



Conseils pour bien vous alimenter durant votre traitement

Une bonne alimentation est un élément important de tout traitement contre le cancer, mais c'est plus facile à dire qu'à faire.

Il est possible que le cancer et votre traitement affectent vos besoins alimentaires et votre appétit. Ils peuvent aussi affecter la façon dont votre corps réagit à certains aliments et assimile les nutriments que vous absorbez. Lorsque vous vous sentez bien, vous n'avez sans doute pas de difficulté à manger les aliments dont votre corps a besoin. Durant un traitement contre le cancer, l'alimentation peut devenir difficile si vous ressentez des effets secondaires ou si vous ne vous sentez pas bien. Par conséquent, il est possible que votre régime doive être modifié pour vous aider à avoir les forces nécessaires pour supporter les effets de votre cancer et de ses traitements.

Les personnes atteintes de cancer doivent souvent manger des aliments à forte teneur en calories et en protéines, comme le lait, le fromage et les œufs cuits. Si vous perdez du poids durant votre traitement, il est possible que l'on vous demande de manger plus de sauces, plus de beurre et plus d'huile pour augmenter votre apport en calories. Il est aussi possible que l'on vous demande de manger moins de fibres, car elles peuvent vous donner l'impression d'avoir l'estomac plein (et donc vous inciter à manger moins) ou causer des diarrhées.

Le régime le mieux adapté pour vous ne convient pas forcément à d'autres patients atteints de cancer. Votre équipe médicale peut vous conseiller sur les aliments dont votre corps a besoin et créer un plan alimentaire selon vos besoins. Une bonne alimentation durant votre traitement vous aidera à :

- Vous sentir mieux
- Maintenir votre vitalité générale
- Maintenir votre poids et votre réserve corporelle de nutriments
- Supporter les effets secondaires de votre traitement
- Réduire les risques d'infection
- Guérir et récupérer plus rapidement

Pour bien manger, vous devez consommer une grande variété d'aliments contenant les nutriments dont vous avez besoin pour vous maintenir en bonne santé durant votre combat contre le cancer. Vous devez donc consommer des protéines, des glucides (hydrates de carbone), des aliments riches en matières grasses, de l'eau, des vitamines et des minéraux.

Les **protéines** aident à réparer le corps et à maintenir la bonne santé du système immunitaire. S'il manque de protéines, le corps met plus de temps à se remettre d'une maladie et à combattre les infections. Les personnes atteintes de cancer ont souvent besoin de plus de protéines que la normale. Les principales sources de protéines sont la viande maigre, le poisson, le poulet, la dinde, les produits laitiers, les noix, les haricots secs, les pois, les lentilles et les aliments à base de soya.

Les **glucides** et les **matières grasses** procurent au corps l'essentiel des calories dont il a besoin. Le nombre de calories nécessaires à chaque personne dépend de son âge, de sa stature et de son niveau d'activité. Parmi les principales sources de glucides, on trouve les fruits, les légumes, le pain, les pâtes, les céréales, les haricots secs, les pois et les lentilles. Les sources de matières grasses sont le beurre, les huiles, les graines et les matières grasses provenant de la viande, du poisson et des volailles. Les matières grasses fournissent plus de calories par cuillerée que les protéines ou les glucides.

Les **vitamines** et les **minéraux** sont nécessaires pour bien récupérer. Une alimentation équilibrée procure généralement toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires. Cependant, il est parfois difficile d'avoir une alimentation équilibrée lorsque l'on suit un traitement contre le cancer. Dans ce cas, il est possible que votre médecin ou une diététicienne vous suggère de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux quotidiennement. Beaucoup de personnes prennent des vitamines et des plantes de leur propre initiative. Si c'est votre cas, n'oubliez pas d'en informer votre médecin.

L'**eau** et les fluides sont des éléments vitaux pour votre santé. Si vous n'ingérez pas suffisamment de fluides (ou si vous perdez beaucoup de fluides corporels en vomissant ou à cause de diarrhées) vous pouvez très rapidement tomber malade. Les gélatines, les compotes de pommes, les sorbets et les glaces à l'eau sont considérés comme des fluides et ces produits sont parfois plus faciles à consommer que des verres d'eau. Ces aliments contiennent également des calories. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière quelle est la quantité de fluides que vous devez absorber chaque jour pour compenser ce que vous perdez lorsque vous transpirez, lorsque vous avez des diarrhées ou lorsque vous vomissez.

Conseils pour bien s'alimenter

Les conseils ci dessous indiquent les types et les quantités d'aliments qu'une personne saine doit consommer chaque jour. À moins que vos besoins soient différents, vous pouvez essayer de suivre ces conseils alimentaires :

- Mangez chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes.
- Choisissez des aliments à base de céréales complètes plutôt que des aliments contenant de la farine blanche ou du sucre raffiné.
- Limitez votre ingestion quotidienne de viande transformée (charcuterie, bacon, hot-dogs) et de viande rouge (bœuf, mouton, porc).
- Choisissez des aliments vous aidant à conserver un poids sain.
- Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation. Demandez à votre médecin si la consommation d'alcool peut affecter votre traitement.

Il ne faut cependant pas oublier que les personnes atteintes du cancer peuvent avoir des besoins différents, particulièrement durant un traitement. Les personnes qui ont des difficultés à manger durant leur traitement peuvent être amenées à réduire leur consommation de légumes, de fruits et de céréales riches en fibres. Les aliments contenant beaucoup de matières grasses et de calories peuvent constituer

un meilleur choix pour vous. Discutez de vos besoins spécifiques avec votre médecin ou votre diététicienne.

Planifiez : conseils supplémentaires pour une bonne alimentation

- Faites des provisions des aliments que vous préférez pour ne pas aller trop souvent faire les courses. Achetez des aliments que vous pouvez manger même lorsque vous êtes malade.
- Des goûters sains peuvent vous aider à garder votre vitalité et votre énergie et à vous sentir mieux. Essayez d'avoir à portée de main des goûters à forte teneur en protéines, faciles à préparer et à manger. Dans cette catégorie, on peut citer, par exemple, un yogourt, un bol de céréales avec du lait, un demi-sandwich, un bol de soupe épaisse ou du fromage accompagné de biscuits salés.
- Cuisinez vos aliments à l'avance et congelez-les en portions individuelles.
- Demandez à des membres de votre famille ou à des amis de vous aider à faire vos achats et à cuisiner, ou même de s'en charger complètement pour vous.
- N'hésitez pas à parler à votre médecin, votre infirmière ou votre diététicienne de vos difficultés à bien vous alimenter.

Si vous avez d'autres questions sur votre alimentation ou votre cancer, n'hésitez pas à nous appeler au **1-800-227-2345**, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org