peut-être un dentifrice, un rince-bouche ou un gel au fluor. N'utilisez pas de rince-bouche à base d'alcool; cela pourrait assécher encore plus votre bouche.

« La radiothérapie a tari mes glandes salivaires. Maintenant, lorsque je mange des aliments plus secs, je dois réellement les imbiber pour les faire descendre. J'essaie d'éviter les aliments secs comme les côtelettes de porc ou le rôti de bœuf. Les meilleurs choix sont le spaghetti, qui s'avale facilement, les soupes et les légumes cuits. Ce que j'ai appris, c'est que je pouvais manger à peu près de tout, mais que le processus est lent. Je dois mastiquer beaucoup plus longtemps, en mettre moins sur la fourchette et avaler une gorgée d'eau ou de thé après chaque bouchée ou presque. » – Dante

Douleur dans la bouche et mal de gorge

Certains traitements contre le cancer peuvent entraîner une douleur dans la bouche et un mal de gorge. Si vous éprouvez ce genre de problème et que vous avez du mal à manger ou à boire, parlez-en à votre équipe soignante. On pourra vous recommander des médicaments pour atténuer la douleur et vous aider à mastiquer et à avaler plus facilement.

Ces conseils pourront vous être utiles si votre bouche ou votre gorge sont endolories.

- Mangez des aliments mous, au goût neutre, qui sont frais ou tièdes plutôt que très chauds ou très froids.
- Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient mous et tendres afin de pouvoir les écraser facilement. Ou bien coupez-les en tout petits morceaux.
- Utilisez un mélangeur ou un robot culinaire pour écraser les aliments ou les réduire en purée.
- Évitez les boissons chaudes ou froides.
- Essayez les soupes, les pommes de terre en purée, le yogourt, les œufs, les flans, les crèmes-desserts, les céréales cuites, la crème glacée, les plats en cocotte, les laits fouettés et les suppléments alimentaires liquides.
- Buvez avec une paille.

- Évitez les jus acides, comme le jus de pomme ou d'orange, qui peuvent être irritants pour votre bouche. Si vous buvez du jus, essayez des produits moins acides, comme les jus de pêche, de poire ou d'abricot.
- Évitez l'alcool.
- Limitez votre consommation d'aliments qui sont acidulés, salés ou épicés ou qui ont des bords rugueux, comme les rôties et les croustilles de maïs (tortillas).
- Rincez-vous fréquemment la bouche. Essayez différents rince-bouche pour voir ce qui vous convient le mieux. Demandez à votre équipe soignante ou à votre pharmacien ou pharmacienne de vous recommander des produits sans alcool qui peuvent soulager les irritations de la bouche et de la gorge.

« À quelques reprises, j'ai senti que des lésions étaient en train de se former dans ma bouche. La sensation était la même que si je m'étais mordu très fort l'intérieur de la bouche. Comme je ne pouvais rien manger sans ressentir de brûlure, j'ai voulu m'en débarrasser aussi vite que possible. J'ai commencé à me rincer la bouche avec de l'eau tiède et du sel, et les lésions ont disparu. » – Zara



Le saviez-vous?

Vous pouvez préparer votre propre rince-bouche. Quelques pincées de sel ou de bicarbonate de soude mélangées à de l'eau plate ou gazéifiée coûtent moins cher que les rince-bouche du commerce.



Difficulté à avaler

Il se peut que vous ayez plus de mal à avaler pendant votre traitement contre le cancer. La difficulté à avaler porte le nom de dysphagie. Certains types de cancer ou de traitements contre le cancer peuvent affecter la tête et le cou et rendre la déglutition (action d'avaler) difficile ou douloureuse. Vous pourriez alors avoir des haut-le-cœur, tousser ou vous étouffer lorsque vous essayez d'avaler. Vous pourriez aussi avoir l'impression que les aliments demeurent coincés dans votre gorge.

La difficulté à avaler peut nuire à votre capacité de manger et de boire. Si vous avez tendance à tousser ou avez l'impression de vous étouffer en mangeant ou en buvant, dites-le à votre équipe soignante. Vous pourriez avoir besoin d'une évaluation de la déglutition pour déterminer quels aliments et boissons vous conviennent le mieux.

Si vous avez de la difficulté à avaler, ce qui suit pourrait vous aider.

- Essayez d'adopter une alimentation de consistance molle. Renseignez-vous auprès de votre diététiste.

