



MANQUE d'APPÉTIT
et **PERTE de POIDS**



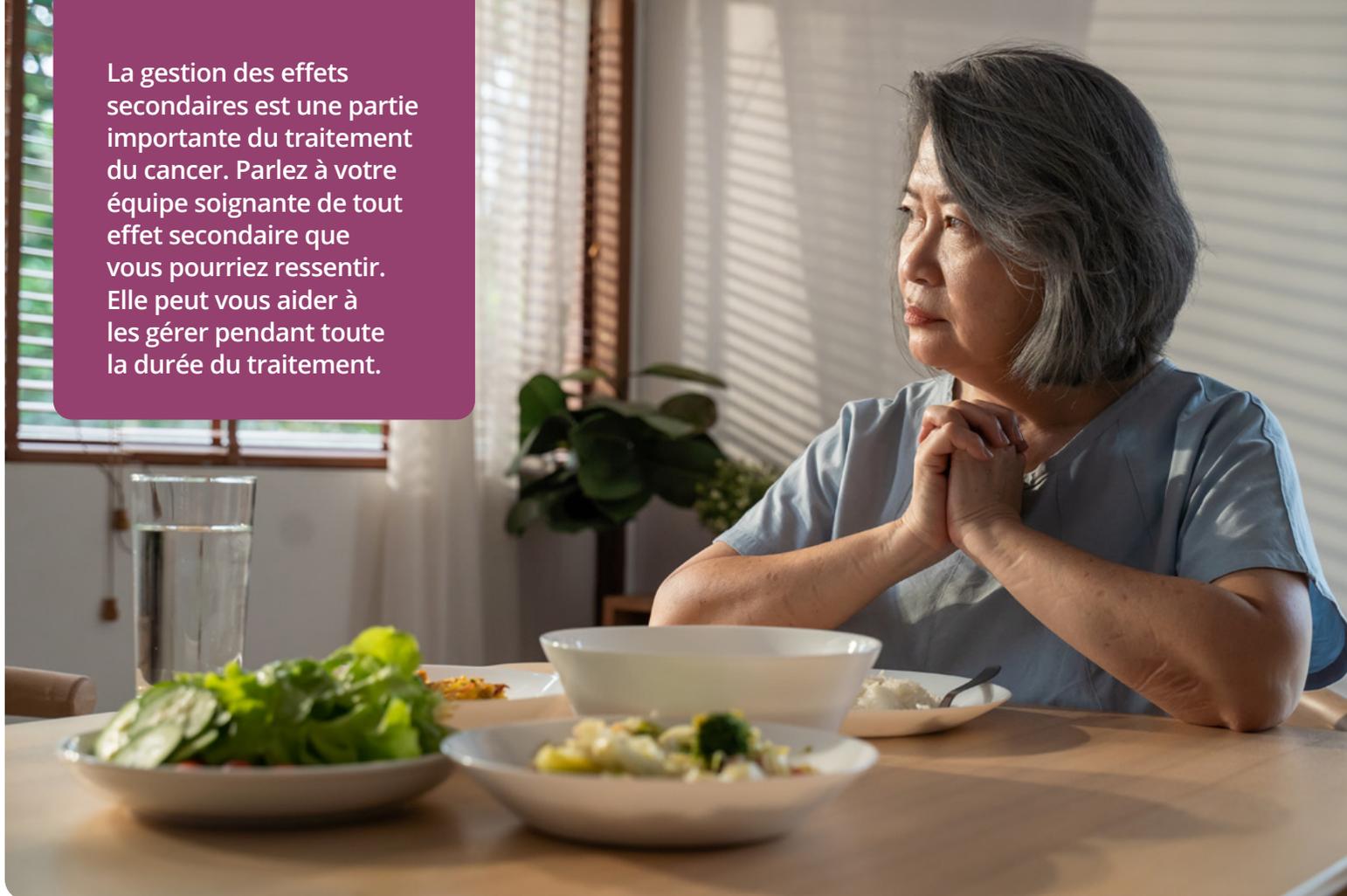
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Le traitement qui vous est administré pourrait provoquer des effets secondaires. Parmi ceux-ci, le manque d'appétit et la perte de poids sont courants. Comment pouvez-vous les gérer ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- obtenir des renseignements sur le manque d'appétit, la perte de poids et la malnutrition
- comprendre leurs causes
- apprendre à gérer ces effets secondaires et à optimiser votre santé et votre bien-être
- composer une liste de questions à poser à votre équipe soignante

La gestion des effets secondaires est une partie importante du traitement du cancer. Parlez à votre équipe soignante de tout effet secondaire que vous pourriez ressentir. Elle peut vous aider à les gérer pendant toute la durée du traitement.



Manque d'appétit et perte de poids

La perte d'appétit est un effet secondaire courant du cancer et du traitement. Cela signifie que vous pourriez ne pas avoir faim, ne pas vouloir manger ou ne pas avoir envie de nourriture. Cela peut entraîner une perte de poids qui peut nuire à votre santé et à votre qualité de vie.

