GUIDE NUTRITIONNEL
Cancer colorectal

Mes effets "indésirables, je n'en fais qu'une BOUCHÉE!



LABORATOIRES Pierre Fabre
Innovative Oncology

patients EN RÉSEAU

GUIDE NUTRITIONNEL
Cancer colorectal

Mes effets indésirables, je n'en fais qu'une BOUCHÉE!

Sommaire

Éditorial	**4**
La parole à l'experte	**5**
Introduction	**6**
Fonctionnement du guide	**7**
Les interactions médicamenteuses	**8**
Les recettes par effet indésirable	**12**
Fatigue	12
Nausées, vomissements, reflux	18
Diarrhée	24
Constipation	30
Perte d'appétit	34
Dysgueusie et goût	38
Aphtes et mucites	42
Occlusion	46
Ressources	**52**
Index	**54**
Remerciements	**56**
Bibliographie	**57**

Éditorial

Bienvenue dans votre guide nutritionnel, conçu pour vous apporter soutien et inspiration pendant vos repas.

Depuis leur création, les Laboratoires Pierre Fabre placent l'innovation et l'accompagnement au cœur de leur mission, pour améliorer votre qualité de vie et votre bien-être. Notre engagement en oncologie nous pousse à accorder une attention toute particulière à la gestion des effets indésirables des traitements anticancéreux.

Cet engagement se traduit par notre raison d'être :

« Chaque fois que nous prenons soin d'une seule personne, nous rendons le monde meilleur ».

Elaboré en étroite collaboration avec une diététicienne spécialisée en nutrition oncologique, des oncologues, des gastro-entérologues, des pharmaciens et des représentants d'associations de patients, ce guide a été pensé et conçu pour vous, pour répondre aux défis nutritionnels auxquels votre corps doit faire face dans le cadre de vos traitements.

Dans ce guide, vous trouverez des recettes salées et sucrées, adaptées et équilibrées, mais aussi simples et gourmandes. Elles ont été créées autant pour vous ouvrir l'appétit que pour prendre du plaisir à cuisiner, seul ou en famille.

Nous vous invitons à partager vos retours et expériences, auprès de vos professionnels de santé, car votre voix est essentielle pour améliorer nos ressources et notre soutien. Nous espérons que ce guide vous apportera des moments de réconfort et de plaisir dans votre parcours.

La parole à l'experte

« Manger fait partie des plaisirs de la vie, mais conserver un bon état nutritionnel alors qu'un traitement par chimiothérapie, radiothérapie, thérapies ciblées ou chirurgie est en cours, peut devenir un véritable challenge, particulièrement lors de la prise en charge de cancers digestifs.

C'est pourquoi nous avons construit ce livre de recettes afin de vous accompagner au mieux dans votre quotidien et de l'adapter en fonction des symptômes que vous présentez.

Votre oncologue reste la personne référente vers qui vous tourner en cas d'aggravation de symptômes ou de perte de poids, afin de vous proposer des solutions personnalisées.

Bonne lecture. »



Docteur Emmanuelle Samalin,
médecin gastro-entérologue
et oncologie digestive
à l'Institut du Cancer
de Montpellier (ICM)



Introduction

Le cancer colorectal est un des cancers les plus fréquents dans le monde et touche chaque année plus de 47 000 personnes en France.

Bien que les campagnes de dépistages permettent un diagnostic plus rapide et une prescription de traitements adaptés, la prise en charge du cancer colorectal reste lourde pour les patients.

Face à cette maladie, les soins de supports jouent un rôle essentiel pour préserver au mieux votre qualité de vie, en prenant en compte vos besoins physiques et psychologiques.

Cette prise en charge globale est gérée par une équipe pluridisciplinaire, composée de votre équipe soignante mais aussi de professionnels qui interviennent dans des domaines connexes, comme l'activité physique adaptée et la nutrition.

La nutrition permet de prévenir et d'agir sur les complications liées à votre maladie et à vos traitements. La prise en charge nutritionnelle est adaptée au cas par cas, car les symptômes et les effets indésirables sont propres à chacun.

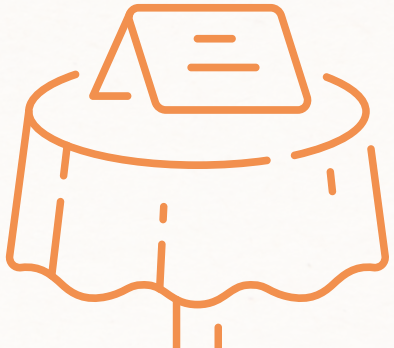
Fonctionnement du guide

Conscients des impacts des traitements du cancer colorectal sur votre quotidien, nous avons conçu ce guide nutritionnel pour vous aider à adapter votre alimentation aux effets indésirables que vous pourriez rencontrer. Vous y trouverez des conseils pratiques et des recettes spécialement élaborées pour vous accompagner tout au long de votre parcours de soins.

Ce guide s'organise en plusieurs sections pour vous simplifier la vie. Tout d'abord, nous vous proposons un rappel des interactions entre aliments et médicaments. Ensuite, vous accéderez à des recettes adaptées aux différents effets secondaires liés aux traitements.

Les effets indésirables sont classés par type de trouble, facilement identifiables grâce à des onglets séparateurs. Chaque trouble est expliqué en détail et accompagné de conseils pratiques pour mieux le gérer et en atténuer l'impact sur votre quotidien.

Enfin, l'essentiel de ce guide réside dans les recettes : conçues pour mettre en application les astuces proposées, elles sont illustrées, détaillées pas à pas, et enrichies par les conseils d'une diététicienne pour vous guider au mieux. Vous y trouverez également des alternatives et des adaptations selon vos préférences alimentaires ou sensibilités particulières.



Les interactions médicamenteuses

Pour commencer, parlons de **l'observance médicale :** c'est ce qui désigne le respect des consignes données par votre médecin ou votre équipe soignante (posologie des médicaments, rythme des bilans sanguins, etc.), et c'est un point essentiel pour augmenter les chances de succès de votre traitement.

Quand vous êtes à la maison, il est donc essentiel de **prendre le bon traitement, de la bonne manière, au bon moment ;** mais aussi de vérifier si le médicament doit être pris à jeun, en dehors, ou pendant les repas.



Les interactions médicamenteuses : de quoi parle-t-on ?

L'efficacité ou les effets secondaires de vos traitements peuvent être modifiés si vous prenez en parallèle certains médicaments, certains traitements à base de plantes, ou encore certains aliments. On parle alors d'interaction médicamenteuse.



Mon alimentation peut-elle interférer avec mes traitements ?

Oui ! Des aliments ou des plantes, comme le pamplemousse, peuvent réduire l'efficacité ou entraîner plus d'effets secondaires, surtout lorsqu'ils sont consommés de manière répétée.

Afin de vous accompagner pour limiter les risques d'interactions, le tableau que vous trouverez à la page suivante regroupe les aliments et plantes souvent consommés qui présentent des risques d'interaction, ainsi que des idées d'alternatives pour continuer à vous faire plaisir.

