



CONSEILS NUTRITIONNELS ADAPTÉS AUX EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Les médicaments de chimiothérapie ont une toxicité particulière et agressent précisément certaines cellules. Ils entraînent généralement une grande fatigue accompagnée de certains effets secondaires qui peuvent avoir une incidence sur votre alimentation : nausées, vomissements, inflammation de la bouche ou aphtes, diarrhée ou constipation. Non systématiques et variables d'une cure à l'autre, ils restent fréquents, modérés et temporaires. Ils sont directement liés au type et au dosage de médicaments administrés et à leurs associations avec d'autres médicaments, à la réaction individuelle, ainsi qu'à votre état général. Voici quelques recommandations simples et importantes à suivre pour limiter ces effets et pour améliorer votre qualité de vie.

LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS

Tous les médicaments de chimiothérapie n'entraînent pas de nausée ou de vomissement. Certains d'entre eux en provoquent souvent, occasionnellement, ou rarement. Les nausées ne sont pas systématiquement associées à des vomissements.

Parfois ressentis avant le traitement, les nausées et les vomissements sont souvent liés à l'anxiété, à certaines odeurs ou aux souvenirs associés à un traitement de chimiothérapie antérieur. Des médicaments spécifiques peuvent vous être prescrits par votre médecin pour atténuer cette sensation.

Quelques conseils alimentaires adaptés permettent de diminuer ces symptômes :

Pour éviter les nausées

- ⇒ Assurez-vous de la prescription d'anti-nauséeux (antiémétiques) par le médecin, à prendre 1/2 heure avant les repas ;
- ⇒ Fractionnez les repas : faites 3 repas par jour ainsi que de petites collations (entremets, fruits, biscuits secs, glaces...), pour faire un total de 5 à 6 prises alimentaires quotidiennes ;
- ⇒ Mangez lorsque vous en avez envie, même en dehors des horaires conventionnels de repas ;
- ⇒ Evitez les plats à odeurs fortes (type poisson, agneau...), les aliments épicés, très gras ou trop sucrés qui peuvent majorer l'écoeurement et bannissez les lieux où il peut y avoir des odeurs de cuisine ;
- ⇒ Préférez les aliments froids ou à température ambiante (ex : sandwiches, viandes froides, salades de pâtes, salades de fruits, sorbets, laitages...);

>>>

SOMMAIRE : LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS **P1** - LES TROUBLES INTESTINAUX **P2** - LA CONSTIPATION **P4**
LES INFLAMMATIONS DE LA BOUCHE **P5** - LA PERTE D'APPÉTIT - ET/OU LA PERTE DE POIDS **P6** - LA SECHERESSE BUCCALE **P8**

- ⇒ Consommez de préférence des aliments nécessitant peu d'efforts de mastication ;
- ⇒ Buvez régulièrement en petites quantités et non pas en une seule fois. La consommation d'1,5 litre d'eau par jour, en dehors des repas, évite la déshydratation ;
- ⇒ Pour faciliter la digestion, mangez lentement et mastiquez bien, évitez de vous allonger, mais restez en position assise après le repas ou marchez dans la mesure du possible ;
- ⇒ Préférez les boissons gazeuses atténuant les nausées (Coca-Cola, Pepsi, sodas, limonades, eaux gazeuses). Choisissez les boissons « light » si vous avez des problèmes de poids ou de diabète ;
- ⇒ Respirez lentement et profondément lorsque vous commencez à vous sentir mal ;
- ⇒ Portez des vêtements amples qui ne vous serrent pas à la taille ;
- ⇒ Essayez de ne pas penser au repas ;
- ⇒ Supprimez le tabac ;
- ⇒ Faites bien vos soins de bouche 1/4 heure avant et 1/4 heure après chaque repas.

Pour éviter les vomissements

Lorsque qu'ils surviennent, rincez-vous la bouche avec de l'eau froide et attendez une à deux heures avant de manger.

Seul un traitement médical peut être efficace à condition qu'il ne soit pas éliminé lors de vomissements.

- ⇒ Si l'alimentation est impossible au-delà de 48 h, que vous ne vous alimentez pas du tout et que vous ne vous hydratez pas en raison de vomissements systématiques par exemple, il devient alors impératif de prévenir votre médecin. Une nutrition parentérale, par perfusion, peut vous être proposée.
- ⇒ Si l'alimentation reste possible : vous pouvez manger en petites quantités des aliments solides (type pain, pain au lait, pâtes, purée...) et choisir ce qui vous fait le plus plaisir.

En cas de perte de poids que vous n'arrivez pas reprendre, lorsque ces symptômes disparaissent, vous pouvez demander à rencontrer une diététicienne lors de votre traitement suivant.

LES TROUBLES INTESTINAUX

Pour éviter la diarrhée

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent entraîner une diarrhée. Si elle persiste plus d'une journée ou qu'elle est accompagnée de fièvre et de vomissements, il est nécessaire de contacter rapidement votre médecin car une diarrhée prolongée peut entraîner une déshydratation.

En complément du traitement prescrit par votre médecin, il est recommandé de suivre quelques conseils alimentaires adaptés :

- ⇒ Buvez beaucoup d'eau, soit environ 2 l par jour pour compenser les pertes hydro-électrolytiques, des jus de fruits sans la pulpe (sauf le jus de pruneaux), des jus de légumes filtrés comme le jus de carottes et des bouillons de légumes filtrés salés. La consommation de sodas est autorisée, si vous les débullez.
- ⇒ Prenez des repas fractionnés et légers, soit 5 à 6 repas au cours de la journée.

- ⇒ Evitez le thé et le café forts et tout ce qui peut favoriser la production de gaz pour échapper aux crampes abdominales (type boissons gazeuses, chewing-gums, bière, légumes type choux, légumes secs...).
- ⇒ Limitez les aliments riches en matières grasses comme les fritures et les plats en sauce.
- ⇒ **Supprimez la consommation :**
 - de produits laitiers : lait, laitages, crèmes desserts, crèmes glacées **et préférez** le lait « matin léger » de Lactel – dont la teneur en lactose est réduite – seul ou en préparation;
 - de fibres alimentaires : fruits frais type agrumes, fraises, framboises, rhubarbes, pruneaux et légumes comme les choux ou légumes secs, par exemple.
- ⇒ **Choisissez** plutôt des féculents comme le riz, les pâtes, la semoule, le tapioca, ou bien encore la carotte cuite, le coing en gelée ou en compote et la banane.

Voici un exemple de progression alimentaire à suivre pendant quelques jours pour aider la régularisation de votre transit :

	PETIT-DÉJ.	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER	REMARQUES
1 ^{ère} ÉTAPE	thé ou café sucre biscottes beurre gelée de fruits ou miel	poisson ou grillade ou jambon ou oeufs, riz fromage à pâte cuite (type Edam) biscuits secs biscottes	thé ou café biscuits secs	bouillon vermicelle poisson ou grillade ou jambon ou oeufs, pâtes fromage à pâte cuite, pâtes de fruits biscottes	à maintenir au moins 3 jours jusqu'à ce que les diarrhées s'atténuent.
2 ^e ÉTAPE	thé ou café sucre biscottes, beurre gelée de fruits ou miel	oeufs durs ou pomme de terre vinaigrette viande ou poisson ou oeufs pommes vapeur, fromage à pâte cuite compote pomme/banane ou pomme/coing pain blanc	thé ou café biscuits secs	potage avec les légumes autorisés viande ou poisson ou oeufs, carottes fromage à pâte cuite, petits suisses pain blanc	à maintenir pendant 2 jours
3 ^e ÉTAPE	thé ou café pain beurre confiture	légumes cuits en entrée vinaigrette (blancs poireaux, betterave...) viande sans sauce légumes cuits (haricots verts extra-fins, endives cuites, courgette ou tomate sans peau et sans pépins...) fromage blanc compote pain blanc	thé ou café biscuits secs	potage avec les légumes autorisés viande ou poisson ou oeufs féculents fromage à pâte cuite banane pain blanc	à maintenir pendant 3 jours
4 ^e ÉTAPE	Quand les selles redeviennent normales, vous pouvez reprendre une alimentation normale légère en évitant les légumes pouvant entraîner des gaz (famille des choux, navets, salsifis, légumes secs...)				

LA CONSTIPATION

D'autres médicaments de chimiothérapie peuvent, au contraire, entraîner une constipation. Des laxatifs sont souvent prescrits pour atténuer ou faire disparaître cette gêne.

