



AGASA

Guide

**POUR L'ALIMENTATION
ET LA NUTRITION DES
MALADES DE CANCERS**



www.agasa.site



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
I. Importance d'une alimentation saine et équilibrée.....	4
Que faut-il faire pour renforcer son système immunitaire ?	5
Existe-t-il des régimes spéciaux de lutte contre les cancers ?	5
Qu'en est-il des produits liquides ?	5
Comment allier bonne alimentation et budget ?	6
II. Les troubles émotionnels et les conséquences sur l'appétit du malade au cours du traitement.....	7
III. Les bienfaits d'une activité physique	7
En cas de prise de poids.....	7
En cas de perte de poids.....	8
Avoir un apport suffisant en calories	8
Avoir un apport suffisant en protéines.....	9
IV. Conseils pour atténuer les effets secondaires dus au traitement	10
Anémie	10
Altération du goût ou de l'odorat.....	10
Constipation.....	12
Diarrhée	12
Sécheresse de la bouche ou épaissement de la salive	12
Fatigue.....	13
Gaz, ballonnements et crampes	13
Brûlures d'estomac et reflux gastrique	13
Nausées et vomissements.....	14
Irritations de la bouche ou de la gorge	14
Difficultés à avaler	15
V. Bien choisir, manipuler et préparer les aliments (les bonnes pratiques)	17
Bien choisir ses aliments à l'achat !	16
La préparation des aliments.....	16
La conservation des aliments	17
VI. Bien s'alimenter après le traitement.....	17
Exemple de menu	18
Quelques semences à avoir pour son potager	19

Introduction

Chaque cellule dans notre organisme pourrait devenir tumorale si un certain nombre de facteurs sont impliqués : les facteurs génétiques, les infections microbiennes ou virales, les facteurs épigénétiques, les facteurs hormonaux (variation du taux d'hormones) et le mode de vie (habitudes alimentaires, sédentarité, hygiène de vie...).

La qualité alimentaire et l'hygiène de vie sont donc des facteurs à prendre en compte dans la prévention et la lutte contre les cancers afin d'en réduire les prédispositions.

Ainsi, dans l'optique d'allier ces facteurs dans la prévention et la lutte contre le développement des cancers, nous proposons ce guide destiné aux malades de cancers mais également à toute personne en charge de l'alimentation des malades atteints de cancers (famille, aide-soignant...). Il leur aidera dans le choix, la manipulation et la préparation des aliments pour une alimentation saine, équilibrée et adaptée.

Au vue des statistiques en matière de décès de cancers au Gabon (Selon l'OMS, 15 000 décès, sexes confondus – Profil des pays pour le cancer - 2014), il serait donc opportun que l'alimentation et l'hygiène de vie fassent partis des facteurs importants dans la prise en charge des patients, avant, pendant et après leurs traitements.

Selon le type de cancer diagnostiqué, les effets d'une bonne alimentation seront différents. Par ailleurs, il sera possible également de bénéficier d'une alimentation saine et équilibré, et à moindre coût.

Nous vous invitons ainsi à parcourir ce guide afin d'y trouver des informations, des conseils et des idées utiles sur :

- L'importance d'une alimentation saine et équilibrée
- Les symptômes ayant des effets négatifs sur votre alimentation
- Les effets secondaires du traitement
- Les troubles émotionnels et leurs conséquences sur les habitudes alimentaires
- Les bonnes pratiques pour le choix, la manipulation et la préparation des aliments

Enfin, nous vous proposerons un exemple de recettes (menu) pour vous aider à bien manger, à moindre coût, ce qui pourra faire l'objet de partage de moments en famille afin de prévenir l'isolement des patients atteints de certains cancers. Mais également des semences typiques à avoir chez soi pour la culture de son potager. Ce qui permettra de produire des aliments dont on est sûr de la provenance et de la qualité.

I. IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE



Une alimentation saine et équilibrée constitue un bénéfice à chaque étape du traitement contre le cancer et du rétablissement. Elle va permettre de procurer de l'énergie et un état de bien-être au patient et aider son organisme à supporter le traitement, notamment les effets secondaires de celui-ci. Enfin, elle va contribuer à accélérer sa guérison et sa convalescence après le traitement.

Bien manger, c'est consommer des aliments variés, sains tels que du poisson, des légumes, des fruits et des légumineuses qui vont permettre le maintien du poids de santé et ainsi prévenir la dénutrition.

Pour les malades atteints de cancer, il est souvent difficile de bien manger et cela constitue des problèmes majeurs responsables de la dénutrition des patients. Le patient se doit donc de changer ses habitudes alimentaires en fonction des variations de son poids et du type de cancer dont il est atteint, ceci afin de répondre à ses besoins nutritionnels et fournir de l'énergie à l'organisme pour optimiser son fonctionnement et ainsi retrouver un poids correct.

