

Bien manger est important pour vous aider à bien vous sentir. Une bonne alimentation peut vous aider à améliorer et à maintenir votre force et votre énergie. Vous aurez ainsi plus de facilité à gérer les effets secondaires de vos traitements.

Les nutritionnistes de notre programme sont spécialisées dans l'alimentation des personnes atteintes du cancer. Elles peuvent vous conseiller sur le type et la quantité de nourriture que vous devriez manger durant votre traitement. Une séance d'information sur la nutrition sera planifiée en même temps que votre session d'orientation; vous y apprendrez les bases de la nutrition et obtiendrez d'excellents conseils. Toutefois, votre oncologue ou votre infirmière vous fera peut-être consulter une nutritionniste de façon individuelle si vous avez perdu beaucoup de poids, si vous avez une diarrhée non contrôlée ou si vous avez un problème relié à la nutrition .

La nutrition durant les traitements

- Mangez sainement en incluant des protéines à chaque repas :
 - Oeuf, fromage, yogourt grec (riche en protéines), poulet, poisson, viande, légumineuses
- Pour augmenter la teneur en calories et en protéines
 - Ajoutez de la viande cuite ou du poisson dans les salades, ragoûts, soupes, omelettes et quiches.
 - Ajoutez 30-60 mL, poudre de lait écrémé ou 3 boules de protéines de lactosérum à 250 mL de lait entier. Utilisez dans toutes les recettes contenant du lait, et les laits frappés
 - Ajoutez du fromage râpé dans les sauces, salades, soupes, légumes, omelettes.
 - Ajoutez un peu d'huile d'olive dans les soupes, purées de pommes de terre, riz et légumes.
 - Noix et graines :
 - Mangez-les comme collation ou ajoutez-les dans les pains, muffins, biscuits, crêpes et gaufres.
 - Saupoudrez sur les fruits, céréales, crème glacée, yogourts, salades. Faire griller comme une garniture croustillante pour le poisson et le poulet au lieu de la chapelure.
 - Utilisez le beurre d'arachide ou les beurres de noix sur le pain, les pommes, les bananes, les crêpes, les gaufres, les muffins, les laits frappés et la crème glacée.



- Incluez les graisses saines :
 - Les avocats
 - L'huile d'olive
 - Les noix et graines
 - Les beurres de noix (arachide, amande)
- Les sucres :
 - Limitez ou évitez :
 - Les boissons gazeuses
 - Le sucre blanc raffiné
 - Les bonbons, etc.

Produits laitiers :

- Il n'y a pas d'hormones dans les produits laitiers canadiens
- Ils sont une bonne source de calcium, protéines, d'énergie et de vitamine D
- Ils sont importants pour une alimentation saine

Effets secondaires possibles durant le traitement de chimiothérapie

Changements de poids (↑ ou ↓)

- Les besoins nutritionnels augmentent et l'appétit peut diminuer
- Mangez des petits repas plus fréquemment
- Consommez des aliments riches en calories
- Augmentez la teneur en calories de certains aliments. Consultez votre nutritionniste pour vous aider.

Fatigue

- Au début de votre traitement, remplissez votre garde-manger et congélateur avec vos aliments préférés de préparation facile, congelés, en conserve ou prêts à utiliser.
- Mangez des petits repas plus fréquemment

Anémie (carence en fer)

- Symptômes : fatigue, essoufflement, maux de tête, difficulté à dormir ou à se concentrer, perte d'appétit.
- Envisagez de prendre une multivitamine*
- Une aversion à la viande peut survenir de temps en temps
- Le fer non-hémique est mieux absorbé s'il est consommé avec des aliments riches en vitamine C
 - Crème de blé (+JO)
 - Épinards (+ tranches de mandarine)
 - Les graines de citrouille (+ raisins secs)

* pour les non-fumeurs



Neutropénie

La neutropénie est un terme utilisé pour définir une baisse des globules blancs.

- Les patients présentant une neutropénie sont à risque plus élevé de développer des maladies ou des infections d'origine alimentaire. Voici une liste de moyens de prévention des maladies d'origine alimentaire.
 - Gardez les mains propres : bien laver avec de l'eau et du savon
 - Décongelez vos aliments dans le réfrigérateur ou au micro-ondes et non PAS à la température ambiante

- Réfrigérez les restants dans les 2 heures de cuisson, mangez-les dans les 24 heures
- Vérifiez les dates d'expiration
- Utilisez des planches à découper différentes pour la viande, le poisson, la volaille ainsi que pour les fruits et légumes (aliments crus)



- N'achetez pas d'aliments en vrac : noix, graines, herbes, farine, sucre, céréales, biscuits, etc. Achetez-les en formats pré-emballés.
 - Évitez les bars à salades, les buffets et les repas partagés.
 - Utilisez uniquement les produits laitiers, les jus et le miel qui sont pasteurisés
 - Évitez le lait cru et les fromages au lait cru
 - Lisez les étiquettes
- FRUITS ET LÉGUMES :**
- Si crus, lavez-les bien à l'eau courante. S'ils ne peuvent pas être bien lavés, faites-les blanchir.
 - Frottez les surfaces rugueuses (melons, ananas) avant de les couper.
 - Enlevez les zones meurtries avant de les couper.
 - Évitez les confitures ou les conserves de fruits faites maison.
- VIANDE, POISSON, VOLAILLE, ŒUFS :**
- Bien cuits. Pas de sushi, steak tartare, saumon fumé ni œufs sur le plat.
 - Évitez les charcuteries.
 - Évitez les vinaigrettes contenant des œufs crus ou du fromage non pasteurisé.

Nausées

- Traitement : médicaments antiémétiques
- Gérer les symptômes avec l'alimentation :
 - Suivez un régime semi-sec de craquelins, pain grillé, biscuits pendant 1-2 jours pour aider à diminuer les nausées
 - Mangez des aliments refroidis avec moins d'odeur
 - Mangez des petits repas toutes les 2-3 heures. Ne pas manger peut aggraver la nausée, donc mangez avant que vous ayez faim.
 - Évitez les aliments épicés et gras tels que les fritures, les pâtisseries, les sauces riches ou les desserts
 - Prenez des petites gorgées pour éviter la déshydratation (sodas au gingembre, boissons pour sportifs, tisanes ou thé de gingembre)

Diarrhée

- Diminue l'absorption des vitamines, minéraux et des nutriments.
- Augmente la perte d'eau et de minéraux et peut engendrer la déshydratation.
- Recommandations : augmenter l'apport en liquide :
 - Buvez beaucoup de liquides (1.5 - 2.5L).
 - Les liquides doivent être ni trop froids ni trop chauds.
 - Buvez lentement, par petites gorgées à la fois.
 - Limitez la caféine (ex. : colas, thé fort ou café) ou les boissons alcoolisées.

CHOISISSEZ :

- Jus dilués (½ eau + ½ jus)
- Compléments alimentaires liquides (sans lactose pour remplacer la perte de sodium, potassium, zinc, magnésium) (Ensure, Boost, Resource)
- Boissons sportives (Gatorade G2/ Powerade)
- Soupes claires, bouillons, tisanes, eau

APPORT ALIMENTAIRE :

- Mangez des petites quantités toutes les 2-3 heures au lieu de 3 gros repas.
- Évitez les aliments frits et gras.
- Si vous avez une diarrhée sévère, évitez les produits laitiers temporairement, à moins que vous utilisiez du lait sans lactose ou des boissons de soya.

FIBRES ALIMENTAIRES

Dans un régime normal, il y a 2 types de fibres alimentaires :

- **Les fibres insolubles** : augmentent le temps de transit à travers l'intestin. **Elles ne sont pas recommandées**, car elles peuvent causer de l'inconfort dans les intestins. Sources :
 - La peau, les graines, les membranes et les noyaux de fruits et de légumes
 - Les pains à grains entiers et les céréales contenant du son, noix et graines
 - Le maïs, le brocoli, les légumineuses, les légumes feuillus, les pruneaux, les baies, les fruits secs

- **Les fibres solubles** : affectent la consistance des selles. **Elles sont recommandées** car elles diminuent le temps de transit intestinal et aident à absorber l'eau dans l'intestin. Sources :
 - Avoine, pectine, psyllium, son d'avoine, riz blanc, orge
 - Pommes de terre pelées, carottes cuites, compote de pommes, bananes mûres, poires pelées, pêches, abricots



RECETTE 1 :

- Mélangez 30 mL (2 c. à table) de pectine (Certo®) dans 125 mL /4 oz de jus de fruits dilué ou régulier, toutes les 4 heures.
- Si nécessaire, peut être augmenté jusqu'à 60 mL (4 c. à table)

RECETTE 2 :

- Mélangez 15 mL (1 c. à table) de Metamucil avec 30 mL (2 c. à table) de compote de pommes et 30 mL (2 c. à table) d'eau
- Mélangez le tout et mangez immédiatement