- Coupez les aliments en petits morceaux de la taille d'une bouchée pour qu'ils soient plus faciles à mastiquer.
- Prenez de petites bouchées et avalez chacune complètement avant d'en prendre une autre.
- Essayez différentes textures d'aliments pour déterminer ce qui passe le plus facilement. Les aliments à texture lisse, comme les pommes de terre en purée, sont souvent les plus faciles à avaler.
- Ajoutez de la sauce aux aliments afin de les rendre plus faciles à avaler. Pour amollir les aliments secs et croustillants comme les craquelins ou les biscuits, trempez-les dans du lait, du café ou du thé.
- Évitez les aliments durs et secs comme les croustilles ou les bretzels.
- Passez au mélangeur ou au robot culinaire les aliments qui sont difficiles à mastiquer. Incorporez du jus de fruits ou de légumes, du bouillon ou du lait pour obtenir un mélange homogène.
- Faites en sorte que chaque bouchée compte. Choisissez des aliments et des boissons à haute teneur en protéines et en calories. Essayez de ne pas consommer d'aliments ou de boissons qui contiennent une grande quantité de sucre. Ceux-ci peuvent entraîner des caries dentaires, en particulier si vous avez la bouche sèche.
- Limitez votre consommation d'aliments épicés et d'assaisonnements forts comme la poudre de chili, le poivre de Cayenne et la poudre de cari épicé, car ils peuvent irriter l'intérieur de la bouche et de la gorge.



Le saviez-vous?

Les popotes roulantes et d'autres services de livraison de repas proposent des repas composés d'aliments en purée. Cela pourrait être une option si vous avez de la difficulté à avaler et que votre diététiste ou orthophoniste vous recommande une alimentation à base d'aliments mous, émincés ou en purée.

Brûlures d'estomac et reflux gastrique

Les brûlures d'estomac et le reflux gastrique peuvent provoquer une sensation de brûlure dans la gorge ou le haut de l'estomac, ou encore laisser un goût amer dans la bouche. L'inconfort ainsi causé peut avoir pour effet de couper l'appétit. Les brûlures d'estomac peuvent aussi entraîner des nausées et des vomissements. Votre équipe soignante pourra vous recommander des médicaments pour soulager ces symptômes.

Vous pourriez obtenir un soulagement en limitant votre consommation des produits suivants :

- aliments épicés;
- aliments riches en matières grasses, comme les croustilles, les frites et les sauces à la crème;
- aliments acides, comme les agrumes et les produits à base de tomate;
- alcool;
- caféine contenue dans les boissons gazeuses, le café, le thé et le chocolat.

Ces conseils pourraient également vous aider à maîtriser les brûlures d'estomac et le reflux gastrique :

- prenez de petits repas fréquents plutôt que de plus gros repas trois fois par jour;
- essayez de ne pas vous allonger immédiatement après avoir mangé;
- après avoir mangé, attendez deux ou trois heures pour aller au lit;
- lorsque vous vous allongez, gardez votre tête et vos épaules surélevées en ajoutant un oreiller.

Salubrité des aliments

Tout le monde devrait prendre des précautions lors de la manipulation et de la préparation des aliments. C'est encore plus vrai pour les personnes atteintes de cancer. En effet, le cancer et ses traitements, notamment la chimiothérapie et la radiothérapie, risquent d'affaiblir le système immunitaire, dont le rôle est de s'attaquer aux bactéries nuisibles et autres germes dans le corps.

Des bactéries peuvent se trouver dans les aliments qui ne sont pas cultivés, cuits ou entreposés correctement, ce qui risque de vous rendre malade. Si votre système immunitaire est affaibli, il sera plus difficile pour vous de combattre les bactéries présentes dans les aliments.

À l'épicerie et à la maison

Voici quelques consignes à suivre pour garantir la salubrité de vos aliments.

Achats

- N'achetez aucun aliment dont la date « meilleur avant » ou date de péremption est dépassée.
- Choisissez des jus, du lait et des produits laitiers qui sont pasteurisés.
- Placez la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs crus à part des autres produits dans votre chariot d'épicerie.
- Vérifiez les œufs avant de les acheter. Assurez-vous que leur coquille n'est pas fissurée.
- Prenez les aliments froids en dernier, puis rentrez directement à la maison et mettez-les au réfrigérateur.
- Ne laissez jamais d'aliments froids au chaud dans la voiture.
- Évitez les légumes ou les fruits qui ont été coupés sur place à l'épicerie (comme le melon).
- N'achetez pas d'aliments en conserve si la boîte est endommagée, gonflée, bosselée ou rouillée.

- En rentrant à la maison, lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes. Lavez-les de nouveau après avoir rangé vos provisions.
- Nettoyez régulièrement vos sacs à provisions réutilisables, en particulier après les avoir utilisés pour transporter des aliments frais. Des morceaux d'aliments et des bactéries peuvent se retrouver dans vos sacs. Les sacs en tissu sont habituellement lavables à la machine; vous pouvez nettoyer les autres à la main, à l'envers, en utilisant de l'eau chaude savonneuse. Transportez la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs crus dans des sacs à provisions différents, ou mettez-les dans des sacs jetables (au cas où du liquide s'écoulerait).

