

FLATULENCES/BALLONNEMENTS/CRAMPES

Si vous souffrez de constipation, vous devez savoir quels aliments sont gazogènes. (ENCADRÉ 7)

- Évitez les boissons gazeuses/gazéifiées.
- Ne buvez pas à l'aide d'une paille et ne mâchez pas de gomme.
- Mastiquez lentement pour ne pas avaler d'air.
- Limitez votre consommation d'alcools de sucre (p. ex. sorbitol et xylitol) présents dans de nombreux produits sans sucre (gommes et friandises).
- Buvez plus et bougez selon ce que votre corps tolère le mieux.

Il peut être utile de tenir un journal alimentaire. Si vous avez des flatulences et des ballonnements après un repas, prenez note des aliments que vous avez consommés. Vous arriverez ainsi à repérer les aliments problématiques au fil du temps. (ENCADRÉ 7) Chaque personne réagit différemment, et ce n'est pas parce qu'un aliment est dans cette liste qu'il VOUS donnera des gaz.

Si vous avez des crampes abdominales à cause de la constipation, buvez plus d'eau.

ENCADRÉ 7

Aliments gazogènes

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALIMENTS QUI PEUVENT DONNER DES GAZ, P. EX. :

- Brocoli
- Légumineuses telles que lentilles et pois chiches
- Choux de Bruxelles et chou
- Oignons
- Concombres
- Poivrons verts
- Pruneaux



NAUSÉES

Les nausées pourraient être dues à votre chimiothérapie. Les antinauséux qui vous ont été prescrits (et que vous devez prendre régulièrement selon les directives) constituent la mesure la plus importante. Voici d'autres conseils qui pourraient vous aider :

- **Mangez et buvez souvent de petites quantités;** un estomac vide pendant plusieurs heures peut aggraver les nausées.
- **Grignotez des craquelins secs ou des rôties** pour calmer votre estomac.
- Évitez vos aliments préférés afin de ne pas développer une aversion pour ces derniers.
- **Essayez des aliments fades et des liquides clairs** (ENCADRÉ 8), et buvez à même une tasse avec couvercle.
- **Évitez les odeurs alimentaires fortes;** les aliments froids pourraient être mieux tolérés.
- **Évitez les aliments gras et les saveurs fortes** (épiciées, sucrées ou acides).
- **Relaxez et prenez votre temps.** Sortez pour respirer de l'air frais.

Soit dit en passant, les nausées peuvent être un signe de déshydratation. Si vous avez des vomissements ou la diarrhée, il est essentiel de vous réhydrater. Buvez tout au long de la journée. Aromatisez l'eau si elle n'a pas bon goût.

ENCADRÉ 8

Boissons et aliments qui atténuent les nausées

LIQUIDES CLAIRS À ESSAYER SI VOUS NE GARDEZ AUCUN ALIMENT SOLIDE

- Bouillon
- Jello
- Boissons gazeuses (p. ex. du soda au gingembre [ginger ale]) éventées
- Jus de fruit ou boisson pour sportifs dilués
- Sucettes glacées (Popsicle^{MD})
- Eau
- Thé au gingembre ou toute tisane qui vous soulage

ALIMENTS FADES À ESSAYER LORSQUE VOUS COMMENCEZ À ALLER MIEUX*

- Fruits en conserve ou cuits (sans pelure)
- Pommes de terre en purée
- Avoine nature
- Biscuits graham
- Craquelins nature
- Bretzels
- Pain blanc grillé
- Pâtes ou riz blanc

* Essayez une chose à la fois, en petites quantités.

RESSOURCES

Cancer Colorectal Canada :
www.cancercolorectalcanada.com

Guides Savourer santé Extra pour les personnes atteintes de cancer colorectal : Partie 1: Quoi manger et quoi boire après la création d'une stomie par voie chirurgicale; Partie 2: Prendre en charge les effets indésirables liés à l'alimentation; Partie 3: Bien manger après le traitement.
Afficher/télécharger www.savouersante.ca

AUTEURES

Jennifer Black, Dt.P.
Diététiste spécialisée en oncologie
Calgary (Alberta)

Cherith McGregor, Dt.P.
Diététiste professionnelle
Saskatoon Cancer Centre
Saskatoon (Saskatchewan)

Nous remercions **Jason George, Dt.P.**, Dr. H Bliss Murphy Cancer Centre, St. John's, Terre-Neuve-et-Labrador, **Angela Martens, Dt.P.**, CancerCare Manitoba, Winnipeg, Manitoba, **Rima Nasrah, M.Sc., Dt.P.**, Hôpital général juif, Montréal, Québec, et **Tracey Rapier, Dt.P.**, Sunnybrook's Odette Cancer Centre, Toronto, Ontario, d'avoir relu la présente publication.