Constipation

- Les causes possibles :
 - Inactivité physique
 - Insuffisance liquidienne
 - Médicaments
- Prévention de la constipation
 - Augmenter l'activité physique si possible
 - Augmenter votre apport en fibres alimentaires :
 - Céréales de son et à grains entiers (all-bran, flocons de son, raisin bran, shredded wheat)
 - Farine de blé entier, pains à grains entiers
 - Pâtes de blé entier, riz brun ou sauvage
 - 5-7 portions de fruits et légumes par jour (aliments entiers préférables au jus)
 - Augmentez votre apport en liquides :
 - Buvez 6 à 8 verres (1.5 – 2.0 L) de liquides par jour.
 - Les laxatifs naturels tels que la compote de pruneaux, jus de pruneaux ou du thé SD peuvent être utiles.



RECETTE DE NATURALAX

- 250-450 g (½ – 1 lb) de dattes
 - 375 mL (1½ tasse) de jus de pruneau
 - 454 g (1 lb) de raisins secs
 - 225 g (½ lb) pruneaux dénoyautés
1. Cuire les dattes dans le jus de pruneau jusqu'à ce que le mélange soit tendre
 2. Ajoutez les raisins secs et les pruneaux
 3. Mélangez et réfrigérez (prenez 1 - 2 c. à table chaque matin)

Bouche douloureuse (sensible) / sèche

- Prévention :
 - Gardez la bouche humide et vérifiez régulièrement que le muguet buccal (taches blanchâtres, en relief, situées à l'intérieur des joues, sur le palais et sur la langue) n'est pas présent
 - Rincez la bouche avant et après les repas avec du bicarbonate de soude et de l'eau salée (voir recette à la page 20)
- Traitement :
 - Antibiotiques
 - Rince-bouche spécial : rince-bouche magique fait avec des antibiotiques et des analgésiques et sans alcool
- Si vous développez une irritation de la bouche ou de la gorge :
 - Mangez des aliments mous ou en purée et à haute



teneur en protéines : yogourts, poudings, boissons frappées

- Évitez les aliments aigres, acides, salés ou épicés : les aliments grossiers secs (noix, céréales, barres granola)
- Utilisez une brosse à dents à poils souples
- Appelez-nous pour de l'aide supplémentaire

Changement de goût

Beaucoup de gens subissent des changements de goût pendant les traitements du cancer. Les aliments peuvent avoir un goût amer, métallique, salé, sucré, doux ou simplement différent

- Expérimentez avec les saveurs alimentaires
- Les aliments qui nécessitent moins de mastication peuvent être mieux tolérés



- Si les aliments ont un goût métallique :
 - Utilisez les ustensiles en plastique ou les baguettes au lieu des ustensiles et des accessoires de cuisson en verre au lieu du métal ou de l'acier inoxydable
 - Utilisez les légumes frais/surgelés au lieu des légumes en conserve
 - Pour aider à masquer le goût métallique, essayez de mariner les viandes et poissons dans du jus d'orange ou de citron, une sauce aigre-douce, du vin, une vinaigrette italienne, une sauce teriyaki ou de la sauce soja, du vinaigre ou une sauce barbecue.



À éviter durant les traitements

- Les doses élevées d'antioxydants
ex. : les suppléments de vitamine C, les suppléments de vitamine E, les suppléments de sélénium, les baies d'açaï, le jus de grenade, jus de bleuets pur
- Les sources riches en probiotiques
ex. : Bio K+, Probaclac, Danactive
- Les suppléments d'oméga 3, graines de chia
- Les fromages non pasteurisés, les viandes/poissons crus, les jaunes d'œufs liquides

Si vous ne pouvez pas manger les aliments ordinaires, considérez :

- Les produits commerciaux :
 - Utilisez de la poudre à déjeuner instantanée dans les boissons de lait et les desserts
 - Préparez des laits frappés, poudings et desserts en utilisant des suppléments nutritionnels pour augmenter la teneur en calories et en protéines
 - Consultez la nutritionniste pour obtenir d'autres suggestions

Votre nutritionniste

- Si vous avez de la difficulté avec l'un de ces effets secondaires, s'il vous plaît demandez de voir votre nutritionniste.
- Une fois vos traitements terminés, votre nutritionniste pourra également discuter avec vous au sujet de la prévention des maladies via une alimentation saine.

On peut aussi vous référer à une nutritionniste à l'extérieur de l'hôpital si vous avez d'autres préoccupations. Le Centre Belle et Bien dans sa Peau offre des ateliers sur la nutrition ainsi que des leçons de cuisine sur une base mensuelle. Voici leur coordonnées : 4635, chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, tél. : 514 340-3616; visitez leur site web au : www.hopeandcope.ca.

