

# ALIMENTATION

---

## ■ Vous concerne en priorité

Le maintien d'un bon état nutritionnel améliore la tolérance aux traitements oncologiques, ainsi que la qualité de vie. La prise en charge nutritionnelle fait partie intégrante des soins.

Les chimiothérapies peuvent altérer votre goût et diminuer votre plaisir à vous alimenter. Or, durant cette période, votre organisme a besoin en priorité d'énergie et de protéines afin de maintenir votre poids, préserver vos muscles et lutter contre les infections. Alors écoutez vos envies et mangez ce que vous aimez.

### **Conservez cependant une alimentation la plus diversifiée possible, apportant :**

- ▶ des protéines : viande, poisson, œufs, produits laitiers, tofu, légumes secs
- ▶ de l'énergie :
  - féculents ou farineux : pâtes, riz, pommes de terre, polenta, semoule, quinoa, céréales, pain, etc.
  - produits sucrés : fruits secs, bonbons, sodas, etc.
  - matières grasses : huile, beurre, crème
  - produits extra-riches en énergie : charcuterie, fromage, chocolat, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.), pâtisseries, biscuits, chips, etc.
- ▶ des vitamines, sels minéraux et fibres avec des fruits et des légumes
- ▶ une bonne hydratation avec de l'eau, des tisanes, des jus de fruits (recommandation : au minimum 1 litre par jour).

Les effets secondaires des différents traitements (nausées, vomissements, diarrhées, difficultés à avaler, mucite, perturbation du goût, fatigue, douleurs, etc.) peuvent nuire à vos prises alimentaires et engendrer une dégradation de votre état nutritionnel.

**Lorsque les défenses immunitaires sont fortement et durablement abaissées, le régime alimentaire doit être strict et surveillé pour ne pas être source d'infections. Si cela vous concerne, l'équipe soignante vous en informe, vous accompagne et vous aide à respecter les consignes alimentaires.**



## INFO

Les suppléments nutritifs oraux, prescrits par le médecin, sont remboursés sous certaines conditions par les caisses maladies. Nous vous accompagnons dans les démarches auprès de votre assurance.

## + OFFRE

A tout moment de votre parcours de soins, vous pouvez demander aux infirmier·e·s une évaluation de votre état nutritionnel. De plus, une prise en charge et un suivi par un diététicien vous sont proposés afin de vous aider et répondre à vos questions.

### Quelques conseils

- ▶ Buvez plutôt entre les repas.
- ▶ Pesez-vous une fois par semaine.
- ▶ Testez de nouveaux plats. Les goûts et les odeurs peuvent changer pendant les traitements.
- ▶ Prenez les boissons enrichies (SNO) en dehors des repas ou au coucher. Elles sont parfois plus agréables quand elles sont fraîches et consommées avec une paille.
- ▶ Maintenez une activité physique au grand air. Cela stimule l'appétit.
- ▶ Fractionnez l'alimentation en multipliant les prises sous forme de petits repas, collations et grignotages : biscuits, yaourt, entremets, glace, pain et fromage, etc.

### Stratégies en cas de perte de poids

- ▶ Enrichissez vos repas avec des farineux, du jambon, du fromage, des œufs, de la crème, du beurre ou de l'huile. Vous pouvez également ajouter ces aliments dans des soupes.
- ▶ Demandez des suppléments nutritifs oraux (SNO) à votre médecin ou votre oncologue. Riches en énergie et en protéines, ils doivent être consommés en plus des repas sous forme de boissons, crèmes ou soupes.
- ▶ Si malgré tout votre alimentation est insuffisante, une nutrition artificielle de soutien peut vous être proposée : nutrition entérale par sonde naso-gastrique (sonde qui va directement dans l'estomac) ou nutrition parentérale par voie veineuse (également possible à domicile).

## ! ATTENTION

De nombreux régimes se vantent de soigner le cancer (jeûne, cétogène, végétarien, etc.). Ils ne sont pas sans risques pour votre santé pendant les traitements. Parlez-en à votre médecin ou un·e diététicien·ne pour plus d'informations.



## SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Alimentation et cancer*.  
Brochure HUG *Alimentation et cancer*.



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève