

Problèmes de déglutition, d'ulcérations buccales (mucite), déficit en salive

- Buvez souvent de petites gorgées de liquide afin d'humidifier la bouche
- Eviter les aliments irritants : épicés, très salés, acides, secs, durs, trop chauds, trop froids
- Privilégier une texture molle, pâteuse voire liquide
- Agrémenter vos préparations de façon à ce qu'elles soient moins sèches : ajout de sauce, mayonnaise, béchamel, ketchup, crème, lait, matière grasse, jus...
- Fractionner l'alimentation pour éviter la fatigue et les irritations prolongées
- Brossez-vous les dents avec une brosse souple et consultez votre dentiste si besoin

Que faire quand l'alimentation traditionnelle ne suffit pas ?

Lorsque l'alimentation traditionnelle ne suffit pas à subvenir aux besoins caloriques journaliers, la prise de compléments alimentaires est indiquée.

Ils sont délivrés sous prescription médicale et remboursés en totalité.

Ils se présentent sous différentes formes : salés ou sucrés, fruités ou lactés. La texture peut être liquide (boissons, soupes), sous forme de crème ou de biscuit. Une variété importante de saveurs est disponible.

Le nombre de compléments peut varier de 2 à 4 par jour, selon les besoins.

Ils seront pris de préférence en dehors des repas. Ils peuvent être consommés frais ou tiédés.

CONSEILS NUTRITIONNELS PENDANT LA CHIMIOTHERAPIE



**Certains traitements peuvent modifier votre alimentation.
Un déséquilibre entre une alimentation insuffisante et besoins
nutritionnels entraîne un état de dénutrition.**

Comment dépister la dénutrition ?

Plusieurs indicateurs simples sont à surveiller.

Il est important de se peser une fois par semaine et toujours dans les mêmes conditions. Une diminution de poids de 10% en moins de 6 mois ou de 5% en moins de 1 mois doit vous alerter.

Une perte de poids moindre mais associée à une diminution de l'activité quotidienne et à un état de fatigue doivent également être pris en compte.

Les conséquences de la dénutrition ?

- Une faible tolérance du traitement (réduction des doses administrées ou arrêt momentané du traitement)
- L'altération de la qualité de vie (fatigue, difficulté à se déplacer...)
- Une augmentation des complications (multiplication des infections, difficulté de cicatrisation...)

**Des mesures hygiéno-diététiques adaptées peuvent aider à corriger
ou maintenir un apport alimentaire suffisant pour préserver
un état nutritionnel.**

Les différents symptômes et les conseils diététiques adaptés

Perte d'appétit

- Privilégier des repas agréables, variés et colorés
- Fractionner l'alimentation en 5 ou 6 prises sous forme de petits volumes selon vos envies (3 repas plus une collation à 10H, un goûter et une collation dans la soirée si nécessaire)
- Enrichir l'alimentation (fromage râpé, fromage fondu, beurre, jaune d'œuf, jambon, poudre de lait écrémé, ...)
- Privilégier les aliments énergétiques (féculents, fruits secs...)
- Utiliser si besoin des compléments alimentaires (*voir ci-après*)

Problèmes digestifs

Nausées, vomissements

- Aérer la pièce avant de manger
- Essayer de prendre les repas à distance des séances de chimiothérapie
- Eviter de consommer des aliments à goût fort (choux, fromages fermentés...), des aliments difficiles à digérer (fritures), des plats trop épicés ou trop sucrés
- Fractionner l'alimentation en 5 ou 6 prises
- Boire régulièrement des petits volumes de liquide et de préférence entre les repas
- Privilégier une alimentation tiède ou froide et des boissons froides ou glacées

Constipation

- Boire au moins 1,5 L de liquide entre le repas : eau, jus de fruits, tisane, soupe...
- Favoriser la consommation de fibres selon avis médical
 - légumes en préparation : purée, gratin, flan, soufflé...
 - laitages : yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème
 - pruneaux ou jus de pruneaux
 - crudités : fruits ou légumes crus
 - eau riche en magnésium
- Supprimer le riz, les carottes, les bananes et le chocolat
- Essayer de maintenir une petite activité physique

Diarrhée

- Boire 1,5 L d'eau pour éviter la déshydratation
- Favoriser une alimentation à base de viandes grillées, carottes, féculents, fromages à pâte cuite, compotes à base de coing, banane
- Supprimer la consommation de sauces et fritures, légumes, lait et laitages, boissons et aliments trop froids ou glacés

Altération du goût et de l'odorat

- Ventiler la pièce dans laquelle vous consommez votre repas afin d'éviter le mélange des odeurs
- Ne pas hésiter à utiliser les condiments ou épices afin de relever le goût des plats consommés
- Si un goût métallique persiste dans la bouche, utiliser des couverts en plastiques durs et privilégier le poisson, les œufs, les laitages, les féculents (pâte, riz, purée...), la limonade