Suggestions d'aliments à avoir sous la main durant vos traitements de chimiothérapie

Dans votre réfrigérateur

- Pâte à biscuits réfrigérée (salée ou de campagne de type Pillsbury)
- Beurre ou margarine
- Œufs
- Fromage
- Parmesan (râpé ou en copeaux)
- Fruits et légumes frais (poivrons, oignons, ail, persil échalotes, laitue, citron, lime) et autres
- Lait
- Crème sure
- Yogourt grec

Dans votre congélateur

- Poitrines de poulet
- Poisson
- Légumes surgelés
- Crevettes
- Yogourt glacé ou de crème glacée
- Fruits congelés

Dans votre garde-manger

- Céréales sèches : orge, Boulghour, couscous, blé, riz à cuisson rapide
- Légumineuses (en conserve)
- Pain
- Chapelure
- Lait concentré écrémé
- Pâtes (formes variées)
- Pâte à pizza
- Sauces et marinades
- Soupes, bouillons et potages
- Tomates en conserve
- Sauce tomate
- Pâte de tomates
- Thon ou saumon (en conserve)
- Huiles (canola, d'olive)
- Vinaigre (balsamique, de riz, blanc)



Nécessaire à pâtisserie

- Levure
- Bicarbonate de soude
- Mélange à gâteau
- Pépites de chocolat mi-sucré
- Cacao
- Fécule de maïs
- Fruits secs
- Farine (tout usage)
- Pouding instantané
- Noix
- Gruau
- Sucre
- Extraits (vanille, amande ...)

Condiments

- Câpres
- Sauce piquante
- Miel
- Ketchup
- Mayonnaise
- Moutarde (Dijon ou jaune)
- Poivrons rouges rôtis (en pot)
- Vinaigrette
- Sauce Worcestershire

Épices

- Feuilles de basilic
- Feuilles de laurier
- Poudre de chili
- Coriandre
- Cannelle (moulue)
- Cumin (moulu)
- Curry
- Poudre d'ail
- Gingembre (moulu)
- Noix de muscade
- Feuilles d'origan
- Paprika
- Persil (séché)
- Poivre
- Romarin
- Estragon
- Thym



Menu et suggestions de recettes durant la chimiothérapie et le lendemain

Le jour de votre traitement

Petit déjeuner

- Œufs
- Céréales
- Jus
- Gruau
- Fruits
- Smoothie
- Thé
- Café
- Boisson sportive (hydratante)

Après-midi / après votre traitement de chimiothérapie

- Soupe
- Toast et fromage
- Pouding
- Nouilles au fromage
- Sandwich beurre d'arachide et gelée
- Sandwich jambon-fromage
- Eau
- Boisson sportive (hydratante)
- Ne pas oublier de boire 8 tasses de liquide par jour

Le lendemain de votre traitement

Petit déjeuner

- Rôties
- Fruits frais
- Yogourt grec
- Petit déjeuner instantané
- Thé
- Smoothie

Lunch (24 heures après la chimiothérapie)

- Poulet
- Orge et coupe aux boucles
- Salade de thon
- Eau

Souper (24 heures après la chimiothérapie)

- Pâtes au citron (voir recette à la page suivante)
- Macaroni au fromage
- Poulet délicieux (voir recette ci-après)
- Brioche aux patates douces
- Eau

Brioche à la cannelle

Pour 10 rouleaux

- 1 boîte de pâte de biscuits réfrigérée (10 biscuits)
- 4 c. à table de margarine fondue
- 2 c. à table de sucre
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ¼ tasse de raisins secs
- ¼ tasse de noix de pacane hachées



Préchauffer le four à 425 °F. Étaler chaque biscuit avec votre main ou un rouleau à pâtisserie. Tartiner chaque biscuit avec de la margarine. Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cannelle. Saupoudrer les biscuits du mélange obtenu. Parsemer de raisins secs et de noix de pacane. Sur une plaque à pâtisserie non graissée (15x10x1cm), placer chaque rouleau de biscuit de manière à former un cercle. Cuire au four pendant 8 à 10 minutes.