Par Fanny Leenhardt, *pharmacienne et praticienne hospitalière à l'ICM*

ALIMENTS	RISQUES	RECOMMANDATIONS
 **Pamplemousse[1]**	Si consommé régulièrement : risque d'augmenter la toxicité des médicaments associés.	Pas de risque avec le citron ou l'orange classique, par exemple.
 **Soja et dérivés à base de soja (tofu, tempeh, etc.)**	Risque d'interférence avec les médicaments de type hormonothérapies (cancer du sein et gynécologiques dépendant des hormones).	Limiter la consommation en cas de cancer « hormono-dépendant ». Vous pouvez consommer de la sauce soja occasionnellement.
 **Réglisse[2]**	Risque de réduction de l'efficacité des médicaments et risque d'hypertension.	Limiter la consommation.
 **Menthe poivrée[3]**	Risque d'augmenter la toxicité des médicaments associés (si consommée sous forme d'huile).	Limiter l'usage. La menthe « classique » dans l'alimentation ou en tisane ne présente pas ce risque.
 **Curcuma[3, 4], ail[1, 3, 5] gingembre[3, 6]**	Interactions avec les médicaments, y compris les anticancéreux.	A consommer de temps en temps en petite quantité, afin de limiter les risques.
 **Épices**	Consommées dans l'alimentation classique non quotidiennement : pas de risque.	Varier les aromates et les épices limite les risques et permet de bénéficier de différentes propriétés (mélange d'herbes de Provence, piment d'Espelette, curry, etc.).

ALIMENTS	RISQUES	RECOMMANDATIONS
 **Plantes ou aliments « détoxifiants hépatiques » (artichaut, radis noir, desmodium, etc.)[3]**	Attention, consommés en cure, ils pourraient fragiliser le foie au lieu de le soulager.	A consommer en alimentation classique uniquement (en quantité raisonnable et pas quotidiennement).
 **Thé vert[3]**	Interactions avec les médicaments, y compris les anticancéreux.	A consommer de temps en temps en petite quantité afin de limiter les risques.
 **Tisanes**	Attention à la quantité et la fréquence de prise de certaines plantes.	Faites-vous plaisir en variant les plantes et en limitant la quantité (soit une à deux tasses par jour maximum).

L'impact des aliments et des plantes sur la toxicité et l'efficacité des traitements dépend de la quantité et de la fréquence de consommation.

Vous souhaitez prendre des compléments alimentaires pour aider votre corps ou votre mental ? Parlez-en à votre oncologue et à votre pharmacien pour éviter les éventuels risques d'interactions.

Et les probiotiques ?

Pris pour reconstituer la flore digestive et réduire les troubles du transit, les probiotiques sont des produits intéressants. Toutefois, les probiotiques peuvent être contre-indiqués (pour les patients immunodéprimés et porteurs de chambre implantable), il est donc important de vérifier auprès de votre équipe soignante avant d'en consommer.



Fatigue[7]

Lorsqu'on est atteint d'un cancer, la fatigue est un des effets indésirables fréquent, et cette fatigue est notamment due à votre traitement.

Dans votre quotidien, elle peut se traduire par un état de faiblesse général, accompagné d'une sensation de lassitude physique ou morale. Autant d'effets qui peuvent impliquer une difficulté à effectuer des efforts physiques et à maintenir une activité intellectuelle soutenue.

Conséquence de cette fatigue que vous ressentez : une diminution de l'appétit, mais aussi une perte d'énergie.

Astuces générales[7]

Voici quelques conseils pour faciliter la prise de repas malgré la fatigue :

Choisir des recettes **rapides et simples.**

Utiliser le **micro-ondes** comme moyen de cuisson rapide.

Préparer de petites portions (verrines, petits moules, verres) qui pourront être conservées facilement.

Cuisiner des **recettes** consommables **froides** comme chaudes, selon vos envies.



Sauté de tagliatelles au poulet, miel et balsamique

Rapide, simple et bon, ce plat original a été concocté pour vous aider à recharger votre organisme en lui fournissant un taux de protéines utiles aux muscles !
Agrémenté de féculents, il donne de l'énergie.

Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
15 - 20 min

Chronobiologie
au déjeuner

Niveau de difficulté
Niv. 1

Pour 4 personnes

- **360 g de tagliatelles fraiches** (soit 1 paquet, vendu au rayon frais)
- **4 blancs de poulet***
- **2 cuil. à soupe de miel**
- **2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 cuil. à soupe de concentré de tomates**
- **2 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **2 carottes râpées** (1 bol)
- **1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé** (ou surgelé ou en poudre)
- **1 cuil. à soupe** bombée de **farine**
- **2 cuil. à soupe de coriandre** fraîche ciselée (ou surgelée)

Ustensiles

- **1 couteau**
- **2 spatules en bois**
- **1 sauteuse 24 cm (ou un wok)**

*Ou 500 g de tofu ferme

Préparation

1. Faites cuire les tagliatelles fraîches quelques minutes selon la cuisson recommandée, puis égouttez-les.

2. Émincez les blancs de poulet en lanières de même taille et saupoudrez de farine.

3. Mélangez dans un bol le miel, le vinaigre balsamique et le concentré de tomates.

4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et commencez par cuire les lanières de poulet.

5. Remuez à l'aide de deux spatules en bois jusqu'à légère coloration.

6. Ajoutez les carottes et le gingembre.

7. Continuez à mélanger, le temps d'attendrir la carotte.

8. Versez le contenu du bol par-dessus, mélangez et prolongez la cuisson pendant 6-8 minutes, en remuant de temps en temps.

9. Ajoutez les tagliatelles cuites égouttées, mélangez et servez avec la coriandre.

Conseil boisson

Toutes les eaux conviennent.

Conseil pain

Pain aux fruits séchés et **noix**.

Astuce

N'hésitez pas à acheter les carottes déjà râpées au rayon frais du supermarché. Elles permettent de **gagner du temps et de l'énergie !**

Valeurs nutritionnelles

Calories	408 Kcal/pers
Protéines	25 g
Lipides	8 g
Glucides	59 g
Fibres	4 g



Temps de préparation

15 min

Temps de cuisson

20 min

Chronobiologie

au déjeuner, au dîner ou au goûter

Niveau de difficulté

Niv. 1

Muffins aux pépites de chocolat

Plus nourrissant qu'un muffin industriel, celui-ci ne contient que des ingrédients sains dont votre corps a besoin pour avoir de l'énergie ! Sucre et graisses sont à dose modérée, il est idéal en cas de petite faim ou de « coup de mou ». Vous pouvez le déguster aussi bien en dessert qu'en version nomade pour une collation.

Pour 6 personnes

- **150 g de farine de blé** (T65)
- **70 g de beurre**
- **1 yaourt** nature
- **60 g de sucre** blond de canne
- **2 oeufs**
- **1 sachet de poudre à lever** sans phosphates
- **50 g de poudre d'amande** (entière)
- **2 cuil. à soupe de pépites de chocolat**

Ustensiles

- **6 moules à muffins individuels antiadhésifs** (ou plaque en silicone de 6 alvéoles)
- **1 saladier** ou cul-de-poule
- **1 spatule** en bois

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Dans un saladier, **mélangez** le beurre avec le sucre à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3. Ajoutez un oeuf, tout en continuant à mélanger, et une première partie de la farine, puis l'autre oeuf et le reste de farine avec la poudre à lever.

4. Versez le yaourt et la poudre d'amande et mélangez à nouveau.

5. Incorporez des pépites de chocolat et réservez-en quelques-unes pour décorer.

6. Répartissez la préparation dans les moules et déposez quelques amandes effilées et des pépites de chocolat sur chacun en décoration.

7. Enfournez 20 minutes.

8. Lorsque les gâteaux sont cuits, **laissez reposer** 5 minutes avant de démouler puis servez tièdes ou froids.

Conseil boisson

Avec un **smoothie fruité** (si vous faites la variante, utilisez les mêmes fruits).

Astuce

Préférez la **poudre d'amande entière**, plus riche en minéraux !

Variantes

Remplacez la poudre d'amande par de la noix de coco, et les amandes effilées par de la noix de coco râpée aussi.

Remplacez les pépites de chocolat par des fruits de saison (myrtilles, fraises, framboises...).

Valeurs nutritionnelles

Calories	**248 Kcal/pers**
Protéines	**4 g**
Lipides	**12 g**
Glucides	**31 g**
Fibres	**1 g**

Nausées, vomissements, reflux[8, 9, 10]

Le ou les traitements que vous suivez, mais aussi l'anxiété, peuvent engendrer des nausées, des vomissements ou encore des reflux.

Le moment de préparer votre repas peut alors devenir difficilement supportable, notamment en cas d'odeurs fortes. Ce guide a été conçu pour vous aider à maintenir une bonne alimentation, indispensable pour prévenir la déshydratation mais aussi la malnutrition.



Les nausées, vomissements et reflux sont définis en index page 54.

Astuces générales[8,9,11]

Voici quelques astuces pour limiter ces effets indésirables :

Une règle d'or : **manger lentement.**

Manger des féculents secs (biscuits, crackers, etc.).

Consommer des aliments peu odorants.

Privilégier plusieurs petits repas et des petites quantités : verrines, verres.

Boire des boissons gazeuses et fraîches.

Boire en dehors des repas plutôt que pendant.

Éviter de manger dans l'heure, voire les deux heures, **suivant un vomissement.**

Éviter les aliments frits, gras, épicés qui sont plus difficiles à digérer.

Privilégier les cuissons au four à micro-ondes, vapeur, ou encore en papillotes, pour réduire les odeurs.



Salade de quinoa à la grecque

Inspirée de la cuisine crétoise, cette salade complète intègre du quinoa, à la fois léger, digeste et nourrissant. Cette recette associe divers légumes, colorés et riches en antioxydants, à de la menthe, qui calme les nausées. Bonus : vous pouvez la conserver trois jours au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
15 min

Chronobiologie
au dîner

Niveau de difficulté
Niv. 1

Pour 4 personnes

- **200 g de quinoa**
- **200 g de feta**
- **2/3 d'un concombre**
- **4 tomates grappe**
- **4 brins de menthe fraîche** (ou surgelée)
- **2 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **2 cuil. à soupe d'huile de colza**
- **Jus d' 1/2 citron***
- **2 oignons** nouveaux
- **Sel, poivre**

Ustensiles

- **1 passoire** fine
- **1 planche à découper**
- **1 couteau**
- **1 petite cuillère**
- **1 presse agrumes**

Préparation

1. Rincez le quinoa dans une passoire fine avant de le faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes.

2. Coupez la fêta en petits cubes et mettez-la dans un saladier.

3. Lavez les tomates et le concombre, essuyez-les.

4. Coupez le concombre dans le sens de la longueur et prélevez les pépins de la partie centrale à l'aide d'une petite cuillère.

5. Découpez-le en petits cubes (sans ôter la peau).

6. Coupez les tomates en dés.

7. Ajoutez les dés de concombre et de tomates à la fêta.

8. Émincez les oignons nouveaux, coupez finement leurs tiges, et ajoutez-les au mélange précédent.

9. Ajoutez le quinoa une fois tiède.

10. Ciselez la menthe au-dessus du saladier et versez l'huile d'olive et le jus de citron.*

11. Mélangez tous les ingrédients et réservez.

Conseil boisson

Une **eau minérale riche en bicarbonate** (plus de 600 mg de bicarbonate de sodium pour 1 L d'eau)

Conseil pain

Pain de campagne au levain.

Astuce

Il existe du **jus de citron en bouteille de bonne qualité**, qui se conserve au réfrigérateur.

*Les **agrumes** et la **vinaigrette** sont favorables lors d'un reflux biliaire alors qu'ils ne le sont pas pour un reflux acide.

Plus d'informations sur les différents reflux dans l'index en page 54.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**390 Kcal/pers**
Protéines	**15 g**
Lipides	**22 g**
Glucides	**33 g**
Fibres	**5 g**



Papillotes de fruits exotiques au parfum coco

Une recette colorée et appétissante, qui dévoile sa saveur au dernier moment, grâce à la cuisson en papillote ! Le saviez-vous ? Celle-ci attendrit les fibres des fruits et préserve leur saveur et leur jutosité. C'est ce qui leur permet de s'imprégner du goût des épices.

Temps de préparation
15 min

Temps de cuisson
15 min

Chronobiologie
en dessert au déjeuner ou au diner

Niveau de difficulté
Niv. 2

Pour 4 personnes

- **2 bananes** mûres
- **1 mangue**
- **1/4 d'ananas**
- **1 gousse de vanille** (ou 1 cuil. à café de vanille en poudre)
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **3 cuil. à soupe de crème de coco**
- **4 cuil. à café de noix de coco râpée**

Si besoin : en fonction du jus rendu des fruits, il faudra peut-être ajouter un peu d'orange pressée.

Facultatif : ajoutez de la menthe ciselée.

Ustensiles

- **1 planche à découper**
- **1 couteau**
- **Papier cuisson**
- **1 coupelle**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles.

3. Pelez la mangue au-dessus d'un bol pour récupérer son jus et taillez sa chair en petits cubes.

4. Épluchez le quartier d'ananas également au-dessus du bol et coupez-le en petits cubes.

5. Mélangez les fruits dans un saladier.

6. Mélangez la crème de coco avec le jus rendu par les fruits, la noix de coco râpée et le sucre vanillé.

7. Versez sur les fruits et mélangez délicatement.

8. Découpez 4 feuilles de papier cuisson*. Répartissez-y les fruits en les tassant bien. Refermez les papillotes, puis disposez-les sur une plaque et enfournez pour 10 minutes.

*Papier de cuisson parchemin brun écologique ou papier film cuisson transparent et thermorésistant.

Conseil boisson

Infusion aux feuilles de menthe à consommer en petite quantité pour limiter les interactions médicamenteuses.

Suggestion

Accompagnez ces papillotes d'un fromage blanc battu ou en faisselle.

Astuce

La menthe surgelée est pratique, mais **l'odeur de la menthe fraîche aura plus d'effet sur les nausées**. La respirer avant de la consommer est déjà bénéfique.

Plus d'informations sur les différents reflux dans l'index en page 54

Valeurs nutritionnelles

Calories	**131 Kcal/pers**
Protéines	**2 g**
Lipides	**3 g**
Glucides	**24 g**
Fibres	**3 g**

Diarrhée [11, 12]

La diarrhée est souvent causée par les traitements du cancer, que ce soit la chimiothérapie, l'immunothérapie, la radiothérapie ou une chirurgie gastro-intestinale. La diarrhée prolongée entraine une perte de liquide, mais aussi une absorption insuffisante des nutriments par l'organisme. Il est donc important de maintenir une bonne alimentation.



La diarrhée est définie en index page 54.

Astuces générales [8, 12]

Pour vous aider à réduire les symptômes :

Éviter de consommer des aliments riches en fibres, (les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses) et des **matières grasses cuites.**

Ne pas consommer de boissons glacées, de produits laitiers, de légumes crus, de céréales, de pain complet.

Boire au moins 2 litres par jour pour éviter la déshydratation (eau, thé, tisane - une à deux tasses par jour maximum en variant les plantes - bouillon de légumes, eau de riz, jus de carotte, sodas à température ambiante).

Manger suffisamment pour compenser les pertes.

Privilégier le lait sans lactose plutôt que le lait classique.

Consommer des aliments qui ralentissent le transit intestinal : carottes cuites, bananes mûres, féculents, fromages à pâte cuite, cola dégazéifié, jambon, œuf, viandes blanches.

Consommer des graines moulues de cardamome sous forme d'épices **ou du citron**.



