

## Mon patient est en demande de conseils alimentaires

Dr MUGGEO Anthony

### 1- Perte d'appétit :

- ⇒ Fractionner l'alimentation, avec des collations entre les repas.
- ⇒ Privilégier les aliments riches en protéines à chaque repas (viande, œuf, poisson, produits laitiers).
- ⇒ Enrichir les préparations en protéines (fromage râpé, œuf, jambon) et/ou calories (beurre, Maïzena, crème, huile).

### 2- Diarrhées :

- ⇒ Boire régulièrement environ 2 litres par jour de manière fractionnée (eau, soda sans bulle, jus de fruits sans la pulpe sauf pruneaux, bouillons de légumes filtrés..).
- ⇒ Eviter les aliments riches en fibres alimentaires (fruits frais type agrumes, fraise, framboise, pruneaux ; et légumes type choux ainsi que légumes secs).
- ⇒ Eviter les aliments riches en matières grasses.
- ⇒ Préférer les féculents (riz, pâte, semoule), les carottes cuites et la banane.

### 3- Constipation

- ⇒ Boire au moins 1.5 L par jour d'eau (riche en magnésium type Hépar®)
- ⇒ Prendre un jus d'orange pressé le matin à jeun.
- ⇒ Pratiquer une activité physique (équivalent 30 min de marche par jour).

- ⇒ Choisir des aliments riches en fibres : légumes verts, fruits crus, fruits secs, céréales complètes.

#### 4- Nausées, Vomissements

- ⇒ Mise en condition : Eviter de séjourner dans des locaux où il peut y avoir des odeurs de cuisine ; ne pas manger dans la cuisine ; privilégier une position assise durant la digestion. Porter des vêtements amples qui ne serrent pas à la taille. Manger quand l'envie se présente, même en dehors des repas.
- ⇒ Choix des aliments : Aliments froids ou à température ambiante, nécessitant peu d'effort de mastication. Essayer les boissons gazeuses. Eviter aliments trop gras, trop sucrés ou trop épicés. Eviter les plats à odeurs fortes (poissons, agneau...).
- ⇒ Fractionner les repas, prendre les antiémétiques prescrits environ 30 min avant le repas.

#### 5- Sècheresse buccale

- ⇒ Boire de l'eau citronnée et/ou mâcher des chewing-gums sans sucre pour activer la sécrétion salivaire.
- ⇒ Vaporiser l'intérieur de la bouche avec un vaporisateur d'eau très fréquemment.
- ⇒ Boire régulièrement.

#### 6- Mucite

- ⇒ Faire les soins de bouche 15 min avant et après chaque repas.
- ⇒ Eviter les aliments acides, les épicés, la vinaigrette, les aliments trop salés ou fumés, la tomate, les noix, le gruyère et l'ananas.
- ⇒ Privilégier les aliments mixés, les plats tièdes.
- ⇒ Consommer du lait froid ou des glaces pour apaiser la douleur.

- ⇒ Recourir aux compléments nutritionnels oraux voire nutrition artificielle si mucite grade 3-4 (voir fiche pratique 2).

## 7- Dysgueusie

- ⇒ Goût métallique ou amer : éviter les viandes rouges, le chocolat et le café ; débiter son repas par une saveur acidulée (pamplemousse), et privilégier les viandes blanches, poissons, œufs, quiche, laitages.
- ⇒ Goût acide : éviter toutes les préparations à base de tomates, jus de fruits, agrumes et vinaigre. Privilégier les laitages, les préparations à base de sauce blanche, fromage blanc, béchamel et crème fraîche.
- ⇒ Goût fade : Eviter les préparations à haute température, et préférer les herbes aromatiques, épices, condiments et aliments forts en goût (charcuterie, fromages fermentés...).

## 8- Références

- ⇒ Meuric J, Besnard I. Nutrition chez le patient adulte atteint de cancer : quand doit-on proposer un conseil diététique personnalisé ? Société Francophone de nutrition clinique et métabolique. Revue de nutrition clinique et métabolique. 2012 ; 26 : pp. 197-218.
- ⇒ Senesse P, Bachmann P, Bensadoun R et al. Nutrition chez le patient adulte atteint de cancer : textes courts. Revue de nutrition clinique et métabolique. 2012 ; 26 : pp.151-158.
- ⇒ Hebert C, Famewee M, Buzzo S et al. Conseils diététiques pendant la chimiothérapie.