



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer



La Société canadienne du cancer tient à remercier les personnes qui nous ont raconté leur expérience. Pour protéger leur vie privée, et avec leur permission, nous avons changé leur nom.

Nous remercions aussi celles qui ont proposé des recettes et des conseils à l'intention d'autres personnes en cheminement contre le cancer.

Nous aimerions connaître votre opinion

Envoyez-nous un courriel à reactionpublications@cancer.ca si vous avez des commentaires ou des suggestions pour nous aider à rendre cette brochure plus utile à tous nos lecteurs.

Table des matières

3	Introduction
5	Pourquoi il est important de bien s'alimenter
6	Renforcez votre système immunitaire
7	Régimes spéciaux
8	Liquides
10	Bien manger en respectant un budget
12	Effets des émotions sur l'appétit pendant le traitement
15	Bouger peut être bénéfique
18	Si vous prenez du poids
19	Si vous perdez du poids
20	Avoir un apport suffisant de calories
22	Avoir un apport suffisant de protéines
24	Atténuer les effets secondaires liés à l'alimentation
25	Anémie
25	Altération du goût ou de l'odorat
28	Constipation
29	Diarrhée
31	Sécheresse de la bouche ou épaissement de la salive
32	Fatigue
34	Fringales ou aversions alimentaires
35	Gaz, ballonnements et crampes
36	Brûlures d'estomac et reflux gastrique
37	Nausées et vomissements
39	Irritations de la bouche ou de la gorge
40	Difficultés à avaler
41	Salubrité des aliments
41	Achat des aliments
42	Préparation des aliments
43	Conservation des aliments

44	Si vous ne pouvez tout simplement pas cuisiner
44	Préparez des repas simples
45	Comment les proches peuvent donner un coup de main
46	Si vous ne pouvez tout simplement pas manger
46	Suppléments alimentaires du commerce
47	Sondes d'alimentation
48	Pour les aidants
50	Bien s'alimenter après le traitement
52	Recettes
53	Soupe aux tomates
54	Muffins épicés à la compote de pommes
56	Boisson fouettée aux bleuets et aux canneberges
57	Boisson fouettée aux fruits
58	Tarte glacée aux bleuets sans cuisson
60	Salade de quinoa aux noix et aux fruits
62	Pâtes aux asperges rôties et au pesto d'amandes
64	Bisque au maïs et aux grains de poivre
66	Quiche au poivron rouge et au bacon
68	Soupe aux légumes-racines
70	Ressources
70	Trouver un ou une diététiste près de chez vous
71	Société canadienne du cancer
72	Sites Web suggérés

Introduction

La présente brochure va vous aider à bien manger pendant votre traitement contre le cancer et votre rétablissement. Elle est destinée aux personnes atteintes de cancer et aux aidants qui participent à l'élaboration des menus, à l'achat des aliments et à la préparation des repas.

La vérité, c'est que concilier bonne alimentation et cancer peut poser problème. Et tous ne sont pas touchés de la même façon. Les habitudes alimentaires sont à peine modifiées pour certains, alors que bien manger relève de l'exploit pour d'autres. Bon nombre de personnes se situent quelque part entre ces deux extrêmes.

Les effets sur l'alimentation dépendent du type de cancer qui a été diagnostiqué et des traitements administrés. Toutefois, l'objectif est identique pour tous : s'alimenter le mieux possible et rester fort tout au long du traitement contre le cancer.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez de l'information, des conseils et des idées utiles pour composer avec les :

- symptômes qui risquent d'avoir des effets négatifs sur votre alimentation;
- effets secondaires du traitement qui peuvent nuire à votre alimentation;
- sentiments et émotions qui peuvent perturber vos habitudes alimentaires;
- changements des réactions de votre corps en ce qui a trait à la nourriture et aux éléments nutritifs.

Dans cette brochure, des Canadiens et Canadiennes livreront aussi leurs propres expériences de survivants du cancer et d'aidants. En tant que personnes qui sont « passées par là », ils expliqueront comment ils ont surmonté leurs problèmes d'alimentation, ce qu'ils ont appris en cours de route et ce qui les a aidés à bien se nourrir. Nous avons ajouté leurs commentaires pour que vous sachiez que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez obtenir de l'aide si vous en avez besoin.



En fait, je prends maintenant plaisir à cuisiner des repas nourrissants pour ma famille. J'ai essayé de le faire non seulement pour moi, mais avec l'intention de servir des mets que je trouverais appétissants et qui sauraient aussi plaire à ma famille. ~ Zara

À la fin de cette brochure, nous vous proposons quelques recettes pour vous aider à bien manger. Certaines d'entre elles viennent de personnes qui ont elles-mêmes été atteintes d'un cancer ou qui ont été aidantes pour un membre de leur famille.

Pourquoi il est important de bien s'alimenter

Une bonne alimentation peut être bénéfique à chaque étape du traitement contre le cancer et du rétablissement. Elle peut procurer de l'énergie et un mieux-être. Elle peut aider le corps à rester fort et à supporter les effets secondaires au cours du traitement. Enfin, elle peut accélérer la guérison et la convalescence après le traitement.



En général, bien manger signifie consommer une variété d'aliments sains comme des légumes, des fruits et des grains entiers qui facilitent le maintien d'un poids santé. Le *Guide alimentaire canadien* constitue un bon point de départ.

Lorsqu'on a le cancer, bien manger devient parfois un problème. Vous devrez peut-être changer vos habitudes alimentaires si vous commencez à perdre ou à gagner trop de poids. Il vous faudra peut-être augmenter les quantités pour certains aliments et les réduire pour d'autres afin de combler vos besoins nutritionnels et de préserver vos forces.



Il faut tenter le coup. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre. Il s'agit donc de faire des essais avec la nourriture et d'être conscient qu'il y aura peut-être une période difficile. ~ Dante

Au cours du traitement, votre façon de réagir aux aliments peut fluctuer. Vous connaîtrez des jours où vous aurez un bon appétit, et d'autres où vous serez soit à peine capable de manger, soit incapable de résister à une envie de malbouffe. Ce sont toutes là des réactions normales.



Je crois qu'il faut faire ce que nous avons besoin de faire juste pour tenir le coup pendant la chimiothérapie. Si c'est manger des frites de temps en temps, qu'il en soit ainsi. Si la malbouffe se limite à une pâtisserie occasionnelle, ce devrait être plus facile de recommencer à l'éviter lorsque le corps retrouvera son état normal. ~ Zara

Pensez à consulter une diététiste

Comme chacun a des besoins nutritionnels qui lui sont propres, vous souhaitez peut-être avoir un coup de pouce de la part de votre équipe soignante.

Une diététiste peut vous aider à trouver des façons de bien manger et de maintenir un poids santé tout au long de votre cheminement contre le cancer.

« J'ai vu une diététiste plusieurs fois. Elle m'a donné des conseils et des outils qui m'ont permis de réfléchir par moi-même et de savoir que je disposais de moyens pour bien m'alimenter. » ~ Dante

Renforcez votre système immunitaire

Bien des gens se demandent si le fait de consommer certains aliments en particulier pourrait renforcer leur système immunitaire et les aider à combattre le cancer. Sachez qu'aucun régime, aliment ou supplément ne peut à lui seul renforcer votre système immunitaire. Ce que vous pouvez faire de mieux pour votre système immunitaire, c'est d'avoir un mode de vie sain sur tous les plans.

> CONSEILS

- Mangez des aliments sains tous les jours.
- Consommez aussi souvent que possible des aliments frais plutôt que des produits transformés.
- Bougez lorsque vous en êtes capable. N'importe quelle activité, même une courte promenade, peut améliorer votre appétit et réduire votre stress.

- Reposez-vous lorsque vous en ressentez le besoin. Si vous n'arrivez pas à dormir la nuit, faites des siestes pendant la journée.
- Tâchez de réduire le stress dans votre vie. Les thérapies complémentaires, comme le tai-chi, le yoga ou la méditation, ou le simple fait d'aller dehors peuvent vous apaiser.



Après mon intervention chirurgicale, j'ai commencé à faire de légers travaux de jardinage. Le soleil m'a aidée à me sentir plus optimiste, et je suis sûre que l'air frais et l'oxygène m'ont aidée à récupérer physiquement et à retrouver mon appétit. ~ Mona

Régimes spéciaux

Il peut être difficile de bien manger pendant un traitement contre le cancer si un problème de santé (comme le diabète, une maladie cardiaque, des allergies alimentaires ou la maladie cœliaque) vous oblige à consommer modérément ou à éviter complètement certains aliments ou si vous suivez un régime spécial (végétalien, végétarien, sans gluten, par exemple).

Une diététiste peut vous recommander des façons de bien manger et de combler vos besoins nutritionnels spéciaux au cours de votre traitement contre le cancer.

Un régime alimentaire non traditionnel n'est pas un remède miracle

Vous vous demandez peut-être si un régime alimentaire non traditionnel pourrait vous guérir. Aucune donnée scientifique ne démontre qu'un aliment ou un régime alimentaire en particulier (comme le régime alcalin [ou régime sans acidité], le régime macrobiotique ou le régime Gerson) peut guérir le cancer. Puisque ces régimes restreignent ou interdisent souvent certains aliments (comme la viande, le lait, les œufs et même les fruits et les légumes), ils peuvent ne pas fournir un apport suffisant de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux, d'où un risque d'amaigrissement et de malnutrition.

Si vous songez à adopter un régime alimentaire non traditionnel, parlez-en d'abord à votre équipe soignante.

Liquides

Lorsqu'on ne pense qu'à bien manger, il est facile d'oublier les liquides. Pourtant, chaque cellule du corps a besoin d'eau. S'il y a des jours où vous n'arrivez pas à manger des aliments solides, il est encore plus important de boire beaucoup. Les liquides peuvent vous apporter les calories nécessaires et prévenir la déshydratation.

Efforcez-vous de boire une grande quantité d'eau et d'autres liquides chaque jour. S'il fait chaud à l'extérieur ou si vous êtes actif, vous devez boire encore plus. Il faudra aussi augmenter votre apport de liquides en cas de fièvre, de vomissements ou de diarrhée. Votre diététiste peut vous indiquer plus précisément la quantité de liquides qui vous convient.



On nous avait dit que s'il devenait déshydraté, il serait incapable de continuer le traitement. Je gardais donc 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)

> CONSEILS

- Partout où vous allez, emportez votre liquide préféré dans une bouteille, une tasse de voyage ou un contenant isotherme.
- Au lieu de café, de thé ou de boissons gazeuses, buvez de l'eau, des jus, du lait ou des substituts de lait comme des boissons de riz, de soya ou d'amandes.
- Prenez de petites gorgées tout au long de la journée si vous avez du mal à boire tout un verre d'un coup.
- Si vous perdez trop de poids, buvez surtout entre les repas. Boire en mangeant peut entraîner une sensation de plénitude et couper l'appétit.



Je vous le jure, vers la fin du traitement de radio/chimio, je ne pouvais à peu près rien boire, pas même de l'eau, même en sachant que je devais m'hydrater. Les sucettes glacées (« popsicles ») ont été la solution. Comme je devais suivre un régime pauvre en résidus, c'est-à-dire avec peu de fibres, il fallait que j'évite tout ce qui contenait de la purée de fruits. Je crois que c'est le jus de canneberge et de pomme congelé qui fonctionnait le mieux. Même les sucettes glacées du commerce étaient bonnes. J'ai tellement de gratitude pour l'infirmière qui m'en a parlé. ~ Elizabeth Wellburn, survivante du cancer

N'oubliez pas que certains aliments sont aussi des sources de liquides. Ce sont entre autres les soupes, les sucettes glacées, les desserts à la gélatine, les crèmes-desserts (« poudings »), la crème glacée et les sorbets, ainsi que certains fruits et légumes comme le céleri, les concombres, la laitue, le melon d'eau, le cantaloup et les oranges.

Signes à surveiller – déshydratation

La déshydratation signifie qu'il n'y a pas assez d'eau dans votre corps. Vous pourriez être déshydraté si vous :

- avez soif;
- avez la peau ou la bouche sèche;
- n'avez pas de larmes lorsque vous pleurez;
- urinez moins souvent et peu à la fois, et que votre urine a une couleur foncée;
- êtes étourdi.

