



# Effets secondaires des traitements

## Quelles solutions nutritionnelles ?

### *Guide destiné aux patients*

---

Votre traitement peut provoquer des effets secondaires,  
voici les principaux conseils pour les limiter.

Nom diététicien : .....

Coordonnées service diététique : .....

## En cas de perte d'appétit

- \* Conservez la prise de 3 repas principaux par jour, et favorisez les collations en multipliant les petits repas dans la journée et enrichissez votre alimentation si nécessaire.
- \* Choisissez les aliments les plus appréciés, rapides à préparer (conserves, surgelés, traiteur, plats préparés, ...)
- \* Surveillez votre transit. La constipation favorise la perte d'appétit.
- \* Buvez entre les repas. Boire pendant les repas peut couper l'appétit.
- \* Si vous prenez plusieurs médicaments, rapprochez-vous de votre médecin. Il est peut-être possible de les prendre à distance des repas.
- \* Il est conseillé d'enrichir son alimentation. (Cf. livret *Enrichir son alimentation élaboré par le réseau ONCO HDF et groupe de travail « Nutrition et cancer »*)



# En cas de modification du goût

La saveur des aliments peut être temporairement modifiée ou altérée par les traitements. Afin d'éliminer une éventuelle mycose, pensez à faire vérifier votre bouche par un professionnel de santé.

## Si vous avez un goût désagréable dans la bouche :

- \* Buvez de l'eau gazeuse acidulée avec un peu de jus de citron avant le repas ou limonade.
- \* Sucez des bonbons mentholés en dehors des repas.
- \* Brossez-vous les dents après chaque repas.

## Si vous avez un dégoût pour la viande ou que celle-ci vous semble amère :

- \* Remplacez-la par du poisson, des œufs, du fromage, de la charcuterie.
- \* Variez les préparations sous forme de friands, quenelles, quiches, soufflés ou farce.
- \* Augmentez la consommation de produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc, fromage).



## Si vos repas vous paraissent fades :

- \* Consommez plutôt des aliments à goût prononcé comme les fromages fermentés (camembert, maroilles, roquefort...), la charcuterie, le jambon cru ou fumé, etc.
- \* Assaisonnez avec des épices, des fines herbes comme le persil, le thym, l'ail haché, l'échalote, citron, moutarde.

## Si vos aliments vous semblent trop salés :

Limitez certains aliments comme les bouillons cubes, conserves, plats et soupes industriels, la charcuterie, les chips, gâteaux apéritifs, les condiments type cornichons.

## Si vous avez un « goût métallique » dans la bouche :

- \* Préférez le poisson, les œufs, les viandes blanches ou les laitages aux viandes rouges et abats.
- \* Consommez des féculents comme des pommes de terre, des pâtes, du riz.
- \* Ajoutez de la sauce blanche sur vos légumes verts.
- \* Essayez les jus de fruits ou sodas qui masquent le goût métallique.
- \* Utilisez des couverts en plastique/bambou.



## En cas de nausées et de vomissements



Evitez les odeurs fortes que ce soit pour les plats mais aussi pour la pièce où les repas sont consommés. Si possible, mangez dans un endroit différent du lieu de préparation des repas.



### Conseils :

- Préférez manger 5 à 6 petits repas par jour. Buvez régulièrement.
- Prenez vos repas dans le calme, et votre temps pour manger.
- Buvez des petites gorgées de boisson fraîche entre les repas (boissons plates ou gazeuses, aromatisées ou non, jus de fruits, etc.)
- Préférez les repas froids (salades composées, terrines de viande, préparation lactées ou fruitées comme les smoothies ou riz/semoule au lait).
- Privilégiez les aliments à goût neutre et faciles à digérer (pomme de terre, riz, purée, pâtes, viande blanche, etc.), les aliments peu épicés, peu gras et évitez les aliments avec une odeur forte (friture, choux, oignons).
- Pas de forçage alimentaire tant que les troubles digestifs ne sont pas efficacement contrôlés, cela pourrait entraîner un dégoût définitif pour les aliments impliqués.



# En cas de bouche sèche, de douleurs de bouche

## En cas de bouche sèche :

Buvez des liquides « froids » régulièrement, en favorisant l'eau gazeuse. Hydratez-vous la bouche au maximum avec des glaçons ou encore un brumisateur.

Mangez des glaces ou des sorbets, des yaourts à boire.



Préférez les aliments mous plutôt que les aliments secs (biscottes, biscuits, fritures, etc.) ainsi que des plats en sauce. Saucez vos plats et pensez à tremper vos aliments dans les liquides (soupes, café, etc.)

## En cas de mycose ou de mucite (inflammations, aphtes, douleurs) :

Adaptez la texture : consommez des aliments finement hachés ou mixés, moelleux, crémeux, voire liquides si nécessaire.



### **Evitez les aliments :**

- \* Acides, irritants (agrumes, cornichons, tomates, épices, vinaigrette, alcool, etc.)
- \* Déclencheurs d'aphtes (gruyère, noix, kiwis par exemple)
- \* Durs, croquants, secs (chips, aliments panés, riz nature, croûte de pain, frites, fruits durs, etc.) qui pourraient vous blesser.
- \* Très sucrés ou très salés.



### **Conseils :**

→ Privilégiez des aliments neutres (compote, yaourt, crèmes, lait)

→ Préférez des aliments froids ou à température ambiante (évités tout plats ou boissons trop chauds).

→ Prenez des petites bouchées.

→ Essayez d'utiliser une paille pour éviter d'entrer en contact avec la muqueuse lésée en cas de forte inflammation.

→ Buvez de l'eau tout au long de la journée.

→ En cas de mycose le jus d'ananas frais ou le cola peuvent être préconisés (à garder en bouche avant d'ingérer) sauf si les aphtes sont momentanément à vif.

→ Enfin, veillez à avoir une bonne hygiène bucco-dentaire (brossez-vous les dents après chaque repas avec une brosse à dents souple).

→ Rincez-vous la bouche fréquemment, faites des soins de bouches régulièrement (prescrits par votre médecin).



# En cas de constipation




## Évitez momentanément :

- \* Le riz, les carottes cuites, le coing, la banane.



## Conseils :

- Consommez au moins un légume ou un fruit, cuit ou cru, à chaque repas (conserves, surgelés, frais, potage, compotes, fruits secs, etc.)
- Favorisez les féculents riches en fibres (céréales complètes, pain complet, pâtes complètes, lentilles, haricots rouges, etc.)
- Consommez davantage de laitages : lait entier ou ½ écrémé, yaourts, petits-suisseurs, fromage, fromage blanc nature ou aux fruits.
- Pensez à consommer du pruneau (jus, compote, fruit) 
- Buvez suffisamment (1,5 à 2 l par jour) des boissons diverses (eaux, tisanes, jus de fruits...) en particulier un grand verre d'eau fraîche ou un jus de fruits le matin au lever.
- Faites de l'exercice le plus régulièrement possible (la marche par exemple).



Si la constipation persiste, prendre de l'eau riche en magnésium (type Hépar®).  
Des fibres en poudre sont disponibles en pharmacie.



Des médicaments anti-diarrhéiques peuvent vous être prescrits. Il est aussi important d'avoir une alimentation adaptée :

- \* Buvez abondamment (environ 2 litres/jour) en petites quantités répétées. En effet la diarrhée entraîne des pertes d'eau et de minéraux. Pour éviter la déshydratation boire de l'eau, du bouillon de légumes, des tisanes, du thé.



## Privilégiez :

- \* Viandes ou poissons grillés
- \* Riz, pâtes, semoule, pommes vapeur.
- \* Les fromages à pâte cuite (type gruyère, mimolette, edam, etc.)
- \* Des aliments constipants : bouillon de carottes, eau de riz, carottes cuites, riz, banane, compote ou gelée de coing, tapioca.



## Évitez momentanément :


- \* Les légumes et les fruits crus à l'exception de la banane, les jus de fruits, les légumes flatulents (choux, champignons, oignons).
- \* Les céréales complètes (pains, pâtes, riz...), les légumes secs (lentilles, petits pois, haricots, pois chiches), riches en fibres.
- \* Les viandes grasses.
- \* Les boissons glacées.
- \* Les aliments froids.
- \* Les préparations riches en matières grasses (graisses cuites, sauces, fritures, charcuterie).
- \* Le lait en grande quantité. Vous pouvez remplacer le lait par du lait pauvre en lactose (type *Matin Léger Lactel*®).
- \* Les aliments épicés.



Limitez le café qui peut être laxatif.

Évitez la consommation de chewing-gum qui peut favoriser la production de gaz.

## Pour de plus amples informations

- \* Site internet <http://vite-fait-bienfaits.fr/> 
- \* **AFSOS** « Carnet de conseils alimentaires »
- \* **La Ligue contre le cancer** « Alimentation et cancer : Comment s'alimenter pendant les traitements ? »