Pour ne pas souffrir de malnutrition pendant le traitement du cancer, il est important de bien manger.

À propos de la malnutrition

- Elle peut être le résultat d'une perte d'appétit et d'une perte de poids nuisible pour votre santé
- Elle se produit lorsque vous n'absorbez pas la quantité de calories ou de nutriments nécessaire au bon fonctionnement de votre corps
- Cela peut augmenter le risque de complications, d'hospitalisation, d'infections, de perte de force musculaire et de diminution de qualité de vie globale
- Cela peut retarder, modifier ou interrompre le traitement contre le cancer

Pendant le traitement, essayez d'éviter de perdre du poids et de suivre un régime, sauf si votre équipe soignante vous le recommande.

Une bonne alimentation fait partie du traitement du cancer : cela peut vous aider à gérer les effets secondaires.

Perte de poids et manque d'appétit : Les causes

La perte de poids et le manque d'appétit peuvent être causés par plusieurs facteurs :

- Le cancer
- Le traitement
- Les médicaments
- D'autres effets secondaires, comme la douleur, la fatigue, la nausée, les plaies de la bouche, les changements de goût, la constipation ou la diarrhée
- Un élargissement de la rate ou du foie, ce qui cause une pression sur votre estomac et crée une sensation de plénitude
- Des états comme le stress, l'anxiété ou la dépression

Faites le suivi de votre poids et parlez à votre équipe de soins si vous perdez du poids ou avez des effets secondaires qui rendent l'alimentation difficile. Demandez conseil à un-e nutritionniste.

Gestion des effets secondaires

En vous renseignant sur les effets secondaires, vous saurez à quoi vous attendre et comment mieux les gérer.

Conseils pour stimuler votre appétit

- Soyez aussi actif que votre corps le permet
- Choisissez des aliments que vous aimez particulièrement
- Prenez vos repas avec votre famille et vos amis et parlez de ce que vous aimez
- Parlez à votre équipe soignante pour savoir si un médicament peut augmenter votre appétit ou si quelque chose d'autre vous coupe l'appétit, comme le stress, l'anxiété ou la dépression
- Regardez une émission de cuisine ou des photos d'aliments pour stimuler votre appétit



Suivez vos effets secondaires avec l'application

SLIC Appli santé

cancersdusang.ca/sllc-appli-sante

La gestion de vos effets secondaires fait partie du traitement du cancer. Il est utile de faire un suivi de vos médicaments, de vos effets secondaires et de votre alimentation et votre nutrition. Vous pouvez ensuite facilement partager avec votre médecin les renseignements nécessaires pour vous proposer des modèles et des stratégies qui vous aideront.

Conseils pour améliorer votre alimentation

En cas de malnutrition, il est plus important d'absorber suffisamment de calories que de se concentrer uniquement sur la consommation d'aliments sains.

- Prenez 5 ou 6 petits repas par jour : réfléchissez au moment où vous avez le plus faim et prenez votre plus gros repas à ce moment-là
- Choisissez des aliments riches en protéines comme les haricots, le poulet, le poisson, la viande, le yogourt, le tofu et les œufs, et mangez-les en premier
- Choisissez des aliments riches en calories : évitez les versions allégées ou diététiques
- Grignotez souvent : gardez des collations à portée de main et prenez-en une avant de vous coucher
- Sur votre téléphone, programmez des rappels pour manger
- Essayez des liquides nutritifs, tels que les boissons frappée hyperprotéinées, les smoothies ou les suppléments nutritionnels liquides recommandés par votre équipe soignante
- Évitez de boire des liquides 30 minutes avant de manger afin d'avoir de la place pour les aliments solides
- Achetez des repas déjà cuits, utilisez un service de livraison de repas en ligne ou demandez à vos amis et à votre famille de faire l'épicerie et de préparer vos repas

Vous aurez peut-être besoin de suivre une **thérapie nutritionnelle** si vous ne pouvez pas manger ou boire suffisamment de liquides. Votre équipe soignante vous aidera pendant ce processus.





Aliments pouvant améliorer votre alimentation

Certains aliments peuvent augmenter votre apport en calories et en protéines. Voici quelques exemples et suggestions. N'oubliez pas de tenir compte de vos allergies ou sensibilités alimentaires, ainsi que des recommandations nutritionnelles de votre équipe soignante.

