

ISABELLE DELALEU
Préface du Dr Raynard, nutritionniste

MES RECETTES SANTÉ

PENDANT UN TRAITEMENT ANTICANCER



LES CONSEILS D'EXPERTS
POUR VOUS AIDER
DURANT VOTRE TRAITEMENT

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

MES RECETTES SANTÉ

PENDANT UN TRAITEMENT

ANTICANCER

Dans ce livre, simple et pratique, pas de remèdes miracles mais des conseils concrets pour adoucir le quotidien et retrouver le bonheur de manger. Parce qu'il ne faut jamais renoncer à se faire plaisir, nous avons réuni ici des recettes de bons petits plats qui sauront s'adapter à votre état et à toutes vos envies.

Au programme :

- **Les 20 aliments à privilégier** : carotte, agrumes, fruits rouges, avocat...
Pour chacun, leurs vertus, quand et comment les manger.
- **Des astuces pour stimuler l'appétit** : prévoir de petites portions, faire la cuisine que l'on aime, essayer de ne pas manger seul, fractionner les repas...
- **Des conseils pour aider à lutter contre les effets secondaires du traitement** : éviter les aliments gras pour calmer les nausées, sucer des glaçons pour limiter les aphtes, manger des soupes pour réduire la sensation de bouche sèche...
- **Et de nombreuses recettes faciles à faire** : Soupe carotte potiron au chèvre frais, Papillote de saumon coco-citronnelle, Sandwich au pesto, Tarte à la tomate, Compote régressive en crumble...

DES RECETTES SANTÉ POUR FAIRE RIMER REPAS AVEC PLAISIR

Isabelle Delaleu, journaliste, est notamment co-auteur du *Régime Portfolio anticholestérol*.
Préface du Dr Raynart, cancérologue et responsable du CLAN (Comité liaison alimentation nutrition) de l'Institut de cancérologie Gustave Roussy à Villejuif.

ISBN 978-2-84899-634-9



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le régime portfolio anticholestérol (avec Anne Dufour), 2012.

Petits plats maison pour jeunes enfants (avec Pascale de Lomas), 2010.

Maigrir avec le régime chronobiologique, 2009.

Le régime portfolio en 15 jours (avec Anne Dufour), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC. S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-634-9

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ISABELLE DELALEU

MES RECETTES
SANTÉ
PENDANT UN TRAITEMENT
ANTICANCER

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DOCTEUR BRUNO RAYNARD	7
AVANT-PROPOS	11
INTRODUCTION	15
LES LIENS ENTRE TRAITEMENTS ANTICANCER ET NUTRITION	17
TOUS NOS CONSEILS PRATIQUES	47
VOS RECETTES SANTÉ POUR TOUS LES JOURS	101
BIBLIOGRAPHIE	198
TABLE DES MATIÈRES	201

PRÉFACE

DU DOCTEUR

BRUNO RAYNARD

A lors que les bénéfices de la nutrition artificielle chez les patients en cours de traitement d'un cancer sont encore discutés, les bienfaits des conseils diététiques sont maintenant clairement reconnus. La Société francophone nutrition clinique et métabolisme (www.sfnep.org) a d'ailleurs récemment publié des recommandations concernant la prise en charge nutritionnelle au cours des cancers dans lesquelles le conseil diététique a une place primordiale. Des recommandations simples, à la portée de tous et de toutes les bourses, individualisées, et que les patients et leurs proches peuvent s'approprier, permettent de conserver une alimentation suffisamment riche en calories et en protéines tout le long du traitement

dans un grand nombre de cas. Ils permettent surtout aux patients d'être autonomes, de garder la liberté du choix de leurs repas, et de continuer à se faire plaisir en mangeant. Voilà bien qui peut paraître discordant – vouloir donner des conseils nutritionnels au cours des traitements d'un cancer et vouloir préserver le plaisir de manger. Eh bien ce livre démontre le contraire.

