

**CONSERVER  
LE PLAISIR DE MANGER**  
pendant les traitements  
anti-cancéreux



# Des astuces pour mieux supporter **LES NAUSÉES**

## DÉFINITION :

Sensation désagréable dans la région de l'estomac qui donne l'impression que l'on va vomir



- La **maladie**, les **traitements anti-cancéreux** ou les **autres médicaments** sont parfois responsables de nausées.
- Elles peuvent être **difficiles à vivre** et se manifestent **avant, immédiatement après** ou dans les **jours qui suivent** l'administration du traitement.



- La **prise systématique d'anti-nauséux** en prévention permet aujourd'hui de mieux les contrôler.



**Si votre traitement anti-nauséux ne vous soulage pas suffisamment, il est essentiel d'en parler rapidement à votre équipe soignante pour qu'il soit adapté ou modifié.**

## ASTUCE #1

**Grignoter tout au long de la journée**



### La journée

- ✗ Éviter de rester de longues périodes sans manger



### La nuit

- ✓ Avoir sur sa table de nuit de quoi **manger dès le réveil** (biscuit salé, fruits secs, biscotte)
- ✓ Manger une **collation en soirée** pour raccourcir le jeûne nocturne

## ASTUCE #2

**Favoriser la digestion**



### La nourriture

- ✓ Fractionner l'apport de nourriture en faisant **6 à 8 repas et/ou collations par jour**
- ✓ Manger **lentement** en mâchant bien les aliments



### Les boissons

- ✓ Boire **régulièrement en petites quantités**
- ✗ Éviter de boire pendant le repas

# Des astuces pour mieux supporter **LES NAUSÉES**

## DÉFINITION :

Sensation désagréable dans la région de l'estomac qui donne l'impression que l'on va vomir



## ASTUCE #3

Fuir les odeurs



### La préparation

- ✓ Faire du **batchcooking** en amont de la prise de traitement
- ✓ Cuisiner **à distance des repas**
- ✓ Faire préparer ses repas **par quelqu'un d'autre**
- ✓ **Aérer** la cuisine/la salle à manger régulièrement



### Le repas

- ✓ Prendre ses repas à **l'extérieur** ou dans **une autre pièce** que la cuisine quand cela est possible
- ✓ Manger des plats **froids ou tièdes**



### Le tabac

- ✗ S'abstenir de fumer

## ASTUCE #4

Éviter les irritants



### La nourriture

- ✗ Les aliments frits
- ✗ Les préparations trop sucrées
- ✗ Les plats épicés



### Les boissons

- ✗ Le café
- ✗ Le thé
- ✗ Les boissons gazeuses

## ASTUCE #5

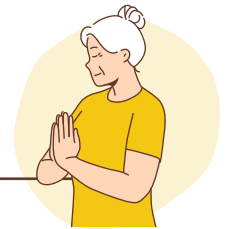
Faire simple



- ✓ Oublier l'équilibre alimentaire et manger ce qui **fait envie**
- ✗ Ne pas surconsommer un aliment apprécié au risque de créer un dégoût alimentaire par la suite
- ✓ Penser aux **smoothies** si manger apparaît difficile
- ✓ Opter pour des collations (wraps ou petits sandwichs) ou des **plats simples** (quinoa, pâtes ou riz nature, poulet, légumes cuits, etc.)
- ✗ Ne pas se forcer à manger beaucoup, mais essayer de le faire plus souvent

## ASTUCE #6

Savoir s'écouter



### La fatigue

- ✓ Envisager une **activité physique adaptée** (ex : la marche)
- ✓ Penser à faire des courtes **siestes** en journée
- ✓ Soigner la **qualité de son sommeil** (horaires réguliers, pas d'écran, activité relaxante avant de dormir)



### L'anxiété

- ✓ Pratiquer une **activité** pour détourner son attention
- ✓ Essayer des **approches complémentaires** (hypnose, relaxation, sophrologie, acupuncture, visualisation positive) si la perspective du traitement s'accompagne d'anxiété
- ✓ Parler avec son équipe soignante afin d'**apaiser ces angoisses**

# Des conseils en cas de **VOMISSEMENTS**

## DÉFINITION :

Action d'expulser le contenu de l'estomac par la bouche



Les vomissements constituent **un des effets secondaires** les plus fréquents et **les plus redoutés** en raison de son impact sur l'état général et sur la qualité de vie.