Conservation

- Conservez les aliments froids au réfrigérateur à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.
- Conservez les aliments congelés au congélateur à une température de -18 °C (0 °F) ou moins.
- Utilisez sans tarder les aliments décongelés et ne les recongelez pas.
- Déposez les emballages de viande, de volaille ou de fruits de mer crus sur une assiette pour éviter que des jus s'écoulent sur d'autres aliments dans le réfrigérateur. Ne les rangez pas sur la tablette du haut car des jus risquent de s'égoutter vers le bas.

Préparation

- Lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes avant de préparer les aliments. Lavez-les de nouveau après avoir touché de la viande, de la volaille, des fruits de mer ou des œufs crus.
- Nettoyez les comptoirs et tous les ustensiles de cuisine à l'eau tiède savonneuse avant et après leur utilisation. Cette précaution est particulièrement importante lorsque vous cuisinez de la viande, de la volaille, des fruits de mer ou des œufs crus.
- Ne coupez pas de la viande crue et ensuite des légumes à l'aide du même couteau ou sur la même planche à découper. Lavez les couteaux et les planches à découper à l'eau chaude savonneuse entre chaque utilisation.

- Lavez et séchez le couvercle des boîtes de conserve avant de les ouvrir.
- Si vous cuisinez au barbecue, utilisez une assiette propre pour la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer cuits. Ne déposez pas ces aliments cuits dans la même assiette ou sur le même plateau que celui ayant servi aux aliments crus. Vous devez laver l'assiette ou le plateau à l'eau chaude savonneuse avant de les réutiliser.
- Lorsque vous cuisinez, n'utilisez pas la même cuillère pour goûter et remuer les aliments. Ne léchez pas la cuillère pour ensuite la remettre dans la casserole.
- Utilisez des lavettes ou des essuie-tout pour éponger les aliments renversés. Si vous utilisez des lavettes, lavez-les à la machine à l'eau chaude après chaque utilisation.
- Mettez les restes au réfrigérateur ou au congélateur dès que vous avez fini de manger. Laissez refroidir les aliments chauds à découvert au réfrigérateur. Une fois qu'ils sont refroidis, conservez-les dans des contenants hermétiques.

Températures de cuisson sécuritaires

La viande, la volaille et les fruits de mer peuvent contenir des bactéries que la chaleur pourra détruire. Lorsque vous faites cuire ces aliments, veillez à ce qu'ils atteignent une température interne adéquate.



Important : Il est impossible de savoir si un aliment est cuit à la bonne température simplement en le regardant. Il faut vérifier la température à l'aide d'un thermomètre à viande. Assurez-vous d'insérer le thermomètre en plein centre de l'aliment.

Catégorie	Température interne sécuritaire
VIANDE	
Boeuf, veau ou agneau – haché	71 °C (160 °F)
Boeuf, veau ou agneau – coupes entières ou morceaux	Cuire jusqu'à ce que l'aliment soit au moins mi-saignant 63 °C (145 °F) À point 71 °C (160 °F) Bien cuit 77 °C (170 °F)
Porc – coupes entières ou morceaux	71 °C (160 °F)
Gibier (comme le wapiti, l'orignal, le chevreuil ou le lièvre) – coupes entières ou morceaux	74 °C (165 °F)
VOLAILLE (comme le poulet, la dinde, le canard, l'oie ou le faisan)	
Viande hachée ou en morceaux (ailes, poitrines, cuisses, hauts de cuisses)	74 °C (165 °F)
Volaille entière	82 °C (180 °F)
FRUITS DE MER	
Poisson	70 °C (158 °F)
Mollusques et crustacés (crevettes, homard, crabe, pétoncles, palourdes, moules, huîtres)	74 °C (165 °F)

Aliments et boissons à éviter

Certains aliments présentent un risque d'empoisonnement plus élevé pour vous. Voyez avec votre diététiste au centre de traitement si, en raison de votre plan thérapeutique et de votre nombre de cellules sanguines, vous devriez éviter certains aliments. Cela pourrait inclure les suivants :