Soupe asiatique

Inspirée de la soupe vietnamienne, cette recette est à la fois hydratante et digeste ! Elle vous permet de profiter des qualités nutritives et antioxydantes des shitakés et du brocoli, de la légèreté du poisson et d'un bouillon reminéralisant. Cette soupe constitue un plat principal complet (protéines, légumes et féculents). Quant à l'huile de sésame, elle ajoute sa discrète touche de saveur.

Temps de préparation
15 min

Temps de cuisson
25 min

Chronobiologie
au déjeuner

Niveau de difficulté
Niv. 2

Pour 4 personnes

- **4 filets de poisson** (lieu, cabillaud…) ou 500 g de tofu ferme
- **200 g de champignons shitakés** (frais de préférence, sinon 6-8 champignons séchés* disponibles en magasin bio ou asiatique)
- **2 ciboules** (à défaut, de l'oignon blanc)
- **1 brocoli** (ou 500 g de fleurettes surgelées)
- **175 g de nouilles de riz** (au rayon exotique des grandes surfaces, en « vermicelles » ou larges type tagliatelles)
- **1 cube** (ou 1 cuil. soupe) **de bouillon de légumes**
- **1 anis étoilé** (badiane)
- **1 cuil. à soupe d'huile de sésame**
- **Coriandre fraîche** (ou surgelée)

Ustensiles

- **1 planche à découper**
- **1 couteau**
- **1 sauteuse** ou **1 wok**
- **1 verre doseur** 1 litre

dans ce cas : faites-les tremper dans un bol d'eau tiède au préalable.

Préparation

1. Nettoyez les champignons pour éliminer les impuretés puis rincez-les sous un filet d'eau fraîche.

2. Pelez les ciboules et coupez-les en rondelles ainsi que leurs tiges.

3. Coupez les fleurettes du brocoli et rincez-les.

4. Versez 800 mL d'eau dans une cocotte avec le cube de bouillon de légumes et l'anis étoilé.

5. Déposez les légumes coupés. Salez légèrement et couvrez.

6. Faites cuire 15 minutes à petit bouillon (frémissement).

7. Ajoutez les filets de poisson pour 7 minutes supplémentaires* (temps à adapter selon l'épaisseur du poisson).

8. Ajoutez ensuite le vermicelle de riz pour 4 minutes supplémentaires.

9. Parsemez de coriandre ciselée en fin de cuisson.

10. Versez cette soupe dans 4 bols individuels, poivrez et ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame au dernier moment.

* A noter : le poisson doit être bien cuit (10-12 minutes) pour les patients ayant une neutropénie.

Conseil boisson

Une eau faiblement minéralisée ou eau du robinet filtrée.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**250 Kcal/pers**
Protéines	**23 g**
Lipides	**2 g**
Glucides	**35 g**
Fibres	**2 g**

Astuce

Il existe des **mélanges de poissons variés** en morceaux en version surgelée, ainsi que des **fleurettes de brocolis** qui permettent de gagner du temps de préparation.



Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
15 min

Chronobiologie
au petit déjeuner, ou au goûter

Niveau de difficulté
Niv. 1

Mini crêpes à la banane

Une recette gourmande et digeste, à base de bananes mûres qui ont l'avantage de sucrer naturellement la pâte à crêpes ! N'hésitez pas à l'agrémenter de coulis de fruits ou pour les becs les plus sucrés, proposez une coupelle de sirop d'érable pour déguster.

Pour 4 personnes

- **2 petites bananes bien mûres** (ou 1 grosse banane)
- **1 demi-citron vert**
- **2 œufs**
- **350 mL de boisson végétale** type lait d'amande
- **160 g de farine de blé** (T65) ou farine de riz complet (sans gluten)
- **1 demi-sachet de poudre à lever** sans phosphates (remplace la levure chimique)
- **Sel**
- **Huile pour graisser** la poêle à blinis

Ustensiles

- **1 saladier** (ou cul de poule)
- **1 petite poêle** (type poêle à blinis ou appareil multi-crêpes)

Préparation

1. Pelez les bananes, puis écrasez-les à la fourchette dans une assiette.

2. Pressez le demi-citron vert dessus et mélangez pour éviter qu'elles ne noircissent.

3. Fouettez les œufs dans un saladier. Ajoutez les bananes écrasées et mélangez.

4. Mélangez la farine avec la poudre à lever et une pincée de sel, puis incorporez le tout à la préparation précédente.

5. Versez progressivement le lait, en fouettant, pour obtenir une pâte lisse.

6. Préchauffez une petite poêle (poêle à blinis ou appareil multi-crêpes), huilez-la et versez-y la pâte.

7. Laissez cuire 1 minute environ, puis retournez les mini crêpes à l'aide d'une spatule et faites cuire l'autre côté.

8. Réservez au fur et à mesure sur une grande assiette.

Servez chaud ou froid.

Conseil boisson

Lait d'amande.

Astuce

Cette recette permet de **ne pas jeter des bananes trop mûres** que l'on ne voudrait pas manger ainsi.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**288 Kcal/pers**
Protéines	**11 g**
Lipides	**4 g**
Glucides	**52 g**
Fibres	**1 g**

Constipation [13]

La constipation touche environ 50 % des personnes atteintes d'un cancer et, si vous en souffrez, elle peut entrainer des douleurs. Cette constipation peut être liée à une faible hydratation, à une alimentation non variée ou pauvre en fibres. Elle peut par ailleurs être due à un manque d'activité physique ou encore à des médicaments comme les anti-douleurs de niveau 2/3 (opiacés) ou, également, à une obstruction mécanique.



La constipation est définie en index page 54.

Astuces générales [14, 15, 16]

Ces effets indésirables constatés, il est bon de savoir que quelques astuces nutritionnelles peuvent vous aider à soulager l'inconfort :

Privilégier des aliments riches en fibres : fruits, légumes, fruits secs, pain complet.

Boire au moins 1,5 litre par jour et privilégier des eaux riches en magnésium en variant ces eaux.

Consommer des pruneaux, des fleurs de sureau noir séchées en tisane et des graines de lin broyées en tisane ou entières dans un liquide froid.

N'oubliez pas : une à deux tasses de tisane par jour maximum, et toujours en variant les plantes.



Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
50 min

Chronobiologie
en dessert au dîner

Niveau de difficulté
Niv. 2

Far végétal aux pruneaux et cranberries

Ce far, modérément sucré et gras, mise sur les fibres des pruneaux et des cranberries pour stimuler votre transit intestinal. La recette se décline avec différentes farines et laits, en fonction de vos goûts ainsi que de la digestibilité souhaitée.

Pour 6 à 8 personnes

- **500 mL de lait** demi-écrémé ou boisson végétale (avoine, châtaignes…)
- **3 œufs** entiers
- **60 g de sucre** blond de canne
- **125 g de farine** de blé T65 (ou **80 g de farine** de riz complet **+ 50 g de farine** de châtaigne tamisée)
- **40 g de beurre** fondu
- **125 g de pruneaux**
- **45 g de cranberries** séchées
- **Facultatif : 2 cuil. à soupe** de rhum ambré

Ustensiles

- **1 moule à gratin**
- **1 casserole**
- **1 saladier** ou cul de poule
- **1 fouet**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6-7).

2. Faites chauffer le lait à feu doux.

3. Dans un saladier, mélangez les œufs entiers avec le sucre de canne.

4. Ajoutez la farine et mélangez progressivement.

5. Versez le lait chaud petit à petit sur le mélange en remuant à l'aide d'un fouet.

6. Versez le beurre fondu et mélangez.

7. Graissez un moule à gratin.

8. Déposez dans le fond les fruits séchés.

9. Versez la préparation dessus et enfournez pour 50 minutes environ.

10. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau au centre du far : il est cuit lorsque la lame ressort propre.