Il peut exister au cours du traitement, différentes réactions du patient vis-à-vis des aliments, des troubles du goût et de l'appétit peuvent ainsi survenir. Ce qui est tout à fait normal.

Que faut-il faire pour renforcer son système immunitaire ?

Le plus important est tout d'abord d'avoir une hygiène de vie saine :

- Manger des aliments sains tous les jours – bien laver les aliments, éviter les aliments abîmés ou altérés (moisissures);
- Consommer aussi souvent que possible des aliments frais plutôt que des produits transformés (trop sucré, trop salé, trop gras);
- Avoir une activité physique régulière aussi souvent que possible, car même quelques minutes de marche peuvent améliorer l'appétit et réduire le stress;
- Il est important de prendre du temps pour se reposer en cas de besoin (sieste);
- Éviter le stress et trouver des occupations qui apaisent (promenade, relaxation...).

Existe-t-il des régimes spéciaux de lutte contre les cancers ?

Il peut être difficile de bien manger pendant un traitement contre le cancer surtout si d'autres maladies telles que le diabète, une maladie cardio-vasculaire, des allergies alimentaires obligent le patient à consommer modérément ou à éviter complètement certains aliments.

Il serait important dans ce cas de consulter un nutritionniste ou un diététicien afin d'avoir des recommandations beaucoup plus spécifiques sur ses besoins nutritionnels au cours du traitement.

Il est toutefois conseillé d'éviter les régimes avec un faible apport de calories, de protéines, de vitamines ou de minéraux qui pourraient entraîner une insuffisance pondérale et donc un risque d'amaigrissement pouvant aboutir à une malnutrition.

Qu'en est-il des produits liquides ?

Bien manger passe également par une bonne hydratation, en effet, chaque cellule de l'organisme a besoin d'eau. S'il y a des jours où le patient n'arrive pas à manger des aliments solides, il est encore plus important de boire beaucoup (des soupes, bouillons, tisanes ou infusions...). Les liquides peuvent apporter les calories nécessaires et prévenir la déshydratation.

Le patient devra alors s'efforcer de consommer une importante quantité d'eau, surtout lorsqu'il fait chaud. Cette quantité devra être augmentée en cas de fièvre, de vomissements ou de diarrhée. Pour ceux qui auraient des difficultés à boire directement au verre par exemple, il est préférable de faire boire à la paille. Car dans le cas contraire, si l'organisme ne reçoit pas une quantité suffisante en eau, cela pourrait avoir des conséquences sur la poursuite du traitement.

◆ Quelques conseils

- Le patient doit emporter partout où il va, soit de l'eau minérale, ou un autre liquide (à base de citronnelle, ou autres infusions...), dans une bouteille, une tasse de voyage ou un contenant isotherme;
- Au lieu du café, du thé ou de boissons gazeuses, il est préférable de boire de l'eau, des jus de fruits frais, des produits laitiers (yaourt, fromages, lait fermenté), lait de coco, lait de soja, lait d'amandes...;
- Prendre de petites gorgées tout au long de la journée en cas de difficultés à boire tout un verre d'un coup.

Ne pas oublier que certains aliments sont aussi des sources de liquides. Ce sont entre autres les soupes, bouillons, les crèmes-desserts, la crème glacée et les smoothies, ainsi que certains fruits et légumes comme la pastèque, le concombre, la laitue, les oranges, les mandarines, papaye, ananas, noix de coco, tomate, épinards, corossol...

A quel moment sait-on qu'on est déshydraté

La déshydratation signifie qu'il n'y a pas assez d'eau dans le corps. Dans ce cas, il faut faire attention aux symptômes suivants :

- Soif ;
- La peau ou la bouche sèche ;
- Le patient urine moins souvent et peu à la fois, et que l'urine a une couleur foncée;
- Etourdissement.

Il peut arriver que le patient soit incapable de boire suffisamment ou qu'il perde trop d'eau à cause des vomissements ou de la diarrhée.

Dans ce cas, il serait important que le patient ait un apport supplémentaire de liquides et d'électrolytes (minéraux qui peuvent modifier la quantité d'eau présente dans le corps).

En cas de déshydratation, il est conseillé d'en parler à l'équipe soignante rapidement.

L'alcool a-t-il sa place dans le traitement contre le cancer ?

L'alcool peut interagir avec certains traitements et médicaments utilisés contre le cancer. Par ailleurs, une consommation excessive d'alcool accroît le risque d'apparition de certains types de cancer. Il est donc préférable de ne pas en consommer ou d'en réduire la consommation.

Comment allier bonne alimentation et budget ?

Il est possible de trouver des solutions pour manger sainement sans avoir à dépenser trop d'argent.

◆ Quelques conseils

- Planifier les repas;
- Manger moins de produits industrialisés;
- Privilégier les produits locaux et frais (viande fraîche, fruits de saison);
- Identifier les points de vente de produits alimentaires frais et à moindre coût (CAPAL, Débarcadères Ambowè, IGAD, pont Nomba...);
- Les aliments séchés (sardine, carpe) ou congelés se conserveront longtemps. Vous pouvez acheter en grande quantité les produits céréaliers comme le riz brun, les pâtes de blé entier;
- Acheter des fruits et des légumes frais, de saison puis coupez-les et gardez-les au congélateur. Les produits congelés, séchés ou en boîte sont tout aussi bons que les produits frais. Privilégier les fruits et légumes à faible teneur en sodium (Corossol, safou, mangue, citron, tomate, carotte...), mis en conserve dans du jus et non dans du sirop;
- Acheter du pain et garder au congélateur;
- Eviter les viandes rouges ou très grasses;
- Le soja, les haricots, les arachides, les pois chiches, les petits pois, les lentilles et autres légumineuses sont de bonnes sources de protéines;
- Acheter du poulet non désossé avec peau. Enlever la peau et les os à la maison;
- Acheter du poisson, des crevettes et autres fruits de mer congelés. Le thon ou le saumon en conserve sont d'autres options plus abordables;
- Préparer vos aliments en utilisant moins d'huile;
- Penser à cultiver certains de vos ingrédients. Si vous n'avez pas de potager, il existe de programmes tels que Gabon Famille verte ou Jardins Familiaux qui peuvent vous procurer des semences.

II. LES TROUBLES EMOTIONNELS ET LES CONSEQUENCES SUR L'APPETIT DU MALADE AU COURS DU TRAITEMENT

Au cours de son traitement contre le cancer, le patient peut être envahi de sentiments tels que la tristesse, l'impuissance, l'anxiété, la peur ou la colère, entraînant dans certains cas, son isolement.

Il existe différentes manières de maîtriser ces sentiments.

En effet, faire de la cuisine même lorsqu'on est fatigué ou se faire aider en cuisine, peut être un moment de partage en famille.

Par ailleurs, la mise en place ou l'organisation d'un atelier de cuisine thérapeutique dans un centre de lutte contre le cancer permet également au patient de ne pas être renfermé.

Ce type d'activité aura pour objectif :

- D'adapter l'alimentation des patients en fonction des troubles sensoriels rencontrés (perte de goût ou d'envie de manger)
- D'aider les patients à retrouver le goût de manger et le plaisir de le faire
- D'éduquer le patient dans le choix de ses aliments
- D'adapter leurs repas en fonction de leurs besoins
- Et surtout de partager des moments de joie, en famille ou avec les autres patients

III. LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique apporte un bien-être et stimule l'appétit. Elle permet également :

- D'atténuer les effets secondaires comme la fatigue ;
- De permettre le maintien d'un poids santé ;
- De favoriser un meilleur sommeil ;
- De renforcer l'estime de soi et réduire l'anxiété et la dépression ;
- D'améliorer la qualité de vie ;
- D'aider à reprendre des forces et à récupérer après le traitement ;
- De diminuer le stress.

Le degré d'activité physique possible dépendra de l'état de santé général du patient, de sa réaction au traitement et des effets secondaires éprouvés.

En cas de prise de poids

Une prise de poids peut être dû à des moments de grignotage fréquente pour combattre les nausées ou l'anxiété pendant le traitement, ou à une baisse du degré d'activité en raison de la fatigue. Certains traitements contre le cancer, dont une hormonothérapie, une corticothérapie et tout traitement qui provoque une ménopause précoce chez les femmes, sont aussi associés à un gain de poids.

◆ Quelques Conseils :

- Réduire les portions et composer les menus en mettant l'accent sur les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses comme les haricots. Comme ces aliments sont pauvres en calories, mais riches en fibres, ils pourront vous rassasier;
- Réduire les quantités d'aliments salés. Le sel cause une rétention d'eau dans le corps;
- Préparer les aliments en utilisant des méthodes qui requièrent peu de gras, comme la cuisson dans l'eau bouillante ou à la vapeur, au lieu de la friture;
- Diminuer la consommation de beurre, de margarine, de mayonnaise et de vinaigrette, qui sont bourrés de matières grasses et de calories;
- Choisir du lait et des produits laitiers à faible teneur en gras ou écrémés;
- Ne pas sauter de repas, au risque de trop manger par la suite;
- Faire davantage d'activité physique.