- œufs crus ou aliments à base d'œufs crus comme le lait de poule maison ou la sauce pour salade César;
- poisson cru, fumé (lox) ou mariné (gravlax), sushi et huîtres non cuites;
- conserves maison de légumes, de fruits ou de viande;
- saucisses à hot-dog ou charcuteries froides (chauffez ces aliments jusqu'à ce qu'ils soient fumants);
- pâtés réfrigérés;
- germes de légumes crus (de luzerne, de haricot ou de brocoli, par exemple);
- aliments non pasteurisés, comme le cidre de pommes, les jus frais ou le lait cru;
- fromages à pâte molle ou persillée tels que brie, camembert, roquefort, gorgonzola et bleu;
- tout aliment dont vous ne savez pas depuis quand il se trouve dans votre réfrigérateur;
- aliments provenant de buffets, de comptoirs à salades, de bacs de stockage en vrac, de fêtes de rue ou de vendeurs ambulants;
- desserts à la crème ou à la crème pâtissière qui sont conservés à la température ambiante;
- crème glacée ou yogourt glacé provenant de machines à crème glacée molle;
- eau puisée directement de lacs, de rivières, de ruisseaux ou de sources;
- eau de puits, à moins qu'elle ne soit testée annuellement et jugée sûre.

7 questions et réponses à propos de la salubrité des aliments

1. *Combien de temps puis-je garder des aliments cuits au réfrigérateur?*
Les restes peuvent se conserver au réfrigérateur trois ou quatre jours.
2. *Puis-je consommer des aliments qui présentent un peu de moisissure si je l'enlève?*
Non. Ne mangez aucun aliment qui contient des traces de moisissure.
3. *Faut-il rincer le poulet avant de le faire cuire?*
Non. Le rinçage peut laisser des bactéries dans l'évier et sur le comptoir de cuisine. Il vaut mieux le faire cuire sans le rincer au préalable.
4. *Dois-je laver les légumes et les fruits avec du vinaigre, du bicarbonate de soude ou un produit particulier en vaporisateur?*
Non. Lavez soigneusement les légumes et les fruits à l'eau courante. Si leur surface est rugueuse (comme celle du cantaloup, par exemple), brossez-les avant de les couper.
5. *Quelle est la meilleure façon de décongeler de la viande?*
Décongelez la viande, la volaille et les fruits de mer au réfrigérateur ou bien au micro-ondes. Ne les laissez pas décongeler sur le comptoir.
6. *Puis-je manger des œufs brouillés ou à la coque plus ou moins liquides (« baveux »)?*
Non. Les œufs devraient être entièrement cuits et ne pas couler. Optez pour des œufs durs, des omelettes, des quiches, des frittatas ou des œufs brouillés bien cuits.
7. *Puis-je consommer des fruits qui portent des meurtrissures?*
Vous devriez retirer toute partie endommagée ou meurtrie. Les bactéries peuvent y proliférer.

Activité physique

Vous ne serez peut-être pas toujours d'humeur à bouger. Mais dites-vous que l'exercice peut réellement vous apporter un mieux-être, ce qui peut en retour vous amener à mieux manger. De nombreux médecins encouragent aujourd'hui les personnes atteintes de cancer à être actives. L'activité physique peut en effet :

- stimuler l'appétit;
- atténuer la constipation, les nausées et la fatigue;
- réduire l'anxiété et la dépression;
- aider à mieux dormir;
- soutenir le système immunitaire;
- soulager la douleur;
- renforcer l'estime de soi;
- aider à récupérer après le traitement;
- améliorer la qualité de vie;
- aider à reprendre des forces et de la masse musculaire;
- réduire le stress;
- garder le cœur et les poumons en santé;
- réduire le risque de maladie cardiaque et de diabète de type 2.

Bougez en toute sécurité et amusez-vous

La quantité d'exercice que vous pouvez faire dépendra de plusieurs choses : votre état de santé global, votre réaction au traitement et les effets secondaires que vous éprouvez.

Avant toute chose, consultez votre équipe soignante. On vous dira quel type d'exercice est indiqué pour vous et à quel moment augmenter votre niveau d'activité. Vous aurez peut-être des exercices spécifiques à faire pour votre rétablissement. En général, il n'y a aucun problème à commencer par des activités d'intensité légère comme la marche lente, les étirements et la natation. Mais si vous prévoyez reprendre

des activités plus vigoureuses, comme la musculation ou un sport de contact, vous devez en informer votre équipe soignante.

Votre programme d'exercice doit être sûr, efficace et plaisant – et convenir à votre situation. Rien ne vous oblige à pratiquer un sport ou à aller au gym. Faire du vélo, jardiner et danser sont aussi des activités physiques. Si vous n'avez jamais fait beaucoup d'exercice par le passé, commencez lentement. Et si vous ne vous en sentez pas capable, n'insistez pas. Le but est de faire autant d'activité physique que vous le pouvez, sans inconfort.



Le saviez-vous?

Un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout. Essayez de consacrer au moins 30 minutes à une activité physique d'intensité modérée chaque jour ou presque. Si une séance de 30 minutes d'affilée est trop exigeante pour vous, essayez de la diviser en trois blocs de 10 minutes chacun.