Isabelle Delaleu, en experte de l'alimentation saine, en grand reporter de la diététique et du bien-être, a su réunir dans cet ouvrage de nombreux conseils simples et applicables par tous pour garder une alimentation optimale pendant et après les traitements des cancers. La perte d'appétit, les troubles du goût et la mucite (inflammation de la bouche) sont des symptômes fréquents et parfois présents dès le diagnostic du cancer. Ils contribuent à la diminution de l'alimentation et à la perte de poids. Nous savons que cette perte de poids (dénutrition) est clairement associée à une diminution d'efficacité des traitements anticancéreux mais aussi, très souvent, à une augmentation de leur toxicité. Par ailleurs, moins manger et perdre du poids influence négativement la qualité de vie même chez les patients guéris, et souvent pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois après les traitements. Perdre l'appétit c'est aussi perdre du lien social. Voilà donc pourquoi il faut aider les patients à mieux manger durant leurs traitements. Et cela est faisable dans un grand nombre de cas sans recourir aux techniques de nutrition artificielle, à condition de s'y prendre tôt et de proposer des conseils simples et adaptés.

Alors comment vous aider à retrouver l'appétit, à mieux manger malgré ces troubles digestifs ? Les recommandations dispensées dans cet ouvrage y répondent. Il vous permet de vous approprier ces trucs ou astuces pour les adapter à vos goûts et vos habitudes alimentaires. Il brise certains mythes et tabous (aucun aliment n'est interdit, aucun aliment n'est miraculeux), et plutôt que d'abonder dans le sens de certains alchimistes de la nutrition peu scrupuleux qui pensent pouvoir transformer la sardine et la peau de tomate en or, il choisit de colorer ses conseils et ses recettes de bon sens et de bonne humeur.

Et pourquoi ne pas imaginer que médecins et diététiciennes utilisent ce livre ou s'en inspirent pour conseiller chaque patient pouvant éprouver des difficultés à s'alimenter !

DOCTEUR BRUNO RAYNARD
Chef de l'Unité Transversale de Diététique et de Nutrition
Institut Gustave Roussy (Villejuif)

AVANT-PROPOS

Pas de promesse miraculeuse (forcément fausse et mensongère) dans ce livre. Il serait scandaleux – et dangereux – de vous faire croire qu’à elle seule, l’alimentation peut miraculeusement vous guérir du cancer qui vous touche ou qui touche l’un de vos proches. Son but est simplement de vous accompagner dans une période difficile, souvent longue, pour vous aider à retrouver, ou conserver, le plaisir de bien manger pendant ces semaines (ou ces mois) où les effets secondaires des traitements (nausées, dégoûts, manque d’appétit, aphtes, etc.) vous compliquent la vie.

Ces pages se veulent pratiques, simples et rassurantes, sérieuses, gourmandes, positives, en un mot : utiles.

Parce qu'il est essentiel que bien manger ne soit pas (ou plus) une corvée ou une épreuve, en cuisine comme devant l'assiette.

Car si l'alimentation ne peut pas à elle seule vous guérir, elle s'avère un soutien efficace : bien choisie, elle peut en effet vous aider à combattre la fatigue, à mieux supporter vos traitements et à composer plus facilement avec leurs effets secondaires (avec des astuces efficaces contre les nausées et le manque d'appétit, par exemple), et à garder le contrôle de votre poids pour éviter la dénutrition. Et donc, finalement, à mieux lutter contre la maladie.

Que vous preniez du plaisir à table, et ayez une alimentation non seulement saine et goûteuse – malgré les contraintes –, mais aussi adaptée, pour mettre toutes les chances de votre côté et adoucir le quotidien, c'est l'objectif de cet ouvrage.

Important : tous les conseils et recettes de ce livre ont un caractère général. Même si nous avons souhaité les rendre accessibles à tous les patients souffrant de cancer et en cours de traitement (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie...), votre pathologie, notamment si elle touche le système digestif, peut exiger d'autres règles nutritionnelles spécifiques à certaines étapes du traitement (juste après une intervention chirurgicale sur le tube digestif, par exemple, où des règles diététiques très strictes doivent être appliquées).

N'hésitez donc pas à consulter votre oncologue pour lui demander de vous orienter vers un spécialiste de la nutrition, qui peut vous offrir un suivi personnalisé. Pratiquement tous les services hospitaliers d'oncologie proposent des consultations avec des nutritionnistes ou diététiciens spécialisés, qui sauront s'adapter à votre cas personnel.

INTRODUCTION

Si, dans la vie « normale », on a tout intérêt à manger correctement (comprendre équilibré et suffisamment varié), quand on est atteint d'un cancer et sous traitement pour celui-ci, l'alimentation prend une autre dimension, encore plus importante pour l'état de santé général.

En effet, les traitements anticancéreux ont de fortes et fréquentes répercussions sur l'état nutritionnel. Perte d'appétit (anorexie), nausées, dégoûts alimentaires, modifications du goût, aphtes, candidoses buccales, conjugués à une fatigue importante (voire redoutable) peuvent entraîner une perte de poids, et tout particulièrement de masse musculaire, néfaste.

Car c'est prouvé, perdre trop de poids (et notamment de muscles), peut être préjudiciable aux traitements, qui

risquent de devenir moins efficaces et plus nocifs, avec des effets secondaires aggravés. Il faut donc s'alimenter le mieux possible compte tenu de la situation personnelle de chacun.

« Les experts oncologues, radiothérapeutes, diététiciens et psychiatres savent que retrouver la saveur des aliments est essentiel pour la qualité de vie de leurs patients, et fait partie intégrante de la prise en charge globale de la maladie. »*

* Source : *Goût et Cancer : retrouver le plaisir du goût*, Dossier BioAlliance Pharma, 2008.

LES LIENS ENTRE TRAITEMENTS ANTICANCER ET NUTRITION

BIEN SE NOURRIR PENDANT SON TRAITEMENT, POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

En ce moment où, confronté à votre maladie (ou à celle d'un proche), vous espérez juste des jours meilleurs, bien manger vous paraît sans doute être au mieux un détail sans grande importance, au pire un souci majeur et une corvée quotidienne.

Pourtant, bien vous nourrir peut non seulement vous aider à mieux vivre cette période difficile de votre vie, mais

également à lutter contre le cancer et ce, de plusieurs façons :

- *Certains aliments renforcent l'immunité*, ce qui signifie qu'ils aident votre organisme à mobiliser toutes ses défenses naturelles, pour mieux lutter contre les maladies – le cancer, en l'occurrence. Bien se nourrir, c'est donc donner un coup de pouce naturel à son corps... et, là encore, c'est un plus dont il serait dommage de ne pas profiter, puisque c'est à la fois possible et simple.
- *La tumeur maligne a de gros besoins énergétiques* : elle doit se nourrir ! Pour cela, elle développe tout un réseau de vaisseaux sanguins, destinés à lui apporter les nutriments nécessaires à sa croissance et à sa prolifération : c'est ce qu'on appelle l'angiogenèse. Depuis quelques années, de nombreuses recherches ont été effectuées dans ce domaine, et des médicaments dits « antiangiogéniques » ont été mis au point : ils affament la cellule cancéreuse, qui s'affaiblit puis meurt.

Or, de nombreux aliments présentent également des propriétés antiangiogéniques démontrées. Certes, ils ne suffiront pas à eux seuls à anéantir la tumeur et à vous guérir, mais ils seront un vrai « plus » qui ne peut être que bénéfique, en allant dans le même sens que les traitements médicaux classiques. Bien sûr, ils ne remplaceront pas une alimentation variée et équilibrée, riche en calories et en protéines (lesquelles soutiennent le capital musculaire),

mais si vous les appréciez, profitez-en et mettez-les dans vos assiettes !

- *D'autres aliments cités dans cet ouvrage, et intégrés dans les recettes proposées, vont vous aider à supporter certains des effets secondaires pénibles des traitements de chimiothérapie et radiothérapie (nausées, perte d'appétit, aphtes...), pour vous apporter un réel supplément de confort au quotidien. L'intérêt ? Une meilleure « qualité de vie », comme disent les professionnels : c'est primordial car cela se traduit aussi par un meilleur moral, plus de force, d'énergie... et de sourire !*
- *Bien manger, c'est aussi retrouver le plaisir des saveurs, de la table, de la convivialité... Ce n'est sans doute pas l'un de vos objectifs principaux, et pourtant, surtout quand on est atteint d'une pathologie « au long cours » comme le cancer, et que les traitements durent plusieurs semaines voire plusieurs mois, apporter un peu plus de douceur au quotidien et le rendre plus supportable, ce n'est pas un détail, loin de là. Dans notre pays, manger est un acte essentiel, qui fait partie de notre culture depuis des millénaires : continuer d'y prendre plaisir, alimenter sa gourmandise et pouvoir partager des repas conviviaux avec ceux qu'on aime évite l'isolement et participe pleinement à l'équilibre psychoaffectif.*
- *S'alimenter sainement et suffisamment, c'est enfin préserver son poids, car la dénutrition est un vrai problème*

des traitements anticancéreux, qui peut réduire l'efficacité d'un traitement tout en augmentant sa toxicité, et qui peut même parfois obliger à interrompre ou retarder un traitement, ce qui est forcément préjudiciable. Maintenir un poids stable, c'est donc éviter ces deux écueils majeurs, et augmenter ses chances. C'est, également, se sentir en meilleure forme physique, lutter contre sa fatigue persistante, retrouver de l'énergie... et ne pas avoir l'air malade : un point important sur le plan de la vie sociale, de l'estime de soi, et du moral.

LES EFFETS SECONDAIRES DE LA MALADIE (OU DE SES TRAITEMENTS) QUI INFLUENT SUR L'ALIMENTATION

Un malade atteint d'un cancer sur deux déclare manger moins et présenter une modification du goût. Les aliments qu'on adorait « avant » font soudainement horreur, certaines odeurs de cuisine soulèvent le cœur, l'appétit fait défaut, les saveurs disparaissent ou se modifient, et le plaisir de la table en est, forcément, fortement contrarié. Pour ne rien arranger, des pathologies buccales, bénignes mais souvent douloureuses, gênantes et donc très pénibles à vivre, peuvent apparaître : aphtes, inflammations de la bouche et candidose. Enfin, des soucis digestifs (diarrhées, constipation), qu'il faut impérativement soulager, compliquent encore l'alimentation...

POURQUOI ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

La dénutrition, tous cancers et âges confondus, touche en moyenne 40 % des patients, et même 60 % (sous une forme modérée ou sévère) des malades de plus de 70 ans.

Sur le plan général

Elle entraîne une dégradation de l'état général, une maigreur importante due à la perte de graisse mais aussi et surtout de masse musculaire. L'organisme fonctionne moins bien (les muscles, le cerveau, le système immunitaire, donc les défenses contre les infections, la cicatrisation, etc.).

Elle altère la qualité de vie et affecte, parfois lourdement, le moral et l'image de soi.

Sur la maladie et les traitements

La dénutrition peut gêner, compliquer ou empêcher les traitements. Elle augmente aussi leur toxicité, ainsi que le risque de complications postopératoires, et est également associée à une durée d'hospitalisation plus longue.

Pour un même cancer au même stade, un patient dénutri a un risque de mortalité plus important qu'un patient non dénutri.

« Chez un malade cancéreux, une perte de poids supérieure à 15 % est constamment associée à une altération du pronostic, indépendamment de la maladie tumorale. » La dénutrition serait directement responsable du décès des malades dans 5 à 25 % des cas selon les spécialistes. Un souci majeur, longtemps banalisé comme s'il était une conséquence logique et inévitable de la maladie, mais qui depuis quelque temps est, enfin, pris en compte et traité par les équipes médicales.

**EXTRAIT DE L'INTERVIEW DU DOCTEUR SAMI
ANTOUN, MÉDECIN À L'INSTITUT GUSTAVE ROUSSY**

La nutrition serait donc une nouvelle clé de voûte des traitements ?

Absolument. D'autant qu'avec l'amélioration des traitements, le cancer va devenir une maladie de type chronique, comme l'insuffisance cardiaque ou respiratoire. Et que donc le rôle du support nutritionnel sera de plus en plus important pour la vie quotidienne des malades. On a mis longtemps à prendre en compte la douleur dans la maladie. Aujourd'hui, il faut que les patients et les médecins se mobilisent, fassent du lobbying, pour que, **au même titre que la douleur, la nutrition soit prise en compte dans le traitement même de la maladie. Elle a un réel impact sur le patient, la maladie, la guérison, et c'est un domaine où il est possible d'agir, donc agissons !**

Source : www.la-maison-du-cancer.com

DE L'INTÉRÊT D'UNE INFORMATION CIBLÉE

L'équipe de Paula Ravasco, au Portugal, a effectué une étude sur l'intérêt d'une intervention éducative nutritionnelle auprès de patients traités pour cancer colorectal, en les comparant à d'autres patients sans informations particulières. Ses résultats ? Un bien meilleur état nutritionnel, préservé chez 91 % des patients en ayant bénéficié... Ainsi que de meilleures chances de survie : 8 % de décès... au lieu de 30 % dans le groupe témoin.