En cas de perte de poids

Il arrive que le patient perde l'appétit ou que manger semble une corvée.

Dans de tels moments, il est important de trouver des façons d'ajouter des calories et des protéines au régime alimentaire du malade. Procéder autrement donne parfois de bons résultats.

Au lieu de prendre des repas copieux, il est souhaitable de manger de plus petites quantités plus souvent dans la journée. Par ailleurs, le grignotage sera un excellent moyen d'obtenir des calories et les éléments nutritifs dont le corps aura besoin.

◆ Quelques conseils

- Consommer des aliments favoris à n'importe quel moment de la journée;
- Faire de l'exercice, si possible. Une promenade avant les repas peut aiguïser l'appétit.

Avoir un apport suffisant de calories

Lorsqu'une personne reçoit un traitement contre le cancer, ses besoins en calories (énergie) sont plus élevés que d'habitude. Les sources de calories sont les glucides (par exemple : féculents, légumes et fruits, pain, pâtes et légumineuses) et les matières grasses (par exemple : huiles, noix, graines, avocat, poisson, viandes, volaille [poulet, dinde] et produits laitiers). Certains aliments contiennent plus de calories que d'autres.

Pour augmenter la teneur en calories de vos repas et collations :

AJOUTEZ CECI	À CELA
Avocat ou vinaigrette	Garnitures pour sandwich, salades, ou sauces pour légumes crus ou cuits
Noix et graines	Céréales, recettes de pains et de pâtisseries
Pâte d'arachides ou autre beurre de noix	Pain, en tartine
Lait de soja ou d'amandes	Potages, céréales, pommes de terre, patate douce en purée, recettes de pâtisseries, desserts, œufs, crêpes, chocolat chaud
Yaourt ou crème	Fruits (ananas, mangues)
Beurre, huile végétale, huile d'olive	Soupes, féculents en purée, céréales chaudes, riz, pâtes, légumes cuits
Fruits séchés	Céréales, pains et pâtisseries, noix et graines (faites votre propre mélange)
Confiture, sucre, sirops, miel (pasteurisés)	Pains, beignets, céréales, crêpes, desserts

Avoir un apport suffisant de protéines

Les protéines sont bonnes pour la santé à bien des égards. Elles jouent un rôle dans la croissance des cellules, la guérison des tissus et le maintien d'un système immunitaire en santé. Elles peuvent protéger le malade des infections et accélérer votre rétablissement. L'important, c'est de savoir où les trouver.



Pour augmenter la teneur en protéines de vos repas et collations :	
AJOUTEZ CECI	À CELA
Noix et graines (Nyembwè)	Plats en cocotte, pains, gâteaux, biscuits, salades
Légumineuses (fèves/haricots, pois chiches, lentilles)	Salades, soupes, pâtes, riz, ragoûts, plats en cocotte, purée
Légumineuses en purée	Trempettes pour légumes, sandwiches, craquelins, légumes
Fromage, tranché ou râpé	Soupes, pommes de terre en purée, légumes, sauces, pains de viande, chili, pains
Yaourt	Fruits, soupes
Pâte d'arachides ou autre beurre de noix	Pain, fruits, sauce
Morceaux de viande, de volaille (poulet, dinde) ou de poisson cuits	Salades, soupes, œufs brouillés, quiches, pommes de terre au four, pâtes
Œufs durs	Salades, sandwiches, légumes, pommes de terre, maïs

IV. CONSEILS POUR ATTENUER LES EFFETS SECONDAIRES

Les effets secondaires liés à l'alimentation sont fréquents au cours d'un traitement contre le cancer.

C'est qu'un traitement contre le cancer ne fait pas que détruire les cellules cancéreuses ; il peut aussi endommager des cellules saines.

Certains autres médicaments et le cancer lui même peuvent empêcher le patient de bien manger.

Anémie

L'anémie peut être causée par certains traitements contre le cancer ou par un manque d'éléments nutritifs dans votre régime alimentaire. Il est possible de se faire prescrire des suppléments de fer, des comprimés d'acide folique ou de la vitamine B12.

Il est également recommandé de manger des aliments riches en fer (tels que viandes rouges, haricots/fèves ou fruits séchés, amandes, brocoli de même que pains et céréales enrichis) ou en acide folique (pains et céréales enrichis, asperges, épinards et légumineuses comme des haricots, petits pois). La vitamine B12 se retrouve dans les viandes et certains substituts de viande (poisson, volaille et œufs).

Altération du goût ou de l'odorat

Lors du traitement contre les cancers, certains aliments pourraient sembler plus fades ou plus sucrés que d'habitude, ou avoir un goût amer ou métallique.

◆ Quelques conseils

- Se rincer la bouche avant et après un repas ou une collation, afin de nettoyer vos papilles. En utilisant de l'eau gazéifiée ou un mélange eau-sel;
- Avoir toujours la bouche et les dents propres;
- Servir les aliments froids ou à la température pour atténuer les odeurs et les goûts prononcés;
- Ajouter des épices et assaisonnements favoris pour rehausser le goût des aliments, par exemple : oignon, ail... ;
- Mâcher de la gomme après avoir mangé (chewing gum); ils aideront à éliminer l'arrière-goût que laisse la nourriture.



Goûts métalliques

- Se servir à l'aide d'ustensiles en plastique et d'articles de cuisson en verre;
- Ajouter des saveurs acidulées en mettant du citron ou d'autres agrumes, du vinaigre ou des aliments marinés (sauf si la bouche irritée);
- Utiliser des produits sucrants comme du miel.

Goûts amers

- Ajouter un peu de miel ou de sucre aux aliments;
- Ajouter un fruit sucré à vos repas;
- Boire des boissons au gingembre ou du thé à la menthe;
- Diluer les jus de fruits et autres boissons sucrées avec de l'eau ou de la glace;
- Manger des légumes plutôt que des fruits;
- Ajouter un peu de sel ou de jus de citron à vos aliments;
- Prendre de petites gorgées de tisane ou infusion.

Constipation

La constipation peut être causée par le cancer lui-même, par son traitement, par la prise de certains médicaments ou par les modifications du degré d'activité physique, des habitudes alimentaires ou de l'apport de liquide. Si vous souffrez de constipation, dites-le à votre équipe soignante.

Il est possible de se faire prescrire un émollient (produit qui ramollit les selles) ou un laxatif.

◆ Quelques conseils

- Augmenter graduellement la quantité de fibres dans votre régime alimentaire. Les grains entiers, les pains, les céréales de grains entiers, le riz brun, les fruits et légumes, les légumineuses, les fruits séchés, les graines et les noix sont des exemples d'aliments riches en fibres;
- Boire beaucoup de liquide (eau, jus de fruits et jus de légumes) tout au long de la journée. Des liquides chauds ou tièdes comme du cacao (poudre de cacao dans de l'eau ou du lait), du thé ou de l'eau citronnée peuvent aussi aider à soulager la constipation;
- Consommer des aliments qui sont des laxatifs naturels comme les pruneaux, la papaye;
- Faire davantage d'activité physique si possible.

Diarrhée

Certains traitements ou médicaments contre le cancer peuvent provoquer des selles plus liquides et plus fréquentes. L'équipe soignante peut recommander au patient des médicaments à prendre pour combattre la diarrhée.

◆ Quelques conseils

- Boire beaucoup de liquides non gazéifiés et sans caféine (eau, boissons énergétiques, bouillons clairs) afin de prévenir la déshydratation;
- Prendre le plus souvent des repas légers et des collations au cours de la journée;
- Pour compenser la perte de sodium causée par la diarrhée, choisir des aliments salés comme des soupes, des boissons énergétiques;
- Consommer des aliments à haute teneur en potassium (carottes, épinard, corossol, avocat, patate douce, banane, mandarines...);
- Limiter votre consommation d'aliments gras, frits, épicés ou sucrés;
- Éviter la gomme à mâcher et les bonbons sans sucre qui contiennent du sorbitol, car cette substance a un effet laxatif;
- Ne pas consommer d'aliments considérés comme des laxatifs naturels tel que la papaye;
- Limiter la consommation de lait.

Sécheresse de la bouche ou épaissement de la salive

Certains traitements et médicaments administrés aux patients atteints de cancer peuvent rendre la bouche sèche et épaissir la salive. Manger devient alors plus difficile.

◆ Quelques conseils

- Mouiller les aliments solides en y ajoutant de la soupe de bouillon, des sauces

ou du beurre. Vous pouvez aussi réduire les aliments en purée (patate douce, tarot, banane plantain...);

- Prendre de petites gorgées de liquide (infusion citronnelle ou de plantes aromatiques) en mangeant pour pouvoir mastiquer plus facilement;
- La caféine peut rendre la bouche sèche;
- Emporter une boisson préférée dans une bouteille;
- Pour que la salive soit plus liquide, siroter de l'eau glacée, sucer de petits glaçons.

Fatigue

À certains moments, le patient peut être très fatigué ou trouver difficile d'être aussi actif que d'habitude. Faire les courses, préparer à manger ou même prendre un repas demanderont alors un effort accru. Un régime alimentaire riche en protéines et en calories pourra donner un regain d'énergie.