Vous vous demandez quel type d'exercice vous conviendrait ou vous aimeriez qu'on vous aide à adapter les activités que vous aviez l'habitude de pratiquer auparavant? Demandez conseil à votre équipe soignante. Votre centre de traitement dispose peut-être d'un programme de réadaptation ou d'exercice supervisé par des physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé.

On vous recommandera peut-être de faire des exercices de cardio et de musculation. Le cardio accélère le rythme cardiaque. Essayez la marche, la danse ou la natation. Les exercices de musculation développent la masse musculaire. Vous pouvez les pratiquer à l'aide de bandes élastiques ou de poids, ou bien vous servir de bouteilles d'eau ou de boîtes de conserve. Vous pouvez également faire des exercices de musculation qui utilisent votre propre poids, comme les flexions de jambes (« squats ») ou les extensions de bras (« pompes »).



Conseils pour augmenter votre niveau d'activité physique

- Ne péchez pas par excès d'ambition. Commencez par des objectifs réalistes et allez-y graduellement.
- Choisissez quelque chose qui vous plaît. Presque toutes les activités peuvent être adaptées à votre niveau de forme physique.
- Essayez de faire de l'exercice avec un proche pour que ce soit encore plus agréable.
- Adonnez-vous à des activités physiques au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Lorsqu'il fait mauvais, marchez à l'intérieur dans un centre commercial.
- Stationnez-vous un peu plus loin du bureau du médecin ou de l'épicerie pour marcher davantage, ne serait-ce que quelques pas de plus.
- Si vous devez rester au lit pendant votre rétablissement, essayez de faire des activités peu intenses comme des étirements ou des mouvements de bras et de jambes. Cela peut vous aider à vous sentir mieux, à maintenir votre souplesse et à soulager la tension musculaire.

Bien s'alimenter après le traitement

Une fois que le traitement sera terminé et que les effets secondaires se seront atténués, vous verrez probablement renaître votre intérêt pour la nourriture. Cela peut prendre du temps. Faites preuve de patience si vous ne reprenez pas immédiatement vos habitudes alimentaires. Votre corps a besoin de beaucoup de temps pour récupérer. Votre diététiste peut vous aider à mettre au point un plan alimentaire à suivre pendant que vous continuez à vous rétablir.

« Souvenez-vous que même après la fin du traitement, votre corps est encore en train de guérir. Vos préférences alimentaires auront peut-être changé. Prenez votre temps et augmentez graduellement la variété d'aliments que vous consommez. Maintenez votre apport en protéines à chaque repas et commencez à manger davantage de légumes et de fruits lorsque vous en êtes capable. » – Caitlin Wallis, Dt.P. (diététiste en oncologie)

Une saine alimentation après le traitement procure une foule de bienfaits. Cela peut vous redonner des forces et aider votre corps à produire de nouvelles cellules saines. Cela peut également réduire votre risque de cancer, de maladie cardiaque, de diabète de type 2 et d'ostéoporose (affaiblissement des os). Avec le temps, vous devriez vous sentir mieux.

Ces conseils pourraient vous aider à bien vous alimenter après le traitement.

- Suivez le Guide alimentaire canadien pour planifier vos repas et obtenir tous les éléments nutritifs qu'il vous faut. Consommez beaucoup de légumes et de fruits, mangez suffisamment de protéines et choisissez des aliments à grains entiers.
- Essayez de manger ce qui vous plaisait auparavant. Ne vous découragez surtout pas.

- Créez un cadre agréable pour vos repas, à votre façon. Allumez des bougies, faites jouer de la musique ou utilisez votre plus beau service de vaisselle. Ou encore, étendez une couverture dehors et faites un pique-nique.
- Partagez un repas avec des amis ou des membres de la famille. Vous pouvez même leur demander d'apporter la nourriture.

Une saine alimentation peut-elle réduire le risque de réapparition du cancer?

Le risque que le cancer réapparaisse (récidive) ou se développe dans une autre partie du corps dépend de plusieurs choses, dont :

- le type de cancer;
- le stade du cancer lorsque vous avez reçu votre diagnostic initial;
- votre âge lorsque vous avez reçu votre diagnostic initial.

Pour en savoir plus à propos de votre risque personnel, parlez à votre équipe soignante.

Vous vous demandez peut-être si le fait de consommer certains nutriments ou de suivre une diète particulière peut réduire le risque de récidive du cancer. Des chercheurs se sont penchés sur cette question, mais il reste encore beaucoup à apprendre. Ce que la recherche révèle jusqu'à maintenant, c'est que les personnes qui ont eu un cancer ont tout intérêt à suivre les mêmes recommandations de prévention que celles qui n'ont jamais eu la maladie.