11. Vous pouvez le servir tiède ou froid.

Conseil boisson

Privilégiez une eau minérale riche en magnésium pour stimuler le transit intestinal.

Astuce

Si les pruneaux sont durs, laissez-les tremper une nuit dans une tasse de thé chaud. Le lendemain, égouttez-les.

Variantes

Cette recette se décline avec d'autres laits (lait de vache entier ou demi-écrémé ou boisson végétale), **selon vos goûts et votre tolérance**. Même chose pour les farines du rayon bio, pour varier les saveurs et profiter d'une plus large palette de sels minéraux et de vitamines, souvent insuffisante quand on se contente de la farine de blé blanche raffinée.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**293 Kcal/pers**
Protéines	**10 g**
Lipides	**9 g**
Glucides	**43 g**
Fibres	**4 g**

Perte d'appétit [17]

La maladie, mais aussi votre traitement, peuvent entraîner une perte d'appétit. Celle-ci peut également être corrélée à la fatigue que vous pouvez ressentir et à un manque d'activité physique.
Le risque de cette perte d'appétit est d'aboutir à la dénutrition, c'est pourquoi il est important de maintenir une alimentation variée.



Astuces générales [17]

Ces astuces peuvent favoriser la prise alimentaire pour lutter contre la dénutrition et vous redonner l'appétit :

Privilégier des aliments légers pour la digestion.

Préparer de beaux plats qui vous donnent envie de manger.

Enrichir vos plats avec du fromage ou de la crème pour éviter la dénutrition.

Consommer des protéines dans le but de conserver votre masse musculaire.

Faire des petites portions : moules, verrines, etc.

Fractionner l'alimentation, faire plusieurs petits repas avec des en-cas étalés sur la journée.



Cake à la grecque

Un cake salé constitue un plat « complet » où peuvent se glisser féculents (farine), protéines (viande, poisson et fromage), légumes et matière grasse (huile). Il vous suffit d'avoir une bonne recette de base et de la décliner selon les restes du moment, les envies, et le goût de chacun ! À déguster tiède ou froid, avec une salade verte ou des crudités.

Temps de préparation
20 min

Temps de cuisson
40 min

Chronobiologie
au dîner

Niveau de difficulté
Niv. 1

Pour 12 tranches

- **3 œufs**
- **180 g de farine de blé** T65
- **1 sachet de poudre à lever** sans phosphates (remplace levure chimique)
- **130 g de viande ou de poisson**
- **300 g de légumes**
- **100 g de fromage**
- **100 mL de lait** demi-écrémé (ou entier)
- **2 cuil. à soupe d'herbes aromatiques**
- **6 cuil. à soupe d'huile neutre** (type Isio 4) ou 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 3 cuil. à soupe d'huile de colza
- **Sel, poivre**
- **Facultatif : 1 cuil. à café d'épices**

Ustensiles

- **1 moule à cake d'un litre**
- **1 râpe à fromage**
- **1 planche à découper**
- **1 couteau**
- **1 saladier**
- **1 fouet**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Coupez la viande ou poisson en dés. Râpez le fromage ou coupez-le en morceaux.

3. Lavez et coupez les légumes en petits cubes. **Faites-les dorer** dans une poêle antiadhésive avec 2 cuillères à soupe d'huile et une pincée de sel.

4. Pendant ce temps, mélangez la farine avec la poudre à lever.

5. Dans un saladier, cassez les œufs entiers, ajoutez les herbes, épices, puis petit à petit la farine. Délayez avec le lait pour faciliter le mélange.

6. Assaisonnez et ajoutez la viande ou le poisson, les légumes et le fromage (en dés ou râpé).

7. Versez dans un moule à cake d'un litre et faites cuire 35 minutes au four.

8. Attendez quelques minutes avant de démouler et servez tiède ou froid accompagné d'une salade.

Conseil boisson

Remplacer l'eau par un smoothie à base de yaourt et fruits mixés, plus nourrissant quand on manque d'appétit !

Suggestions

Viande ou poisson : poulet, jambon cuit, thon, crevette, etc.

Fromage : feta, emmental, mimolette, comté, bleu, roquefort, etc.

Légumes : reste de légumes cuits ou légumes grillés, courgettes, champignons, épinards, fenouil, poireau, etc.

Lait animal ou boisson végétale (avoine, riz, amande, etc.).

Astuce

N'hésitez pas à congeler le cake en le coupant au préalable en tranches, pour en sortir au fur et à mesure.

Valeurs nutritionnelles (par tranche)

Pour un cake au poulet ou jambon cuit, légumes et fromage.

Calories	**176 Kcal/pers**
Protéines	**10 g**
Lipides	**10 g**
Glucides	**12 g**
Fibres	**1 g**

Altération du goût[18]

Dans le cadre de vos traitements, votre perception du goût et des aliments peut être impactée, et ce de différentes manières :

- **Une diminution du goût :** on parle alors d'hypogueusie.
- **Une altération du goût :** appelée la dysgueusie, elle se caractérise notamment par un goût métallique, ou encore plus ou moins sucré, salé ou amer.
- **Une perte du goût :** on parle d'ageusie.



Astuces[18, 19]

Il existe des petites astuces pour limiter l'altération et la perte du goût :

Ajouter des fines herbes et épices à vos plats pour rehausser les saveurs.

Consommer les aliments froids pour atténuer le goût.

Mâcher de la gomme, sucer de la menthe ou des bonbons sans sucres pour enlever l'arrière-goût d'après repas.

Modifier les sources de protéines si le goût de la viande ne vous convient plus : œufs, poisson, noix, haricots.

Pour minimiser le goût métallique : manger avec des couverts en plastique, en bambou ou des baguettes et cuisiner dans des marmites en verre ou en céramique.

Ajouter du miel, du sucre ou de l'édulcorant pour adoucir le goût amer ou aigre.

Ajouter des aliments aigres comme du citron, du citron vert ou du vinaigre pour réduire le goût sucré.

Consommer des graines de fenugrec ou des feuilles de basilic peut être bénéfique contre les déviances du goût et de l'odorat.



Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
10 min

Chronobiologie
au déjeuner

Niveau de difficulté
Niv. 1

Œufs cocotte aux légumes

La cuisson des œufs façon cocotte est l'une des plus digestes qui soient ! Effectuée au four à micro-ondes, elle n'en devient que plus rapide pour vous attabler dans la foulée. Cette recette s'accommode de diverses façons, selon les restes de légumes du moment.

Pour 4 personnes

- **4 œufs**
- **200 g de légumes :** carottes et courgettes râpées
- **1 cuil. à soupe d'herbes de Provence**
- **1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- **4 tranches de pain**

Ustensiles

- **1 poêle**
- **1 râpe à légumes**
- **1 tasse**
- **4 ramequins**
- **1 grille-pain** (facultatif)

Préparation

1. **Faites chauffer l'huile d'olive** dans une poêle.
2. **Ajoutez les légumes râpés** et les herbes de Provence, assaisonnez et faites revenir 5 minutes.
3. **Répartissez dans 4 ramequins** préalablement graissés.
4. **Cassez un œuf** dans une tasse, en prenant soin de ne pas rompre le jaune, et versez-le dans l'un des ramequins.
5. **Procédez de même** pour les 3 autres œufs.
6. **Faites cuire les œufs** au four à micro-ondes à 750 watts pendant 1 minute, et vérifiez la cuisson.
7. **Si besoin, ajoutez du temps :** 10 secondes par 10 secondes.
8. **Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain** au grille-pain, puis coupez-les en mouillettes.
9. **Servez** les œufs cocotte avec les mouillettes.

Astuce

Il existe des petits cuits-œufs « spécial four à micro-ondes » très pratiques pour faciliter ce type de recette.