Savourer santé Extra est une publication de la collection *Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* qui présente de l'information sur la nutrition et le cancer ainsi que les conseils de diététistes professionnelles travaillant dans des centres d'oncologie du Canada. **Savourer santé est une publication gratuite offerte en version imprimée et en ligne.** www.savouersante.ca
facebook.com/nourishonline

Avis de non-responsabilité : Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

© 2020 Communication ebmed Inc. www.ebmed.ca

Savourer Santé Extra a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation octroyée par TAIHO Pharma Canada, inc.

Publication endosée par

TAIHO PHARMA CANADA, INC.



GRUAU CRU

Essayez un bol de gruau cru pour le petit déjeuner ou en collation.

Préparation : 5 minutes Portions : 2

INGRÉDIENTS

- ¾ tasse de flocons d'avoine
- ¾ tasse de lait entier ou d'un substitut de lait
- 1 c. à soupe de miel, de sirop d'érable ou d'un édulcorant de votre choix (optionnel)
- 1 c. à soupe de graines de chia

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un pot Mason^{MC}, agiter et réfrigérer toute la nuit. Savourer froid ou réchauffé au micro-ondes le lendemain matin. Ajouter du liquide au besoin.

POUR AUGMENTER LA TENEUR EN PROTÉINES

incorporer 1 c. à soupe de protéines ou de lait écrémé en poudre, remplacer le lait par du yogourt à forte teneur en protéines ou ajouter des blancs d'œuf liquides pasteurisés* avant de manger.

*Les blancs d'œuf non pasteurisés pourraient être impropres à la consommation.

ESSAYEZ LES VARIANTES SUIVANTES...

Beurre d'arachides et banane : ajouter ½ banane en tranches et 1 c. à soupe de beurre d'arachides

Pomme et cannelle : ajouter 1 c. à thé de cannelle et 1 pomme pelée en cubes

Pêche et crème : ajouter un gobelet de pêches en conserve, et recouvrir de beurre d'amandes fondu

Citrouille et épices : ajouter 2 c. à soupe de purée de citrouille en conserve, ½ c. à thé de cannelle et une goutte d'extrait de vanille

Valeur nutritive de ½ recette préparée à base de lait entier :
228 calories, 7 g de lipides, 3 g de gras saturés, 8 g de protéines, 5 g de sucre, 5,5 g de fibres

ASTUCE :
Doublez la quantité pour en avoir d'avance! Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant au plus 2 jours.

PRENDRE EN CHARGE LES EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS À L'ALIMENTATION

Guide pour les personnes atteintes de cancer colorectal

Savourer santé

EXTRA

GUIDE CANADIEN DE NUTRITION POUR LES PATIENTS ET LES SOIGNANTS EN ONCOLOGIE



COMMENT L'ALIMENTATION PEUT AIDER À PRENDRE EN CHARGE LES EFFETS INDÉSIRABLES

Rédigé par des diététistes professionnelles, le présent guide vous aidera à atténuer ou à soulager les effets indésirables fréquents du cancer colorectal et de son traitement. Le **manque d'appétit**, la **fatigue**, la **diarrhée**, la **constipation** et les **nausées** sont autant d'obstacles à l'absorption des nutriments dont votre organisme a besoin pour demeurer fort. Il est essentiel de remédier aux effets indésirables : non seulement sont-ils inconfortables, mais ils peuvent aussi vous empêcher de bien manger. À en juger par la recherche, les personnes atteintes de cancer qui s'alimentent bien et conservent un poids santé tolèrent mieux leur traitement, s'en remettent plus vite et jouissent d'une meilleure qualité de vie.

Les traitements contre le cancer, la chimiothérapie et la radiothérapie par exemple, peuvent attaquer à la fois les cellules cancéreuses et les cellules saines. Pour favoriser la guérison, il faut ingérer suffisamment de calories et de protéines. La combinaison de bons choix nutritionnels et de médicaments atténue efficacement de nombreux effets indésirables. Vous trouverez dans ce document des conseils pour optimiser votre nutrition durant le traitement.

MANQUE D'APPÉTIT ET PERTE DE POIDS

La perte d'appétit (diminution de l'envie de manger), suivie d'une perte de poids non planifiée, est le lot de bien des personnes atteintes de cancer. Le plus souvent, une telle perte de poids entraîne une perte de masse musculaire, laquelle est corrélée avec une plus grande fatigue, une diminution de la capacité fonctionnelle et une toxicité plus marquée du traitement, que le poids initial soit insuffisant, excessif ou normal.