De nombreuses personnes sont motivées à changer leurs anciennes habitudes alimentaires une fois qu'elles se sentent mieux après le traitement. Vous-même aurez peut-être envie de vous alimenter autrement. Les choix alimentaires qui suivent sont autant de gestes que vous pouvez poser pour réduire votre risque de cancer – si vous en êtes capable et au moment où vous choisirez de le faire.

Consommez beaucoup de légumes, de fruits et de fibres. La plupart d'entre nous ne consomment que la moitié environ de la quantité de fibres qui nous est nécessaire. Les fibres se trouvent dans les légumes et les

fruits. Il y en a également dans les grains entiers, les haricots, les pois, les lentilles, les noix et les graines. Le Guide alimentaire canadien recommande que la moitié de votre repas soit composée de légumes et de fruits et qu'un quart soit composé de grains entiers.

Ne mangez pas plus de trois portions de viande rouge par semaine. La viande rouge comprend notamment le bœuf, le porc, l'agneau, le veau et la chèvre. Une portion équivaut à 85 grammes ou 3 onces de viande cuite, ce qui est un peu plus petit qu'un jeu de cartes.

Évitez la viande transformée. Les viandes transformées (par exemple le jambon, le bacon, le salami et les saucisses à hot-dog ou autres saucisses) sont des viandes qui ont été fumées, séchées, salées ou additionnées d'agents afin de mieux se conserver. La conservation de la viande par ces procédés peut entraîner la formation de substances carcinogènes. Si vous consommez des viandes transformées, essayez de ne le faire qu'occasionnellement. Mais si vous le pouvez, évitez-les complètement.

Limitez votre consommation d'aliments qui contiennent du sucre ajouté. N'oubliez pas que le sucre en lui-même ne cause pas le cancer. Toutefois, manger beaucoup d'aliments sucrés peut entraîner une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et une prise de poids, ce qui en retour peut faire grimper les taux d'hormones (par exemple l'insuline et l'œstrogène). Ces hormones sont associées à un plus grand risque de développer certains types de cancer et peuvent influencer la croissance des cellules cancéreuses.

Limitez votre consommation d'alcool. Pour réduire votre risque de cancer, le mieux est de ne pas boire d'alcool. Les *Repères canadiens sur l'alcool et la santé* décrivent les risques de l'alcool pour la santé et peuvent vous aider à décider, en toute connaissance de cause, de boire ou non – et, si vous buvez, en quelle quantité. Si vous choisissez de boire de l'alcool, faites en sorte de réduire au minimum votre risque de cancer en ne buvant pas plus de deux verres standards par semaine. Moins vous buvez d'alcool, plus vous réduisez votre risque de cancer.

Un verre standard correspond à :

- une bouteille de bière de 341 ml (12 oz) à 5 % d'alcool;
- un verre de vin de 142 ml (5 oz) à 12 % d'alcool;
- une mesure de 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool.

Il est important de comprendre que l'adoption d'un mode de vie plus sain ne peut pas nous mettre totalement à l'abri du cancer. Et il est tout aussi important de comprendre que personne ne mérite d'avoir un cancer. Le fait de ne pas avoir suivi les recommandations en vue de réduire votre risque de cancer ne signifie aucunement que vous serez responsable si vous développez la maladie.

APPRENEZ-EN DAVANTAGE

Pour connaître d'autres moyens de réduire votre risque de cancer, visitez cancer.ca/prevenir.

Vous trouverez également des renseignements pour bien vivre après un cancer à cancer.ca.

Notre brochure *La vie après un traitement contre le cancer* peut vous aider à vous fixer des objectifs de santé et à élaborer un plan de bien-être.



Vivre avec un cancer avancé

Si votre cancer a atteint un stade avancé, vous risquez de faire face à de multiples difficultés pour bien vous alimenter et maintenir un poids santé.

Demandez conseil à votre équipe soignante pour vous assurer de combler vos besoins nutritionnels. En mangeant bien, vous vous sentirez mieux et pourrez plus facilement conserver vos forces et composer avec les effets secondaires comme la fatigue.

Trouver de l'information valable

Chercher soi-même des renseignements sur le cancer et l'alimentation procure un sentiment d'autonomie. Mais il y a toutefois un problème – l'information que l'on trouve n'est pas toujours fiable. Cela peut entraîner beaucoup de confusion, en particulier si ce que vous apprenez par vous-même ne correspond pas à ce que votre médecin ou votre diététiste vous a dit. Le cancer est une maladie complexe. Et s'y retrouver parmi toute l'information qui circule à propos du cancer est encore plus complexe. Vous verrez dans cette section comment trouver des sources de renseignements dignes de confiance.

Questions à poser à propos des actualités en matière d'alimentation

Lorsque vous entendez parler de quelque chose de nouveau concernant le cancer et l'alimentation, ne prenez pas de décision rapide. (Cela vaut également pour l'information sur le cancer de façon générale.) Posez-vous d'abord ces quelques questions.