◆ Quelques conseils

- Manger de petites quantités d'aliments tout au long de la journée, même en absence de faim;
- Manger au moment où l'on a le plus d'énergie ou de force;
- Boire beaucoup de liquides afin de conserver une bonne hydratation;
- Cuisiner en grandes quantités lorsque c'est possible et congeler.

Gaz, ballonnements et crampes

Certains traitements et médicaments causent des gaz, des ballonnements ou des crampes. Comme les gaz peuvent aussi être un signe de constipation, assurez-vous d'aller à la selle régulièrement.

◆ Quelques conseils

- Prendre des repas légers ou des goûters plus souvent dans la journée;
- Limiter la consommation d'aliments ou de boissons qui peuvent provoquer des gaz ou des ballonnements tels que boissons gazeuses, bière, épinards, brocoli, chou, chou-fleur, courge, concombres, laitue, poivrons, haricots, ail, pois et oignons;
- Siroter lentement les liquides et ne pas boire à la paille;
- Éviter de mâcher de la gomme;
- Faire des exercices légers, comme la marche, qui pourraient aider à atténuer l'inconfort.

Brûlures d'estomac et reflux gastrique

Les brûlures d'estomac et le reflux gastrique peuvent provoquer une sensation de brûlure au niveau de la gorge ou du haut de l'estomac, ou encore laisser un goût amer dans la bouche. Ils peuvent entraîner assez d'inconfort pour faire perdre l'envie de manger ainsi que des nausées et vomissements. Votre équipe soignante vous recommandera des médicaments pour soulager ces symptômes.

◆ Quelques conseils

- Manger moins d'aliments épicés ou riches en gras et d'aliments acides comme les agrumes et les tomates;

- Limiter votre consommation d'alcool et de produits qui contiennent de la caféine tels que les boissons gazeuses, le café, le thé et le chocolat;
- Prendre de petits repas fréquents plutôt que des repas copieux trois fois par jour;
- Ne pas s'allonger immédiatement après un repas ou une collation;
- Après avoir mangé, attendre 30 minutes avant de boire n'importe quel liquide;
- Après avoir mangé, attendre de 2 à 3 heures avant d'aller se coucher;
- Porter des vêtements amples et confortables.

Nausées et vomissements

Certains patients peuvent ressentir des nausées et vomissements au cours de leur traitement contre le cancer. Si tel est le cas, il est important de le signaler au personnel soignant. Le médecin pourra prescrire des médicaments antinauséux. Ces médicaments ont une efficacité qui varie d'une personne à l'autre, et il faut parfois en utiliser plus d'un. Travailler avec l'équipe soignante pour trouver ceux qui fonctionnent le mieux.

Il est souvent plus facile de prévenir les nausées que de les traiter une fois qu'elles ont commencé. Si le médecin prescrit des médicaments antinauséux, il faut suivre ses directives même si les nausées ne se ressentent pas.

◆ Quelques conseils

- Prendre de plus petits repas plus souvent au cours de la journée. Et manger lentement;
- Grignoter des aliments secs comme des biscottes de temps à autre pendant la journée. Garder des aliments secs près du lit pour pouvoir manger un peu avant de dormir ou au réveil en cas de maux d'estomac;
- Éviter les aliments qui sont très sucrés, gras, frits ou épicés ou qui ont une odeur très prononcée;
- Si les odeurs des aliments donnent de la nausée au patient, demander aux autres (membre de la famille) de faire la cuisine. Prendre des repas froids ou à température ambiante pour en atténuer l'odeur, ou manger dans une pièce bien aérée où il n'y a pas d'odeurs de cuisson. Ouvrir une fenêtre ou utilisez un ventilateur pour avoir beaucoup d'air frais;
- Siroter de l'eau et d'autres liquides (soda au gingembre, boissons énergétiques, bouillons ou tisanes) tout au long de la journée. Les liquides frais ou tièdes seront peut-être plus faciles à avaler que les boissons très chaudes ou très froides;
- Identifier ce qui déclenche les nausées afin de pouvoir les éviter le plus possible. Les facteurs déclenchants peuvent être des aliments en particulier, des odeurs, des événements ou un moment de la journée;
- Prendre un repas léger ou une collation avant votre séance de traitement (chimiothérapie). Si les nausées surviennent habituellement pendant la séance de traitement, faire l'effort de ne pas manger dans les heures qui précèdent celle-ci, ni dans les quelques heures d'après;
- Se rincer souvent la bouche avec de l'eau (potable, minérale) ou de l'eau gazéifiée pour enlever les goûts désagréables;
- Garder la bouche propre en vous brossant les dents au moins deux fois par jour;
- Se détendre après avoir mangé.

Irritations de la bouche ou de la gorge

Si le patient n'arrive pas à s'alimenter ou à boire correctement parce la bouche ou la gorge est irritée, il existe des médicaments pour réduire la douleur lors de la mastication ou la déglutition.

◆ Quelques conseils

- Choisir des aliments doux et neutres ; les manger tièdes ou frais plutôt que très chauds ou très froids. Éviter aussi les boissons chaudes ou froides. Essayer les soupes, les pommes de terre ou patate douce ou tarot en purée, le yaourt, les œufs, les crèmes-desserts, les céréales cuites, la crème glacée, les yaourts fermentés à boire glacé;
- Boire avec une paille. Éviter des jus de fruits acides ou de l'alcool;
- Limiter la consommation d'aliments acidulés, salés ou épicés;
- Se rincer fréquemment la bouche.

Difficultés à avaler

Au cours du traitement contre le cancer, il peut arriver que le patient ait plus de mal à mastiquer ou à avaler. S'il a tendance à tousser ou s'il a l'impression de s'étouffer en mangeant, il faut le signaler au personnel soignant.

◆ Quelques conseils

- Essayer des aliments qui ont différentes textures pour trouver ceux que le patient peut avaler sans problème. Les aliments à texture lisse, comme les pommes de terre ou patate douce en purée, sont souvent plus faciles à avaler;
- Mixer les aliments difficiles à mastiquer. Incorporez-y des jus de fruits ou de légumes, du bouillon ou du lait pour les ramollir;
- Prendre de petites bouchées et avaler complètement chacune d'elles avant de passer à la suivante;
- Épaissir les liquides pour les rendre plus faciles à avaler (odika, pate d'arachides, fécule de maïs,...);
- Limiter la consommation d'aliments épicés et d'assaisonnements forts comme du piment fort ou de cayenne ou le poivre car ils peuvent irriter l'intérieur de la bouche et la gorge.

V. BIEN CHOISIR, MANIPULER ET PREPARER LES ALIMENTS (LES BONNES PRATIQUES)



Les personnes atteintes de cancer doivent être particulièrement prudentes lorsqu'elles manipulent et préparent des aliments. Il en est ainsi parce que le cancer et ses traitements risquent d'affaiblir le système immunitaire, de sorte que le corps aura plus de mal à combattre les infections dues aux bactéries et aux autres micro-organismes qui peuvent proliférer dans les aliments.

Un diététicien peut être utile pour vous aider à choisir des aliments spécifiques à votre état de santé. Ce qui permettra de suivre le patient de près pour déceler tout signe d'affaiblissement de du système immunitaire.

Bien choisir ses aliments à l'achat !

- Lire attentivement les étiquettes. Ne pas acheter un aliment dont la date de péremption est dépassée;
- N'acheter que du lait et des produits laitiers réfrigérés et pasteurisés. Les jus et le miel devraient aussi être pasteurisés;
- Placer la viande, la volaille et les fruits de mer crus de même que les œufs à part dans votre panier pour éviter toute contamination croisée;
- Prendre les aliments périssables en dernier, et retourner directement à la maison et les placez aussitôt au réfrigérateur, permet de maintenir la chaîne de froid;
- Faire attention aux aliments vendus en vrac.

Préparation des aliments

- Bien laver ustensiles et les surfaces susceptibles d'être en contact avec les aliments (les couteaux, les planches à découper, table de travail) avec de l'eau tiède savonneuse avant et après leur utilisation, et faire de même avec les mains. C'est particulièrement important avec la viande, la volaille et le poisson qui sont des produits très sensibles;
- Ne pas utiliser la même planche à découper pour les aliments crus et les aliments cuits. Et jeter les planches à découper usées qui peuvent constituer des sources de contamination;
- Laver le couvercle des boîtes de conserve à l'eau et au savon avant de les ouvrir;
- Lors de la cuisine, ne pas utiliser la même cuillère pour goûter et remuer les aliments;
- Ne pas se servir d'éponges pour nettoyer, car il est difficile de les garder exemptes de bactéries. Prendre des essuie-tout par exemple.

Fruits et légumes

- Bien laver tous les fruits et légumes sous l'eau courante. Brosser ceux qui ont une surface rugueuse (ananas par exemple) avant de les couper;
- Retirer toute partie endommagée des fruits et légumes frais. Les bactéries peuvent y proliférer;
- Rincer à l'eau courante les laitues vendues en emballage et les légumes déjà coupés.

