

Si la prise alimentaire devient trop difficile il pourra être envisagée une nutrition artificielle en parallèle ou exclusive.

Le but sera de diminuer la souffrance que peut impliquer l'alimentation par voie orale et ainsi vous aider à maintenir un bon état nutritionnel.

La nutrition entérale ou la nutrition parentérale sont facilement réalisables à votre domicile et restent facilement adaptables à votre rythme de vie

↳ Votre médecin vous informera, n'hésitez pas à lui poser des questions

ATELIER NUTRITION ÉCOUTE ET INFORMATIONS

GÉNÉRALE
DÉ
Hôpital Privé Clairval



Association ONCO-PARTAGE

Association des Professionnels des Services d'Oncologie de l'HP Clairval

Renseignements :
association.onco-partage@orange.fr
www.onco-partage.fr



NUTRITION ET SECHERESSE BUCCALE



- Rendez vos aliments plus moelleux en y ajoutant, sans excès, sauce, crème, beurre...Les potages restent très appréciés.

- Mangez glaces et sorbets



- Sucez des glaçons

- Buvez beaucoup, tout au long de la journée...eau nature ou aromatisée, boissons tièdes



NUTRITION ET APHTES / MUCITES

- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire (bains de bouches réguliers et brossages de dents)
- Veillez à ne pas manger ou boire trop chaud

Aliments à éviter :

Boisson alcoolisées

Aliments acides

- Vinaigre / Cornichons / Câpres
- Jus d'agrumes/tomates/ananas...

Aliments agressifs

- Epices / Moutarde / Piments
- Croûte de pain / biscottes / gâteaux secs
- Aliments très concentrés en sucre
- Fruits oléagineux (noix, noisettes,...)

Madame, Monsieur,

Au travers de ce livret et de notre atelier nutrition écoute / conseil, l'association ONCO-PARTAGE souhaite au mieux répondre à vos difficultés nutritionnelles liées aux différents traitements que vous subissez actuellement et qui, bien souvent, vous obligent à modifier vos habitudes alimentaires.

Pendant et après votre traitement, votre équilibre alimentaire peut se trouver perturbé. Perte d'appétit, surpoids, amaigrissement sont des réactions fréquentes que certains d'entre vous seront amenés à constater.

Y a t-il des aliments conseillés, d'autres à éviter, des habitudes alimentaires à proscrire ou au contraire à privilégier ?

Votre organisme a besoin d'une alimentation de qualité pour conserver sa résistance et sa capacité à lutter contre la maladie ; nous allons par conséquent essayer de vous guider, au travers de conseils concrets et d'idées facilement réalisables.

L'équipe médicale et votre diététicienne restent à votre écoute.

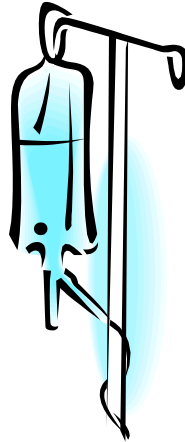
LA MALNUTRITION « D'ORIGINE CANCEREUSE »...mieux comprendre pour mieux gérer !

Il existe 3 principales cause de la malnutrition d'origine cancéreuse : Causes liées à la Tumeur, liées au patient (hygiène de vie, anorexie) et liées aux traitements (chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie)

La chimiothérapie d'une manière générale et la radiothérapie de la région tête - cou / abdomen entraînent souvent des difficultés nutritionnelles qui peuvent être liées à une déglutition difficile, une perte d'appétit ou à des complications digestives.

Effets secondaires de la chimiothérapie (CT)

Le type de symptômes et leur intensité dépendent de l'agent de chimiothérapie et de la dose administrée, de la durée du traitement et de la sensibilité individuelle de chaque patient, dans laquelle l'état clinique et nutritionnel préalable joue un rôle



Effets secondaires de la chimiothérapie

Entérite aigue :

Malabsorption et diarrhée

Aphtes et mucites :

Ingestions réduites

Nausées et vomissements :

Ingestions réduites

Perturbation du goût et de l'odorat :

Réduction du seuil des saveurs salées et amères

Élévation du seuil de perception des saveurs sucrées

Apparition fréquente d'un goût métallique (chimiothérapie)

Perte de goût transitoire (radiothérapie ORL)

Constipation :

Intensité variable selon type de chimiothérapie.

Majorée par les traitements anti-émétiques et analgésiques

NUTRITION ET DIFFICULTES A AVALER

Il est fréquent surtout dans le cas de cancers ORL qu'une **gêne importante à la déglutition** apparaisse. La chirurgie et la radiothérapie la font évoluer de façon plus ou moins rapide et il est indispensable d'en tenir compte lors de l'élaboration de vos repas :

- Adaptation de la texture (texture hachée puis mixée, lisse) (cf recettes)
- Suppression ou réduction des aliments acides (tomates,...)
- Enrichissement des plats (cf fiche conseils)

NUTRITION ET NAUSEE / VOMISSEMENTS

- **Fractionnez** vos principaux repas en 5/6 repas plus légers
- Préférez une nourriture **sans odeur**. Les biscuits secs/salés type Bretzel peuvent vous aider
- Evitez la nourriture trop grasse, épicée ou trop sucrée qui pourrait majorer la sensation d'écoeurement.
- Préférez des **plats / boissons froids** ou tièdes (sorbets, viandes froides, céréales, salade de fruits...)
- **Buvez** 1l à 1.5l tout au long de la journée pour ne pas vous déshydrater. Les boissons gazeuses peuvent diminuer les nausées
- Une **position semi assise** après le repas peu faciliter votre digestion

⇒ **Il existe des médicaments très efficaces contre les nausées. Ils sont systématiquement intégrés aux préparations avant la chimiothérapie. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.**

NUTRITION ET DIARRHEE

La diarrhée est liée généralement à une irritation de la muqueuse digestive secondaire à l'irradiation digestive ou à certains médicaments utilisés pendant la chimiothérapie.