On distingue 3 types de vomissements :

- Vomissements **anticipatoires** (avant la prise du traitement) : ils peuvent être causés par l'**inquiétude** et le **stress** de savoir que le traitement s'apprête à commencer
- Vomissements **aigus** (dans les 24 premières heures suivant la prise du traitement)
- Vomissements **tardifs** (au-delà des 24 premières heures suivant la prise du traitement)



## ASTUCE #1

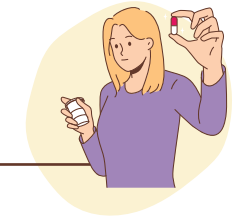
Rincer sa bouche



- ✓ Rincer sa bouche à l'eau froide
- ✓ Se brosser les dents

## ASTUCE #2

Prendre un médicament



- ✓ Prendre le **traitement anti-émétique** prescrit par votre oncologue en respectant bien la posologie indiquée sur l'ordonnance

## ASTUCE #3

Décaler son repas



- ✓ Attendre **1 à 2h** avant de manger

## ASTUCE #4

Suivre les conseils



- ✓ Adopter **les mêmes astuces** que pour **combattre les nausées**

# Des suggestions en cas de **DIMINUTION** ou de **PERTE D'APPÉTIT**

- L'**appétit** est souvent affecté en cas de cancer du sein.
- Cela peut être attribué aux **traitements anti-cancéreux**, à leurs **effets secondaires** (aphtes, troubles digestifs, altération du goût et de l'odorat, satiété précoce, fatigue...), à la **douleur**, à l'**anxiété** ou encore à la **maladie** elle-même.



**La vigilance est essentielle car cette diminution (voire perte) d'appétit peut rapidement mener à la dénutrition.**

Or, le corps a besoin d'énergie

- pour combattre la maladie,
- pour améliorer la tolérance aux traitements anti-cancéreux,
- pour conserver une bonne qualité de vie.

## ASTUCE #1

Ouvrir son appétit



- ✓ Pratiquer régulièrement une **activité physique adaptée** (ex : la marche)
- ✓ **Éloigner** le moment du repas le plus possible de la **prise d'un traitement**
- ✗ S'abstenir de fumer

## ASTUCE #2

Conserver les plaisirs de la table



- ✓ **Anticiper** son repas (idées de recettes, disponibilité des ingrédients, panier de courses, temps de préparation et/ou cuisson)
- ✓ Dresser une **jolie table** (vaisselle, lumière, décoration)
- ✓ Soigner la **présentation des aliments** dans l'assiette (en mariant les couleurs)
- ✓ Manger à table, en **position assise**
- ✓ Faire du repas un **moment convivial** en le partageant avec une personne de son entourage

# Des suggestions en cas de **DIMINUTION** ou de **PERTE D'APPÉTIT**

## ASTUCE #3

Manger peu & souvent



- ✓ Consommer de **petites quantités** de nourriture **tout au long de la journée**
- ✓ Opter pour des **aliments caloriques**, apporteurs d'énergie

**LE SALÉ** : gâteaux apéritifs, chips, amandes, cacahuètes, dés de jambon, rondelles de saucissons, tofu, œuf, lamelles de fromage, crème de gruyère, ...

**LE SUCRÉ** : gâteau de semoule, riz au lait, flan, glace, yaourt, petits suisses, fromage blanc, compote, barres de céréales, fruits secs, ...

- ✓ Enrichir ses repas avec de la **matière grasse** (beurre, crème fraîche, fromage râpé)
- ✓ Maintenir un apport en **protéines** (viande blanche, poisson, œuf)

## ASTUCE #4

Apporter du goût



- ✓ Se **rincer** régulièrement la **bouche** avec une boisson gazeuse acidulée
- ✓ Oser des mélanges **sucrés-salés**
- ✓ Utiliser des **condiments** pour rehausser vos plats (ex : herbes, aromates)
- ✓ **Consulter** un diététicien ou un nutritionniste en cas d'altération du goût

## ASTUCE #5

S'hydrater



- ✓ Boire tout au long de la journée, de préférence **en dehors des repas**



### Les boissons

- ✓ Eau
- ✓ Potage ou soupe
- ✓ Jus de fruits
- ✓ Tisane



### La nourriture

- ✓ Légumes gorgés d'eau : concombre, courgette, salade, ...
- ✓ Fruits gorgés d'eau : melon, pastèque, pomme, ...
- ✓ Glaces et sorbets

## ASTUCE #6

Surveiller son poids



- ✓ Se peser **2 fois par semaine** à la même heure et dans les mêmes conditions
- ✓ **Contact**er sans attendre **son équipe soignante** en cas de perte de poids\*

\* Supérieure à 5% du poids de référence en 1 mois (-3,5 kg pour une personne de 70 kg) ou supérieure à 10% du poids de référence en 6 mois (-7 kg pour une personne de 70 kg)



### Salade de **figes fraîches**, de **ricotta** et de **fruits secs**



#### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 6 figes violettes ou blanches
- 2 poignées de roquette
- 60 g de ricotta ou de brousse
- 1 c. à s. de mûres blanches séchées
- 1 c. à s. de noix
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile de noix
- Sel, poivre



#### **Préparation**

- Ouvrir le haut des figes en étoile
- Les remplir de fromage
- Garnir les assiettes avec la salade et dresser les figes, les noix et les mûres concassées
- Préparer une vinaigrette au gingembre râpé pour saucer l'ensemble



# Des idées de recettes **gourmandes** et **faciles** à préparer

## **Tartinade à la courgette**



### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 250 g de courgette verte ou jaune
- 120 g de ricotta ou de brousse
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de menthe poivrée séchée
- 1 c. à s. d'huile de noix
- Sel, poivre



### **Préparation**

- Laisser la peau de la courgette, l'épépiner et la couper en gros morceaux

### **Dans un saladier en verre fermé d'un film étirable**

- Cuire la courgette à l'étouffée au four à micro-ondes à 800 W pendant 5 à 7 minutes avec la gousse d'ail écrasée
- Égoutter et mélanger au fromage
- Assaisonner et ajouter la menthe et l'huile de noix
- Laisser au frais 2 heures jusqu'au service
- Tartiner un pain de campagne ou des mini-burgers



## **Velouté froid de betterave et œuf dur**



### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 300 g de betterave rouge cuite
- 1 petit concombre
- 2 œufs
- 300 mL de lait fermenté ou de kéfir
- 1 pincée de bouillon de légume en poudre (sans glutamate de sodium)
- 2 brins d'aneth
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- Sel, poivre



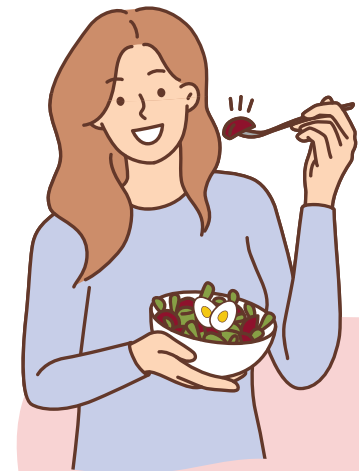
### **Préparation**

#### **Œufs**

- Faire cuire les œufs durs à l'eau bouillante durant 9 minutes
- Écaler après refroidissement
- Couper en deux et réserver

#### **Velouté**

- Couper les betteraves et le concombre épluchés en morceaux
- Mixer avec le produit laitier et le vinaigre pour obtenir un velouté lisse
- Assaisonner de poivre et sel
- Déguster bien frais





## PLATS

### Papillote de truite à l'avocat et au chou kimchi



#### **Ingrédients pour 2 personnes**

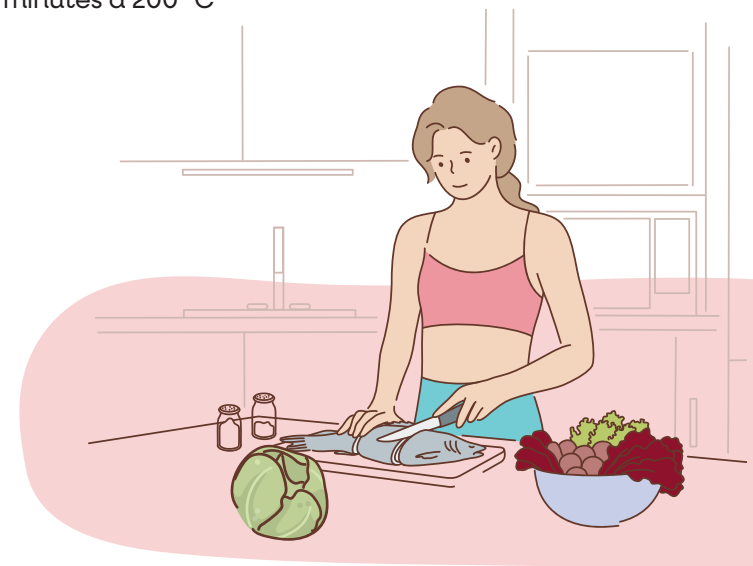
- 2 dos de truite de mer (150 g par pièce)
- 80 g de chou kimchi prêt à l'emploi
- La moitié d'un avocat
- La moitié d'un citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre



#### **Préparation**

##### *Dans une feuille de papier sulfurisé*

- Disposer la portion de poisson, le citron et l'avocat coupés en morceaux
- Ajouter le kimchi
- Assaisonner de poivre et de sel
- Huiler
- Enfourner la papillote repliée
- Cuire 20 minutes à 200 °C



# Des idées de recettes **gourmandes** et **faciles** à préparer

## **Tartare de noix de Saint-Jacques et petits légumes à la vinaigrette de fraise**



### **Ingrédients pour 2 personnes**

#### **Tartare**

- 8 noix de Saint Jacques (surgelées depuis au moins 3 jours)
- ¼ avocat
- 1 petite carotte violette
- 1 petite carotte orange
- ¼ pomme acide
- 2 radis boules rouges
- 2 radis boules jaunes
- 1 tronçon de branche de céleri
- Sel, poivre



#### **Vinaigrette**

- 8 fraises
- 6 feuilles de menthe poivrée
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
- 1 pointe de concentré de tomate
- 6 c. à s. d'huile de colza
- Sel, poivre



### **Préparation**

#### **Pour la vinaigrette**

- Mettre tous les éléments dans le mixeur pour obtenir une texture de coulis aromatique

#### **Pour le tartare de Saint Jacques décongelées**

- Couper en dés ou petits morceaux et laisser mariner dans la vinaigrette

#### **Pour le tartare de légumes**

- Tailler des petits cubes de chacun des légumes à l'identique
- Les mélanger dans un saladier
- Passer l'ensemble au four à micro-ondes pendant 1 minute dans le saladier fermé par un film étirable pour attendrir l'ensemble
- Laisser refroidir
- Saucer les légumes en brassant délicatement avec la vinaigrette
- Dresser dans un ramequin en commençant par un lit de Saint-Jacques, puis les légumes bien tassés et terminer par une dernière couche de Saint-Jacques



# Des idées de recettes **gourmandes** et **faciles** à préparer

## **Filet mignon de porc à l'ananas et au gingembre**



### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 4 médaillons de filet mignon de porc (50 g par pièce)
- 2 g de gingembre frais
- 200 g d'ananas frais
- 120 g de riz long grain
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 c. à s. de vinaigre
- 2 branches de persil
- 1 bouillon de légume en poudre (sans glutamate de sodium)
- 4 c. à s. d'huile de cuisson
- Sel, poivre



### **Préparation**

- Ciseler l'ail, l'échalote, le persil et le gingembre
- Couper la chair d'ananas en gros morceaux