Il peut arriver que vous soyez incapable de boire suffisamment ou que vous perdiez trop d'eau à cause des vomissements ou de la diarrhée. Vous aurez alors besoin d'un apport supplémentaire de liquides et d'électrolytes (minéraux qui peuvent modifier la quantité d'eau présente dans le corps).

Si vous craignez d'être déshydraté, parlez-en sans tarder à votre équipe soignante.

Alcool

Vous vous demandez peut-être si l'alcool a sa place pendant votre traitement contre le cancer. Ne décidez pas d'en prendre avant d'avoir abordé le sujet avec votre équipe soignante. L'alcool peut interagir avec certains traitements et médicaments utilisés contre le cancer. Par ailleurs, une consommation excessive d'alcool accroît le risque d'apparition de certains types de cancer. Si vous choisissez de boire de l'alcool, limitez-vous à moins de 1 consommation par jour si vous êtes une femme et moins de 2 consommations par jour si vous êtes un homme.

Lorsque l'alcool ne nuit pas au traitement, il permet à certaines personnes d'avoir plus d'appétit et d'apprécier davantage leurs repas. Par contre, il peut créer une sensation de satiété qui empêche d'autres personnes de manger suffisamment.

Bien manger en respectant un budget

Dans votre recherche d'aliments qui sont les meilleurs pour vous durant votre traitement contre le cancer, l'argent est bien la dernière chose dont vous devriez avoir à vous soucier. Mais bien manger ne coûte pas nécessairement cher. Vous pouvez trouver des façons de manger sainement sans trop dépenser.

> CONSEILS

- Planifiez des repas et des collations santé pour une semaine, puis faites une liste d'épicerie et suivez-la.
- Mangez moins d'aliments emballés, transformés. Souvent, ils coûtent plus cher et sont moins nourrissants que les aliments frais.
- S'il y a des rabais longue durée sur des aliments, faites-vous des provisions. Les aliments séchés ou congelés se conserveront longtemps. Vous pouvez acheter en grande quantité les produits céréaliers comme le riz brun, le quinoa, l'avoine ou les pâtes de blé entier.
- Achetez des fruits et des légumes frais lorsqu'ils sont en saison ou à prix réduit, puis coupez-les et gardez-les au congélateur. Les produits congelés, séchés ou en boîte sont tout aussi bons

que les produits frais. Privilégiez les fruits et légumes à faible teneur en sodium, mis en conserve dans du jus et non dans du sirop.



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

- Achetez des pains, des pitas ou des tortillas de grains entiers lorsqu'ils sont offerts à prix réduit et gardez-les au congélateur.
- Prenez des repas sans viande deux fois par semaine. Le soya, les haricots, les lentilles et autres légumineuses sont de bonnes sources de protéines.
- Achetez des substituts de lait comme des boissons de soya ou d'amandes lorsqu'ils sont en solde. En général, ils se conservent plus longtemps au réfrigérateur que le lait de vache.
- Achetez du poulet non désossé avec peau. Enlevez vous-même la peau et les os à la maison.
- Achetez du poisson, des crevettes et autres fruits de mer congelés plutôt que frais. Le thon ou le saumon en conserve sont d'autres options plus abordables.
- Achetez du fromage par blocs et tranchez-le ou râpez-le à la maison.
- Les noix brutes coûtent habituellement moins cher. Vous pouvez les rôtir au four ou dans un poêlon sur la cuisinière, puis les conserver au congélateur ou dans un contenant hermétique au réfrigérateur.
- Pour préparer vos aliments en utilisant moins d'huile, placez celle-ci dans un contenant vaporisateur.
- Cuisinez en grandes quantités et congelez. Vous épargnez ainsi temps et argent. Vous pouvez utiliser les restes pour des soupes et plats en cocotte que vous mangerez le lendemain et les jours suivants.
- Songez à cultiver certains de vos ingrédients. Si vous n'avez pas de potager, il existe des herbes ou des tomates qui poussent facilement dans une jardinière ou une boîte à fleurs.

Effet des émotions sur l'appétit pendant le traitement

Au cours de votre traitement contre le cancer, des sentiments de tristesse, d'impuissance, d'anxiété, de peur ou de colère pourraient vous envahir.

Vous n'êtes pas seul dans ce cas.

De nombreuses personnes atteintes de cancer sont aux prises avec ces sentiments, et trouvent différentes façons de les maîtriser.



Ce que vous ressentez peut avoir des répercussions sur ce que vous mangez. Des émotions intenses peuvent vous couper l'appétit et vous faire perdre tout intérêt pour la nourriture. Elles peuvent aussi avoir l'effet contraire et vous rendre boulimique.

Si les émotions grugent votre énergie, vous n'aurez pas envie de cuisiner ni d'aller à l'épicerie. Et si vous êtes le membre de la famille qui prépare habituellement les repas, être incapable de le faire pourrait vous sembler étrange.

Vous pourriez toujours vous forcer à cuisiner même si vous devenez très fatigué. Ce serait toutefois un bon moment d'obtenir de l'aide pour des tâches comme les courses à l'épicerie et la cuisine. Si vous n'avez ni amis ni proches qui habitent près de chez vous, un travailleur social peut prendre des dispositions avec des ressources de soins à domicile. Les popotes roulantes ou d'autres organismes de votre région offrent une assistance pour la cuisine, les emplettes et d'autres tâches.



Si l'on essaie de trop en faire, on risque de tellement s'épuiser. On ne doit pas se croire obligé de conquérir le monde. On doit laisser le corps se rétablir avant d'essayer de faire tout ce que l'on pense devoir faire. ~ Dante

Parfois, ce sont les changements du corps qui peuvent modifier le rapport à la nourriture. Si vous perdez ou prenez du poids, vous aurez peut-être du mal à accepter votre apparence. Si vous devez éviter plusieurs types d'aliments, l'idée de manger à l'extérieur ou de partager un repas entre amis ou en famille pourrait vous gêner.



Comme je ne pouvais presque rien manger au restaurant, les repas à l'extérieur avec mon mari sont devenus un événement encore plus rare qu'avant. Selon moi, ce n'était pas un changement d'humeur. C'était plutôt un changement de mode de vie. Mais ça me met parfois en colère de ne pas pouvoir sortir et d'avoir un repas avec ma famille ou mes amis. ~ Mona

Si vos émotions compliquent votre processus d'adaptation, il peut être bénéfique d'en parler à une personne en qui vous avez confiance, comme un ami ou parent proche, un conseiller religieux ou spirituel, ou encore un thérapeute.

De nombreuses personnes trouvent très utile d'échanger avec d'autres personnes atteintes de cancer, que ce soit sur une base individuelle, au sein d'un groupe d'entraide ou en ligne. Le fait de savoir que d'autres ont déjà été dans la même situation que vous peut réellement vous aider. Pensez à vous joindre à un groupe d'entraide, où vous pouvez exprimer vos états d'âme et puiser des idées pour vous adapter aux changements de votre appétit et de votre alimentation.



La Société canadienne du cancer : de l'aide pour trouver du soutien

Communiquez avec la Société canadienne du cancer pour en savoir plus sur les groupes de soutien et les autres services qui existent dans votre collectivité. Nous pouvons aussi vous mettre en contact avec l'un de nos bénévoles dûment formés qui comprennent ce que vous vivez.

- Appelez-nous sans frais du lundi au vendredi au 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934)
- Envoyez-nous un courriel à info@sic.cancer.ca.
- Visitez notre site Web, cancer.ca.

Vous souhaitez des échanges en ligne?

Notre cybercommunauté ParlonsCancer.ca permet aux personnes atteintes de cancer et à leurs êtres chers de partager leurs expériences et de tisser des liens réconfortants. Vous y trouverez des discussions, des blogues et des groupes susceptibles de vous intéresser. Échanger avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez et ce que vous ressentez peut vous aider à composer avec votre situation.

> CONSEILS

- Renseignez-vous sur les problèmes d'alimentation avant le début du traitement. Vous aurez plus d'emprise en sachant à quoi vous attendre.
- Songez à la méditation ou à la prière. De nombreuses personnes qui le font disent se sentir plus calmes et moins stressées.
- Reconnaissez que vos émotions vont apparaître et disparaître. Même si de fortes émotions vous tenaillent aujourd'hui, vous irez mieux demain.



Bouger peut être bénéfique

Vous n'êtes sûrement pas toujours d'humeur à bouger, mais être actif lorsque vous le pouvez peut réellement vous être bénéfique. En fait, de nombreux médecins encouragent désormais les personnes atteintes de cancer à demeurer aussi actives que possible. La raison : l'activité physique peut apporter un mieux-être, stimuler l'appétit et contrer les envies d'aliments moins bons pour la santé. L'activité physique peut également :

- atténuer les effets secondaires comme la fatigue;
- faciliter l'atteinte ou le maintien d'un poids santé;
- favoriser un meilleur sommeil;
- renforcer l'estime de soi et réduire l'anxiété et la dépression;
- améliorer la qualité de vie;
- aider à reprendre des forces et à récupérer après le traitement;
- diminuer le stress.

Le degré d'activité physique possible pour vous dépend de votre état de santé général, de votre réaction au traitement et des effets secondaires que vous éprouvez. Chez certaines personnes, par exemple chez les femmes qui ont subi une mastectomie, des exercices spécifiques font partie du rétablissement.





J'ai beaucoup marché après l'intervention chirurgicale. Une fois le pire de la chimiothérapie passé, j'ai décidé de faire une course de 5 km. J'ai commencé très lentement et j'y suis arrivée progressivement. Même si j'étais fatiguée après avoir fini la chimiothérapie et entrepris la radiothérapie, il est vrai que ça m'a donné de l'énergie. ~ Zara

Quel que soit le type d'activité qui vous intéresse, il est important de vérifier avec votre médecin avant de vous y mettre, et ce, même si vous aviez l'habitude de vous entraîner régulièrement avant de recevoir votre diagnostic de cancer. L'activité physique est recommandable pour la plupart des gens, mais pas nécessairement pour tous.

Une fois que vous aurez l'accord de votre médecin, vous pourriez demander à un physiothérapeute ou à un autre professionnel de la santé qualifié dans ce domaine de vous aider à élaborer un programme d'exercices qui vous convient, et qui est à la fois sûr, efficace et agréable.

Si vous n'avez jamais été physiquement actif auparavant, commencez lentement et augmentez graduellement l'effort. Dans les moments où vous n'êtes pas capable de faire de l'exercice, soyez indulgent envers vous-même. Le but est d'être aussi actif que possible, sans inconfort.



Il se peut que certaines activités deviennent impossibles pour quelqu'un. Un coureur de marathon qui a eu un cancer du poumon ne pourra peut-être plus jamais participer à des marathons, mais ne devra pas forcément cesser de courir. Il doit juste fixer un objectif différent. Selon moi, il est important que les gens le comprennent. Il y a encore plein de choses que l'on peut faire. Je fais aujourd'hui à peu près tout ce que je faisais avant. Je le fais juste moins vite ou moins intensément. ~ Dante

> CONSEILS

- Parlez à votre médecin avant d'entreprendre une activité physique. En général, vous aurez le feu vert pour des exercices légers comme une promenade à pas lents, des étirements ou la natation.
- Pour les activités plus vigoureuses (comme les gros travaux de jardinage, le pelletage, la course ou la musculation), il est extrêmement important que vous en discutiez d'abord avec votre médecin.
- Essayez de faire de l'exercice au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Trouvez un endroit couvert, comme un centre commercial local, où vous pouvez marcher à l'intérieur par mauvais temps.
- Garez-vous plus loin du cabinet de votre médecin ou de l'épicerie pour augmenter votre distance de marche. Même quelques pas de plus comptent!



Si vous prenez du poids

Bien des personnes atteintes de cancer s'attendent à perdre du poids et sont étonnées, ou contrariées, si elles en prennent. Un gain de poids peut être dû à des collations fréquentes pour combattre les nausées ou l'anxiété pendant le traitement, ou à une baisse du degré d'activité en raison de la fatigue. Certains traitements contre le cancer, dont une hormonothérapie, une corticothérapie et tout traitement qui provoque une ménopause précoce chez les femmes, sont aussi associés à un gain de poids.