- Il est primordial de veillez à une bonne hydratation. Buvez environ 2L/jour pour compenser les pertes hydriques et de potassium. Les colas dé-gazéifiés sont riches en potassium et peuvent par conséquent être intéressants lors de diarrhées
- Optez pour **alimentation « pauvres en fibres »** (cf régime) qui exclu d'une manière générale tous les aliments riches en fibres dures pour votre tube digestif comme les fruits et légumes **crus**, les **aliments épicés** (sauf thym et autres herbes aromatiques) **ainsi que les produits trop gras** (sauce, fritures...). Les aliments qui favorisent la production de gaz seront également à éviter (chewing-gum, boissons gazeuses...)
- Éviter les sources de lactose (lait boisson et yaourts)

NUTRITION ET CONSTIPATION

Là aussi une bonne hydratation est primordiale. Elle peut se faire par de l'eau plate, bouillons, jus de fruits... à savoir qu'une boisson fraîche dès le réveil, peut stimuler un transit intestinal paresseux. Sauf en cas d'irradiation abdominale.



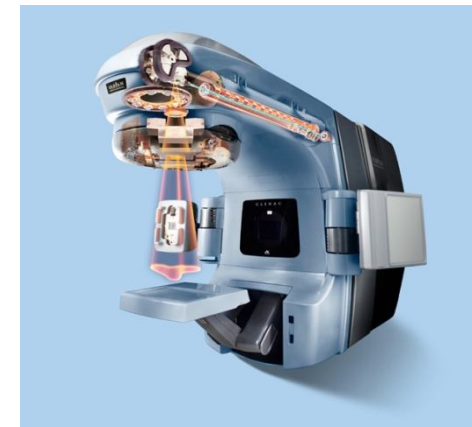
Il faudra privilégier les aliments **riches en fibres** cuits et crus (fruits et légumes dans leur ensemble avec une préférence pour les crudités, légumes à branches, fruits secs...). Ne pas oublier les céréales complètes.

Si vous le pouvez, un exercice physique modéré quotidien reste également très efficace (marche...).

🕒 **Il existe des traitements adaptés aux problèmes de diarrhée et de constipation ; n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.**

Effets secondaires de la radiothérapie (RT)

Les effets indésirables dépendent de la localisation de la tumeur à irradier, de son étendue, de la dose totale administrée et de son fractionnement. Ces effets secondaires sont inévitables et ce manifestent généralement entre 2 et 4 semaines après le début de la RT et ne disparaissent qu'en 2 à 4 semaines après la fin du traitement.



Effets secondaires de la radiothérapie	
Tête et du cou :	Difficultés à avaler, sécheresse buccale, perturbation de la perception des goûts et des odeurs, perturbation de la sécrétion salivaire, nausées, inflammation des muqueuse.
Thoracique :	Difficultés à avaler, vomissements, oesophagites.
Abdomen :	Nausées, vomissements, douleurs abdominales et anorexie
Pelvis :	Entérite retardée, diarrhées aiguës et chronique et fibrose intestinale

🕒 **De manière générale, il est important de parler des effets secondaires à votre médecin. Celui-ci pourra vous donner des conseils spécifiques adaptés à votre situation personnelle (diabète, cholestérol...).**

CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

En dehors des cas particuliers et au-delà de certaines restrictions, vous pouvez manger ce que vous désirez !

Votre alimentation doit rester variées et équilibrée, tant sur le plan quantitatif que qualitatif.

➤ Surveillez votre poids.

1 à 3 fois par semaine (selon la région du corps traitée). Se peser dans les **mêmes conditions**, au même moment de la journée et sur la même balance ; Garder une trace écrite, avec la date.



➤ Ecoutez vos envies...la notion de **plaisir** doit être privilégiée.



➤ **Adaptez** votre alimentation aux horaires des perfusions et de votre propre tolérance. Fractionnez vos repas si nécessaire

➤ Essayez de prendre vos repas dans le **calme**

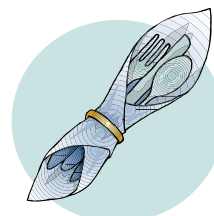
PERTE DE L'APPÉTIT

- Mangez tout ce que vous pouvez et tout ce dont vous avez envie
- Fractionnez vos repas : faire des repas moins copieux mais plus fréquents. (Collations à 10h et 16h)
- Enrichissez vos préparations (**cf conseils alimentation enrichie + idées recettes**) afin de les rendre plus énergétiques

NUTRITION ET ALTERATION DU GOÛT

Certain traitements peuvent altérer le goût des aliments qui peuvent paraître métalliques.

➤ Réalisez des bains de bouches réguliers, plusieurs fois/jour avec une solution aqueuse de bicarbonate de sodium



➤ Utilisez des couverts en plastique solides

➤ Choisissez des produits qui ont une saveur peu prononcée

➤ Les fruits de mer restent souvent très appréciés, de préférence cuits.

➤ Les jus d'agrumes et la limonade peuvent également masquer le goût métallique mais restent déconseillés en cas d'irritation et de sensation d'amertume au sucré.

Les aliments à privilégier :