Source : *Am J Clin Nutr* 2012 ; 96 : 1346-53.

SURVEILLER SON POIDS, UN IMPÉRATIF

- *Pesez-vous régulièrement* (deux fois par semaine idéalement). Votre repère est le poids que vous aviez avant la maladie, quelle que soit votre corpulence (maigre, mince ou en surpoids). Une perte de poids supérieure à 5 % du poids habituel en un mois (soit 3 kg pour une personne de 60 kg), ou supérieure à 10 % du poids habituel en six mois (6 kg pour une personne de 60 kg) est considérée comme importante et anormale. N'attendez pas d'avoir perdu 5 kg pour réagir, enrichir votre alimentation et, si besoin, en parler à votre médecin lors d'une consultation de suivi.

À savoir : une personne considérée médicalement comme maigre, c'est-à-dire avec un IMC inférieur à 18,5, est plus à risque de dénutrition.

- *Faites un maximum (ou du moins un minimum) d'activité physique* : cela peut sembler paradoxal, mais pourtant bouger atténue la fatigue, stimule l'appétit et préserve la masse musculaire. Vous pouvez parfaitement vous contenter de marcher à votre rythme, dès que possible. On recommande à tout le monde un « minimum syndical » de 30 minutes d'activité par jour, qui peuvent parfaitement être décomposées en deux mini-promenades de 15 minutes, à votre rythme bien sûr. Toutefois, si vous aviez l'habitude de faire du vélo d'appartement, ou du golf, essayez de continuer, même si vous devez réduire votre durée d'activité ou sa fréquence : cela vous fera toujours du bien !
- *Dans les périodes plus faciles, où les nausées sont absentes, où l'appétit revient, ne vous privez de rien*, et mangez tout ce qui vous fait plaisir, même si c'est « riche » : cela peut vous aider à récupérer le poids perdu, et pas de souci si vous faites quelques réserves, sauf si les traitements ont tendance à vous faire grossir (hormonothérapie en cas de cancer du sein, notamment).

LES SOUCIS AUXQUELS VOUS RISQUEZ D'ÊTRE CONFRONTÉ... ET DES SOLUTIONS POUR TOUS LES JOURS

Trop fatigué pour cuisiner...

La fatigue est récurrente pendant un cancer : l'organisme livre une lutte épuisante contre la maladie, et certains traitements engendrent également une chute de l'énergie. On se traîne, éreinté, avec le corps lourd et une chape de plomb sur les épaules... Alors quand se lever et se laver demande un effort surhumain, pas question de faire des courses ni de passer une heure à préparer un repas qu'on n'a ni l'envie ni le courage d'avalier. Il importe de faire simple, et nutritif, pour continuer de s'alimenter puisque le corps en a besoin pour retrouver de l'énergie.



Quelles solutions ?

- *Utilisez le tout-prêt* : plats cuisinés, desserts... Aujourd'hui, avec un placard ou un congélateur plein, on peut très bien se nourrir. Pensez à faire des réserves dès que vous êtes en forme, ou même avant d'attaquer le traitement. Vous pouvez aussi sans doute être aidé par votre entourage, voisinage... ou même commander vos courses sur Internet, c'est possible quasiment partout désormais.
- *Mangez simple et plaisant* : si vous avez envie d'une brioche beurrée trempée dans un chocolat chaud alors qu'il est 20 heures, ne vous en privez pas... L'essentiel,

c'est d'arriver à manger quelque chose de consistant. L'équilibre alimentaire, la variété, les règles nutritionnelles, vous y penserez quand vous vous sentirez mieux !