Je suis devenue un peu obsédée à ce sujet. J'ai encore pris quelques kilos. Mais je ne me pèse plus aussi souvent, car je participe à un essai où l'on me pèse et je connais mon poids. Au début, je me disais que j'allais faire de mon mieux. Je savais que je ne serais pas parfaite. Je m'efforce donc de revenir au même point qu'avant, et j'essaie seulement de manger sainement, de m'offrir une gâterie, de m'entraîner et de faire de mon mieux. ~ Chantal

> CONSEILS

- Réduisez vos portions et composez vos menus en mettant l'accent sur les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses comme les fèves ou les haricots. Comme ces aliments sont pauvres en calories, mais riches en fibres, ils pourront vous rassasier.
- Restreignez les quantités d'aliments salés. Le sel cause une rétention d'eau dans le corps.
- Préparez vos aliments en utilisant des méthodes qui requièrent peu de gras, comme la cuisson dans l'eau bouillante ou à la vapeur, au lieu de la friture.
- Diminuez votre consommation de beurre, de margarine, de mayonnaise et de vinaigrette, qui sont bourrés de matières grasses et de calories.
- Choisissez du lait et des produits laitiers à faible teneur en gras, écrémés ou ne contenant pas plus de 2 % de matières grasses du lait (M.G.), et des fromages à pâte dure à 20 % de M.G. ou moins.
- Ne sautez pas de repas; vous risquez de trop manger par la suite.
- Si vous le pouvez, faites davantage d'activité physique.

Si vous perdez du poids



J'ai perdu 13 kilos (29 livres) pendant mon traitement et je ne pesais plus que 59 kilos (129 livres). Ce fut brutal! Je pouvais à peine m'asseoir. Je devais m'installer sur deux oreillers. C'était beaucoup de poids, et je l'ai perdu en cinq semaines et demie. ~ Dante

Si vous perdez du poids, sachez que vous n'êtes pas seul dans ce cas. Au cours d'un traitement contre le cancer, bien des gens ont du mal à se nourrir suffisamment. Il peut arriver que vous perdiez votre appétit ou que manger vous semble une corvée.



Dans de tels moments, il est important de trouver des façons d'ajouter des calories et des protéines à votre régime alimentaire.

Procéder autrement donne parfois de bons résultats. Si vous aviez l'habitude de prendre des repas copieux, essayez de manger de plus petites quantités plus souvent dans la journée. Grignoter est un excellent moyen d'obtenir les calories et les éléments nutritifs dont votre corps a besoin. Les collations santé – comme des légumes ou des fruits coupés, du yogourt, des noix et des fruits séchés – peuvent vous apporter un regain d'énergie entre les repas.



Il refusait de manger. Je faisais bouillir un œuf que je coupais et laissais près du lit. Je coupais du melon d'eau et du cantaloup et je piquais des cure-dents dans les morceaux. Il prenait une petite bouchée de ceci ou de cela. ~ Odile (aidante)

> CONSEILS

- Faites que chaque bouchée compte. Choisissez des aliments et des boissons à haute teneur en protéines et en calories.
- Mangez un peu toutes les heures ou toutes les deux heures. Remplissez vos armoires de collations qui sont rapidement et facilement accessibles en tout temps.
- Nourrissez-vous convenablement lorsque vous avez le plus d'énergie. Tirez le maximum de vos bonnes journées.

- Consommez vos aliments favoris à n'importe quel moment de la journée. Par exemple, prenez ceux du déjeuner à midi si vous en avez le goût. Même si vous ne pouvez avaler qu'un ou deux aliments, continuez d'en manger jusqu'à ce que vous puissiez en ajouter d'autres.
- Faites de l'exercice, si vous le pouvez. Une promenade avant les repas peut vous aiguïser l'appétit.
- Ne vous inquiétez pas si vous connaissez une mauvaise journée où vous ne pouvez absolument rien manger. Toutefois, dites-le à votre équipe soignante si vous êtes incapable de manger pendant plus de deux jours d'affilée.



Soupe aux cubes de tofu

Très facile à préparer et, mieux encore, facile à digérer. Prenez du tofu ferme, autant que vous en voulez, et coupez-le en cubes. Prenez du bouillon (cubes, mélange déshydraté ou bouillon maison) et ajoutez assez d'eau pour une portion de soupe. Amenez le bouillon à ébullition, brassez puis mettez les cubes de tofu. Assoyez-vous avec votre magazine préféré et dégustez lentement. ~ Rose

Avoir un apport suffisant de calories

Lorsqu'une personne reçoit un traitement contre le cancer, ses besoins en calories (énergie) sont plus élevés que d'habitude. Les sources de calories sont les glucides (par exemple : légumes et fruits, pain, pâtes et légumineuses) et les matières grasses (par exemple : margarine, huiles, noix, graines, avocats, poisson, viandes, volaille [poulet, dinde] et produits laitiers). Certains aliments contiennent plus de calories que d'autres.



Les avocats ont été un grand succès : beaucoup de calories, bonne valeur nutritive, faciles à digérer et goût léger.
~ Françoise (aidante)

Pour augmenter la teneur en calories de vos repas et collations :

AJOUTEZ CECI	À CELA
Avocat, mayonnaise ou vinaigrette	Garnitures pour sandwich, salades, trempettes ou sauces pour légumes crus ou cuits
Noix et graines	Céréales, recettes de pains et de pâtisseries, sautés
Beurre d'arachides ou autre beurre de noix	Boissons fouettées (« smoothies »), bagels, muffins, bâtonnets de pain
Lait à 1 %, à 2 % ou entier, poudre de lait écrémé, boisson de soya ou d'amandes	Potages, céréales, laits frappés, pommes de terre en purée, sauces au fromage, recettes de pains et de pâtisseries, desserts, œufs brouillés, crêpes, chocolat chaud
Yogourt ou crème sure (au moins 3 % de M.G.), substituts de produits laitiers	Trempettes et vinaigrettes, fruits, pirojkis, pommes de terre, soupes, sauces
Crème fouettée, crème, garniture fouettée	Crèmes-desserts, flans, gâteaux, tartes, gelées (« JELL-O »)
Crème glacée et autres desserts congelés	Fruits, laits frappés, gâteaux, tartes, desserts à base de gélatine
Beurre, margarine non hydrogénée, huile végétale, huile d'olive	Soupes, pommes de terre en purée, céréales chaudes, riz, pâtes, légumes cuits
Fromage à pâte dure (pasteurisé)	Œufs brouillés, sandwiches, pommes de terre, potages, sauces, ragoûts, plats en cocotte, tortillas
Fromage à la crème (pasteurisé)	Craquelins, pains, bagels
Granola ou muesli	Céréales, yogourts, fruits, boissons fouettées
Fruits séchés	Céréales, recettes de pains et pâtisseries, noix et graines (faites votre propre mélange montagnard)
Confiture, sucre, sirops, miel (pasteurisés)	Pains, craquelins, muffins, céréales, crêpes, desserts



Ce que j'aimais le plus, c'était les soupes onctueuses pleines de lait et de crème : crème de brocoli, crème d'asperges passée au mélangeur et parfaitement lisse. J'ai pris beaucoup de boissons fouettées parce qu'elles s'avalent facilement. Je me préparais une boisson fouettée pour le déjeuner : je mettais des fruits, du yogourt et du lait d'amande et je mélangeais. ~ Dante

Avoir un apport suffisant de protéines

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.



Les nutritionnistes ont insisté sur le fait que j'avais besoin d'un apport élevé de protéines pour bien me remettre de l'intervention chirurgicale. J'ai demandé, et reçu, des listes indiquant la teneur en protéines de plusieurs aliments que j'étais capable de manger. J'ai appris à préparer des soupes qui contenaient du lait, du yogourt ou du fromage cheddar et j'ai utilisé beaucoup de tofu pour augmenter mon apport de protéines. Je me fais encore une super soupe au brocoli et au fromage! ~ Mona



Pour augmenter la teneur en protéines de vos repas et collations :

AJOUTEZ CECI	À CELA
Noix et graines	Plats en cocotte, pains, muffins, biscuits, salades, crème glacée
Légumineuses (fèves/haricots, pois chiches, lentilles)	Salades, trempettes, soupes, pâtes, riz, ragoûts, plats en cocotte
Légumineuses en purée	Trempettes pour légumes, sandwiches, craquelins, légumes
Fromage, tranché ou râpé	Soupes, pommes de terre en purée, légumes, sauces, pains de viande, chili, pains
Fromage cottage	Sauces, œufs brouillés, plats en cocotte
Lait écrémé, 1 %, 2 % ou entier (au lieu d'eau)	Céréales chaudes, soupes, plats en cocotte, chocolat chaud
Lait écrémé en poudre 30 à 60 ml par 250 ml (2 à 4 c. à soupe par tasse) d'aliments liquides ou semi-solides	Lait ordinaire et boissons au lait, pommes de terre en purée, céréales chaudes, potages, plats en cocotte, pains de viande, pains, muffins, sauces, crèmes-desserts, flans
Yogourt	Fruits, soupes, trempettes
Tofu	Soupes, caris, ragoûts, sautés
Boisson au soya	Boissons fouettées, soupes, céréales chaudes, crèmes-desserts
Beurre d'arachides ou autre beurre de noix	Tranches de fruits, céleri, rôties, muffins, craquelins, crème glacée, laits frappés
Morceaux de viande, de volaille (poulet, dinde) ou de poisson cuits	Salades, soupes, œufs brouillés, quiches, pommes de terre au four, pâtes
Œufs durs	Salades, sandwiches, légumes, pommes de terre
Œufs ou succédané d'œuf	Pain de viande ou pain de viande végétarien, céréales cuites, macaroni au fromage, salade de poulet ou de thon, pain doré, crêpes

Atténuer les effets secondaires liés à l'alimentation

Les effets secondaires liés à l'alimentation sont fréquents au cours d'un traitement contre le cancer. C'est qu'un traitement contre le cancer ne fait pas que détruire les cellules cancéreuses; il peut aussi endommager des cellules saines. Certains autres médicaments et le cancer lui-même peuvent aussi vous empêcher de bien manger.



Nul ne peut prédire combien d'effets secondaires vont se manifester ni à quel point ils vous incommoderont, car leur nombre et leur intensité varient d'une personne à l'autre et même d'un jour à l'autre. Ils peuvent tous être très frustrants, et ne s'estompent parfois qu'après l'essai de différentes solutions, mais ils sont généralement passagers. Une fois le traitement terminé, vous devriez peu à peu recommencer à manger normalement.



J'ai tout essayé. Je suis entêté de nature et je ne baisse pas les bras facilement. Je savais seulement que je ne survivrais pas si je ne mangeais pas. ~ Dante

Anémie

L'anémie est une diminution du nombre de globules rouges normaux dans le corps. Si le nombre de globules rouges est trop bas, les tissus du corps n'ont pas assez d'oxygène pour bien fonctionner, ce qui peut entraîner de la fatigue, des étourdissements et de l'essoufflement.

L'anémie peut être causée par certains traitements contre le cancer ou par un manque d'éléments nutritifs dans votre régime alimentaire. Votre équipe soignante pourrait vous prescrire des suppléments de fer, des comprimés d'acide folique ou de la vitamine B12. Elle pourrait aussi vous recommander de manger des aliments riches en fer (tels que viandes rouges, haricots/fèves ou fruits séchés, amandes, brocoli de même que pains et céréales enrichis) ou en acide folique (pains et céréales enrichis, asperges, brocoli, épinards et légumineuses comme des haricots de Lima). La vitamine B12 se retrouve dans les viandes et certains substituts de viande (poisson, volaille et œufs).

Altération du goût ou de l'odorat

Vous noterez peut-être des changements à votre goût et à votre odorat pendant votre traitement contre le cancer. Certains aliments pourraient vous sembler plus fades ou plus sucrés que d'habitude, ou avoir un goût amer ou métallique.



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

> CONSEILS

- Rincez-vous la bouche avant et après un repas ou une collation, afin de nettoyer vos papilles. Comme rince-bouche, vous pouvez utiliser de l'eau gazéifiée (« club soda ») ou un mélange d'eau et de sel.
- Ayez toujours la bouche et les dents propres. Si vous avez la bouche irritée, votre médecin de famille ou votre dentiste pourra vous montrer comment nettoyer vos dents en douceur.
- Servez les aliments froids ou à la température de la pièce pour atténuer les odeurs et les goûts prononcés.
- Ajoutez vos épices et assaisonnements favoris pour rehausser le goût des aliments, par exemple : oignon, ail, poudre de chili, sauce barbecue, moutarde ou ketchup et fines herbes telles que basilic, origan, romarin, menthe et estragon.
- Sucez des bonbons au citron ou à la menthe ou mâchez de la gomme après avoir mangé; ils vous aideront à éliminer l'arrière-goût que laisse la nourriture.