Viande, poisson, volaille et œufs

- Décongeler la viande, le poisson ou la volaille (poulet, dinde) au réfrigérateur ou au four à micro-ondes. Ne pas les laisser décongeler à température ambiante ou dans de l'eau;
- Bien faire cuire. Il ne doit pas y avoir de traces rosées à l'intérieur des viandes. Utilisez le test qui consiste à mettre quelques gouttes de sauce sur la paume de la main pour s'assurer que la viande a atteint la bonne température;
- Manger des œufs durs et éviter les œufs « baveux ».

La conservation des aliments

- Utiliser sans tarder des aliments décongelés et surtout ne pas les recongeler;
- Garder chauds les aliments qui doivent être chauds, et froids les aliments qui doivent être froids. Mettre les restes au réfrigérateur;
- Jeter tous les aliments préparés non consommés après trois jours passés au réfrigérateur. Jetez aussi tout aliment (contenant et contenu) présentant des moisissures, comme du yaourt, du fromage, des fruits et légumes, du pain et des pâtisseries;
- Ne pas garder d'aliments ni de boissons dont la date de péremption est dépassée;
- Jeter aussi les aliments ouverts depuis quelques jours, même si la date de péremption n'est pas encore arrivée.

VI. BIEN S'ALIMENTER APRES LE TRAITEMENT

Une fois le traitement terminé et que les effets secondaires se seront atténués, il y aura un intérêt pour la nourriture. Le processus sera graduel, car les changements surviennent rarement du jour au lendemain. Et le corps a besoin de beaucoup de temps pour récupérer.

Une saine alimentation après le traitement a plusieurs bienfaits. En mangeant bien, cela aidera l'organisme à reprendre des forces et à produire de nouvelles cellules saines. Il sera aussi plus facile d'atteindre et de maintenir un poids de santé.

Il faudra aussi bien manger car les survivants du cancer ont un risque accru d'être touchés par d'autres maladies, telles qu'une affection cardiaque, le diabète de type 2 et l'ostéoporose (affaiblissement des os). Une alimentation saine peut réduire le risque d'apparition de ces maladies et pour d'autres, y compris certains types de cancer.

Un nutritionniste pourra élaborer un plan alimentaire pendant le rétablissement du patient.

◆ Quelques conseils

- Suivre les Recommandations Alimentaires et Nutritionnelles (RANs) et du Guide Alimentaire National Gabonais, pour planifier les repas et s'assurer d'en tirer tous les éléments nutritifs qu'il faut. Ce guide contient des recommandations sur la taille des portions et sur l'apport quotidien pour chaque groupe alimentaire;
- Essayer de manger ce qui plaisait auparavant. Un aliment qui a mauvais goût aujourd'hui pourrait avoir bon goût demain;
- Recréer une ambiance à l'heure des repas en famille.

Exemple de menu

Malgré la fatigue et les malaises, il est possible de prendre de bons repas sans déployer trop d'efforts et de dépenses. Nous vous proposons un menu simple à réaliser.



Salade de tomates

Il vous faudra :

- 2 à 3 tomates bien fermes
- 1 carotte
- ¼ de gousse d'ail
- ½ oignon
- 1 pincée de sel
- 1 cc d'huile végétale
- ½ citron
- 1 pincée de poivre

Préparation :

- Laver et découper les tomates en rondelles et l'oignon en dés;
- Laver, éplucher et râper finement la carotte;
- Eplucher et râper l'ail;
- Mélanger à part, une cuillère à café d'huile végétale (olive, arachide...), du jus de citron, salé et poivré;
- Mettre le tout dans la tomate, ajouter la carotte râpée, l'ail et l'oignon;
- Mettre au frais quelques minutes avant de déguster.

Bouillon de maquereaux fumés aux épinards



- 2 maquereaux fumés
- 2 tomates
- 1 botte d'épinards
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile végétale
- 1 verre d'eau
- Persil, sel, poivre

Purée de mangues à l'huile de palme

2 à 3 mangues semi-mures et fermes

½ verre d'huile de palme

2 verres d'eau

Sucre

- Bien laver et éplucher les mangues. Découper puis les mettre dans une casserole (avec les noyaux);
- Faire bouillir les mangues jusqu'au ramollissement;
- Si possible bien écraser jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse;
- Rajouter de l'huile de palme et laisser mijoter 5 minutes;
- Rajouter du sucre selon le goût désiré;
- Servir chaud ou froid.

Quelques semences à avoir pour son potager

- Carotte;
- Choux;
- Haricot;
- Tomate;
- Ail;
- Oignon;
- ...





AGASA



Batterie IV, Immeuble Bel Espace 2
(face à l'école conventionnée Gros Bouquet I)



BP : 2735 Libreville (Gabon)



+241 11 44 21 33