Les mesures suivantes peuvent vous aider à prévenir ou à ralentir une perte de poids ou de masse musculaire non planifiée :

1. Discuter des effets indésirables avec votre équipe soignante. Lorsque les effets indésirables sont bien pris en charge, il devient plus facile de manger.
2. Faire en sorte que chaque bouchée et chaque gorgée comptent en optant pour des boissons et des aliments nutritifs à forte teneur en protéines et en calories. (**ENCADRÉ 1**)

Si l'idée de manger vous rebute, essayez un smoothie nutritif. Peut-être trouverez-vous plus facile de boire un petit lait frappé que de vous asseoir à table pour manger du solide. Vous pouvez acheter des suppléments nutritifs du commerce ou faire le vôtre. Lorsque vous préparez un smoothie, ajoutez toujours une source de protéines et de calories (**ENCADRÉ 1**).

Ayez à portée de la main des collations rapides et faciles pour les moments où votre estomac crie famine ou en prévision de rendez-vous ou d'autres sorties. (**ENCADRÉ 2**).

ENCADRÉ 1

Idées pour ajouter des protéines et des calories

AJOUT DE PROTÉINES (chaque option offre de 6 à 8 g par portion)

- Poulet, poisson ou viande (1 once ou 28 g)
- Lait ou boisson de soya (1 tasse)
- Lait en poudre (¼ tasse)
- Lait concentré (½ tasse)
- Yogourt grec (½ tasse)
- Fromage à pâte ferme (cube de 1 po ou 2,5 cm)
- Hoummos ou lentilles/haricots cuits (½ tasse)
- Œufs entiers pasteurisés liquides (¼ tasse)
- Fromage ricotta ou cottage (¼ tasse)
- Dessert au tofu mou (½ tasse)

AJOUT DE CALORIES

- Avocat
- Beurre, margarine
- Fruits séchés*
- Fromage en crème entier
- Granola, noix, graines*
- Crème épaisse (35 % M.G.)
- Produits laitiers gras
- Mayonnaise
- Huiles (olive, avocat, chanvre, etc.)

*À éviter en cas de diarrhée



ESSAYEZ LES SMOOTHIES!

Si on vous a dit de boire de l'eau pour vous hydrater, sachez que l'eau plate n'a aucune valeur nutritive et que ce n'est donc pas le meilleur choix si vous ne mangez pas bien. Les liquides, tel un smoothie, constituent un moyen superbe d'obtenir des calories et des protéines tout en vous hydratant. Faites votre smoothie maison à l'aide de notre guide de préparation d'un smoothie que vous trouverez sur www.savouersante.ca

FATIGUÉ?

La fatigue est un manque d'énergie au quotidien et c'est ce dont se plaignent le plus les personnes atteintes de cancer. Il semble que la fatigue liée au cancer soit causée à la fois par le cancer en tant que tel et son traitement, et que ni le repos ni le sommeil ne permettent de l'atténuer. Voici quelques conseils utiles :

- **Prenez de petits repas fréquents.** Mangez régulièrement, même si vous n'avez pas faim, pour avoir une source constante d'énergie.
- **Hydratez-vous!** Prenez de petites gorgées fréquentes de façon à boire environ 2 litres de liquide par jour (sauf indication contraire de votre équipe soignante).
- **Bougez!** L'activité physique est l'une des meilleures façons d'augmenter

vos énergies. Tous les types d'exercice, y compris les méthodes douces d'entraînement de la force et la marche (même sur de courtes distances), sont bénéfiques.

- **Planifiez!** Cuisinez en grande quantité et congelez des portions pour utilisation ultérieure. Vérifiez les services de livraison d'épicerie et de traiteur dans votre région. Acceptez l'aide que vous offrent votre famille et vos amis.

ENCADRÉ 2

Pas envie de manger? Idées de repas et de collations

Céréales avec ou sans lait entier ou boisson de soya

Sandwich à la salade aux œufs

Barre de céréales ou mélange montagnard

Mélange de thon et d'avocat sur une tranche de pain ou des craquelins

Soupe gratinée

Repas surgelés

Fromage cottage et fruits en morceaux



Muffin, scone ou petit pain tartiné de beurre de noix ou de fromage

Fromage et craquelins

Quiche ou pâté à la viande

Pâtes nappées de sauce à base de viande hachée ou de lentilles

Yogourt ou pouding

DIARRHÉE

Lorsque la diarrhée est causée par le traitement du cancer, il vaut mieux la traiter avec des médicaments recommandés ou prescrits par votre équipe soignante. Voici quelques conseils additionnels pour prendre votre diarrhée en charge :

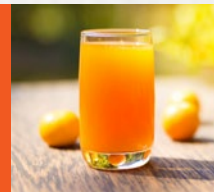
- Demeurez hydraté et faites le plein d'électrolytes au besoin. (**ENCADRÉ 3**)
- Choisissez des aliments contenant des fibres **solubles** pour donner du volume à vos selles. (**ENCADRÉ 4**)
- Consommez régulièrement de petites portions d'aliments que vous tolérez bien. (**ENCADRÉ 5**) Un repas copieux peut déclencher une diarrhée.
- Prenez quelques gorgées de liquide entre les repas.