- Si cette information était véridique, mon médecin ou mon/ma diététiste ne m'en auraient-ils pas parlé?
- Qui fournit cette information?
- La source de cette information possède-t-elle une solide expérience en recherche sur le cancer?
- S'agit-il simplement de quelque chose qui, par hasard, a fonctionné pour quelqu'un? Ou bien est-ce fondé sur la science?
- Cette information peut-elle être rattachée à une recherche publiée dans une revue médicale reconnue?
- Puis-je en apprendre plus sur la question en consultant la source d'origine?

Si vous voulez creuser le sujet, remontez jusqu'à la source d'origine de l'information. Une fois que vous l'aurez trouvée, essayez d'obtenir des réponses aux questions qui suivent.

- Où les résultats ont-ils été publiés? Dans une revue digne de confiance ou sur un site Web quelconque?
- Qui a financé les travaux de recherche?
- Qui sont les chercheurs et quels sont leurs titres de compétence?
- Les chercheurs sont-ils totalement impartiaux? Est-ce que ces personnes tirent profit, d'une manière ou d'une autre, des affirmations avancées?
- Cette nouvelle information est-elle fondée sur une seule petite étude, ou bien sur de nombreuses études à grande échelle?
- De quel type de recherche s'agissait-il? Les travaux ont-ils été menés auprès d'humains, sur des animaux ou en éprouvettes? Si des humains y ont participé, s'agissait-il d'un petit ou d'un grand groupe de personnes?
- Les experts ont-ils été d'accord avec ces nouvelles conclusions et les ont-ils intégrées à leurs lignes directrices?
- Que pense mon médecin ou mon/ma diététiste de ces nouveaux travaux de recherche?

Vous n'avez pas à modifier vos habitudes alimentaires chaque fois qu'une nouvelle étude paraît. Les recherches sont publiées pour constituer une bibliothèque d'information sur un sujet. Les chercheurs reprennent de nombreuses fois les études pour voir si les résultats sont cohérents. Les lignes directrices sur le cancer qui proviennent d'organismes comme la Société canadienne du cancer et qui sont fournies par votre équipe soignante reposent sur des milliers d'études. Elles ne changent pas en fonction de la publication d'une seule nouvelle étude : qu'arriverait-il en effet si celle-ci s'avérait incorrecte?



Le saviez-vous?

Une seule étude ne suffit pas pour avoir la preuve qu'un certain élément est lié au cancer. Souvent, les chercheurs combinent les données de nombreuses petites études pour en apprendre davantage sur un sujet.

Au lieu de modifier vos habitudes de vie chaque fois qu'une étude est publiée, fiez-vous à la recherche et aux lignes directrices fournies par :

- votre équipe soignante;
- la Société canadienne du cancer (cancer.ca);
- le World Cancer Research Fund (wcrf.org);
- l'American Institute for Cancer Research (aicr.org);
- l'American Cancer Society (cancer.org);
- le National Comprehensive Cancer Network (nccn.org);
- le National Cancer Institute (cancer.gov);
- l'American Society of Clinical Oncology (cancer.net).

QUI PUBLIE QUOI?

Faites-vous partie de groupes de soutien en ligne et parlez-vous à d'autres personnes qui sont atteintes de cancer? Peut-être utilisez-vous les médias sociaux pour entrer en contact avec d'autres et vous renseigner. C'est une excellente chose que de vouloir s'informer, mais ne croyez pas tout ce que vous voyez et entendez. Les contenus des pages de médias sociaux et des groupes de soutien en ligne sont alimentés par les utilisateurs. Autrement dit, n'importe qui peut publier n'importe quoi à propos de l'alimentation et du cancer, que ce soit vrai ou non.

Certains groupes, par exemple ParlonsCancer.ca, sont animés par des modérateurs. Cela permet d'assurer que les conversations demeurent respectueuses. Cela veut également dire que des sources d'information fiables, comme cancer.ca, sont citées au besoin. Parfois, les discussions en ligne sont animées par des personnes qui se spécialisent dans un domaine lié au cancer : diététistes, travailleurs sociaux, etc. Il est bon de comprendre le fonctionnement du site que vous consultez en vue d'obtenir du soutien et de l'information.

Mots à surveiller

Les grands titres sont conçus pour attirer l'attention, tout comme les sites Web à but lucratif. Les mots et les expressions qu'ils utilisent éveillent un intérêt – mais ne reflètent pas toujours la vérité. Méfiez-vous des termes qui font paraître certaines affirmations trop belles pour être vraies. Faites preuve de prudence lorsque vous voyez les mots suivants :

- traitement miracle;
- médicament révolutionnaire;
- percée;
- remède naturel;
- ce que votre médecin ne veut pas que vous sachiez;
- satisfaction garantie ou argent remis;
- secret;
- magique;
- détox;
- superaliment;
- renforce l'immunité;
- nettoie;
- restaure;
- purifie;
- réduit les toxines.

