

Une alimentation équilibrée apporte tous les nutriments indispensables au bon fonctionnement et à l'entretien de votre organisme. Un poids stable est le reflet d'un bon équilibre nutritionnel. Une alimentation inappropriée a des répercussions sur le comportement alimentaire, largement influencé par des modifications imprévues des préférences alimentaires ou des aversions alimentaires, des anomalies incompréhensibles du goût et de l'odorat.

Finalement, c'est la qualité de vie qui sera gravement affectée par tous ces problèmes. Il est donc important de mettre en place une vraie stratégie nutritionnelle.

L'évaluation de votre poids est essentielle ; lorsque les apports alimentaires ne suffisent plus à couvrir vos besoins quotidiens, votre corps puise dans ses réserves principalement situées au niveau musculaire. Cette fonte musculaire entraîne une fatigue, qui va diminuer votre envie de sortir et d'avoir une activité physique, même modeste. A partir de là, vous allez devenir plus fragile, et vous serez moins résistants face aux infections.

Il est donc indispensable de maintenir votre poids, voire d'en reprendre, et de bien vous alimenter pour retrouver votre autonomie.

LES GROUPES ALIMENTAIRES

- **PRODUITS LAITIERS** : protéines, calcium et vitamines A et D
- **VIANDES, POISSONS, CHARCUTERIES ET ŒUFS** : protéines, phosphore, fer et vitamines du groupe B
- **FRUITS ET LEGUMES** : vitamines (notamment vitamine C), fibres végétales et minéraux
- **FECULENTS, CEREALES ET LEGUMES SECS** : énergie, vitamines du groupe B et fibres végétales
- **MATIERES GRASSES** : énergie et vitamines A, D, E et K
- **SUCRES ET DÉRIVÉS** : énergie

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Apportez un aliment de chaque groupe tous les jours à chaque repas.

Ne supprimez pas un groupe d'aliments, sous peine de voir s'installer une déficience ou une carence en un nutriment.

Au lever, ne restez pas à jeun ! Pensez à équilibrer votre petit déjeuner avec un féculent, un produit laitier, une boisson chaude ou froide, et un peu de matière grasse, voire confiture, miel ou autre produit sucré.

EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Les troubles digestifs sont les plus fréquents jouant sur l'aspect nutritionnel :

1. Les nausées et les vomissements :

Ils peuvent survenir dès le début du traitement et entraînent des complications physiques et psychologiques supplémentaires.

Certains médicaments entraînent des vomissements fréquents et pendant plusieurs heures après l'injection.

Les vomissements répétés peuvent induire des effets secondaires sévères comme la déshydratation et la dénutrition. Chaque patient est différent donc la tolérance varie d'une personne à une autre face à un traitement identique.  c'est pour cela que tous les traitements  doivent être bien adaptés à chaque patient.

La prise d'antiémétiques  améliore en général les vomissements.

2. L'anorexie :

C'est un trouble de l'alimentation consistant en un refus d'alimentation pour quelques raisons que ce soit.

3. La constipation :

Elle correspond à une absence de selles pendant trois jours consécutifs ou des selles de petits volumes.

4. La diarrhée

VOUS N'AVEZ PAS D'APPÉTIT

1. FRACTIONNER VOS REPAS

- Prenez le temps de manger toutes les fois que vous en ressentez l'envie.
- Prenez une collation  quelque soit l'heure.

2. ENRICHISSEZ LES PRÉPARATIONS

- Augmentez la quantité d'œuf préconisée dans vos recettes initiales.
- Ajoutez du lait en poudre (2 cuillères à soupe/bol) ou du lait entier dans les potages, purées, entremets.
- Vous pouvez également incorporer du fromage râpé dans les potages, les salades, les légumes verts ou encore les féculents.