Conseil pain

Pain de campagne (au levain de préférence, car il se tient mieux).

Conseil boisson

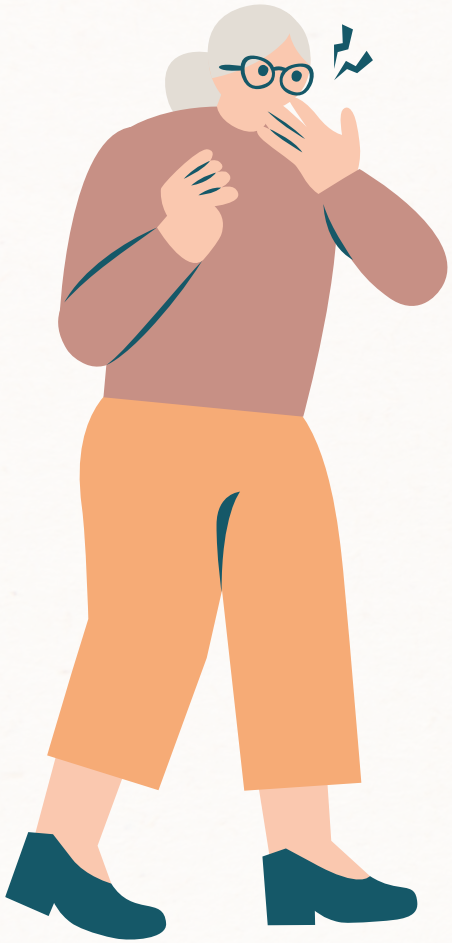
Thé parfumé selon votre préférence, à consommer en petite quantité pour limiter les interactions médicamenteuses.

Autre cuisson

Placez les **ramequins** dans le panier d'un cuit-vapeur **et faites cuire 10 minutes environ** : le blanc des œufs doit devenir opaque.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**99 Kcal/pers**
Protéines	**8 g**
Lipides	**7 g**
Glucides	**1 g**
Fibres	**1 g**



Aphtes et mucites[20]

Lorsqu'on suit un traitement par chimiothérapie ou radiothérapie, les aphtes et les mucites (qui sont des inflammations de la muqueuse), sont fréquents.

Peut-être est-ce votre cas, car on considère qu'un patient sur deux suivant ce type de traitement développe des aphtes.

Ces lésions à l'intérieur de la bouche ou du système digestif en cas de mucites entraînent notamment des douleurs qui peuvent vous gêner lors de vos repas.

Les aphtes et mucites sont définis en index page 54.

Astuces[20, 21]

Afin de soulager et limiter ces effets indésirables, voici quelques conseils :

Débuter le repas par une **cuillère à café de crème fraîche** avant toute prise alimentaire.

Sucer des glaçons, des glaces à l'eau, des sorbets, des bonbons à la menthe.

Boire au moins deux litres par jour : eau minérale, boissons à base de cola, thés, tisanes (une à deux tasses par jour maximum en variant les plantes).

Privilégier la consommation d'**aliments moelleux, mixés**, à la texture douce.

Faire cuire les fruits acides avec les ingrédients pour adoucir l'acidité.

Éviter le vinaigre, le chocolat, le raisin, les épices fortes, les fruits secs, les produits laitiers, les aliments acides crus (kiwi, ananas, agrumes).

Supprimer les aliments propices aux aphtes : noix, gruyère, ananas.

Éviter de consommer des aliments trop épicés, acides, secs, croquants, durs.

Consommer des feuilles de thym, des fleurs de mauve ou de la camomille en tisane - une à deux tasses par jour maximum en variant les plantes.



Temps de préparation
15 min

Temps de cuisson
25 min

Chronobiologie
au dîner

Niveau de difficulté
Niv. 2

Velouté « orange »

Une soupe onctueuse, hydratante et nourrissante idéale en cas de mucites. Elle vous permet de profiter pleinement des caroténoïdes des légumes (carottes, courge) et des légumineuses (lentilles), qui donnent cette belle couleur orange. Les lentilles corail, riches en amidon, ajoutent de l'onctuosité et remplacent les traditionnelles pommes de terre d'une soupe classique. Elles ont l'avantage d'être plus riches en nutriments (fibres, magnésium, etc.) et donnent plus de caractère à la recette.

Pour 6 personnes

- **1 échalote**
- **1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **1 morceau de courge** de 700 g environ (1 petite butternut ou 1 potimarron ou 1 tranche de potiron)
- **2 carottes**
- **100 g de lentilles corail**
- **10 cL de lait de coco**
- **2 cuil. à soupe de coriandre fraîche** ciselée (ou surgelée)
- **Sel, poivre**
- **2 cuil. à soupe de graines de courge**
- **Facultatif :** curry ou curcuma, gingembre (à utiliser en petite quantité pour limiter les risques d'interactions médicamenteuses)

Ustensiles

- **1 cocotte**
- **1 couteau**
- **1 grand couteau à légumes**
- **1 moulin** à légumes ou **1 mixeur plongeant**

Préparation

1. Pelez et émincez l'échalote.

2. Brossez les carottes sous un filet d'eau et coupez-les en rondelles.

3. Pelez et épépinez la courge avant de la couper en cubes.

4. Faites chauffer l'huile dans une cocotte.

5. Faites revenir l'échalote émincée avec une pincée de sel et les épices jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.

6. Ajoutez les cubes de courge et les rondelles de carotte, remuez puis versez de l'eau à hauteur des légumes.

7. Versez les lentilles et salez.

8. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

9. Vérifiez que les légumes sont cuits (pointe du couteau s'enfonce facilement) et versez le lait de coco. Mélangez, poivrez et laissez chauffer 5 minutes.

10. Mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté (ou passez au moulin à légumes pour une texture plus épaisse).

11. Ajoutez la coriandre ciselée.

12. Servez avec quelques graines de courge poêlées à sec.

Astuce

Pour gagner du temps, vous pouvez **acheter des légumes prêts à l'emploi surgelés :** rondelles de carottes, cubes de courge.

Conseil pain

Ajoutez du **pain émietté** dans la soupe.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**96 Kcal/pers**
Protéines	**4 g**
Lipides	**4 g**
Glucides	**11 g**
Fibres	**3 g**

Occlusion[22, 23, 24]

L'occlusion intestinale peut être due à différentes causes, notamment suite à une chirurgie, à la radiothérapie, à des médicaments (narcotiques, antidiarrhéiques, chimiothérapeutiques) ou suite à une constipation.



Suivant sa forme, elle peut entrainer des nausées et/ou vomissements ou des douleurs abdominales.

L'alimentation thérapeutique pauvre en fibres stricte peut alors être mise en place lors de l'apparition de ces troubles. En effet, elle vise à supprimer les aliments riches en fibres afin de ralentir votre transit et de diminuer le nombre de selles et ballonnements pour favoriser la cicatrisation.

Lorsque l'occlusion est complète, la prise alimentaire n'est pas possible et non recommandée. Si elle est partielle et que vous présentez certains des symptômes décrits ci-dessus, les conseils nutritionnels de ce livret vous conviendront.

L'occlusion est définie en index page 54.

Astuces générales[24]

Cette alimentation thérapeutique comporte une liste d'aliments à ne pas consommer. Vous trouverez ici quelques premières indications sur ce que vous pouvez consommer ou utiliser, mais il est nécessaire que vous vous rapprochiez de votre médecin pour que cette alimentation thérapeutique soit adaptée à votre situation personnelle.

Vous pouvez notamment consommer :

- De l'eau, du thé (à consommer en petite quantité pour limiter les interactions médicamenteuses), du café léger.
- Des viandes maigres, rôties, grillées, bouillies, dégraissées, volailles sans la peau.
- Des pâtes, du riz, de la semoule (non complets), du pain à la farine blanche.
- Des œufs cuits sans matière grasse (à la coque, pochés, durs).
- Du poisson uniquement en filet, grillé, au four ou au court-bouillon.
- Du bouillon de légumes uniquement avec des petites pâtes.
- Peuvent également être consommés : le sucre, le miel, la gelée, les pâtes de fruits, le chocolat noir nature et les biscuits secs.

Vous pouvez utiliser des matières grasses non cuites, telles que le beurre, la margarine au tournesol et les huiles crues.



Temps de préparation

15 min

Temps de cuisson

10 min

Chronobiologie

au déjeuner ou au dîner

Niveau de difficulté

Niv. 1

Riz façon cantonnais

Pour changer du riz nature, optez pour un riz naturellement parfumé et nettement plus savoureux ! Agrémenté d'un complément en protéines à base d'œuf, jambon (ou fromage), il prend un air asiatique sans déroger au régime sans résidus.

Pour 4 personnes

- **250 g de riz basmati** (ou riz thaï)
- **3 œufs**
- **2 tranches de jambon** (ou 4 tranches de mimolette)
- **4 tiges de ciboule** (ou 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée)
- **Sel, poivre**
- **Facultatif :** 1 pincée de 5 épices

Ustensiles

- **1 casserole**
- **1 petite poêle**
- **1 planche à découper**
- **1 couteau**
- **1 bol**
- **1 passoire**

Préparation

1. Faites cuire le riz une dizaine de minutes dans une eau salée (vérifiez le temps de cuisson sur le paquet).

2. Cassez, salez, poivrez et battez les oeufs en omelette.

3. Faites cuire l'omelette dans une poêle légèrement huilée à l'aide d'un pinceau.

4. Lorsqu'elle est cuite, coupez-la en fines lanières ainsi que le jambon (ou la mimolette).

5. Égouttez le riz et laissez tiédir avant de le mélanger aux lanières de jambon et d'omelette.

6. Ajoutez la ciboule finement émincée.

7. Assaisonnez d'une pincée de 5 épices si vous le souhaitez et d'huile de sésame (ou olive).

8. Servez chaud (ou réchauffez si besoin).

Conseil boisson

Rooibos (thé rouge) ou **eau faiblement minéralisée.**

Conseil pain

Baguette tradition, pain blanc ou de campagne (évitez le pain complet, aux céréales, etc.).

Astuce

N'hésitez pas à cuire plus de riz et à le conserver dans une boite hermétique, ou sous-vide, pour réaliser diverses recettes chaudes ou froides.

Valeurs nutritionnelles

Calories	**280 Kcal/pers**
Protéines	**13 g**
Lipides	**4 g**
Glucides	**48 g**
Fibres	**0 g**



Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
10 min

Chronobiologie
au dîner

Niveau de difficulté
Niv. 1

Semoule au lait d'amande

Parmi les desserts ayant la saveur de notre enfance, la semoule au lait détient une bonne place. Réconfortante et nourrissante, elle vous fournit de l'énergie tout en étant digeste, grâce au lait d'amande dépourvu en lactose.

Pour 4 personnes

- **1 demi-litre de lait d'amande** sans sucre ajouté
- **60 g de semoule de blé** fine
- **2 cuil. à soupe de sucre** en poudre (blond de canne)
- **1 citron jaune** non traité

Ustensiles

- **1 zesteur** (ou une râpe)
- **1 presse-agrumes**
- **1 casserole**
- **1 cuillère** en bois
- **4 ramequins**

Préparation

1. **Lavez et zestez le citron.** Pressez la moitié du citron dans un bol.
2. **Portez le lait à frémissement** dans une casserole avec le sucre en poudre.
3. **Versez la semoule en pluie** et remuez sans cesse avec une cuillère en bois.
4. **Laissez cuire 5 minutes** en remuant de temps en temps.
5. **Versez le jus de citron** dans la semoule et ajoutez les zestes.
6. **Répartir la semoule** dans quatre ramequins.
7. **Servez tiède** ou réservez au réfrigérateur et servez froid.

Conseil boisson

Eau faiblement minéralisée.

Astuce

Remplacez une cuillère à soupe de sucre par 1 sachet de sucre vanillé (du vrai, et non pas celui à la « vanilline » moins qualitatif).

Valeurs nutritionnelles

Calories	**134 Kcal/pers**
Protéines	**6 g**
Lipides	**2 g**
Glucides	**23 g**
Fibres	**0 g**

Ressources

Pour vous aider et vous accompagner au quotidien, des ressources sont à votre disposition :

Les institutions publiques

L'institut National du Cancer, INCa, est l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie en France. Vous pourrez y trouver des informations sur le cancer, ses traitements et le parcours de soins. e-cancer.fr

Le programme national de santé publique **Manger Bouger** propose des recettes et des recommandations nutritionnelles pour une alimentation saine. mangerbouger.fr

Le réseau d'expertise

Le Réseau NACRe, Nutrition, Activité physique, Cancer, Recherche, rassemble des professionnels de santé et des chercheurs autour des enjeux de nutrition et cancer. Il a pour mission de contribuer au développement de la recherche et à la transmission du savoir dans ces domaines. Vous pourrez donc y trouver des recommandations nutritionnelles. reseaunacre.eu



Associations

Mon Réseau cancer colorectal a pour vocation de développer des réseaux sociaux privés, sécurisés, utiles et fiables en mettant le patient au cœur du projet afin de favoriser des liens concrets, faciliter l'accès aux professionnels de proximité et à l'information scientifique de référence. monreseau-cancercolorectal.com

La Ligue contre le cancer favorise l'amélioration de votre prise en charge et de votre qualité de vie tout au long de la maladie. L'association accompagne les personnes malades et leurs proches et soutient également la recherche contre le cancer. ligue-cancer.net

L'AFSOS, l'Association Francophone des Soins Oncologiques de Support a pour mission d'encourager la mise en place des soins oncologiques de supports auprès des professionnels de santé et du grand public. afsos.org

Au travers de ses groupes de parole et ses formations, **l'Association française des aidants** accompagne les proches aidants qui vous soutiennent au quotidien. aidants.fr

Index

Anorexie : perte de l'appétit qui peut avoir un retentissement sur le poids.

Aphtes : ulcères blanchâtres sur les gencives, sous la langue ou à l'intérieur des joues.

Constipation : trouble du transit intestinal qui se caractérise par des difficultés à évacuer les selles. Elle peut être liée à une faible hydratation, une alimentation non variée, pauvre en fibres ou un manque d'activité physique, mais aussi à des médicaments comme les anti-douleurs de niveau 2/3 (opiacés) ou une obstruction mécanique.

Chronobiologie (alimentaire) : approche alimentaire fondée sur l'optimisation de l'utilisation de l'énergie en consommant les aliments au bon moment de la journée.

Diarrhée : émission de selles molles ou liquides de façon fréquente (au moins deux fois en quatre heures). Elles sont souvent causées par les traitements du cancer que ce soit la chimiothérapie, l'immunothérapie, la radiothérapie ou une chirurgie gastro-intestinale. Mais elle peut aussi être causée par d'autres médicaments comme les antibiotiques ou les laxatifs par exemple. Il y a aussi des diarrhées causées par une insuffisance pancréatique lorsqu'il y a une atteinte ou une opération à ce niveau. Parfois une bactérie, un virus, un parasite ou un champignon peut la déclencher. Enfin, la constipation peut parfois donner l'impression d'une « fausse » diarrhée par l'écoulement de selles molles et liquides contournant des selles sèches et dures.

Dysphagie : difficulté à déglutir des aliments solides ou des liquides avec parfois une sensation de blocage.

Ingestas : matières alimentaires introduites dans l'organisme.

Mucite : inflammation des muqueuses de la bouche ou du système digestif, qui se manifeste par une rougeur, une douleur et des aphtes plus ou moins nombreux. Une mucite est un effet indésirable possible d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie.

Nausées : sensation désagréable au niveau de l'estomac et de la gorge correspondant à une envie de vomir. On parle souvent de « mal au cœur », du sentiment d' « être barbouillé », de « hauts le cœur ».

Occlusion : l'occlusion intestinale est le blocage partiel ou complet de l'intestin grêle ou du côlon. Ce blocage empêche les aliments, les liquides et les gaz de circuler normalement dans l'intestin. L'intestin grêle se situe juste après l'estomac. Le côlon correspond au gros intestin. On parle d'occlusion haute lorsque l'intestin grêle est concerné et les symptômes prédominants sont plutôt les nausées et/ou vomissements. L'occlusion dite basse concerne le côlon et se manifeste essentiellement par une diminution voire un arrêt des matières fécales et des gaz avec des douleurs abdominales.

Pour rappel, lorsque l'occlusion alimentaire est complète la prise alimentaire n'est pas possible et non recommandée. Si elle est partielle et que vous présentez certains des symptômes décrits ci-dessus les conseils nutritionnels de ce livret vous conviendront.

Reflux : il existe deux types de reflux : acide ou biliaire. Leurs origines et leurs traitements sont différents.

- **Reflux acide :** le reflux acide provient de l'estomac (dont une des fonctions importantes est de sécréter l'acide chlorhydrique). Si le sphincter laisse passer le contenu gastrique, de l'acide remontera donc dans l'œsophage. Cette agression provoque les douleurs typiques. Les traitements à base d'inhibiteurs de la pompe à protons ciblent ce type de reflux. C'est le reflux gastro-œsophagien.
- **Reflux biliaire :** il provient du duodénum, la première partie de l'intestin après l'estomac. Il peut arriver que la bile reflue dans l'estomac en cas de problèmes de la motilité gastrique. Cette bile peut alors également remonter dans l'œsophage. Même si ce contenu n'est pas acide, il est tout de même agressif pour la muqueuse. C'est le reflux duodéno-gastrique en provenance du duodénum (reflux des sels biliaires) plus fréquent après une chirurgie gastrique (gastrectomie) ou pancréatique ou en rapport avec une pathologie biliaire.

Vomissements : rejet du contenu de l'estomac par la bouche (aliments, liquide bilieux, parfois du sang).

Remerciements

Ce **guide nutritionnel** a été élaboré en étroite collaboration avec une **diététicienne**, des **médecins nutritionnistes spécialisés en oncologie, des oncologues, des pharmaciens et des représentants d'association de patients** que nous souhaitons remercier pour leur contribution et leur expertise :

Le **docteur Emmanuelle Samalin**, médecin gastro-entérologue à l'Institut du Cancer de Montpellier, pour son implication et ses précieux conseils sur l'ensemble du guide nutritionnel.

Le **docteur Fanny Leenhardt, pharmacienne et praticienne hospitalière** à l'Institut du Cancer de Montpellier, pour son regard d'expert sur les **interactions médicamenteuses**.

Le **docteur Pierre Senesse**, médecin gastro-entérologue à l'Institut du Cancer de Montpellier pour son accompagnement au sein du projet.

L'association **Patients en Réseau, Mon Réseau Cancer Colorectal et ses représentants** pour leur partage d'expérience, leurs témoignages et leurs recommandations qui ont permis de vous proposer les recettes les plus adaptées.

Nous souhaitons également vous remercier pour votre confiance, votre courage et votre résilience, ainsi que vos proches aidants, pour leur engagement et leur accompagnement sans faille dans la maladie.

Bibliographie

1. Fasinu PS, Rapp GK. Herbal Interaction With Chemotherapeutic Drugs-A Focus on Clinically Significant Findings. Front Oncol. 2019
2. Manthalkar L, Ajazuddin, Bhattacharya S. Evidence-based capacity of natural cytochrome enzyme inhibitors to increase the effectivity of antineoplastic drugs. Discov Oncol. 2022
3. Gougis P, Hilmi M, Geraud A, Mir O, Funck-Brentano C. Potential cytochrome P450-mediated pharmacokinetic interactions between herbs, food, and dietary supplements and cancer treatments. Crit Rev Oncol Hematol. 2021
4. AFSOS, Questions phytothérapie, consulté en août 2024
5. Hajda J, Rentsch KM, Gubler C, Steinert H, Stieger B, Fattinger K. Garlic extract induces intestinal P-glycoprotein, but exhibits no effect on intestinal and hepatic CYP3A4 in humans. Eur J Pharm Sci. 2010
6. Pochet S, Lechon AS, Lescrainier C, De Vriese C, Mathieu V, Hamdani J, Souard F. Herb-anticancer drug interactions in real life based on VigiBase, the WHO global database. Sci Rep. 2022
7. Vite Fait, Bienfaits !, Fatigue, consulté en juin 2024
8. INCa, Nausées, vomissements, diarrhées, 2024
9. Vite Fait, Bienfaits !, Nausées et vomissements, consulté en juin 2024
10. Société canadienne du cancer, Nausées et vomissements, consulté en juin 2024
11. La ligue contre le cancer, Que faire en cas d'effets secondaires, 2024
12. Vite Fait, Bienfaits !, Diarrhée, consulté en juin 2024
13. Société canadienne du cancer, Constipation, 2021
14. Vite Fait, Bienfaits !, Constipation, consulté en juin 2024
15. La ligue contre le cancer, Quelques conseils pour pallier certains effets secondaires du traitement du cancer, consulté en juin 2024
16. CREGG, Diététique sur la constipation, consulté en juin 2024
17. Vite Fait, Bienfaits !, Manque d'appétit, consulté en juin 2024
18. Société Canadienne du Cancer, Changements du goût, 2019
19. Vite Fait, Bienfaits !, Déviances du goût et de l'odorat
20. INCa, Problèmes de bouche, 2024
21. Vite Fait, Bienfaits !, Problèmes en bouche, consulté en juin 2024
22. Société canadienne du cancer, Occlusion intestinale, consulté en juin 2024
23. Leon Berard, Prise en charge diététique et support nutriotionnel au cours des carcinoses péritonéales
24. CPAD, Régime sans résidus, consulté en juin 2024

Notes

GUIDE NUTRITIONNEL
Cancer colorectal

Ce guide nutritionnel est à vous ! Il a été conçu pour vous apporter soutien et inspiration pendant vos repas.

Au menu, des recettes salées et sucrées, adaptées et équilibrées, simples et gourmandes. Elles ont été créées en fonction de vos symptômes, et vous accompagnent vers le plaisir de cuisiner, pour vous ou avec vos proches.

Vous y trouverez également de nombreuses informations sur les interactions entre aliments et médicaments, ainsi que sur les effets indésirables liés aux traitements et des conseils pratiques pour atténuer leur impact sur votre quotidien.

C'est une équipe pluridisciplinaire - composée de représentants d'associations de patients, d'oncologues et de gastro-entérologues, de pharmaciens et d'une diététicienne spécialisée en nutrition oncologique - qui a réalisé ce guide nutritionnel. Nous vous en souhaitons une bonne lecture et nous sommes à l'écoute de vos retours d'expérience pour continuer à vous accompagner au mieux dans votre parcours de soins.

LABORATOIRES Pierre Fabre
Innovative Oncology

patients EN RÉSEAU

269053 - Novembre 2024