Goûts métalliques

- Servez-vous d'ustensiles de plastique et d'articles de cuisson en verre.
- Ajoutez des saveurs acidulées en mettant du citron ou d'autres agrumes, du vinaigre ou des aliments marinés (sauf si vous avez la bouche irritée).
- Utilisez des produits sucrants comme du sirop d'érable.



J'avais toujours un goût métallique dans la bouche et ce qui l'estompait dans mon cas, c'était les tomates et la sauce tomate. Je suis un survivant depuis trois ans et tout va très bien maintenant. ~ Carl



Elle s'assurait de toujours avoir une boisson – eau ou thé – près d'elle pour l'aider à enlever le goût métallique qu'elle avait dans la bouche. ~ Françoise (aidante)

Goûts amers

- Ajoutez un peu de miel ou de sucre aux aliments.
- Ajoutez un fruit sucré à vos repas.
- Buvez du soda au gingembre ou du thé à la menthe.

Goûts sucrés

- Diluez les jus de fruits et autres 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 gustatives seront ainsi moins sensibles aux aliments sucrés.



Constipation

La constipation peut être causée par le cancer lui-même, par son traitement, par la prise de certains médicaments ou par les modifications du degré d'activité physique, des habitudes alimentaires ou de l'apport de liquide. Si vous souffrez de constipation, dites-le à votre équipe soignante. Elle pourra vous recommander un émollient (produit qui ramollit les selles) ou un laxatif.

> CONSEILS

- Augmentez graduellement la quantité de fibres dans votre régime alimentaire. Les grains entiers, les pains, les céréales de grains entiers, le riz brun, les fruits et légumes, les légumineuses, les fruits séchés tels que pruneaux et raisins, les graines et les noix sont des exemples d'aliments riches en fibres.
- Buvez beaucoup de liquide (eau, jus de fruits et jus de légumes) tout au long de la journée. Des liquides chauds ou tièdes comme du cacao (poudre de cacao dans de l'eau ou du lait), du thé ou de l'eau citronnée peuvent aussi aider à soulager la constipation.
- Lisez les étiquettes sur les boîtes de céréales pour choisir des marques qui contiennent plus de 4 grammes de fibres par portion.
- Consommez des aliments qui sont des laxatifs naturels comme les pruneaux, la rhubarbe et la papaye. Essayez une portion de 60 ml (¼ tasse) de pruneaux ou de 125 ml (½ tasse) de jus de pruneaux.
- Ajoutez de petites quantités de son aux céréales, aux plats cuisinés et aux pâtisseries.
- Faites davantage d'activité physique si et quand vous le pouvez.



Huile d'olive et miel

Pendant la chimiothérapie et la radiothérapie, prendre 1 cuillerée à thé d'huile d'olive et 1 cuillerée à thé de miel en me levant le matin m'a permis de prévenir la constipation. ~ Dalia Mleik, survivante du cancer



Pendant les traitements de chimiothérapie, j'étais très constipée. Donc, tous les matins, je préparais cette petite recette. Un petit yogourt probiotique et une cuillère à thé comble de graines de lin broyées (important) pour en extraire l'huile. Et voilà, simple et efficace! ~ Lyne Desormeaux, survivante du cancer

Diarrhée

Certains traitements ou médicaments contre le cancer peuvent provoquer des selles plus liquides et plus fréquentes. Votre équipe soignante peut vous recommander des médicaments à prendre pour combattre la diarrhée.

> CONSEILS

- Buvez amplement de liquides non gazéifiés et sans caféine (eau, boissons énergétiques, bouillons clairs) afin de prévenir la déshydratation.
- Prenez souvent des repas légers et des collations au cours de la journée.
- Optez pour des aliments qui sont faibles en fibres, par exemple du pain et des pâtes à base de farine blanche, des bananes, des melons, de la compote de pommes, des pommes de terre réduites en purée ou cuites au four sans la peau, de la viande, de la volaille et du poisson.
- Pour compenser la perte de sodium causée par la diarrhée, choisissez des aliments salés comme des soupes, des boissons énergétiques, des craquelins et des bretzels.

- Consommez des aliments à haute teneur en potassium tels que des bananes, des oranges et des jus ou nectars de fruits.
- 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, tels que les pruneaux, le jus de pruneaux, la rhubarbe et la papaye.
- Limitez votre consommation de lait et de produits laitiers si ceux-ci aggravent votre diarrhée.
- Vérifiez avec votre médecin ou votre diététiste avant de prendre des boissons énergétiques (contenant des électrolytes).

Signes à surveiller – diarrhée

Consultez votre médecin si votre diarrhée :

- persiste pendant plus de 24 heures;
- entraîne une douleur abdominale (au niveau de l'estomac ou au milieu de l'abdomen);
- provoque des crampes.

Sécheresse de la bouche ou épaissement de la salive

Certains traitements et médicaments administrés aux patients atteints de cancer peuvent rendre la bouche sèche et épaissir la salive. Manger devient alors plus difficile.



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

> CONSEILS

- Mouillez les aliments solides en y ajoutant du bouillon, de la soupe, des sauces, de la crème, du beurre ou de la margarine. Vous pouvez aussi réduire les aliments en purée.
- Mettez du beurre ou de la margarine sur les muffins chauds pour qu'ils soient humides, ou trempez les craquelins dans la soupe pour les ramollir.
- Assurez-vous d'utiliser du riz bien cuit comme mets d'accompagnement ou dans un pouding au riz.
- Prenez de petites gorgées de liquide en mangeant pour pouvoir mastiquer plus facilement.
- Sirotez souvent des liquides au cours de la journée. L'eau, les jus et nectars, les soupes, le lait ou les produits laitiers, les tisanes, les sucettes glacées et les gelées conviennent comme sources de liquides, mais les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé noir et certaines boissons gazeuses doivent être consommées avec modération. La caféine peut rendre votre bouche sèche.

- Partout où vous allez, emportez votre boisson préférée dans une bouteille, une tasse de voyage ou un contenant isotherme.
- Pour que votre salive soit plus liquide, sirotez de l'eau gazéifiée ou de l'eau glacée, sucez de petits glaçons ou léchez des sucettes glacées.
- Diluez les boissons fouettées avec de la glace, de l'eau ou du jus pour enrober l'intérieur de votre bouche.
- Pour garder votre bouche bien propre, utilisez une brosse à dents à soies souples et rincez-vous la bouche souvent durant la journée (en particulier avant et après une collation ou un repas).
- Demandez à votre équipe soignante si l'utilisation d'un humidificateur dans votre maison est appropriée dans votre cas et vous permettrait d'avoir la gorge moins sèche.



J'ai constaté que si j'avais de la sauce sur mes pommes de terre ou ma viande, je pouvais manger le reste du repas parce que tout glissait avec la sauce et je pouvais l'avaler. ~ Mona

Fatigue

À certains moments, vous pourriez être très fatigué ou trouver difficile d'être aussi actif que d'habitude. Faire les courses, préparer la nourriture ou même prendre un repas vous demanderont alors un effort accru. Un régime alimentaire riche en protéines et en calories pourra vous donner un regain d'énergie.

> CONSEILS

- Mangez de petites quantités d'aliments tout au long de la journée, même si vous n'avez pas faim.
- Mangez au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Buvez beaucoup de liquides afin de conserver une bonne hydratation.
- Choisissez des aliments pratiques comme des repas congelés, des aliments en conserve ou des plats à emporter jusqu'à ce que vous ayez plus d'énergie.
- Cuisinez en grandes quantités lorsque vous êtes en forme. Congelez des portions qui peuvent facilement être réchauffées.
- Achetez des légumes déjà coupés pour économiser temps et énergie lorsque vous préparez des repas ou des collations.
- Essayez une boisson santé si vous ne vous sentez pas assez bien pour préparer ou prendre un repas. Vous pouvez par exemple obtenir une boisson fouettée en combinant des bananes, des pêches, des fraises ou un autre fruit mou (frais ou congelé) avec du lait, du jus de fruits, du yogourt ou un substitut de lait (comme une boisson aux amandes) dans le mélangeur.
- Demandez un coup de main à vos parents et amis pour les courses et la préparation des repas. Vérifiez si l'épicerie de votre quartier fait la livraison à domicile.
- Informez-vous auprès de votre diététiste ou de votre travailleur social pour savoir s'il existe près de chez vous des ressources communautaires comme des popotes roulantes ou des programmes de repas congelés.

Fringales ou aversions alimentaires



Il ne fait aucun doute que j'ai eu des aversions alimentaires, en particulier pour certaines textures. J'ai acheté de la soupe aux pois en boîte, j'y ai goûtée et j'ai trouvé la texture trop boueuse. Après deux cuillerées, je me suis dit : « Je ne peux pas manger ça ». J'ai fait beaucoup d'essais. Je n'avais généralement pas de problème avec les légumes crus, mais j'avais parfois dédain des légumes cuits. ~ Zara

Ne vous surprenez pas si, soudainement, vous avez des fringales pour certains aliments ou ressentez du dégoût pour des aliments que vous aviez l'habitude de manger. Ces fringales et aversions peuvent changer au fil du temps, et même d'une journée à l'autre.

> CONSEILS

- Mangez des aliments sains et des aliments que vous aimez lorsque votre appétit est bon. Les aversions vont passer.
- Tirez parti de vos fringales en intégrant vos préférences alimentaires à vos repas ou collations. Si, par exemple, vous avez un faible pour le chocolat, ajoutez-en à vos laits frappés, mettez-en dans votre recette de pain aux bananes ou utilisez-le fondu comme trempette pour les fruits.
- Ayez toujours des réserves de vos collations favorites afin de pouvoir grignoter même si vous n'avez pas particulièrement faim.
- Abstenez-vous de manger vos mets préférés lorsque vous avez des nausées ou des vomissements. Ainsi, vous ne les associerez pas à des malaises.
- Ajoutez des assaisonnements si les aliments vous semblent trop fades ou si leur goût vous déplaît.

Gaz, ballonnements et crampes

Certains traitements et médicaments causent 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.

> CONSEILS

- Prenez des repas légers ou des goûters plus souvent dans la journée.
- Limitez votre consommation d'aliments ou de boissons qui peuvent provoquer des gaz ou des ballonnements tels que boissons gazeuses, bière, épinards, brocoli, chou, chou-fleur, navet, courge, concombres, laitue, poivrons, haricots, ail, pois et oignons.
- Sirotez lentement les liquides et ne buvez pas à la paille.
- Évitez de mâcher de la gomme.
- Faites des exercices légers, comme la marche, qui pourraient aider à atténuer votre inconfort.

Si vous avez une intolérance au lait ou au lactose

Il arrive que le lait et les produits laitiers soient plus difficiles à digérer après une chirurgie abdominale, une radiothérapie dans la région de l'abdomen ou une chimiothérapie, ce qui peut causer des ballonnements, des crampes et de la diarrhée.

CONSEILS

- Prenez de plus petites portions de lait ou de fromage pour vérifier si vous pouvez en consommer sans perturber vos intestins. Le babeurre, le yogourt et le fromage vieilli pourraient être mieux tolérés que le lait ou d'autres produits laitiers.
- Buvez des substituts de lait délactosés ou sans lactose, comme des boissons de soya ou de riz.
- Consultez une diététiste si vous croyez avoir une intolérance au lait ou au lactose.

Brûlures d'estomac et reflux gastrique



Au début, tout aliment acide déclenchait des brûlures d'estomac. Je ne pouvais donc pas manger de sauce tomate avec mon spaghetti. Les brûlures d'estomac ont duré de six à huit mois, puis se sont lentement estompées. ~ Dante

Les brûlures d'estomac et le reflux gastrique peuvent provoquer une sensation de brûlure au niveau de la gorge ou du haut de l'estomac, ou encore laisser un goût amer dans la bouche. Ils peuvent entraîner assez d'inconfort pour faire perdre l'envie de manger ainsi que des nausées et vomissements. Votre équipe soignante vous recommandera des médicaments pour soulager ces symptômes.