Pain doré aux petits fruits

Pour 8 portions

- 5 tasses de petits fruits variés
- ¼ tasse de sucre
- 1 c. à table de sucre en plus
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 gros œuf + 4 gros blancs d'œuf battus
- 1 tasse de lait
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pure
- 1 miché de pain français (16 oz) coupée en tranches de 1 pouce



Préchauffer le four à 350 °F. Dans une casserole, mettre les petits fruits, ¼ tasse de sucre et la cannelle. Dans un grand bol, mélanger l'œuf, les blancs d'œuf, le lait et la vanille. Ajouter le pain et laisser tremper pendant 5 minutes en retournant à mi-parcours. Disposer le pain en une seule couche sur des petits fruits. Saupoudrer du sucre restant. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Servir des petits fruits et leur jus.

Note de la nutritionniste : Les aliments du petit-déjeuner peuvent être consommés à tout moment de la journée. Les petits fruits offrent une bonne source de vitamine C, tandis que les œufs, les blancs d'œufs et le lait complètent la protéine.

Soupe au poulet, orge et boucles

Pour 10 à 12 portions



- 2½ lb de poitrines de poulet désossées, sans peau et coupées en morceaux de 1 po
- 1 tasse de céleri haché
- 1 ½ tasse d'oignon haché
- 2 tasses de carottes finement tranchées
- 1 feuille de laurier
- 12 tasses d'eau
- ½ tasse d'orge perlé
- ½ c. à thé de feuilles de basilic séchées
- 3 cubes de bouillon de poulet
- 1 paquet(16 oz) de pâtes en forme de boucles
- Sel et poivre au goût

Mettre le poulet, le céleri, l'oignon, les carottes, les feuilles de laurier et 12 tasses d'eau dans une grande casserole. Porter à ébullition et ajouter l'orge. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le poulet et l'orge soient prêts, environ 30 min. Assaisonner avec le sel et le poivre et ajouter le basilic et les cubes de bouillon. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les indications de l'emballage, en omettant l'huile et le sel. Égoutter et réserver. Retirer la feuille de laurier et ajouter les pâtes.

Salade au thon

Pour 8 portions

- 2 boîtes (6 onces) de thon blanc (en conserve dans l'eau), égouttées
- 1 boîte (11 oz) de mandarines (en conserve) égouttée
- ¼ lb de champignons frais, tranchés
- 1 boîte (14 oz) de cœurs d'artichauts (en conserve), égouttés et coupés en deux
- 1 boîte (8 oz) de châtaignes (en conserve), égouttées



Vinaigrette :

- ¼ tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de yogourt nature
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de sucre
- 1 botte d'oignons verts, hachés

Combiner soigneusement tous les ingrédients dans un grand bol. Mélanger avec la vinaigrette (recette ci-dessous) et servir immédiatement.

Pâtes au citron

Pour 6 à 8 portions

- 1 paquet (12 oz) de pâtes (cheveux d'ange)
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à table de persil finement haché
- Jus d'un citron (ou au goût)
- Parmesan râpé au goût

Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage, en omettant le sel et l'huile. Égoutter et réserver. Dans une petite casserole, mélanger l'huile d'olive, l'ail et le persil. Faire revenir pendant quelques minutes. Retirer de la poêle et mélanger avec le jus de citron. Verser sur les pâtes cuites, saupoudrer de parmesan et mélanger. Servir immédiatement.



Macaroni au fromage

Pour 8 portions

- 1 paquet (16 oz) de macaronis
- 2 c. à table de fécule de maïs
- 2 tasses de lait
- 1 paquet (8 oz) de fromage cheddar, coupé en morceaux
- 1 contenant (16 oz) de fromage cottage
- Sel et poivre au goût

Cuire les pâtes selon les indications de l'emballage, égoutter. Dans une grande casserole, mélanger la fécule de maïs et le lait à feu moyen, en remuant jusqu'à épaississement. Ajouter le fromage cheddar en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter les pâtes, remuer délicatement. Mélanger le fromage cottage jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter au mélange de pâtes. Assaisonner avec le sel et le poivre.



Poulet délicieux

Pour 8 portions

- 2 lb de poitrines de poulet désossées, sans peau
- 1/3 tasse de farine tout usage
- 2 c. à table d'huile de canola
- 1 tasse de bouillon de poulet sans gras en conserve
- 1 c. à table de fécule de maïs
- Jus d'un demi-citron
- 2 c. à table de persil haché
- Sel et poivre au goût

Saupoudrer les poitrines de poulet avec de la farine, le sel et le poivre. Dans une grande poêle, faire revenir le poulet dans l'huile jusqu'à coloration et qu'il soit prêt. Mélanger le bouillon de poulet et la fécule de maïs, ajouter à la poêle. Incorporer le jus de citron, parsemer de persil et savourer!