Quelques conseils simples et adaptés permettent de prévenir ou de gérer cette constipation :

- ⇒ Buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour : Hepar® de préférence (afin de favoriser une meilleure hydratation du bol alimentaire) ou des bouillons de légumes, jus de fruits ;
- ⇒ Prenez à jeun, un verre de jus d'oranges pressées pour aider le réveil du tube digestif paresseux ;
- ⇒ Faites, dans la mesure du possible, de l'exercice physique comme de la marche par exemple ou de la gymnastique abdominale. Un kinésithérapeute pourra vous y aider.

Choisissez en priorité des aliments conseillés :

CATÉGORIES D'ALIMENTS	 CONSEILLÉS	 À ÉVITER
LAIT LAITAGE FROMAGE	tous les laits ; tous les fromages frais (type Chanteneige, demi-sel, Tartare, Boursin...) ; tous les fromages à pâte cuite ou pressée (Comté, Edam, St Paulin, Gruyère...) ; tous les fromages fondus (type Vache-qui-rit) ; tous les laitages naturels ou aux fruits. les crèmes desserts.	fromages fermentés : bleu, roquefort...
VIANDES POISSONS ŒUFS ABATS	toutes les viandes à griller, à rôtir, en sauces (selon tolérance personnelle) cuisinées sans ail et sans oignons ; les abats : foie, langue, cervelle ; jambon blanc ; poissons ; œufs à la coque, durs, mollets, pochés, au plat ou en omelette.	poissons fumés
PAIN OU ÉQUIVALENT POMME DE TERRE	pain ou biscottes, semi-complet, complet, intégral, au sarrasin ; céréales complètes au petit déjeuner ; les pommes de terre, vapeur, sautées, chips.	céréales raffinées
LÉGUMES VERTS LÉGUMES SECS	légumes verts crus ou cuits jus de légumes (sauf les jus de légumes de la famille des choux)	légumes secs (type lentilles, haricots blancs,...) légumes à goût fort susceptibles de donner des gaz (type ail, oignons, céleris, concombres, légumes de la famille des choux, les petits pois, l'oseille...)
FRUITS	tous, crus ou très mûrs ; les pruneaux ou la rhubarbe cuits ; (Prunogil® ou Rhubagil® par exemple en pharmacie) compotes ; fruits au sirop, fruits secs, amylacés, jus de fruits	banane, aliments concentrés en sucre : les pâtes de fruits, le sirop, la confiture ou la gelée de fruits, chocolat.
CORPS GRAS	huile, beurre, crème fraîche, margarine, mayonnaise, béarnaise, hollandaise.	
BOISSONS	eau (1,5 l / jour) un verre de jus d'oranges pressées le matin à jeun. thé, café, infusion, tisane. vin en petite quantité ; jus de pruneaux ; sirop. eaux et boissons gazeuses.	

LES INFLAMMATIONS DE LA BOUCHE

La chimiothérapie peut entraîner une inflammation, des brûlures de la bouche et de la gorge, des aphtes et peut favoriser les infections à champignons appelées mycoses : tous ces phénomènes sont regroupés sous le nom de mucite. Si une mucite apparaît, votre médecin vous prescrira un **traitement médicamenteux** en fonction de l'intensité de la réaction muqueuse (antalgiques mineurs, majeurs, opiacés, anti-inflammatoires, corticoïdes, antifongiques, antiviraux.)

Les traitements diététiques sont aussi à adapter en fonction de la réaction muqueuse, pour diminuer l'intensité de la douleur liée à l'alimentation :

Si vous pouvez avaler :

- ⇒ Adaptez la texture de l'alimentation en fonction de vos possibilités :
 - Une alimentation mixée liquide avec des compléments alimentaires prescrits et adaptés à vos goûts, lors d'une consultation diététique.
 - En fonction de l'évolution favorable de la mucite, l'alimentation est épaissie.
 - La viande doit être hachée, les aliments sont consommés bien cuits de consistance molle ou en purée, les préparations doivent être enrichies avec du lait, de la crème fraîche, du beurre, de la sauce Béchamel.
- ⇒ Il convient de consommer les plats tièdes.
- ⇒ Boire souvent dans la journée (eau, infusions tièdes...).
- ⇒ Consommez du lait froid aromatisé ou non, des glaces pouvant adoucir les douleurs.
- ⇒ Il faut éviter les épices, la vinaigrette, les aliments trop salés ou fumés, les fruits acides et verts, la tomate, les jus d'agrumes, les noix, le gruyère, l'ananas.