Pour les personnes proches aidantes

À titre d'aidant ou d'aidante, vous êtes peut-être la personne qui fait l'épicerie et qui prépare les repas. Ce n'est pas une tâche de tout repos. Que vous ayez toujours été responsable de la cuisine à la maison ou que ce soit un nouveau rôle pour vous, cela peut représenter tout un défi.

À quoi pouvez-vous vous attendre?

Vous pourriez constater que soudainement, la personne atteinte de cancer n'aime pas un aliment qu'elle trouvait pourtant délicieux quelques jours auparavant. Ses goûts risquent de changer rapidement. Il y aura peut-être des jours où la personne n'acceptera que son aliment favori et d'autres où elle ne voudra rien manger du tout. Ce sont là autant de réactions normales au traitement contre le cancer.

Ce genre de situation pourrait toutefois être difficile à gérer pour vous. Si vous devez cuisiner alors que c'est quelque chose que vous n'aimez pas faire, vous ressentirez peut-être un certain mécontentement ou même de la colère. De voir que votre proche ne mange pas ce que vous lui avez préparé peut aussi être frustrant. Efforcez-vous de demeurer optimiste. Les choses devraient s'améliorer avec le temps. Faites preuve de patience et essayez de rester calme.

Avant de préparer les repas, demandez à la personne dont vous prenez soin ce qu'elle a envie de manger. Cela peut varier d'une journée à l'autre. Vous gagnerez du temps en lui préparant ce qu'elle veut manger plutôt que ce que vous aimeriez qu'elle mange.

Essayez de ne pas perdre de vue que vous êtes là pour apporter de l'aide. Vous ne voulez certainement pas que votre proche subisse un stress ou une pression en plus de la maladie elle-même. Vous ne devriez jamais obliger la personne à manger ou la faire sentir coupable de ne pas faire honneur au plat que vous lui avez préparé. Faites plutôt équipe avec elle. Les gestes les plus simples sont parfois ceux qui donnent les meilleurs résultats. Préparer et manger un repas ensemble,

par exemple, peut être une excellente façon pour vous de montrer à l'autre que vous vous souciez de son bien-être.

« Le meilleur conseil que je puisse donner, c'est de les écouter, de respecter ce qu'ils nous disent et de leur faire sentir qu'ils demeurent en contrôle. On peut suggérer des aliments, mais pas en ayant une attitude de sergent. Ça ne marche vraiment pas. » – Odile (aidante)

Conseils pour faciliter la tâche des personnes proches aidantes

- Discutez avec votre proche des solutions possibles aux problèmes liés à l'alimentation. Faites montre d'ouverture et d'honnêteté.
- Acceptez le fait que la personne dont vous prenez soin n'est peut-être pas capable de manger beaucoup. Soutenez-la en douceur. Ce sera beaucoup plus utile que de la pousser à manger.
- Si la personne atteinte de cancer ne mange pas, ne vous blâmez pas et ne lui faites pas de reproches non plus.
- Optez pour des repas simples et faciles à préparer. Ce sera moins décevant pour vous s'ils ne sont pas consommés.
- Ayez des heures de repas flexibles au lieu d'essayer de maintenir les anciennes routines.
- Faites en sorte que votre proche ait de la nourriture à portée de la main et proposez-lui de petits repas et des collations à différents moments de la journée.
- Essayez de lui servir un déjeuner plus copieux. Certaines personnes ont plus d'appétit le matin.
- Offrez-lui une collation au coucher.
- Ayez beaucoup de liquides prêts à boire. Si la personne n'a pas d'appétit, suggérez-lui des liquides clairs et d'autres plus consistants, comme des smoothies.

La Société canadienne du cancer travaille sans relâche afin de sauver et d'améliorer des vies. Nous finançons les plus brillants chercheurs sur le cancer. Nous fournissons un réseau d'aide empreint de compassion à toutes les personnes atteintes de cancer, dans tout le Canada et pour tous les types de cancer. Avec le soutien des personnes touchées, des sympathisants, des donateurs et des bénévoles, nous créons un avenir plus sain.

Nous avons tous un rôle à jouer. Ça prend une société pour agir contre le cancer.



Société
canadienne
du cancer

ÇA PREND UNE
SOCIÉTÉ

1 888 939-3333
CANCER.CA

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils de professionnels de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission. Cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer*. Société canadienne du cancer, 2023.

© Société canadienne du cancer, 2023 · 32428-2-NO