3. AUGMENTEZ VOTRE APPORT ÉNERGÉTIQUE SELON VOTRE TOLÉRANCE

- Augmentez la quantité de beurre, crème fraîche et sucre dans votre alimentation.
- Privilégiez les plats en sauce, les pâtisseries, viennoiseries, glaces et confiseries.
- Grignotez dès que l'envie se fait sentir des fruits secs type abricot sec, banane séchée, figues, dattes, raisins secs, ou des fruits oléagineux type amandes, noix, noisettes ou cacahuètes.

4. COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

- Si malgré ces premières recommandations, il n'y a  aucune évolution du poids, la prise de compléments alimentaires deviendra nécessaire, pour cela **demander** à consulter le diététicien ou votre médecin.

VOUS AVEZ MOINS D'ODORAT ET DE GOÛT

L'ODEUR DES PLATS CHAUDS EST DÉSAGRÉABLE

- Préparez des salades  composées avec des viandes froides ou du poisson ou des œufs, accompagnés de légumes, féculents,  légumes secs.
- Augmentez la consommation de fromages et de laitages divers.
- Mangez des fruits crus ou cuits et consommez des jus de fruits.

LES ALIMENTS ONT UN GOUT AMER OU MÉTALLIQUE

- Remplacez la viande rouge par des viandes blanches, du poisson ou des œufs.
- Remplacez les légumes verts par des pommes de terre, des pâtes ou du riz.
- Mangez des compotes et des fruits cuits à la place des fruits crus.

LES ALIMENTS SONT TROP SUCRÉS OU SALÉS

VOUS TROUVEZ LES ALIMENTS TROP SUCRÉS :

- Préférez des desserts peu sucrés tels que les fruits crus ou cuits et les compotes sans sucre ajouté.
- Remplacez les entremets par des laitages sans sucre ou peu sucrés, par du fromage.
- Buvez des jus de fruits sans sucre ajouté.

VOUS TROUVEZ LES ALIMENTS TROP SALÉS .

- Diminuez la quantité de sel utilisé pour la cuisson des aliments
- Évitez les aliments trop salés tels que les charcuteries, le jambon, le fromage et les plats cuisinés du commerce.

VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À AVALER

- Mixez les aliments pour les réduire en purée ou en liquide et enrichissez-les comme précisé ci-dessus.
- Consommez des repas onctueux en mouillant les aliments avec du bouillon, de la sauce et de la béchamel.
- Prenez avant le repas une cuillère de crème fraîche qui tapissera votre bouche, et donc vous aidera à avaler.
- Enrichissez en fibres le régime lisse ou liquide pour éviter la constipation : lait, jus de fruits, pruneaux cuits, compote.
- Évitez les aliments secs et durs qui peuvent blesser : croûte de pain, crudités, frites...
-  Les aliments acides et irritants : vinaigre, épices certains jus de fruits (abricots) et compotes trop sucrées, certains fruits (citron, orange, pamplemousse...), purée de pommes de terre qui colle en bouche.
- Préférez des petites pâtes, de la floraline ou des légumes verts mixés.
- Si vous rencontrez des difficultés pour avaler des liquides, vous pouvez trouver en pharmacies ou auprès de votre diététicien, des poudres épaississantes ou des préparations gélifiées toutes prêtes.

VOUS RESSENTEZ DU DEGOUT POUR CERTAINS ALIMENTS OU ODEURS

- Prenez le temps de manger toutes les fois que vous ressentez l'envie en fonction de vos possibilités.
- Préférez les repas froids. Faites des petits repas avec les aliments qui vous attirent le plus, le plus souvent possible en convivialité avec votre famille et vos amis.
- Si votre alimentation est insuffisante, consultez le diététicien qui vous aidera à l'adapter le plus judicieusement. Il pourra vous proposer un complément nutritionnel adapté à vos difficultés.

VOUS AVEZ DES DIARRHÉES RÉCENTES

IL FAUT ABSOLUMENT ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

- Buvez 2 à 3 litres de liquide chaque jour sous forme d'eau, bouillons de légumes clairs, tisanes sucrées, thés sucrés, eau de cuisson du riz sucrée et citronnée, boissons pour sportif, eau de Vichy, Coca Cola décaféiné sans bulle, sirops de fruits, cafés légers.
- Boire ne suffit pas, il faut continuer à manger en changeant vos habitudes alimentaires ; pendant cette période, il faudra supprimer les légumes, les fruits et le lait.

VOUS POUVEZ CONSOMMER :

- viandes, poissons, œufs, cuits sans matières grasses
- fromages à pâte cuite (gruyère, mimolette...)
- yaourts, petits suisses, fromages blancs (1/jour)
- féculents type pâtes, riz, semoule, pommes de terre, biscottes, pain de la veille
- carottes cuites
- banane, compote pomme coing, ou pomme banane
- sucre, gelée, miel, biscuits secs, cake, brioches
- huile, beurre, crème fraîche, de préférence crus

UNE JOURNÉE DE RÉGIME LIMITANT LES DIARRHÉES

PETIT DÉJEUNER :

Thé citron ou café décaféiné sucré, Pain grillé, beurre, miel ou biscottes beurrées avec gelée de coing, Yaourt sucré ou Vache qui rit

DÉJEUNER :

Macaroni au fromage ou riz au beurre, Cuisse de poulet rôti ou truite en papillote, Saint Paulin ou Gruyère, Banane ou pomme au four (pelée)

COLLATION :

Tranche de cake, banane, pain d'épice, pain grillé, Gruyère, Compote pomme-coing, yaourt sucré, Jus d'orange passé, quatre-quarts, Banane séchée, biscuits secs

DÎNER :

Bouillon vermicelle, Pomme vapeur maître d'hôtel ou gnocchis de semoule, Jambon ou œuf coque, Edam ou saint Nectaire, Compote pomme coing ou banane

REPRENDRE UNE ALIMENTATION NORMALE APRES DES DIARRHÉES

PETIT DÉJEUNER :

Thé au lait ou Ovomaltine au lait, Pain de mie grillé beurré ou quatre-quarts, Confiture d'abricots ou pomme cuite

DÉJEUNER :

Betteraves rouges vinaigrette ou crème de laitue, Côte de porc grillée ou endives roulées au jambon, Purée en sauce béchamel, Gruyère ou fromage blanc aromatisé, Poire au sirop ou compote de pommes

COLLATION :

Muesli, yaourt sucré, Pain, Cantal, Compote de pêches, Banane, Café noir sucré, Flan au caramel, Biscuits secs, Croissant, nectar de poires, Petits suisses aromatisés

DÎNER :

Laitue ou œuf dur vinaigrette ou potage Parmentier, Beefsteak grillé ou croque-monsieur, Macaronis au gratin ou haricots verts pommes de terre persillées, Edam ou petits suisses sucrés, Banane ou clémentines

LES COMPLEMENTS NUTRITIONNELS ORAUX

- Ces produits sont nombreux autant sur le plan de la qualité que de la texture et du goût. Demandez conseil à votre diététicien qui évaluera vos besoins et complémentera en fonction. Ils sont remboursés par la sécurité sociale uniquement sur prescription médicale, et peuvent être livrés gratuitement à votre domicile par certains prestataires.

COMMENT LES CONSOMMER ?

- Ces produits ne doivent pas être ingérés dans les 2 heures précédant le repas, au risque de vous couper l'appétit. Les crèmes et les boissons seront meilleures si vous les consommez fraîches. Entamées, vous devez les conserver au réfrigérateur et les consommer dans les 24 heures au maximum.
- Pensez à varier les textures : liquides salées, sucrés, crèmes... Choisissez une variété de parfums, pour limiter la lassitude.
- Si vous êtes diabétique, il existe des suppléments édulcorés... parlez-en à votre diététicien. Dès que vous aurez repris du poids et retrouvé l'appétit, revenez à une alimentation normale et diversifiée.

Coordonnées du diététicien :