### **Dans une sauteuse**

- Faire revenir l'échalote dans l'huile bien chaude
- Ajouter les médaillons de filet mignon pour les dorer sur chaque face
- Ajouter le gingembre, l'ail, le persil
- Recouvrir de bouillon reconstitué
- Laisser mijoter 30 minutes à couvert
- Incorporer l'ananas et le vinaigre après 20 minutes de cuisson
- Rectifier l'assaisonnement (si nécessaire)
- Mélanger à un riz blanc cuit à l'eau salée





## DESSERTS / ENCAS

### **Brioche suédoise à la cardamome et à la cannelle**



#### **Ingédients pour 2 personnes**

##### **Pour la pâte**

- 125 g de farine blanche T65
- 25 g de beurre ramolli
- 40 mL de lait
- 40 mL d'eau
- 10 g de sucre de fleur de coco
- ½ c. à c. de cardamome en poudre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

##### **Pour le fourrage**

- 25 g de beurre ramolli
- ½ c. à c. de cardamome en poudre
- 10 g de sucre



#### **Préparation**

- Préchauffer le four à 180°C (Th. 6)
- Mélanger la farine, le sel, le sucre, la cardamome et la levure
- Ajouter le lait coupé à l'eau et le beurre
- Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse et l'étaler au rouleau à pâtisserie
- Malaxer les éléments du fourrage pour obtenir une pâte fluide
- Tartiner l'abaisse de pâte, replié sur elle-même
- Découper des lanières de 2 cm de large, que l'on va torsader
- Réaliser une tresse en forme de nid
- Cuire 30 minutes sur un papier sulfurisé



# Des idées de recettes **gourmandes** et **faciles** à préparer

## **Financiers au gingembre**



### **Ingrédients pour 2 personnes**

(20 petites pièces)

- 35 g de farine T65
- 100 g de beurre
- 50 g de poudre d'amandes
- 3 blancs d'œuf
- 100 g de sucre glace
- 1 c. à c. de gingembre en poudre



### **Préparation**

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger les blancs d'œufs, le sucre glace, la farine et la poudre d'amandes à l'aide d'un fouet
- Faire fondre le beurre, puis l'ajouter au mélange
- Finir en ajoutant le gingembre
- Disposer la pâte à financier dans des moules en silicone
- Enfourner pendant 15 min
- Démouler les financiers
- Servir tiède ou froid



## **Riz au lait indien parfumé à la cardamome et fruits secs**



### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 500 mL de lait entier
- 70 g de riz blanc arborio
- 2 abricots ou mandarines
- 50 g de sucre blanc
- 1 c. à c. de cardamome en poudre
- 1 pincée de pistils de safran
- 1 c. à s. de raisins secs ou de baies de goji moelleuses
- 1 c. à s. de noix de pécan, noisettes ou amandes
- 1 c. à s. d'huile d'arachide



### **Préparation**

- Cuire le riz dans le lait pendant 25 minutes avec le safran et la cardamome
- Ajouter le sucre
- Faire griller des fruits secs quelques instants dans une poêle huilée
- Tailler l'abricot en petits segments
- Incorporer dans le riz au lait
- Garnir les ramequins
- Placer au réfrigérateur





## BOISSONS

### **Chocolat froid à la menthe poivrée et à la cannelle**



#### **Ingrédients pour 2 personnes**

- 2 tasses de lait entier
- 1 bâtonnet de cannelle (ou 1 c. à c. de cannelle en poudre)
- 150 g de chocolat noir (85%)
- 10 g de sucre de fleur de coco
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1 branche de menthe poivrée (ou 1 c. à c. de feuilles de menthe séchées)
- Glaçons



#### **Préparation**

##### **Dans une casserole**

- Chauffer le lait, l'eau, la cannelle et la menthe à feu moyen en remuant
- Ajouter le sucre et le chocolat concassé
- Mélanger au fouet pour obtenir une texture lisse
- Incorporer la vanille
- Filtrer
- Laisser refroidir ou ajouter des glaçons
- Cuire 20 minutes à 200 °C









Association Francophone des  
Soins Oncologiques de Support

