



ALIMENTATION



UNE ALIMENTATION SAINE et une manipulation sécuritaire des aliments sont des facteurs importants pour la santé et le rétablissement pendant un traitement contre le cancer. Les changements dans l'appétit dus à la maladie et les effets secondaires de certains traitements auront une incidence sur la capacité de votre proche à manger ou à continuer de bien s'alimenter. Il ne sera pas toujours évident de savoir quelle nourriture est saine ou non. Les aliments ou boissons préférés de votre proche ne seront peut-être pas le meilleur choix. Il est important que vous souteniez votre proche (avec délicatesse) et que vous l'aidiez à faire de bons choix alimentaires.

Le rôle du proche aidant en matière d'alimentation

La nourriture fournit de précieux nutriments. Une bonne alimentation pendant un traitement contre le cancer contribue à accélérer la guérison, à atténuer les effets secondaires et à assurer le bon fonctionnement du plan de traitement.

Néanmoins, il se peut que votre proche ne soit pas en mesure de préparer les listes de courses, de faire l'épicerie, et de manger, de digérer ou de préparer les repas comme il le faisait avant sa maladie. C'est dans ce contexte que vous pouvez apporter votre contribution en tant que proche aidant.

En fonction de l'état de santé de votre proche, vous devrez peut-être :

- L'aider à faire les courses.
- L'encourager à faire des choix alimentaires sains.
- L'aider à préparer les repas et à faire la cuisine.
- L'aider à gérer les effets secondaires du traitement.

Pour commencer, demandez aux membres de l'équipe soignante s'il existe des recommandations et des restrictions alimentaires particulières. La meilleure approche de planification de l'alimentation consiste souvent à imprimer un programme de repas ou une liste de nourriture. Demandez qu'on vous dirige vers un diététiste agréé pour obtenir de l'aide supplémentaire.



Consultez la fiche d'information :
Liste de courses et planification des repas



Téléchargez Application LLS Health Manager
pour effectuer un suivi de l'alimentation et de l'hydratation, pour planifier les repas et plus encore!
(disponible en anglais seulement)



La nourriture peut être un sujet sensible pour votre proche. Les choix alimentaires sont l'une des seules choses qu'il peut contrôler. Il pourrait arriver que votre proche ne veuille pas manger. Tentez de l'encourager sans trop le forcer. Le traitement contre le cancer est un moment difficile émotionnellement. Ne laissez pas des désaccords en matière d'alimentation se transformer en véritables disputes. Consultez l'équipe soignante pour obtenir du soutien et des ressources.

CONSEIL

On trouve des recommandations en matière d'alimentation partout, mais il ne s'agit pas toujours de renseignements fiables. Méfiez-vous des conseils donnés en ligne, dans les magazines ou les publicités, ou par de la famille et des amis bien intentionnés. Pour obtenir de l'information fiable en matière d'alimentation, consultez un diététiste agréé.

Choix alimentaires

Pour avoir une bonne alimentation, il faut d'abord faire de bons choix alimentaires. Une alimentation appropriée peut améliorer le niveau d'énergie et réduire le risque lié à certaines maladies, comme les maladies cardiaques et certains types de cancers. Les recommandations alimentaires adressées à votre proche s'appliquent aussi aux personnes qui n'ont pas reçu de diagnostic de cancer. Prenez soin de vous en faisant de bons choix alimentaires.

Recommandations alimentaires

Manger des fruits et des légumes quotidiennement.

Les fruits et les légumes font partie d'une alimentation saine, qui aidera votre proche à rester fort pendant le traitement. Choisissez un éventail de fruits et de légumes colorés pour en retirer le maximum de bénéfices. Encouragez votre proche à manger beaucoup de fruits et de légumes chaque jour.

Choisir des aliments riches en protéines.

Les protéines aident le corps à réparer les cellules et les tissus. Elles permettent également au système immunitaire de se rétablir d'une maladie. Intégrez une source de protéines maigres à tous les repas et aux collations. Voici de bonnes sources de protéines maigres :

- Les viandes maigres, comme le poulet, le poisson ou la dinde
- Les œufs
- Les produits laitiers faibles en matières grasses, comme le lait, le yogourt, le fromage ou les succédanés de produits laitiers
- Les noix et les beurres de noix
- Les haricots
- Les produits de soja

Ajouter des grains entiers.

Les grains entiers fournissent une bonne source de glucides et de fibres qui aident à maintenir un niveau élevé d'énergie. Voici de bonnes sources de grains entiers :

- Le gruau
- Les pains de blé entier
- Le riz brun
- Les pâtes de blé entier

Choisir des sources de bonnes matières grasses.

Évitez les aliments frits et gras. Préférez les aliments cuits au four, grillés ou rôtis. Voici de bonnes sources de matières grasses :

- L'huile d'olive ou de canola
- Les avocats
- Les noix
- Les graines

Limiter les sucreries et les sucres ajoutés.

Les aliments riches en sucres ajoutés, comme les desserts et les sucreries, fournissent peu de bénéfices nutritionnels et remplacent souvent d'autres aliments qui sont meilleurs pour votre proche.

Rester hydraté.

Il est important de boire suffisamment de liquides pendant le traitement contre le cancer afin d'éviter la déshydratation. Un bon objectif de départ consiste à boire deux litres de liquide par jour. Il se peut que l'objectif de votre proche soit différent, alors demandez des conseils à l'équipe soignante. Votre proche doit éviter de boire de grandes quantités de boissons caféinées. Trop de caféine peut entraîner une déshydratation.

Vérifier auprès de l'équipe soignante avant d'avoir recours à des vitamines ou à des suppléments.

Certains médicaments et traitements contre le cancer peuvent interagir avec les vitamines et les suppléments. Choisissez les aliments de manière à ce qu'ils constituent la principale source de nutriments. Si votre proche prend déjà des suppléments, informez-en l'équipe soignante.

S'abstenir de boire de l'alcool, ou en consommer avec modération.

L'alcool peut contribuer à la déshydratation. Il peut réduire les capacités du système immunitaire et ne fournit aucun nutriment bénéfique.

Malnutrition

La malnutrition est un sérieux problème pour beaucoup de personnes qui reçoivent un traitement contre le cancer. Quelqu'un qui n'a pas une alimentation appropriée et qui ne consomme pas la bonne quantité de calories ou de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme finit par souffrir de malnutrition. La malnutrition augmente les risques de complications, d'hospitalisation, d'infection, de perte de force musculaire et de mauvaise qualité de vie.

Pour réduire le risque de malnutrition, votre proche doit tenter d'éviter de perdre du poids pendant le traitement, à moins d'indication contraire de l'équipe soignante. Un régime strict n'est pas recommandé pendant le traitement contre le cancer. Une perte de poids peut diminuer le niveau d'énergie de votre proche et abaisser la capacité de l'organisme à combattre une infection. Votre proche doit essayer, autant que possible, de maintenir un poids stable pendant le traitement. Malgré ces risques graves, les problèmes de malnutrition peuvent être négligés. En tant que proche aidant, vous pouvez aider à surveiller les signes ou les symptômes de malnutrition.

En voici quelques exemples :

- Perte de poids non voulue
- Changements dans l'alimentation
- Perte d'appétit
- Effets secondaires qui rendent l'alimentation difficile

État nutritionnel

Répondez à ce court questionnaire pour voir si votre proche pourrait souffrir de malnutrition.

Cochez « Oui » ou « Non » pour chaque énoncé.

Mon proche...	Oui	Non
A perdu 5 à 10 livres ou plus sans le vouloir au cours des trois derniers mois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mange moins en raison d'une perte d'appétit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A changé son alimentation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A du mal à manger en raison d'effets secondaires (p. ex., nausée, changements de goûts, douleurs à la bouche, difficultés à avaler, diarrhée, constipation, problèmes dentaires).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N'aime plus le moment des repas autant qu'avant l'apparition du cancer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez coché « Oui » pour au moins l'une des questions ci-dessus, prévenez l'équipe soignante. Votre proche peut être à risque de malnutrition. S'il n'arrive pas à manger ou à boire suffisamment par lui-même et à bien s'alimenter, il se peut qu'il ait besoin d'une thérapie nutritionnelle. Cela signifie qu'il sera alimenté au moyen d'une sonde ou par intraveineuse. Si votre proche a besoin d'une sonde d'alimentation, les membres de l'équipe soignante vous apprendront à entretenir la sonde, à administrer l'alimentation et à surveiller étroitement la perte de poids.

Salubrité alimentaire

Le traitement contre le cancer affaiblit le système immunitaire. Il est important de porter une attention particulière à la salubrité alimentaire pendant le traitement afin de réduire le risque que votre proche soit exposé à des bactéries potentiellement dangereuses présentes dans des aliments avariés ou pas assez cuits.

À faire

- Se laver les mains souvent et soigneusement.
- Nettoyer toutes les surfaces de cuisine avant et après chaque utilisation.
- Cuire suffisamment les aliments. Suivre les directives de Santé Canada sur les températures de cuisson sécuritaires.
- Séparer les aliments crus et cuits.
- Ranger la nourriture dans l'heure suivant l'achat ou la préparation.
- Indiquer une date de péremption sur les aliments avant de les ranger.
- Laver tous les fruits et les légumes avant de les couper, de les éplucher ou de les manger.