ENCADRÉ 3

Boisson électrolytique maison

Mélanger 360 mL de jus d'orange (sans pulpe) + 600 mL d'eau + ½ c. à thé de sel

Boire 60 mL (1/4 tasse) toutes les 2 heures jusqu'à l'arrêt de la diarrhée.



ENCADRÉ 4

Boissons et aliments contre la diarrhée

À PRIVILÉGIER

- Boissons et aliments usuels sans caféine ni lactose*
- Aliments simples (**ENCADRÉ 5**)
- Aliments contenant des fibres solubles :
 - Orge, avoine, son d'avoine, graines de chia, psyllium (Metamucil^{MD})
 - Légumes-racines cuits (p. ex. pommes de terre pelées, patates douces et carottes), edamame (fèves de soya)
- Fruits pelés (pomme, banane, poire, pêche, orange, avocat)

À ÉVITER

- Boissons caféinées, boissons très sucrées, aliments épicés ou gras
- Son de blé, son de maïs, pains et céréales à grains entiers, noix entières, légumes (la plupart), maïs soufflé, baies
- Lactose du lait*

* Durant le traitement, certaines personnes peuvent développer temporairement une intolérance au lactose, c'est-à-dire une incapacité à digérer le lactose (sucre naturellement présent dans certains produits laitiers). Cette intolérance peut aggraver la diarrhée. Essayez des produits sans lactose ou des substituts de lait, comme une boisson de soya, pendant quelques jours pour voir si votre diarrhée s'améliore, puis réintroduisez-les une fois la diarrhée disparue.

ENCADRÉ 5

Suggestions d'aliments et de collations contre la diarrhée

REPAS

- Sandwich à la salade aux œufs sur pain blanc
- Soupe poulet et nouilles
- Poulet ou poisson grillé avec riz blanc et carottes cuites
- Gruau cru (Essayez notre recette!)

COLLATIONS

- Fromages et craquelins nature
- Fruits qui se pèlent facilement (p. ex. banane)
- Biscuits à l'avoine
- Pouding au riz
- Yogourt

CONSTIPATION

La constipation peut avoir plusieurs causes, par exemple : changement d'alimentation, consommation insuffisante de liquide ou effets secondaires des médicaments antidouleur. Votre équipe soignante pourrait vous suggérer un laxatif ou un laxatif émoullit. Voici d'autres conseils qui pourraient vous aider :

- Hydratez-vous! Il est important de boire suffisamment.
- Augmentez graduellement la quantité de fibres que vous consommez (Remarque : Il n'est pas recommandé d'ajouter un supplément de fibres si les médicaments sont responsables de votre constipation).
- Choisissez des aliments qui contribuent à soulager la constipation. (**ENCADRÉ 6**)
- Établissez une routine. Essayez de manger, de dormir et de faire de l'activité physique à heures fixes.

Dans certains cas, le cancer rétrécit l'intestin. Si c'est votre cas, demandez à votre équipe soignante s'il y a lieu de suivre un régime particulier. Communiquez avec votre équipe soignante immédiatement si vous avez de la fièvre et de fortes douleurs abdominales ou si vous voyez du sang dans vos selles.

ENCADRÉ 6

Aliments qui aident à soulager la constipation

- Mangez 2 ou 3 pruneaux ou buvez ½ tasse de jus de pruneaux.
- Consommez plus de légumes et de fruits de tous types (frais, surgelés, cuits).
- Ajoutez 1 ou 2 c. à soupe de germe de blé, de lin moulu ou de cœurs de chanvre à vos céréales, smoothies, soupes, plats mijotés, etc.
- Optez pour des pains et des céréales à grains entiers.

À l'aide d'un laxatif/laxatif émoullit, assurez-vous que vos intestins fonctionnent régulièrement avant de consommer plus de fibres alimentaires. Demandez conseil à votre équipe soignante.

Si vous ajoutez des fibres à votre alimentation, allez-y graduellement et buvez davantage pour aider vos intestins à s'ajuster et à éviter des gaz/ballonnements inconfortables.