> CONSEILS

- Mangez moins d'aliments épicés ou riches en gras et d'aliments acides comme les agrumes et les tomates.
- Limitez votre consommation d'alcool et de produits qui contiennent de la caféine tels que les boissons gazeuses, le café, le thé et le chocolat.
- Prenez de petits repas fréquents plutôt que des repas copieux trois fois par jour.
- Ne vous allongez pas immédiatement après un repas ou une collation.
- Après avoir mangé, attendez 30 minutes avant de boire n'importe quel liquide.
- Après avoir mangé, attendez de 2 à 3 heures avant d'aller vous coucher.
- Lorsque vous allez au lit ou faites une sieste, gardez votre tête et vos épaules surélevées en mettant un oreiller supplémentaire.
- Portez des vêtements amples et confortables.

Nausées et vomissements



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

De nombreuses personnes ont des nausées et vomissements au cours de leur traitement contre le cancer. Si tel est votre cas, parlez-en à votre équipe soignante. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments antinauséeux. Ces médicaments ont une efficacité qui varie d'une personne à l'autre, et il faut parfois en utiliser plus d'un. Travaillez avec votre équipe soignante pour trouver ceux qui fonctionnent 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 antinauséeux, suivez ses directives même si vous ne ressentez pas encore de nausées.

> CONSEILS

- Prenez de plus petits repas plus souvent au cours de la journée. Et mangez lentement.
- Grignotez des aliments secs comme des craquelins, des rôties, des céréales ou des bâtonnets de pain de temps à autre pendant la journée. Gardez des aliments secs près de votre lit pour pouvoir manger un peu avant de vous endormir ou à votre réveil si vous avez moins de maux d'estomac.
- Évitez les aliments qui sont très sucrés, gras, frits ou épicés ou qui ont une odeur très prononcée.
- Si les odeurs des aliments vous donnent la nausée, demandez aux autres de faire la cuisine. Prenez des repas froids ou à la température ambiante pour en atténuer l'odeur, ou 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.

- Sirotez de l'eau et d'autres liquides (soda au gingembre, boissons énergétiques, bouillons ou tisanes) tout au long de la journée. Les liquides frais ou tièdes seront peut-être plus faciles à avaler que les boissons très chaudes ou très froides.
- Trouvez ce qui déclenche vos nausées afin de pouvoir les éviter le plus possible. Les facteurs déclenchants peuvent être des aliments en particulier, des odeurs, des événements ou un moment de la journée.
- Prenez un repas léger ou une collation avant votre séance de traitement. Si les nausées surviennent habituellement pendant la séance de traitement, essayez de ne pas manger dans les heures qui précèdent celle-ci, ni dans les quelques heures suivantes.
- Rincez-vous souvent la bouche avec de l'eau ou de l'eau gazéifiée pour enlever les goûts désagréables.
- Gardez votre bouche propre en vous brossant les dents au moins deux fois par jour.
- Détendez-vous après avoir mangé, en vous assoyant ou en surélevant votre tête et vos épaules si vous avez besoin de vous allonger.



Tout ce qui était trop riche ne fonctionnait pas pour moi. Mais les boissons fouettées étaient mes amies. Elles m'ont très certainement aidée à combattre les nausées. Pour tout le reste, c'était différent d'une journée à l'autre. Les tisanes m'ont aussi fait du bien, surtout celles au citron et au gingembre. Utiliser des fruits frais a été relativement facile, en particulier pendant la saison des fraises. Parfois, je prenais un peu de yogourt grec et de lait d'amande. ~ Zara

Signes à surveiller – vomissements

Appelez votre équipe soignante si vous continuez de vomir ou êtes incapable de garder des liquides plus de 24 heures après votre traitement.

Irritations de la bouche ou de la gorge

Si vous n'arrivez pas à vous alimenter ou à boire correctement parce que vous avez la bouche ou la gorge irritée, dites-le à votre équipe soignante. Il existe des médicaments pour réduire la douleur quand vous mastiquez ou avalez.

> CONSEILS

- Choisissez des aliments doux et neutres; mangez-les tièdes ou frais plutôt que très chauds ou très froids. Évitez aussi 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 frappés et les suppléments alimentaires du commerce.
- Buvez avec une paille. Prenez des nectars de fruits, par exemple de poire, de pêche ou d'abricot, plutôt que des jus de fruits acides ou de l'alcool.
- Limitez votre consommation d'aliments qui sont acidulés, salés ou épicés ou qui ont des bords rugueux (comme des tacos durs et des rôties).
- Rincez-vous fréquemment la bouche. Essayez différents rince-bouche pour voir ce qui convient le mieux. Demandez à votre équipe soignante ou à votre pharmacien de vous recommander des rince-bouche sans alcool qui peuvent soulager une bouche et une gorge irritées. Votre équipe soignante peut aussi vous suggérer une recette maison. Un mélange de sel ou de bicarbonate de soude dans de l'eau ou de l'eau gazéifiée coûte moins cher que les rince-bouche achetés au magasin.



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

Difficultés à avaler

Au cours de votre traitement contre le cancer, il peut arriver que vous ayez plus de mal à mastiquer ou à avaler. Si vous avez tendance à tousser ou si vous avez l'impression de vous étouffer en mangeant, dites-le à votre équipe soignante.

> CONSEILS

- Essayez des aliments qui ont différentes textures pour trouver ceux que vous pouvez avaler sans problème. Les aliments à texture lisse, comme les pommes de terre en purée, sont souvent plus faciles à avaler.
- Remplacez le pain par des tortillas mous, plus faciles à avaler.
- Passez au mélangeur ou au robot culinaire les aliments difficiles à mastiquer. Incorporez-y des jus de fruits ou de légumes, du bouillon ou du lait pour les amollir.
- Prenez de petites bouchées et avalez complètement chacune d'elles avant de passer à la suivante.
- Épaississez les liquides pour les rendre plus faciles à avaler. Pour ce faire, vous pouvez ajouter de la gélatine, de la purée de fruits ou de légumes, des pommes de terre instantanées, de la fécule de maïs, des céréales de riz pour bébé ou des épaississants vendus dans le commerce.
- Faites tremper les craquelins, biscuits ou autres aliments secs et croustillants dans du lait, du café ou du thé pour les amollir.
- Limitez votre consommation d'aliments épicés et d'assaisonnements forts comme la poudre de chili, le poivre et la poudre de cari, car ils peuvent irriter l'intérieur de la bouche et la gorge.



J'ai constaté que le thé tiède descendait plus facilement que n'importe quoi d'autre. Il éclaircissait les mucosités et m'aidait à avaler. Et le gruau d'avoine épointée pour déjeuner, je le faisais très boueux, très imbibé. ~ Dante

Salubrité des aliments

Les personnes atteintes de cancer doivent être particulièrement prudentes lorsqu'elles manipulent et préparent des aliments. Il en est ainsi parce que le cancer et ses traitements risquent d'affaiblir votre système immunitaire, de sorte que votre corps aura plus de mal à combattre les infections dues aux bactéries et aux autres micro-organismes qui peuvent proliférer dans les aliments.



Une diététiste peut vous aider à choisir les aliments les plus sûrs pour vous. Elle vous suivra de près pour déceler tout signe d'affaiblissement de votre système immunitaire. Demandez-lui conseil si vous avez des préoccupations ou des questions sur la salubrité des aliments.

Achat des aliments

- Lisez attentivement les étiquettes. N'achetez aucun aliment dont la date « meilleur avant » ou date de péremption est dépassée.
- N'achetez que du lait et des produits laitiers réfrigérés et pasteurisés. Les jus et le miel devraient aussi être pasteurisés.
- Placez la viande, la volaille et les fruits de mer crus de même que les œufs à part dans votre chariot d'épicerie.
- Prenez les aliments périssables en dernier, puis retournez directement à la maison et placez-les aussitôt au réfrigérateur.
- N'achetez pas d'aliments en vrac.

Préparation des aliments

- Lavez les couteaux, les planches à découper et les comptoirs avec de l'eau tiède savonneuse avant et après leur utilisation, et faites de même avec vos mains. C'est particulièrement important avec la viande, la volaille et le poisson.
- N'utilisez pas la même planche à découper pour les aliments crus et les aliments cuits. Jetez les planches à découper usées.
- Lavez le couvercle des boîtes de conserve à l'eau et au savon avant de les ouvrir.
- Lorsque vous cuisinez, n'utilisez pas la même cuillère pour goûter et remuer les aliments.
- Ne vous servez pas d'éponges pour nettoyer, car il est difficile de les garder exemptes de bactéries. Prenez des essuie-tout, ou si vous utilisez des lavettes, prenez-en une nouvelle chaque jour et lavez-les à l'eau chaude dans la laveuse.

Fruits et légumes

- Lavez tous les fruits et légumes à fond sous l'eau courante. Brossez ceux qui ont une surface rugueuse (melons, par exemple) avant de les couper.
- Retirez toute partie endommagée ou meurtrie des fruits et légumes frais. Les bactéries peuvent y proliférer.
- Rincez à l'eau courante les laitues vendues en emballage et les légumes déjà coupés, même s'ils portent la mention « prélavé ».

Viande, poisson, volaille et œufs

- Décongelez la viande, le poisson ou la volaille (poulet, dinde) au réfrigérateur ou au four à micro-ondes. Ne les laissez pas décongeler sur le comptoir.
- Faites-les bien cuire. Vous ne devez pas voir de traces rosées à l'intérieur. Utilisez un thermomètre pour vous assurer que la viande a atteint la bonne température.
- Mangez vos œufs durs; évitez les œufs « baveux ».

Conservation des aliments

- Utilisez sans tarder les aliments décongelés et ne les recongelez pas.
- Gardez chauds les aliments qui doivent être chauds, et froids les aliments qui doivent être froids. Mettez les restes au réfrigérateur dès que vous avez fini de manger.
- Refroidissez les aliments chauds à découvert au réfrigérateur. Une fois qu'ils sont refroidis, mettez-les dans des contenants hermétiques.
- Jetez tous les aliments préparés non consommés après trois jours passés au réfrigérateur. Jetez aussi tout aliment (contenant et contenu) présentant des moisissures, comme du yogourt, du fromage, des fruits et légumes, des gelées, du pain et des pâtisseries.
- Ne gardez pas d'aliments ni de boissons dont la date « meilleur avant » ou date de péremption est dépassée. Jetez aussi les aliments ouverts depuis quelques jours, même si la date de péremption n'est pas encore atteinte.

Aliments et boissons à éviter

- aliments crus tels que les œufs (y compris les œufs crus servant à préparer des vinaigrettes maison pour salade César), les sushis et les huîtres non cuites
- viande, volaille, tofu et poissons qui ne sont pas assez cuits (assurez-vous qu'ils sont bien cuits)
- vinaigrettes et autres produits en bouteille placés au réfrigérateur et dont la date d'ouverture est inconnue
- fromages à moisissures comme le roquefort et le bleu
- conserves « maison » de fruits, de légumes, de viandes et de poisson
- aliments et boissons provenant de comptoirs à salades, de buffets, de repas communautaires et de vendeurs itinérants
- eau de puits, sauf si elle est analysée annuellement et déclarée bonne à boire

Votre diététiste vous recommandera peut-être d'autres aliments à éviter, selon votre situation.

Si vous ne pouvez tout simplement pas cuisiner

Cuisiner est une activité perçue de différentes façons. C'est une passion pour certains, et une corvée pour d'autres. Durant votre traitement contre le cancer, la perception que vous en avez peut toutefois changer. La cuisine pourrait perdre tout son attrait et, parfois, vous rebuter complètement parce que vous êtes trop fatigué, parce que les odeurs de cuisson vous incommodent ou parce que les traitements et les visites chez le médecin vous occupent à un point tel que vous manquez de temps pour préparer les repas.