À éviter

- Réutiliser les planches à découper, les ustensiles, les assiettes ou autres plats ayant été en contact avec de la viande ou des œufs crus sans les laver au préalable.
- Manger des aliments crus, comme des sushis, de la pâte à biscuits et de la mayonnaise faite maison.
- Manger de la viande ou des fruits de mer n'ayant pas atteint une température interne appropriée pendant la cuisson.
- Manger des fromages à pâte molle ou non pasteurisés.
- Manger des germes crus, comme des germes de luzerne.
- Boire du jus ou du lait non pasteurisé.
- Accepter des échantillons de nourriture gratuits lorsqu'on fait les courses.
- Manger dans des restaurants de style buffet.

En cas de suspicion d'une maladie d'origine alimentaire

Mettez en place un plan à exécuter si vous ou votre proche développez une maladie d'origine alimentaire. Les signes et les symptômes comprennent la fièvre, la diarrhée, la nausée, les vomissements ou les crampes d'estomac.

À faire

- Avertir l'équipe soignante dès que possible.
- Indiquer « ne pas manger » sur tous les aliments ou les boissons récemment consommés.
- Garder les contenants dans le réfrigérateur au cas où l'équipe soignante veuille effectuer des tests sur des aliments potentiellement contaminés.

Faire les courses

Une visite à l'épicerie peut être un événement fatigant pour une personne atteinte de cancer. Il se peut que votre proche ait besoin d'aide, par exemple pour se rendre à l'épicerie ou porter les articles lourds. Si votre proche a une endurance ou une immunité limitée, il ne pourra peut-être pas faire les courses. C'est dans ces cas-là qu'un proche aidant, des amis, des membres de la famille et des voisins peuvent véritablement apporter de l'aide.

Conseils pour l'épicerie

Les conseils suivants faciliteront les visites à l'épicerie.

Dresser une liste.

Faites des copies d'un modèle de liste de courses, qui comprend les denrées périssables, comme le lait et le pain. Vous pouvez compléter la liste chaque semaine. Ajoutez des fruits et des légumes de saison. Ajoutez également tout nouvel article nécessaire pour s'adapter aux changements dans les besoins alimentaires particuliers.

Faire les courses tôt dans la journée.

Si vous vivez dans un climat chaud et faites les courses tôt dans la journée, la nourriture restera froide pendant que vous conduisez, jusqu'à ce que vous déchargiez les courses à la maison. Il se peut aussi que l'épicerie soit moins achalandée, puisque beaucoup de gens ont tendance à faire les courses après le travail ou la fin de semaine.

Apporter une glacière.

Si vous prévoyez acheter des aliments frais ou congelés, apportez une glacière afin de conserver la nourriture à une température sécuritaire jusqu'à ce que vous rentriez à la maison.

Vérifier les dates.

Les personnes atteintes de cancer sont souvent immunodéprimées. Cela signifie qu'elles sont plus à risque d'infection et de maladie. Assurez-vous de n'acheter que des aliments dont la date d'expiration n'est pas dépassée. Veillez également à ne pas acheter d'aliments dont l'emballage est endommagé.

Lire l'étiquette.

Certaines restrictions alimentaires peuvent limiter la consommation d'aliments particuliers, comme les acides, l'alcool, les fibres, les raisins, l'iode, le lactose ou le sodium. L'équipe soignante ou un diététiste agréé peut fournir une liste écrite des aliments suggérés ou interdits.

Prendre les produits froids en dernier.

Lorsque vous faites les courses, choisissez d'abord les produits frais et ceux qui se conservent à température ambiante. Prenez les aliments froids et congelés juste avant de passer à la caisse. Cette pratique contribue à garder les produits froids et congelés à une température sécuritaire pendant le trajet de retour.

Se renseigner sur les services de livraison et de collecte de nourriture.

Un grand nombre d'épiceries offrent des services de collecte. Envoyez une liste au magasin à l'avance. Un employé met ensuite la commande en sac. Une fois que vos courses sont prêtes, vous pouvez vous rendre au magasin, où un employé les chargera dans votre voiture. Si vous ne pouvez pas vous rendre à l'épicerie, envisagez de faire livrer les courses à votre porte.

Faire plaisir à votre proche.

Il se peut que votre proche ait un budget limité pour la nourriture. Si vous voyez un aliment spécial, des fleurs ou un magazine qu'il aime, si cela est possible, achetez-les pour lui.

Avec la participation du
gouvernement du Canada



Patrimoine
canadien Canadian
Heritage



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca