

INFORMATION PATIENTS

UNICANCER



Centre
de Lutte contre le Cancer
François
Baclesse



Votre alimentation
est notre
préoccupation !

Le cancer et le risque de dénutrition

Les aliments apportent à l'organisme l'énergie et tous les éléments nécessaires à son bon fonctionnement.

Lors d'un cancer, les besoins de l'organisme sont souvent plus importants.

En parallèle, les effets secondaires des traitements entraînent souvent des difficultés pour s'alimenter correctement. Si vos apports sont insuffisants **vous pouvez alors perdre du poids et vous dénutrir.**

Il faut être vigilant, face à ce risque, tout au long de votre traitement. Garder un poids stable est important pour que les traitements soient efficaces, pour garder une bonne qualité de vie et récupérer plus vite après les traitements.

Il est possible que vous ne parveniez pas à adapter vos apports alimentaires à vos besoins nutritionnels, même si vous pensez vous alimenter de façon suffisante.

- Si vous **perdez l'appétit,**
- Si vous **perdez le goût,**
- Si vous **perdez du poids,**
- Si vous avez des **problèmes de diarrhée/constipation,** des **nausées** ou **vomissements,**

➡ **N'hésitez pas à le signaler lors de vos venues au Centre auprès :**

- du personnel soignant,
- des diététiciennes,
- de l'Espace de Rencontres et d'Information [ERI]



La dénutrition : conseils généraux

Voici quelques informations générales, des astuces et des idées de recettes pour vous aider.

- **Pesez-vous 1 fois par semaine,**
- **Arrêtez de fumer,**
- **Arrêtez toutes les boissons alcoolisées.**

Le tabac et l'alcool sont des agents agressifs qui nuisent à notre santé et sont incompatibles avec les traitements du cancer.

Demandez conseil auprès des soignants qui pourront vous orienter vers une consultation spécialisée d'aide à l'arrêt du tabac et de l'alcool.

- **Prenez bien soin de votre bouche, de vos dents et de vos gencives** en effectuant les rinçages de bouche qui vous ont été prescrits.

ASTUCES :

- ➔ **Rincez-vous la bouche avec une boisson gazeuse au cola,** *qui enlève les tissus morts et calme les douleurs.*
- ➔ **Mâchez de l'ananas frais,** *qui facilite l'élimination des dépôts.*

Les compléments alimentaires à des fins médicales

Malgré tous vos efforts, votre alimentation peut être encore insuffisante. Dans ce cas, il est nécessaire de la compléter avec des **compléments nutritionnels hyperprotidiques et hyperénergétiques** prescrits par votre médecin ou votre diététicienne. Ils vous apportent aussi des vitamines et des minéraux nécessaires à l'équilibre nutritionnel.

Ces compléments vous apportent des protéines et des calories sous un faible volume.

ASTUCES :

- ➔ **Prenez-les sous forme de collations entre les repas,**
- ➔ **Prenez-les bien froids, à la paille,**
- ➔ **Coupez-les avec de l'eau, s'ils vous paraissent trop riches.**

Vous perdez l'appétit ?

Les médicaments et les traitements, tout comme la douleur et l'inquiétude, affectent l'appétit.

ASTUCES :

➔ **Avant les repas, pour réveiller l'appétit et mieux goûter les aliments :**

- faites un peu d'exercice,
- buvez un jus de fruit,
- ne fumez pas,
- rincez-vous la bouche,
- buvez une boisson acidulée.

➔ **Faites vous aider dans la préparation des repas,**

➔ **Rendez vos plats plus appétissants en utilisant des herbes aromatiques, du persil, du citron,**

➔ **Fractionnez votre alimentation en 5 à 6 petits repas par jour avec des petites quantités d'aliments et de préférence riches en calories,**

➔ **Ne mangez pas seul dans la mesure du possible.**

Vous perdez le goût ?

La saveur des aliments peut temporairement être modifiée par les traitements

- **Vos repas vous paraissent FADES :** recherchez des aliments à goût prononcé [fromages fermentés, charcuterie, jambon fumé..], assaisonnez avec des fines herbes, de la sauce tomate...
- **Vos aliments vous semblent AMERS :** évitez les viandes rouges. Préférez les viandes blanches, la volaille, le poisson, les œufs, les fromages ou les laitages.
- **Vos aliments vous semblent TROP SUCRÉS :** limitez le sucre. Préférez les fruits pochés ou compotes sans sucre, fromages frais sans sucre, crèmes "maison" faites sans sucre .
- **Vos aliments vous semblent TROP SALÉS :** cuisinez sans sel, limitez les aliments déjà très salés par eux-mêmes [fromages, charcuterie, chips, gâteaux apéritifs, cacahuètes...].



- **Vous ressentez un GOÛT MÉTALLIQUE DANS LA BOUCHE** : remplacez la viande par du poisson, des œufs, des laitages.

Préférez Les féculents (pommes de terre, pâtes, riz) ; ajoutez de la sauce blanche sur vos légumes.

Commencez vos repas par une crudité ou des fruits crus.

- **Si vous éprouvez du DÉGOÛT POUR LA VIANDE** : remplacez-la par du jambon, des œufs, du poisson, des quiches, pizzas, soufflé au fromage, quenelles, des fromages ou des laitages.
- **Les ODEURS VOUS ÉCOEURENT** : optez pour des repas froids, des salades composées, des assiettes de fromage ou de charcuterie...

Comment éviter la perte de poids ?

- Pesez vous une fois par semaine, à jeun, dans la même tenue, à la même heure, sur la même balance.
- Enrichissez votre alimentation !

Il est important **dès le début de votre traitement**, d'apporter des aliments sources de protéines : la viande, le poisson, les volailles, les oeufs, le lait, les fromages sont de bonnes sources de protéines. L'organisme en a besoin pour réparer les tissus et combattre les infections.

ASTUCES

⇒ **Ajoutez du lait en poudre** aux purées, au lait ordinaire, aux yaourts et fromages frais, aux desserts lactés...

⇒ **Prenez du lait entier** au petit déjeuner, au goûter, dans les potages ; préférez des desserts lactés...

⇒ **Enrichissez les potages** avec de la viande ou du jambon, des jaunes d'œuf ou des œufs durs, des crèmes de gruyère, le tout bien mixé.

⇒ **Mettez du fromage râpé, du jambon** dans les sauces, les légumes et les potages.

Pendant le traitement, vous avez besoin de plus d'énergie que d'habitude. Si vous n'en absorbez pas suffisamment, l'organisme va utiliser ses propres muscles et sa propre graisse.

- **Augmentez les apports en énergie** avec :
 - **les sauces**,
 - **le beurre ou de la margarine végétale** : sur du pain, les légumes, dans les potages, les sauces,
 - **la crème fraîche** : sur les légumes, les fruits cuits, dans les potages, les purées de légumes, le café au lait...
 - **la charcuterie**,
 - **la mayonnaise** (car elle contient plus de calories que la vinaigrette et elle est moins irritante pour la bouche),
 - **les pâtisseries**,
 - **les entremets, les crèmes glacées, les desserts lactés**.
- Vous trouverez les **vitamines** qui vous sont nécessaires dans les **fruits et les légumes crus**, mais aussi dans le **beurre frais** et les **huiles**.

En cas de diarrhée

Il est important de **modifier son alimentation** et éventuellement, d'avoir recours à des médicaments anti-diarrhéiques prescrits par un médecin. Pour éviter une déshydratation, **buvez abondamment en petites quantités** répétées : bouillon de légumes, tisanes, thé, eau plate.

ASTUCES :

- **Préférez** : un bouillon de légumes avec vermicelles ou tapioca, des carottes cuites, une purée de carottes sans lait, du riz, des pâtes, une banane écrasée, une compote de coing, de la gelée de fruits.
- **Supprimez, jusqu'au retour d'un transit normal** : les légumes et fruits crus, certains légumes verts cuits (épinards, haricots verts, tomates...), les légumes secs, les légumes flatulents (choux, oignons, salsifis, champignons, poireaux...).
- **Supprimez les boissons gazeuses et les boissons glacées**.
- Remplacez le lait par du **lait pauvre en lactose**,
- Choisissez les **fromages à pâte cuite**.

En cas de constipation

Certaines chimiothérapies ou certains médicaments contre la douleur peuvent occasionner une constipation.

ASTUCES :

➔ **Augmentez la consommation de légumes verts, de fruits crus ou cuits, de fruits secs, de pain complet et de céréales complètes.**

➔ *Vous pouvez trouver en pharmacie des **compotes riches en fibres.***

➔ **Prenez un jus de fruits bien froid à jeun le matin** (*jus de raisin, pomme, pruneaux, orange.*)

➔ **Pensez à boire 1 litre à 1,5 litres d'eau par jour.**

➔ **Augmentez votre activité physique** (*En fonction de vos possibilités : marche à pied, jardinage.*)

En cas de nausées ou vomissements

En cours de radiothérapie ou de chimiothérapie, vous pouvez présenter des nausées et des vomissements. Prenez bien, ceci malgré les médicaments qui vous ont été prescrits.

ASTUCES :

➔ **Mangez :**

- **à distance des séances de traitement** (*2 heures avant et 2 heures après*),
- **lentement,**
- **souvent, en petites quantités, des aliments lisses et épais** *tels que les desserts type semoule, flan, potage épais, purées...*

➔ **Consommez des aliments froids ou frais, des glaces.** *Évitez les aliments chauds aux odeurs fortes qui peuvent déclencher des nausées.*

➔ **Choisissez des aliments cuits sans graisse.** *Ajoutez la matière grasse crue après cuisson.*

➔ **Buvez souvent, en petites quantités et lentement des eaux plates natures ou aromatisées, du thé, des tisanes sucrées.**

Vous avez des aphtes, une mucite ou mal à la gorge ?

Pendant votre traitement, il peut apparaître des douleurs en mastiquant et en avalant; votre bouche peut devenir sèche, votre salive épaisse ; signalez-le à votre médecin qui prescrira des médicaments pour vous soulager.

ASTUCES :

➔ **Choisissez une alimentation douce** : des repas crémeux, onctueux, lisses, lactés.

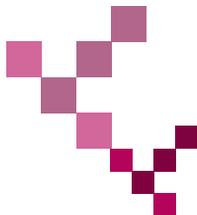
➔ **Mixez vos aliments et mouillez-les** avec du bouillon, du lait, de la sauce ou de la crème fraîche.

➔ **Une cuillère à soupe de crème fraîche ou de mayonnaise en début de repas** vous aideront à mieux avaler.

➔ Évitez :

- **les aliments durs** : croûte de pain, fruits durs, légumes crus,
- **les aliments acides** : citron, vinaigre, jus de fruits, moutarde, sauces épicées, poivre, tomates, agrumes.
- **les pommes de terre**, qui collent dans la bouche.
- **les repas trop chauds, trop froids, trop salés.**

➔ **Si les problèmes s'aggravent** au cours de l'évolution du traitement, **mixez vos préparations.**





RECETTES DE BASE

PURÉE DE POMMES DE TERRE OU DE LÉGUMES ENRICHIE

Réalisez une purée lisse avec :

- des pommes de terre
- ou des flocons de pomme de terre
- ou des légumes : carottes, céleri rave, courgettes épluchées, endives cuites...

Vous pouvez utiliser des légumes frais ou en conserve ou en galets surgelés. Si la préparation est trop liquide, ajoutez 1 à 2 cuillères de flocons de pomme de terre pour 1 assiette.

Enrichissez cette base de purée en y ajoutant, pour une portion, c'est à dire un bol, soit environ 250 g :

- 80 g de viande cuite déjà hachée
- ou 80 g de filet de poisson cuit et sans arête
- ou 60 g de jambon blanc préalablement haché
- ou 1 jaune d'œuf + 50 g de fromage fondu

Mixez le tout jusqu'à obtention d'une purée lisse. Ajoutez un peu de lait, de sauce ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche pour avoir la consistance désirée. Réchauffez doucement.

Valeur nutritive pour 1 part de purée de légumes : **25 g de protéines - 350 kcal**

Valeur nutritive pour 1 part de purée de pommes de terres : **25 g de protéines - 450 kcal**



Photo : Y. Verbauwede

POTAGE ENRICHIE

Faites un potage de légumes variés. A défaut, vous pouvez utiliser un potage de légumes en brique du commerce.

Enrichissez ce potage, en ajoutant selon votre goût pour 1 bol :

- une tranche de jambon
- ou 1 œuf dur + 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- ou 50 g de fromage fondu
- ou 1 jaune d'œuf + gruyère râpé
- ou 1 fromage fondu + 1 œuf dur.

Mixez le tout. Réchauffez doucement en ajoutant une cuillère à café de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

Valeur nutritive pour 1 part : **20 g de protéines - 300 kcal**



Photo : Y. Verbauwede



RECETTES DE BASE



FLAN INSTANTANÉ ENRICHİ

Pour 6 parts



Photo : Y. Verbauwheide

- Lait entier : 1 litre
- Lait en poudre entier : 50 g
- Poudre pour flan instantané : 120 g [2 sachets]

Faites bouillir le lait.

Diluez la poudre pour flan dans le lait.

Faites cuire selon les indications, 1 ou 3 minutes en tournant hors du feu, ajoutez la poudre de lait en tournant avec un fouet.

Répartissez dans 6 coupelles.

Laissez refroidir.

Valeur nutritive pour 1 part : **8 g de protéines - 230 kcal**

LE MILK-SHAKE À LA BANANE

Pour 1 part



Photo : Dessie - Fotolia.com

- Lait entier : 150ml
- Oranges : 200 g
- Bananes : 100 g
- Sucre en poudre : 10 g ou plus selon le goût

Pressez l'orange, mixez les ingrédients ensemble.

Servez frais et ajoutez 1 boule de glace vanille si vous le souhaitez.

Valeur nutritive pour 1 part : **15 g de protéines - 400 kcal**





RECETTES DU CHEF



Loïc ROUSSEL

Responsable restauration

CENTRE FRANÇOIS BACLESSE

SOUPE DE LENTILLES ET D'ÉPINARDS

Pour 4 personnes, à servir chaude

- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 300 g de lentilles crues
- 600 ml de bouillon de volaille
- 500 ml d'eau
- 250 g d'épinards hachés
- 80 ml de crème fraîche



Photo : Y. Verbauwheide

Chauffez l'huile dans une casserole et laissez fondre les oignons. Ajoutez les épices moulues et continuez à remuer.

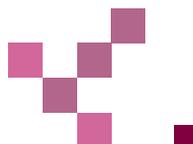
Mélangez les lentilles à la préparation précédente, arrosez de bouillon de volaille et d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes à découvert.

Passez la soupe au mixeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

Transvasez la préparation dans une casserole, ajoutez les épinards et mixez à nouveau.

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Valeur nutritive pour 1 part : **20 g de protéines - 350 kcal**





● ● ● ● ● RECETTES DU CHEF ● ● ● ● ●

SOUPE À L'AVOCAT

A servir froide

Pour 4 personnes

- 4 avocats
- 50 gr de beurre
- 70 cl d'eau
- 30 cl de lait
- 30 gr de farine
- 15cl de crème fraîche
- sel, ciboulette



Photo : i.lopsha_maria - Fotolia.com

Préparation 25 minutes :

Dénoyotez les avocats et écrasez les en purée à l'aide d'une fourchette.

Dans une casserole, mettez le beurre à fondre et ajoutez la farine. Attendez que le mélange soit roux et clair.

Ajoutez l'eau, suivie du lait en remuant délicatement, puis la purée d'avocat et le sel.

Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Enlevez du feu et ajoutez la crème fraîche.

Mixez le tout jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.

Laissez refroidir 3 h au réfrigérateur avant de servir.

Valeur nutritive pour 1 part : **10 g de protéines - 400 kcal**





RECETTES DE NOS CHEFS ÉTOILÉS CAENNAIS

MOELLEUX AU CHOCOLAT ET RHUBARBE, CRÈME PRISE À LA VERVEINE FRAÎCHE

Pour 4 personnes



Photo : A. Caillot



Photos : A CONTRE SENS

Anthony CAILLOT

A CONTRE SENS

8 rue des Croisiers
14000 CAEN

Crème prise à la verveine fraîche

- | | | | |
|--------------------|-------|-----------------|------|
| • Crème liquide | 100 g | • Sucre semoule | 40 g |
| • Lait | 100 g | • Jaune d'oeuf | 50 g |
| • Verveine fraîche | 10 g | • Gélatine | 3 g |

Faire chauffer le lait et la crème avec des feuilles de verveine. Laisser infuser 30 minutes puis mixer et passer au chinois étamine. Verser sur les jaunes et le sucre blanchis, ajouter la gélatine, puis mouler. Cuire 35 min à 100°.

Crème de rhubarbe

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| • Rhubarbe | 100 g | • Crème montée | 70 g |
| • Sucre semoule | 10 g | • Gélatine | 1,5 g |

Eplucher et couper la rhubarbe. La cuire avec le sucre 20 min à feu doux. Ajouter la gélatine et mélanger à la crème montée.

Moelleux au chocolat

- | | | | |
|-----------------|-------|----------|-------|
| • Chocolat noir | 100 g | • Beurre | 100 g |
| • Sucre semoule | 75 g | • Oeufs | 4 |
| | | • Farine | 30 g |

Faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre, mélanger les oeufs et le sucre puis ajouter la farine et le chocolat fondu. Mettre à cuire dans un moule bien beurré et cuire à 200°C 7 minutes.

Dressage

Poser la crème prise de verveine dans une assiette plate, ajouter la crème de rhubarbe sur le moelleux au chocolat encore chaud. Bonne dégustation !



RECETTES DE NOS CHEFS ÉTOILÉS CAENNAIS

Photo : source : S. Carbone



Stéphane CARBONE

L'INCOGNITO

14 rue de Courtonne
14000 CAEN

VELOUTÉ DE POTIRON AUX ÉCLATS DE CARAMEL ET GRAINES DE SÉSAME

Pour 10 personnes



Photo : S. Carbone

- 3 mangues fraîches
- 1 petit potiron
- 1 litre de bouillon de légumes
- Lait entier et eau
- Huile d'olive
- 2 cuillères à café de gingembre [frais ou en poudre]
- 1 cuillère à café de quatre épices
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon haché
- Sel et poivre du moulin
- Persil pour la décoration

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Laissez revenir au feu doux pendant 5 minutes.

Coupez le potiron en petits cubes, ajoutez-le au mélange et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les épices, le bouillon, le lait et l'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes.

Mixez les mangues pour faire une purée. Réservez.

Quand le potiron est cuit, mixez-le et ajoutez-y la mangue mixée. Faites cuire quelques minutes. Servez la soupe chaude, parsemée de persil haché.

Faire un caramel brun et y rajouter les graines de sésames et laisser refroidir sur une feuille de papier sulfurisé, le concasser en petit morceaux.





RECETTES DE NOS CHEFS ÉTOILÉS CAENNAIS

MOUSSE LÉGÈRE AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes

Photo : A_Lein - Fotolia.com



- 150 g de chocolat noir
- 60 g de lait entier
- 1 jaune d'oeuf
- 4 blancs d'oeuf
- 40 gr de sucre semoule

Faites chauffer le lait en casserole et verser sur le chocolat.

Mélanger au fouet et lisser.

Ajoutez le jaune d'oeuf.

Réservez à température ambiante, puis montez les blancs en neige en ajoutant en fin d'opération le sucre semoule en plusieurs fois.

Ajoutez et mélangez au fouet, au chocolat : un tiers des blancs montés, puis le restant des blancs, en remuant délicatement à la spatule

Placez au réfrigérateur 2 heures environ et consommer.

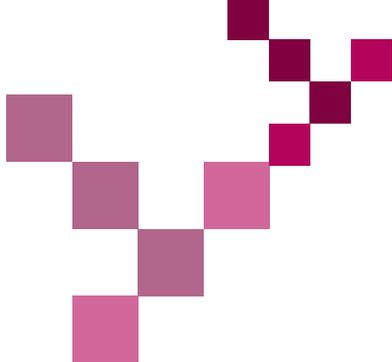
Vous pouvez remplir des verrines ou un grand saladier.



Photo : source : I. Vautier

Ivan VAUTIER
IVAN VAUTIER

3 avenue Henry Chéron
14000 CAEN



Document réalisé conjointement par le service diététique, le service restauration et l'ERI du Centre François Baclesse. N'hésitez pas à les contacter si vous avez des questions.

02 31 45 50 50



Livret réalisé grâce à l'appel à projets "Quali'Patients 2013" de la Direction des soins du Centre François Baclesse.

Nous remercions l'ensemble des personnes qui ont permis la réalisation de ce livret.

UNICANCER



CENTRE FRANÇOIS BACLESSE

3 avenue général Harris • BP 5026
14076 CAEN Cedex 5

TÉL : 02 31 45 50 50 • www.baclesse.fr