Si je me sentais déprimée ou fatiguée, je prenais une bouteille d'Ensure comme repas au lieu de faire l'effort de préparer la nourriture. ~ Mona

Préparez des repas simples

Si cuisiner et manger vous semblent une épreuve, organisez-vous pour garder les repas simples. Planifiez en conséquence et remplissez votre réfrigérateur, vos armoires et votre congélateur d'aliments sains qui pourront être consommés n'importe quand sans trop de préparation. Assurez-vous d'avoir des aliments même pour les jours où vous n'êtes pas en forme. Voici entre autres ce que vous devriez toujours avoir sous la main :

- céréales;
- craquelins, pains plats et gâteaux de riz;
- fruits séchés;
- sauce et bouillon en cubes;
- thon, saumon et sardines en conserve;
- pâtes et riz;
- soupe;
- confitures, beurres de noix;
- noix, graines;
- miel (pasteurisé);
- marinades.



Faites provision d'aliments prêts à servir qui requièrent peu ou pas de préparation, comme des repas congelés. Lorsque vous avez de l'énergie, cuisinez des plats à l'avance et congelez-les par portions individuelles pour un repas.

Vous pourriez aussi faire appel à des ressources communautaires comme des popotes roulantes ou des services de préparation de repas à domicile.

Comment les proches peuvent donner un coup de main

Si vous n'avez pas envie de faire les emplettes et de cuisiner, c'est le moment de vous laisser aider. Il n'est pas toujours facile de demander ou d'accepter l'aide des autres, mais la famille et les amis d'une personne atteinte de cancer s'empressent habituellement de faire ce qu'ils peuvent pour lui faciliter la vie.

L'aide de vos proches peut prendre différentes formes :

- Aller acheter à l'épicerie ce que vous aurez inscrit sur une liste. Vous pourriez aussi engager un adolescent ou un étudiant de votre voisinage pour qu'il fasse vos emplettes.
- Garnir vos armoires de denrées de base non périssables.
- Apporter des produits frais comme des fruits et légumes quelques fois par semaine. Laver et couper ce que vous avez le goût de manger dans les prochains jours.
- Cuisiner des collations qui peuvent être congelées et décongelées lorsque vous le voulez. Des noix, des graines ou des fruits séchés peuvent être ajoutés aux muffins et aux pains éclairs pour que chaque bouchée compte.
- Apporter un repas simple, comme un plat en cocotte ou une soupe et une salade pour le repas du soir de votre famille.
- Cuisiner en grandes quantités pour vous. Des mets comme la sauce tomate, les soupes, les ragoûts, les caris, les quiches et même les crêpes peuvent être congelés par portions individuelles et décongelés lorsque vous en avez le goût.

Si vous ne pouvez tout simplement pas manger

Il y aura peut-être des moments où vous serez incapable de manger quoi que ce soit, par exemple si vous avez des nausées particulièrement intenses ou avez trop de mal à avaler. Dans de tels moments, il sera difficile de combler tous vos besoins nutritionnels. Si vous n'arrivez pas à manger pendant plus de quelques jours ou si vous commencez à perdre du poids, dites-le à votre équipe soignante. Elle pourrait vous recommander d'utiliser, pendant une courte période, certaines des solutions de rechange ci-dessous.

Suppléments alimentaires du commerce

Les suppléments alimentaires du commerce sont de bonnes sources de calories et d'éléments nutritifs. Ils sont offerts en une variété d'arômes et de formes telles que boisson prête à l'emploi (ressemblant à un lait frappé), poudre, pouding et barre. Essayez différents produits pour savoir lesquels fonctionnent pour vous.



Mon mari était incapable de manger. Il refusait de manger. Il n'avait plus d'énergie. J'ai commencé à lui donner de l'Ensure et il n'a pas réussi à le prendre non plus. Nous sommes allés voir une diététiste et avons conclu que l'Ensure était trop fort pour qu'il puisse le tolérer. Nous lui avons donc donné un mélange moitié-moitié d'eau et d'Ensure. Nous voulions qu'il reste au moins assez bien pour continuer le traitement. ~ Odile (aidante)

Les suppléments alimentaires du commerce sont vendus dans de nombreuses pharmacies et épiceries. Ils peuvent être achetés sans ordonnance d'un médecin et, dans certaines conditions, sont couverts par certains régimes d'assurance maladie provinciaux et privés.

Consultez une diététiste si vous pensez devoir compter davantage sur des suppléments alimentaires du commerce que sur la nourriture.



Ma mère n'a jamais beaucoup aimé ces boissons de suppléments (comme Boost) parce qu'elles sont épaisses. Les infirmières lui disaient de les diluer avec de l'eau, mais elle trouvait que ces boissons étaient terriblement sucrées et qu'elles goûtaient la craie. ~ Françoise (aidante)

Sondes d'alimentation

S'il devenait trop difficile pour vous de vous alimenter, et que vous perdiez beaucoup de poids, votre équipe soignante vous proposera peut-être d'utiliser une sonde d'alimentation pour vous nourrir adéquatement. Il s'agit d'un petit tube flexible qu'on installe directement dans l'estomac ou les intestins et par lequel on administre des suppléments alimentaires liquides. Votre diététiste déterminera la quantité de ces suppléments qu'il vous faut quotidiennement.



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)

Suppléments vitaminiques, minéraux et à base de plantes médicinales

Une saine alimentation demeure le meilleur moyen d'obtenir en quantités suffisantes les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont vous avez besoin. Toutefois, si le cancer et son traitement vous empêchent de bien manger pendant une période assez longue, vous songerez peut-être à prendre un supplément quotidien de vitamines et de minéraux. Demandez à votre médecin si la prise de tels suppléments alimentaires est appropriée et sécuritaire pour vous, en particulier si vous suivez des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie.

Certaines personnes envisagent aussi de prendre des suppléments à base de plantes médicinales ou d'autres produits de santé naturels. Or, sachez que les produits naturels ne sont pas nécessairement sans danger. Ils peuvent interagir avec vos médicaments ou vos traitements.

Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de prendre un supplément à base de plantes médicinales ou un produit de santé naturel.

Pour les aidants

À titre d'aidant, vous pourriez être le membre de la famille qui fait le marché et les provisions, qui prépare les repas et qui sert les aliments tous les jours. Que vous ayez toujours été responsable de la cuisine à la maison ou que ce soit un nouveau rôle pour vous, la tâche peut être compliquée.



Vous aurez peut-être constaté que les goûts d'une personne atteinte de cancer changent souvent. Ce qui est délicieux une journée suscite parfois de l'aversion le lendemain. Certains jours, cette personne ne veut que son aliment favori ou rien du tout.

Si vous détestez cuisiner, mais que vous devez le faire, de telles réactions pourraient vous attrister ou même vous fâcher. Si ce que vous préparez n'est pas consommé, vous pourriez être frustré ou blessé. Efforcez-vous de rester positif. La situation va s'améliorer.



Le meilleur conseil que je puisse donner, c'est de les écouter, de respecter ce qu'ils nous disent et de les laisser croire 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)

Les gestes les plus simples sont parfois ceux qui fonctionnent le mieux. Préparer et manger un repas ensemble, par exemple, peut être une excellente marque d'attention.



Lorsque ma femme s'assoyait pour prendre un repas, je m'assoyais avec elle même si je savais que je ne mangerais pas. C'était important pour nous de maintenir cette normalité.
~ Dante

> CONSEILS

- Discutez avec l'autre de solutions possibles pour les problèmes liés à l'alimentation. Si vous en parlez ensemble, vous aurez tous deux l'impression d'avoir plus de pouvoir sur les événements.
- Acceptez le fait que votre proche atteint de cancer n'est peut-être capable de manger que de petites quantités ou que quelques types d'aliments.
- Apportez-lui du soutien avec douceur. Ce sera beaucoup plus utile que si vous le poussez à manger.
- Ne vous blâmez pas et ne le blâmez pas s'il ne mange rien.
- Faites des repas simples et faciles à préparer. (Ce sera moins décevant pour vous s'ils ne sont pas consommés.)
- Ayez des heures de repas souples au lieu d'essayer de maintenir les vieilles routines.
- Faites en sorte que votre proche ait des aliments à portée de la main et offrez-lui de petits repas et des collations à différents moments de la journée. Placez un muffin, un morceau de fruit ou de fromage et des craquelins sur la table de chevet, ou un sac de légumes déjà coupés sur la tablette du réfrigérateur.
- Si votre proche a plus d'appétit le matin, servez-lui un déjeuner plus copieux.
- Offrez-lui une collation au coucher.
- Ayez beaucoup de liquides à lui proposer, dont des liquides clairs et des liquides plus épais comme des boissons fouettées s'il n'a pas d'appétit.



Ma mère avait beaucoup de problèmes à s'alimenter. Elle n'avait pas faim et n'avait pas envie de cuisiner. Je lui préparais des petits repas congelés. Elle n'avait qu'à choisir ce qu'elle voulait manger. C'était plus facile pour elle de cette façon. ~ Camille (aidante)

Bien s'alimenter après le traitement

« Il a retrouvé son poids normal maintenant. Il a repris tout le poids qu'il avait perdu et il se porte vraiment bien.
~ Odile (aidante)

Une fois que le traitement sera terminé et que les effets secondaires se seront atténués, vous verrez probablement renaître votre intérêt pour la nourriture.

Le processus sera graduel, car les changements surviennent rarement du jour au lendemain. Soyez patient si vous ne reprenez pas vos habitudes

alimentaires aussi vite que vous le souhaitez. Votre corps a besoin de beaucoup de temps pour récupérer.



« Pour moi, c'était important de revenir le plus tôt possible là où j'étais avant, mais je savais en même temps que ce serait un processus lent. J'ai toujours été une personne qui voit le verre à moitié plein. Je n'abandonne pas! ~ Dante

« Juste après la fin de son traitement, je lui faisais de petites portions pour que son système digestif se réhabitue à la nourriture. ~ Odile (aidante)

Une saine alimentation après le traitement a une foule de bienfaits. En mangeant bien, vous aiderez votre organisme à reprendre des forces et à produire de nouvelles cellules saines. Il vous sera aussi plus facile d'atteindre et de maintenir un poids santé. Vous devez aussi bien manger parce que les survivants du cancer comme vous ont un risque accru d'être touchés par d'autres maladies, telles qu'une affection cardiaque, le diabète de type 2 et l'ostéoporose (affaiblissement des os). Une saine alimentation peut réduire votre risque pour ces maladies et pour d'autres, y compris certains types de cancer.

Une diététiste peut vous aider à élaborer un plan alimentaire qui fonctionne pour vous pendant votre rétablissement.

> **CONSEILS**

- Suivez le *Guide alimentaire canadien* pour planifier vos repas et vous assurer d'en tirer tous les éléments nutritifs qu'il vous faut. Le *Guide* contient des recommandations sur la taille des portions et sur l'apport quotidien pour chaque groupe alimentaire.
- Continuez d'essayer de manger ce qui vous plaisait auparavant. Un aliment qui a mauvais goût aujourd'hui pourrait avoir bon goût demain.
- Recréez une ambiance que vous aimiez à l'heure des repas, que ce soit avec des bougies, de la musique, votre plus beau service de vaisselle ou une nappe.
- Planifiez un bon repas avec des amis proches ou des membres de la famille. Vous pouvez même leur demander d'apporter la nourriture. Ce pourrait être un pique-nique, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Visitez une boutique de produits gastronomiques ou de spécialités alimentaires près de chez vous et offrez-vous une gâterie spéciale.

Vous voulez en savoir plus?

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

Vivre avec un cancer avancé

Si vous êtes atteint d'un cancer de stade avancé, vous risquez d'être confronté 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.

Nous sommes d'avis que malgré la fatigue et les malaises, vous pouvez quand même prendre de bons repas sans déployer trop d'efforts. C'est pourquoi nous vous proposons ici une série de recettes. Certains mets sont simples à préparer. D'autres se congèlent bien et n'ont qu'à être réchauffés si vous n'avez pas assez d'énergie pour cuisiner.



L'argent est une préoccupation pour bien des personnes atteintes de cancer. Si vous tentez de réduire vos factures d'épicerie, choisissez des recettes basées sur des ingrédients à prix modique. Vous devrez dépenser davantage pour les plats de viande et de poisson. Vous pouvez remplacer des ingrédients coûteux par des substituts plus économiques. (Reportez-vous aux conseils dans la section « Bien manger en respectant un budget » au début de cette brochure.)

Si vous avez une recette qui pourrait aider une personne atteinte de cancer, envoyez-la à recettes@cancer.ca. Nous allons l'afficher sur notre site Web ou notre page Facebook, ou l'ajouter dans la prochaine édition de cette brochure.

Notez que les valeurs nutritives exprimées en calories et en protéines sont approximatives. Si vous souffrez d'allergies ou d'intolérance à certains aliments, votre diététiste pourra vous suggérer des solutions de rechange – par exemple utiliser un produit non laitier au lieu du lait. Les valeurs nutritives pourraient alors être différentes de celles qui sont indiquées.

Nous avons autant que possible laissé les recettes dans les propres mots des cuisiniers, mais en avons révisé certaines pour les rendre plus claires.

Soupe aux tomates

Marjorie Matheson, survivante du cancer

Cette soupe végétarienne est mise en purée et est facile à avaler. Les tomates fraîches peuvent vous faire du bien si vous avez un goût métallique dans la bouche. La quantité peut facilement être doublée, et la soupe se congèle bien.

1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
1/2 tasse	carottes, en petits dés	125 ml
1/2 tasse	céleri, en petits dés	125 ml
1-2	gousses d'ail, hachées	1-2
1	gros oignon, en petits dés	1
12	tomates italiennes, coupées en deux	12
3 tasses	bouillon de légumes (ou de poulet)	750 ml
1	feuille de laurier	1
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/2 c. à thé	basilic séché	2 ml

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les carottes, le céleri, l'ail et l'oignon et faire sauter pendant quelques minutes. Ajouter les tomates, et laisser cuire pendant 10 minutes. Ajouter le bouillon, la feuille de laurier, l'origan et le basilic. Porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter pendant de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer la feuille de laurier et réduire en purée dans un mélangeur ou avec un mélangeur à main.

Donne 4 portions

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	156
Lipides	6 grammes
Glucides	20 grammes
Fibres	4 grammes
Protéines	7 grammes



Muffins épicés à la compote de pommes

Marilynn L., survivante du cancer

Ces succulents muffins sont riches en fibres et aident donc à prévenir ou à soulager la constipation. Ils sont mous et faciles à avaler. Au lieu des dattes, vous pourriez utiliser des raisins, des canneberges séchées ou n'importe quel autre fruit séché. Vous pourriez aussi employer différentes épices, ou en mettre plus ou moins, selon vos préférences. Pour varier, remplacez la cassonade par du miel et réduisez un peu la quantité de compote de pommes. Les muffins seront tout aussi délicieux et auront une texture un peu plus humide. Ces muffins se congèlent très bien, et peuvent être décongelés au four à micro-ondes en quelque 20 secondes.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
1 c. à thé	cannelle	5 ml
1/3 tasse	germe de blé	80 ml
1/4 c. à thé	clou de girofle moulu	1 ml
1/3 tasse	cassonade	80 ml
1/4 c. à thé	piment de la Jamaïque	1 ml
1/4 c. à thé	poudre à pâte	1 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 ml
1/4 tasse	graines de lin moulues	60 ml
1/8 tasse	graines de chia moulues	30 ml
1/8 tasse	cœurs de chanvre	30 ml
1/4 tasse	huile de canola	60 ml
1	œuf, battu	1
1/3 tasse	eau	80 ml
1 tasse + 2 c. à soupe	compote de pommes non sucrée	280 ml
12	dattes, hachées	12
1/3 tasse	pacanes, hachées (facultatif)	80 ml

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs sauf les dattes et les pacanes. Combiner les ingrédients liquides et les ajouter aux ingrédients secs, en brassant jusqu'à ce que tout soit presque mélangé. Ajouter les dattes et brasser juste assez pour mélanger. Ajouter les pacanes, si vous en voulez. J'enlevais les noix lorsque j'étais incapable de bien les mastiquer.

Répartir le mélange dans 12 gros moules à muffin et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes. Démouler et laisser refroidir.

Donne 12 muffins

Information nutritionnelle

Par muffin

Calories	219
Lipides	11 grammes
Glucides	27 grammes
Fibres	4 grammes
Protéines	5 grammes



Boisson fouettée aux bleuets et aux canneberges

BC Blueberry Council

Vous pouvez siroter cette boisson fouettée simple lorsque vous manquez d'appétit et avez besoin de vous hydrater. Il s'agit aussi d'une bonne option si votre gorge est irritée ou si vous avez du mal à avaler des aliments. Vous pouvez préparer cette recette en utilisant une boisson d'amande ou de soya au lieu de l'eau pour augmenter l'apport de calories et de protéines. Vous pouvez aussi remplacer le yogourt par n'importe quel type de lait ou par une boisson de soya ou de noix pour obtenir une texture moins épaisse.

2 tasses	bleuets, frais ou congelés	500 ml
1 tasse	canneberges fraîches, entières	250 ml
1-1/2 tasse	yogourt à la vanille, 2-4 %	375 ml
1-1/2 tasse	mélange de jus ou cocktail de canneberge	375 ml
2 tasses	eau	500 ml
2 c. à soupe	menthe fraîche	30 ml

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur et brasser jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Verser dans des verres froids et servir immédiatement.

Donne 4 portions

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	215
Lipides	2 grammes
Glucides	46 grammes
Fibres	3 grammes
Protéines	5 grammes



Boisson fouettée aux fruits

Betty Wessner, aidante

Essayez cette recette facile de boisson fouettée si vous manquez d'appétit ou si vous avez la bouche sèche ou de la difficulté à avaler des aliments.

1 tasse	yogourt nature non sucré, 1 % ou 2 % (facultatif : probiotique)	250 ml
1-2 c. à thé	graines de lin, broyées grossièrement	5-10 ml
1	banane, pas trop mûre	1
2/3 tasse	petits fruits congelés	170 ml
1/2 tasse	jus d'orange, environ	125 ml

Placer dans un mélangeur tous les ingrédients, sauf le jus d'orange, dans l'ordre où ils apparaissent. (J'utilise un petit mélangeur à boisson.) Ajouter du jus d'orange jusqu'à la marque de 500 ml (2 tasses). Bien mélanger.

Donne 2 tasses

Information nutritionnelle

Par tasse

Calories	187
Lipides	3 grammes
Glucides	35 grammes
Fibres	3 grammes
Protéines	8 grammes



Tarte glacée aux bleuets sans cuisson

BC Blueberry Council

Ce délicieux dessert congelé est riche en calories, en protéines et en fibres. Il peut vous inciter à manger si vous n'avez pas d'appétit ou avez la gorge ou la bouche irritée.

Croûte

1/2 tasse	amandes, entières ou tranchées	125 ml
1 tasse	dattes, dénoyautées et hachées	250 ml
3/4 tasse	noix de coco non sucrée, râpée finement	180 ml
3 c. à soupe	beurre, fondu	45 ml
2 c. à soupe	sirop d'érable	30 ml
1 c. à thé	cannelle	5 ml
1 c. à thé	zeste d'orange, râpé finement	5 ml
1/8 c. à thé	pincée de sel	0.5 ml

Garniture

1-1/2 tasse	bleuets, frais ou congelés	375 ml
1 tasse	yogourt grec nature, 11 %	250 ml
1/4 tasse	sirop d'érable	60 ml
1/4 tasse	fromage à la crème, à la température ambiante	60 ml
3 c. à soupe	crème fouettée	45 ml
1 c. à soupe	zeste d'orange, râpé finement	15 ml
1 c. à soupe	jus d'orange frais	15 ml

Croûte

Recouvrir de papier parchemin le fond d'un moule à tarte de 23 cm (9 po).

Dans un robot culinaire, moudre finement les amandes, mais sans les transformer en pâte. Ajouter les dattes, la noix de coco, le beurre, le sirop d'érable, la cannelle, le zeste d'orange et le sel, et moudre finement. Presser la croûte sur le fond et les bords du moule à tarte, et laisser reposer à la température ambiante.

Garniture

Dans un mélangeur, réduire en purée les bleuets, le yogourt, le sirop d'érable, le fromage à la crème, la crème fouettée, le zeste d'orange et le jus d'orange jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Verser la garniture dans le moule à tarte et placer au congélateur pendant de 2 à 3 heures. Garnir de bleuets frais et d'un filet de sirop d'érable.

À consommer de préférence dans les 3 à 8 heures suivantes.

Donne 6 points

Information nutritionnelle

Par point

Calories	446
Lipides	27 grammes
Glucides	49 grammes
Fibres	6 grammes
Protéines	6 grammes



Salade de quinoa aux noix et aux fruits

Evelyn McQuaid, bénévole de la Société canadienne du cancer

Le quinoa est une graine qui peut s'apprêter comme des grains entiers tels que le riz ou l'orge. Il est facile à trouver de nos jours et est une bonne option végétarienne. Le mélange aigre-doux dans cette salade pourrait rendre un repas appétissant si vos papilles gustatives ont changé au cours du traitement contre le cancer.

Salade

1 tasse	quinoa	250 ml
2 tasses	eau	500 ml
1/2 tasse	amandes, tranchées	125 ml
1/2 tasse	pomme, hachée	125 ml
1/2 tasse	abricots séchés, hachés	125 ml
1/4 tasse	graines de tournesol rôties, non salées	60 ml
1/4 tasse	canneberges séchées	60 ml
1/4 tasse	raisins	60 ml
2 c. à soupe	menthe, hachée finement	30 ml
1/2 tasse	vinaigrette à l'érable (voir ci-dessous)	125 ml

Vinaigrette à l'érable, 1 tasse (250 ml)

1/3 tasse	sirop d'érable	80 ml
1/4 tasse	vinaigre de cidre	60 ml
1/4 tasse	moutarde au miel	60 ml
2 c. à soupe	huile de canola	30 ml
2 c. à soupe	eau	30 ml

Salade

Combiner le quinoa et l'eau et porter à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Laisser reposer 5 minutes et défaire avec une fourchette. Transférer dans un grand bol et ajouter le reste des ingrédients.

Vinaigrette à l'érable

Combiner les ingrédients dans un pot et bien mélanger. Utiliser la moitié pour la salade. Se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Donne 6 portions

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	313
Lipides	11 grammes
Glucides	47 grammes
Fibres	5 grammes
Protéines	8 grammes



Pâtes aux asperges rôties et au pesto d'amandes

Kari Simpson, aidante

Voici une recette végétarienne : un plat réconfortant fait d'huiles saines qui aident à maintenir un poids santé. Vous pourriez aussi utiliser un mélange moitié-moitié de spaghetti de blé entier et ordinaire au lieu de linguine. Cette recette peut être doublée. La sauce peut être servie sur n'importe quel type de pâte ou sur du saumon.

3/4 c. à thé	sel, divisé	3 ml
1/2 lb	asperges parées (environ 15 turions)	225 g
2 tasses	tomates raisins	500 ml
4 c. à soupe	huile d'olive extra-vierge, divisée	60 ml
1/2 tasse	amandes tranchées	125 ml
1/4 tasse	feuilles de basilic frais	60 ml
2 c. à soupe	fromage parmesan râpé fin	30 ml
1 lb	linguine sec	450 g
	poivre	

Placer les grilles dans les tiers supérieur et inférieur du four et chauffer le four à 220 °C (425 °F). À feu vif, amener une grande casserole d'eau salée à ébullition.

Disposer les asperges en une seule couche sur la moitié d'une grande plaque à pâtisserie munie d'un rebord. Disposer les tomates sur l'autre moitié de la plaque. De chaque côté, vaporiser 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et assaisonner avec 1 ml (1/4 c. à thé) de sel. Secouer pour étaler. Rôtir sur la grille du haut jusqu'à ce que les tomates soient affaissées et que les asperges soient vert clair, soit environ 20 minutes.

Pendant que les légumes rôtissent, placer les amandes sur une autre plaque à pâtisserie munie d'un rebord et les rôtir sur la grille du bas pendant 10 à 12 minutes, en remuant de temps à autre. Réserver 5 ml (1 c. à thé) d'amandes pour la garniture et placer le reste dans un robot culinaire ou un mélangeur.

Enlever les pointes des asperges et mettre de côté. Placer le reste des asperges (les tiges), le basilic, le fromage, 2 ml (1/2 c. à thé) de sel et les 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive qui restent dans le mélangeur. Pulser jusqu'à ce qu'une pâte grossière se forme. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre, et transférer dans un grand bol de service.

Cuire et égoutter les pâtes et garder 125 ml (1/2 tasse) de l'eau de cuisson. Ajouter les pâtes au pesto et secouer pour étendre. Au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson réservée pour donner une consistance de sauce au pesto.