Aliments qui peuvent augmenter votre apport en calories et en protéines

Comment ajouter ces aliments à vos repas

Beurre, margarine et huiles

- Utilisez du beurre ou de la margarine pour préparer les légumes et les céréales chaudes
- Cuisinez avec de l'huile (l'huile d'avocat ou d'olive sont deux bons choix)

Lait en poudre ou évaporé

- Ajoutez du lait en poudre ou du lait évaporé aux soupes crémeuses

Noix, graines, fruits secs, granola et germes de blé

- Ajoutez des fruits secs, des noix et des graines aux salades, aux céréales ou aux produits de boulangerie
- Saupoudrez du granola sur des céréales ou du yogourt
- Ajoutez de la germe de blé à vos recettes de muffins ou de pain

Mayonnaise, vinaigrettes crémeuses et crème sure

- Mélangez de la crème sure avec de la purée de pommes de terre
- Tartinez les sandwichs de mayonnaise
- Mangez des légumes crus avec une trempette ou une vinaigrette

Yogourt, crème glacée, lait entier et crème épaisse

- Ajoutez de la crème fouettée aux desserts
- Buvez du lait entier seul ou dans un smoothie
- Mangez du yogourt et de la crème glacée en dessert ou en collation

Beurre de noix (arachides ou amandes) et protéines en poudre

- Ajoutez du beurre de noix ou des protéines en poudre aux boissons frappées et aux smoothies

Œufs, substituts d'œufs et fromage

- Ajoutez du fromage aux soupes, aux ragoûts, aux légumes cuits et aux sandwichs
- Mangez des œufs ou des substituts d'œufs, seuls ou dans une frittata ou une omelette

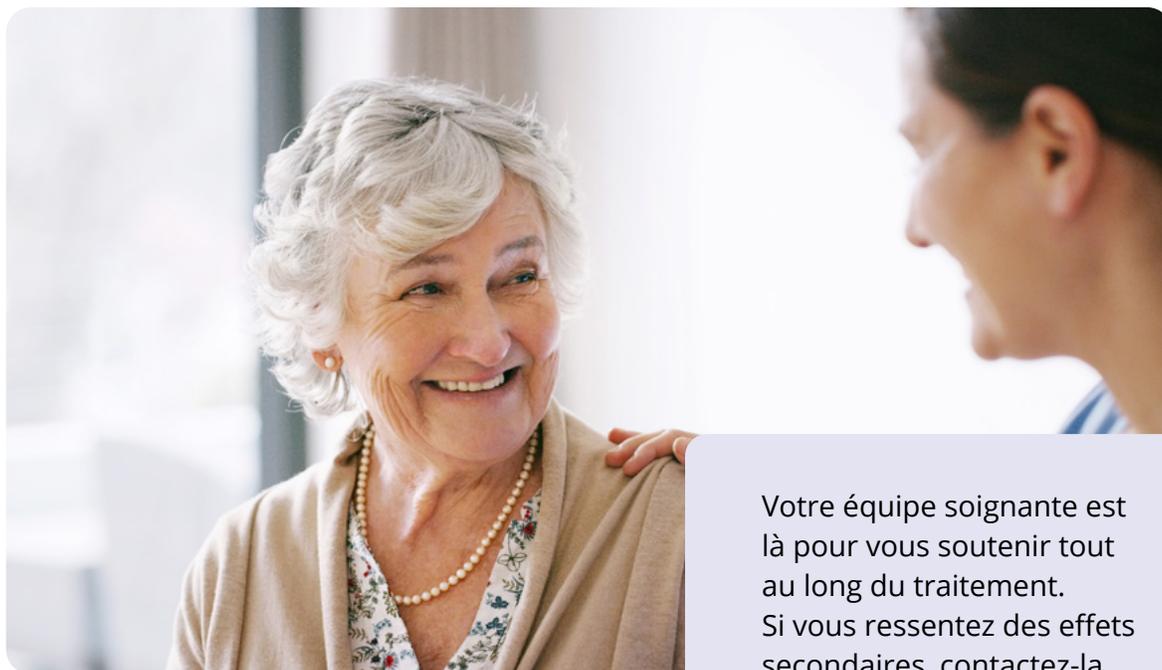
Avocats

- Ajoutez de l'avocat sur une tranche de pain grillé, ou dans une soupe, un smoothie, un sandwich ou une salade



Voici les questions que vous pourriez vouloir poser :

- Quels pourraient être les effets secondaires de mon traitement ?
- Que puis-je faire pour gérer ces effets secondaires ?
- Pouvez-vous m'orienter vers un-e nutritionniste ?
- Pouvez-vous m'orienter vers des soins de soutien pour m'aider à gérer les effets secondaires ?
- Pouvez-vous m'offrir des directives nutritionnelles à suivre ?
- Pouvez-vous me recommander un supplément nutritionnel liquide ?
- Quels sont les signes ou symptômes plus graves qui devraient m'amener à consulter un professionnel de la santé ou me présenter aux urgences ?



Votre équipe soignante est là pour vous soutenir tout au long du traitement. Si vous ressentez des effets secondaires, contactez-la pour discuter des façons de les gérer rapidement.

Nous tenons à remercier Maryse Carignan, infirmière, M.Sc.inf., pour son importante contribution au contenu de cette publication.

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



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