Si vous ne pouvez pas avaler :

- ⇒ Laisser la bouche au repos.
- ⇒ Une nutrition parentérale totale ou nutrition entérale peut être prescrite par votre médecin.
- ⇒ Cette alimentation par perfusion ou par sonde peut avoir lieu à domicile ou en hospitalisation.

LES TROUBLES SANGUINS

La chimiothérapie fait baisser de manière plus ou moins importante les cellules sanguines produites par la moelle osseuse : les globules blancs (ou leucocytes), les globules rouges et les plaquettes. Les prises de sang régulières permettent de vérifier leur taux.

Cette diminution dépend des médicaments utilisés et de leurs doses. Cette baisse est néanmoins très classique, gérable et transitoire.

Des précautions particulières sont à prendre concernant la baisse de globules blancs car ils luttent contre les infections. Si le taux baisse, vous êtes plus sensible aux infections.

Quelques règles d'hygiène :

- ⇒ Lavez-vous régulièrement les mains, plusieurs fois par jour, avant, entre et pendant les manipulations d'aliments ;

- ⇒ Surveillez toujours la date de péremption des produits que vous utilisez, qu'ils soient frais, cuisinés du commerce, surgelés, en conserve, semi-conserve ou sous vide et ne consommez pas un aliment au-delà de cette date.

Pour l'achat et le transport des produits alimentaires :

- ⇒ achetez des produits de préférence en petit conditionnement et emballés ;
- ⇒ refusez tous produits non extra frais, suspects, bombés, tâchés, flétris, ainsi que les conserves abîmées ;
- ⇒ transportez les produits surgelés dans des sacs adaptés et rapidement (1 h maximum) pour ne pas rompre la « chaîne du froid ».

Pour la préparation et la consommation des aliments :

- ⇒ consommez des produits frais (viandes, poissons, etc...) achetés le jour même ;
- ⇒ ne consommez aucun reste ;
- ⇒ ne recongelez **jamais** un produit décongelé ;
- ⇒ faites cuire la viande hachée surgelée sans la décongeler auparavant ;
- ⇒ utilisez les produits surgelés qui seront consommés chauds ;
- ⇒ ne faites pas de marinade de viande ou de poisson, ne consommez pas de poissons ou de viandes crus ;
- ⇒ ne consommez pas d'œufs crus, coque ou souillés. Il vous est conseillé de ne pas les laver mais de les cuire dans l'eau bouillante (vinaigrée) puis de vous laver les mains ;
- ⇒ Lavez tous les fruits, même ceux qui s'épluchent, en les frottant sous l'eau ;
- ⇒ Lavez soigneusement tous les légumes, faites-les tremper dans une eau légèrement javellisé, et rincez-les avant toute utilisation.

Conseils pratiques pour la cuisine :

- ⇒ ayez toujours à portée de main un rouleau d'essuie-tout et un doseur de savon liquide pour les mains ;
- ⇒ ayez un plan de travail bien dégagé et facile à entretenir. Une planche à découper est nécessaire pour préparer les aliments. Elle doit être en plastique alimentaire afin de pouvoir être javellisée le plus souvent possible ;
- ⇒ Utilisez de préférence une poubelle à pédale.

Les visites :

- ⇒ Les personnes malades doivent s'abstenir de vous rendre visite.

LA PRISE DE POIDS

Certains traitements, dans le cancer du sein spécifiquement, entraînent une prise de poids progressive.

LA PERTE D'APPÉTIT ET/OU LA PERTE DE POIDS

La chimiothérapie peut entraîner un goût métallique ou cartonneux dans la bouche et/ou un désintéret pour certains aliments, comme la viande, le poisson ou les œufs.

Voici des équivalents protidiques, par exemple :

100 g de viande  100 g de poisson - 2 œufs - 50 g de gruyère -
350 ml de lait - 2 yaourts - 200 g de fromage blanc

Voici quelques conseils pour enrichir vos préparations

Salées

LES POTAGES

- **prenez comme base au choix :**
un bol de potage maison
ou un bol de potage aux céréales
ou un bol de potage en sachet ou en boîte
- **mixez-y selon votre goût :**
2 tranches de jambon
ou 1/2 steak haché cuit
ou 1 à 2 œufs
ou 80 g de volaille cuite
ou 80 g de poisson cuit
ou 2 à 3 crèmes de gruyère
(type Kiri, Vache-qui-rit, Six de Savoie...)
- **Avant de servir, rajoutez à votre convenance :**
1 cuillère à soupe de crème fraîche
ou 1 noisette de beurre
ou 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

LES PURÉES

peuvent être enrichies avec :
1 jaune d'œuf
ou 10 g d'emmental râpé
ou 10 g de poudre de lait écrémé
et du beurre ou de la crème fraîche

Conseils pour l'assaisonnement :

- ⇒ Les salades et crudités seront assaisonnées de préférence avec des huiles parfumées (olive, noix, noisette, sésame, pépins de raisin) et des vinaigres parfumés (framboise, xerès, de cidre, balsamique...), du jus de citron et des aromates.

Sucrées

LES LAITAGES

Rajoutez 2 cuillères à soupe de poudre de lait écrémé dans un yaourt.
Vous pouvez mixer le laitage avec des gâteaux secs (boudoirs, BN...) ou des fruits ou de la confiture, du sucre, du miel ou du chocolat fondu pour varier les goûts.

LES FRUITS

Les fruits peuvent être consommés crus ou cuits ou mixés avec du lait entier et enrichis avec du fromage blanc, des petits suisses, du yaourt ou 2 cuillères à soupe de poudre de lait écrémé ou de la crème anglaise.

Par exemple : 100 g de fruits au sirop + 20 g de poudre de lait écrémé + 1 cuillère à soupe de fromage blanc. Mixez le tout.

LES BOISSONS

Par exemple : 150 ml de lait + 20 g de poudre de lait écrémé + 10 g de sucre + un arôme (vanille ou caramel liquide ou sirops). Mixez le tout.

LES DESSERTS LACTÉS

Par exemple : 200 g de compote + 50 g de lait concentré non sucré + 50 g de lait écrémé + 3 cuillères à soupe de sucre + 1 cuillère à soupe de crème fraîche. Passez le tout au mixer.

- > De plus, les plats chauds peuvent vous incommoder (*cf les recommandation en cas de nausées*). Il est donc préférable de privilégier les plats froids, ne dégageant pas d'odeurs prononcées.
- > Dans la mesure du possible, faites faire la cuisine par votre entourage.
- > Le petit déjeuner vous est plus agréable, profitez-en pour le rendre plus copieux que d'habitude.
- > Fractionnez vos repas en prenant une collation à 10 h puis à 16 h, par exemple.
- > Des compléments nutritionnels aux arômes variés existent et peuvent vous être prescrits. Ils sont en vente en pharmacie et sont remboursés partiellement ou intégralement par la sécurité sociale. Ils existent sous différentes formes : liquides sucrés ou salés, crèmes enrichies, jus de fruits, compotes enrichies, plats mixés prêts à l'emploi.

LA SÉCHERESSE BUCCALE

Pour l'atténuer, voici quelques conseils :

- ⇒ Buvez régulièrement pour hydrater votre bouche. En l'absence de mucite vous pouvez boire de l'eau citronnée ou sucer des tablettes d'acide citrique pour activer la sécrétion de salive ;
- ⇒ Mâchez des carrés d'ananas ou des chewing-gums sans sucre pour activer la sécrétion de salive. Ces derniers contiennent de l'acide citrique et malique.
- ⇒ Vaporisez l'intérieur de la bouche très fréquemment avec un vaporisateur d'eau ou de salive artificielle (type Artisial).
- ⇒ Consommez de l'eau gélifiée ou sucer des glaçons pour maintenir l'humidité de la bouche.
- ⇒ Liquéfiez les aliments en y ajoutant du jus de viande, du bouillon, de la sauce, de la crème fraîche pour les rendre plus faciles à déglutir.
- ⇒ Mixez les aliments, si nécessaire et enrichissez la ration avec des compléments alimentaires liquides.

Une prise en charge adaptée et une évaluation nutritionnelle par une diététicienne est alors indispensable.

COMMENT CONTACTER L'INSTITUT CURIE ?

Les diététiciennes de l'Institut Curie sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et vous donner des conseils personnalisés.

- Si vous êtes hospitalisé, vous pouvez bénéficier de conseils spécialisés et d'une prise en charge diététique en appelant directement l'équipe au 01 44 32 45 85 ou le secrétariat au 01 44 32 40 98.
- Tout au long de votre traitement, des consultations diététiques gratuites sont à votre disposition en prenant rendez-vous au 01 44 32 41 91 ou 01 44 32 41 79.

Fiche réalisée par l'unité de Diététique sous la coordination du groupe information Patient (Gipa) avec le Comité des patients de l'Institut Curie.