Garnir avec les tomates, les pointes d'asperge et les amandes.

Donne 6 portions

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	436
Lipides	15 grammes
Glucides	62 grammes
Fibres	5 grammes
Protéines	14 grammes



Bisque au maïs et aux grains de poivre

Dylan Kiernan et David Lee, étudiants inscrits au programme d'arts culinaires, Vancouver Community College

Cette soupe goûteuse sans gluten peut être un bon choix si les aliments que vous avez l'habitude de manger ont maintenant un goût différent. Vous pouvez remplacer la crème par du lait écrémé ou 1 % pour réduire la teneur en matières grasses et en calories.

2 c. à soupe	beurre	30 ml
1	gros oignon jaune, tranché	1
7	gousses d'ail, rôties	7
1 tasse	poivron jaune, tranché	130 g
1/8 c. à thé	sel	0,5 ml
4-5 pintes	bouillon de crevettes ou de poisson	4-5 l
5-7	épis de maïs égrenés (ou 3-4 tasses [750-1000 ml] de maïs surgelé)	5-7
1/2-1 tasse	riz brun cuit	80-130 g
1/2-1 tasse	crème	125-250 ml
	grains de poivre	
	garnitures facultatives :	
	1/4 épi de maïs, grillé	
	essence de basilic et oignons verts	

Faire fondre le beurre dans une grande casserole chauffée à feu moyen. Ajouter l'oignon, et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et caramélisé. Ajouter l'ail et le poivron jaune, et assaisonner avec une pincée de sel. Cuire à feu doux pendant environ 5 minutes afin que les saveurs se développent. Ajouter le bouillon et laisser mijoter. Éplucher et égrener le maïs ou utiliser du maïs surgelé. Mettre le maïs dans le bouillon, et laisser mijoter environ 10 minutes. Réduire la chaleur et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes.

Fermer le feu et préparer le mélangeur ou le robot culinaire pour la mise en purée. Ajouter le riz et mélanger le liquide en plusieurs fois. Transférer le liquide du mélangeur dans une casserole en le faisant passer à travers un tamis fin ou une passoire fine. Une fois tout le liquide mélangé, faire mijoter de nouveau à feu doux. Verser graduellement la crème de manière continue en brassant la bisque jusqu'à ce que toute la quantité ait été ajoutée. (Si la crème est remplacée par du lait, réduire la quantité pour que le mélange reste épais.) Ajouter du sel et des grains de poivre au goût, et quelques grains de poivre supplémentaires pour rehausser la saveur.

Servir dans un bol chaud avec ou sans garnitures.

Donne 4 généreuses portions

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	506
Lipides	20 grammes
Glucides	55 grammes
Fibres	5 grammes
Protéines	31 grammes



Quiche au poivron rouge et au bacon

Kin's Farm Market

Voici un repas à haute teneur en calories et en protéines qui pourrait être préparé un peu à l'avance et réchauffé lorsque vous n'avez pas d'énergie pour cuisiner.

Croûte

1-1/2 tasse	farine	375 ml
6 c. à soupe	beurre, à la température ambiante	90 ml
2 c. à soupe	eau	30 ml
1	blanc d'œuf, légèrement battu	1

Garniture

4	œufs	4
1 tasse	lait 1 %	250 ml
4	tranches de bacon poêlé et coupé en morceaux	4
1	oignon, caramélisé ou poêlé	1
1	poivron rouge tranché, poêlé	1
2 tasses	fromage cheddar râpé sel et poivre	500 ml

Croûte

Mélanger la farine et le beurre avec les mains jusqu'à ce que la pâte puisse être façonnée en forme de boule. Ajouter l'eau et, au besoin, une quantité additionnelle de beurre ou de farine pour obtenir la bonne consistance. Étendre la pâte dans un moule à tarte rond de 23 cm (9 po). Battre légèrement le blanc d'œuf et en badigeonner le dessus de la pâte avec un pinceau. Enlever l'excès de pâte et mettre la croûte de la quiche au réfrigérateur pendant une demi-heure. Pendant que la croûte durcit au réfrigérateur, préparer la garniture.

Garniture

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F), et battre les œufs et le lait avec du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une mousse. Placer le bacon, l'oignon et le poivron dans le fond de la croûte, ajouter le fromage cheddar râpé et couvrir du mélange de lait et d'œufs.

Cuire la quiche au four pendant une période de 45 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre. Servir avec une salade verte.

Donne 6 pointes

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	495
Lipides	32 grammes
Glucides	29 grammes
Fibres	2 grammes
Protéines	22 grammes



Soupe aux légumes-racines

Hélène Sauvé, aidante

Cette soupe-repas avec boulettes de viande est facile à manger et est très rassasiante si vous recherchez des aliments riches en calories et en protéines. Elle peut être congelée, puis simplement réchauffée lorsque vous n'avez pas beaucoup d'énergie pour cuisiner.

2 c. à soupe	beurre	30 ml
1	oignon moyen, haché	1
1 c. à thé	sel, divisé	5 ml
2	navets moyens, pelés et hachés	2
2	patates douces, pelées et hachées	2
4	panais moyens, pelés et hachés	4
5 tasses	bouillon de poulet à faible teneur en sodium	1,25 l
1 tasse	eau	250 ml
1/2 lb	porc haché ou bœuf maigre haché	225 g
1 c. à soupe	ciboulette émincée, et quantité additionnelle pour la garniture	15 ml
1 c. à soupe	persil plat émincé	15 ml
3 c. à soupe	fromage asiago, parmesan ou pecorino râpé fin	45 ml
1/4 c. à thé	poivron noir fraîchement moulu	1 ml

Faire fondre le beurre dans une casserole de taille moyenne chauffée à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et 2 ml (1/2 c. à thé) de sel. Cuire en brassant pour le rendre tendre, soit environ 2 minutes. Ajouter les navets, les patates douces, les panais, le bouillon et l'eau. Porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter à feu moyen-doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, de 10 à 15 minutes.

Entre-temps, pour préparer les boulettes de viande, mélanger dans un petit bol le porc ou le bœuf, la ciboulette, le persil, le fromage, 2 ml (1/2 c. à thé) de sel et le poivre. Brasser délicatement pour mélanger. Former 36 boulettes d'environ 5 ml (1 c. à soupe) chacune et mettre de côté.

Réduire la soupe en purée dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse (en plusieurs fois au besoin). Remettre dans la casserole et garder au chaud sur feu doux.

Dans une grande poêle peu profonde, porter à ébullition au moins 5 cm (2 po) d'eau. Ajouter les boulettes de viande et cuire jusqu'à ce qu'elles flottent à la surface et soient bien cuites (en vérifier une pour le confirmer), environ 4 minutes. Transférer dans une assiette avec une cuiller à égoutter.

Répartir la soupe dans 6 bols. Garnir chacun de 6 boulettes de viande et parsemer de ciboulette et de poivre. Servir chaud.

Donne 6 portions

Information nutritionnelle

Par portion

Calories	262
Lipides	11 grammes
Glucides	25 grammes
Fibres	4 grammes
Protéines	17 grammes



Trouver un ou une diététiste près de chez vous

Un diététiste est un professionnel de la santé qui détient un diplôme universitaire en alimentation et en nutrition et qui a reçu une formation pratique dans un hôpital ou une région sanitaire.

La plupart des centres de traitement du cancer comptent parmi leur personnel un diététiste qui offre des consultations individuelles.

Le ou la diététiste peut répondre à vos questions sur l'alimentation et la nutrition tout au long de votre traitement et de votre convalescence.

Si aucun diététiste ne travaille à votre centre de traitement et que vous désirez en trouver un près de chez vous :

- Demandez à votre équipe soignante.
- Demandez à votre médecin de famille.
- Communiquez avec Les diététistes du Canada au 416 596-0857 ou à www.dietitians.ca.

Pour vérifier si une diététiste a le droit d'exercer, adressez-vous à l'ordre des diététistes de votre province. Le site www.dieteticregulation.ca fournit les coordonnées de tous les organismes de réglementation des diététistes au Canada.



Société canadienne du cancer

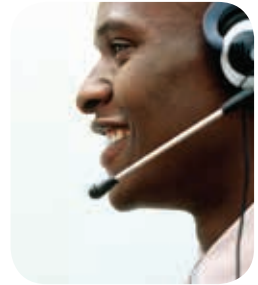
La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer en faisant tout ce qu'elle peut pour le prévenir, pour sauver des vies et pour soutenir les personnes touchées par cette maladie.

Pour vous aider à bien vous alimenter quand vous avez le cancer

Nous prenons le temps qu'il faut pour répondre à vos questions par téléphone ou par courriel.

Nous pouvons vous renseigner sur :

- principes de base en nutrition;
- effets secondaires du traitement et façons de les prendre en charge;
- mode de vie sain après le traitement.



Grâce à notre Répertoire des services à la communauté, nous pouvons vous aider à trouver dans votre localité des services et programmes offerts par la Société canadienne du cancer et d'autres organismes.

Voici d'autres lectures que nous vous recommandons. Vous trouverez ces publications, ainsi que d'autres, sous forme imprimée ou en ligne.

Radiothérapie : Guide pratique

Chimiothérapie et autres traitements médicamenteux : Guide pratique

Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants

Remarque : Ces titres peuvent être modifiés lors de la publication de nouvelles versions.

Parler à quelqu'un qui est passé par là

Si vous souhaitez parler à un survivant qui a vécu une expérience semblable du cancer, nous pouvons vous aider. Laissez-nous vous jumeler avec un bénévole qui peut écouter, apporter de l'espoir et du

réconfort et suggérer des idées pour affronter la situation – toujours avec sa perspective unique de « quelqu'un qui est passé par là ».

Pour en apprendre davantage, communiquez avec nous par téléphone, par courriel ou sur cancer.ca.

Vous souhaitez des échanges en ligne?

Si vous désirez vous joindre à notre communauté en ligne, visitez ParlonsCancer.ca. Vous pourrez lire des nouvelles, vous joindre à des groupes de discussion qui vous intéressent, obtenir du soutien et aider les autres en même temps. Vous y trouverez des personnes attentionnées et dévouées.

Pour joindre la Société canadienne du cancer :

- Appelez-nous sans frais du lundi au vendredi au **1 888 939-3333** (ATS : 1 866 786-3934). Des services d'interprètes sont offerts aux personnes s'exprimant dans d'autres langues que le français ou l'anglais.
- Envoyez-nous un courriel à info@sic.cancer.ca.
- Visitez notre site Web, cancer.ca.
- Communiquez avec le bureau local de la Société canadienne du cancer.

Nos services sont gratuits et confidentiels.



Sites Web suggérés

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Rechercher > Guide alimentaire canadien

Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca

ELLICSR Kitchen (en anglais)

www.ELLICSRkitchen.ca

L'ELLICSR Kitchen est un programme culinaire et alimentaire du Princess Margaret Cancer Centre. Vous y trouverez des recettes, des trucs pour cuisiner et de l'information pour vous aider à mieux manger avant, pendant et après un traitement contre le cancer.

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

Colombie-Britannique et Yukon

565, 10e Avenue Ouest
Vancouver, BC V5Z 4J4
604 872-4400
1 800 663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

Alberta/T.N.-O.

325, Manning Road NE, bureau 200
Calgary, AB T2E 2P5
403 205-3966
info@cancer.ab.ca

Saskatchewan

1910, rue McIntyre
Regina, SK S4P 2R3
306 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

Manitoba

193, rue Sherbrook
Winnipeg, MB R3C 2B7
204 774-7483
info@mb.cancer.ca

Ontario

55, avenue St. Clair Ouest, bureau 500
Toronto, ON M4V 2Y7
416 488-5400

Québec

5151, boul. de l'Assomption
Montréal, QC H1T 4A9
514 255-5151
info@sic.cancer.ca

Nouveau-Brunswick

C. P. 2089
133, rue Prince William
Saint John, NB E2L 3T5
506 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

Nouvelle-Écosse

5826, rue South, bureau 1
Halifax, NS B3H 1S6
902 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

Île-du-Prince-Édouard

1, rue Rochford, bureau 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
902 566-4007
info@pei.cancer.ca

Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921
Daffodil Place
70, Ropewalk Lane
St. John's, NL A1B 3R9
709 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel 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, 2014.