

**Une alimentation saine et équilibrée est essentielle à toutes les étapes de votre traitement contre le cancer. Le fait de bien manger vous donne de l'énergie, vous aide à vous sentir mieux et renforce votre organisme.**

Parfois, **les effets indésirables des traitements** (nausées, vomissements, irritation des muqueuses, constipation, diarrhée) **entraînent des difficultés à s'alimenter**. Il arrive que le goût et l'odorat deviennent différents et quelquefois même disparaissent. L'appétit et l'envie de manger peuvent diminuer. **Rappelez vous que ces problèmes alimentaires ne sont que temporaires.**

**Pendant votre traitement, il est important de maintenir votre organisme dans un bon équilibre.** Cet équilibre s'évalue à l'aide de votre courbe de poids. Il est absolument nécessaire de surveiller votre poids. Vous prendrez comme repère votre poids habituel, celui d'avant la maladie.

**Pesez vous 2 fois par semaine, à la même heure, habillé(e) de la même manière.**

Si vous perdez du poids :

- ajoutez à votre alimentation des potages, des purées, des desserts enrichis ;
- consultez votre médecin qui vous prescrira des compléments nutritionnels.



**N'attendez jamais que la perte de poids soit importante.** Si vous avez perdu 10% de votre poids (par exemple, vous pesiez 50 kg et vous en avez perdu 5), vous êtes dénutri(e). Il est nécessaire de consulter votre médecin.

**Il est également possible de prendre du poids pendant les traitements** : l'absence d'activité physique due au besoin de se reposer, le grignotage engendré par la fatigue, les nausées et l'anxiété, la prise de médicaments sont des facteurs potentiels.

Au quotidien, gardez en mémoire qu'il est recommandé, pour une alimentation la plus équilibrée possible, de :

- Faire au moins 3 repas par jour ;
- Ne pas toujours manger la même chose : une alimentation variée évite les carences ;
- Bien mâcher ;
- Faire durer le repas au moins 20 minutes ;
- Limiter les aliments trop gras et trop sucrés ;
- Boire suffisamment d'eau au cours de la journée.

**Quelques astuces pour garder une alimentation équilibrée malgré la fatigue :**

- Demandez de l'aide à votre entourage si cela est possible ;
- Lorsque la fatigue vous pèse et que vous n'avez pas faim au moment des repas, répartissez les repas dans la journée ;
- Prévoyez de cuisiner en plus grande quantité et congelez de petites portions que vous utiliserez lorsque la fatigue se présentera ou que vous n'aurez pas envie de cuisiner ;
- Gardez une petite réserve de produits que vous aimez de façon à pouvoir les manger au moment où vous en avez envie, sans avoir à cuisiner ;
- Utilisez des plats cuisinés tout prêts ou surgelés ;
- N'hésitez pas à vous faire aider et à solliciter les associations d'aide à domicile pour la préparation de vos repas ;

### **Voici quelques conseils en cas de perte de poids :**

- Consommer des aliments riches en protéines, comme la viande, le poisson, les œufs, le fromage, les laitages. Si vous n'avez pas envie de viande, elle peut être remplacée par du poisson, des œufs ou des produits laitiers ;
- Consommer des aliments riches en glucides, comme les céréales, les pâtes, les fruits et les légumes, les boissons sucrées, le miel. Ce sont de bonnes sources alimentaires qui fournissent de l'énergie ;
- Des compléments alimentaires (prêts à l'emploi) riches en protéines et en calories peuvent être utilisés très tôt, avant de perdre du poids : demandez conseil à votre médecin ;
- Privilégier les herbes et les aromates qui donnent plus de goût aux plats, stimulant ainsi l'appétit ;
- Boire au moins deux litres d'eau par jour, de boissons à base de cola (pour les nausées), de potages ou de jus de fruits, de soupes, de tisanes. Les liquides aident l'organisme à éliminer les déchets qui peuvent générer une fatigue.



**Il ne faut pas hésiter à parler de vos difficultés alimentaires le plus tôt possible à l'équipe soignante pour une prise en charge rapide et efficace. Le médecin peut vous orienter vers une diététicienne dont le rôle est de vous aider à trouver un équilibre alimentaire adapté qui vous permettra de diminuer la fatigue, maintenir votre poids, mieux supporter la maladie et les traitements, et à retrouver le plaisir de manger.**