- *Envie de plats régressifs ? Faites-vous plaisir*, ils sont tellement réconfortants pour le moral ! Gratin de coquillettes, jambon-purée, soupe aux vermicelles ou pain perdu, replongez en enfance pour vous chouchouter la tête et le corps...
- *Quand vous cuisinez les jours de forme, pensez à prévoir des portions supplémentaires* que vous pouvez congeler en barquettes ou petits sacs en plastique. Vous apprécierez, les jours d'épuisement, de pouvoir déguster en quelques minutes seulement l'un de vos petits plats préférés, de ceux qui vous réjouissent les papilles et vous réchauffent le cœur. Dans nos recettes, nous avons systématiquement précisé quels plats pouvaient être congelés, alors n'hésitez pas !

Manque d'appétit : comment le stimuler ?

Ni faim, ni envie de manger ? Pourtant, il faut vous nourrir le plus normalement possible, pour éviter de fondre et de perdre, notamment, votre masse musculaire.

Nul ne vous oblige à vous gaver de force (ce serait un supplice), mais en revanche, quelques petits trucs peuvent vous aider à ouvrir votre appétit...



Quelles solutions ?

- *Évitez de manger dans la cuisine si les odeurs vous dérangent.* Beaucoup de patients deviennent hypersensibles aux odeurs, même celles des aliments qu'ils aimaient avant d'être malades : passez au salon, même si c'est un peu moins « pratique ».
- *Jouez la carte du sucré :* il passe souvent mieux que le salé... mais pour ne pas vous nourrir que de desserts ou de pain-beurre-confiture et compotes (vous verrez un peu plus loin les risques du sucre à outrance), vous pouvez aussi cuisiner sucré-salé : miel, dans une sauce ou même une soupe, fruits frais crus, dans une salade ou cuits, avec une viande... Pensez également aux aliments à la saveur douce et sucrée très plaisante : betterave, carotte, maïs, potiron et potimarron, châtaigne, ainsi qu'à la cuisine d'inspiration orientale (comme les tagines aux pruneaux, dattes, poires, abricots secs...).
- *Faites la cuisine que vous aimez :* inutile de vous obliger à manger des brocolis ou du poisson, sous prétexte qu'ils sont « sains », s'ils ne vous font pas envie ! Tant pis si votre alimentation est moins variée qu'en temps normal, vous rééquilibrerez plus tard. Pour l'instant, l'important c'est de vous faire plaisir le plus possible et de stimuler votre appétit.
- *Évitez de manger seul :* évidemment, on n'a pas toujours le choix... Mais quand cela est possible, mieux vaut

inviter un(e) ami(e), cela évite de se retrouver en tête-à-tête avec son plateau devant la télé ou face au mur de la cuisine. Quand vous vous sentez en forme, essayez aussi de faire des repas « de groupe » (avec famille ou amis), quitte à leur demander de l'aide : manger en bonne compagnie, discuter et rire autour d'une table permet non seulement de ne pas s'isoler, mais aussi de retrouver un peu d'appétit, et de dédramatiser le moment du repas s'il devient difficile pour vous moralement.

- *Cuisinez « antiodeurs »* : parce que certains effluves deviennent particulièrement rebutants quand on se sent nauséeux, il est possible de les limiter, par exemple en cuisant au micro-ondes, à la vapeur, ou en papillotes (notamment en silicone, plutôt appétissantes avec leurs couleurs « pop »). On trouve également dans le commerce, depuis quelque temps, des sachets spécialement conçus pour cuisiner sans odeur, pour le micro-ondes (sac cuisson vapeur), ou même pour le four traditionnel (sac cuisson au four). Pratique également et réutilisable, le cuiseur vapeur électrique, ou même le petit panier en bambou posé sur une casserole d'eau bouillante.
- *Prévoyez de petites portions* : rien de pire qu'une assiette géante, ou trop remplie, qui paraît carrément rebutante et donnerait presque des haut-le-cœur à l'avance ! Utilisez dès que possible de la vaisselle individuelle (cocottes ou plats à gratin), à la fois jolie et plus appétissante, des petites verrines, des assiettes à dessert...

- *Zappez l'entrée, et attaquez directement le plat principal*, complet et nutritif : vous garderez le reste (petite entrée, fromage, dessert) pour un peu plus tard si vous avez suffisamment mangé, ou pour une collation. Les repas « normaux » sont souvent trop copieux et volumineux, les fractionner aide aussi à ne pas se sentir dépité de n'avoir pas tout avalé... (voir détails p. 49).
- *Essayez de faire un minimum d'activité physique* (on ne parle pas de footing ni de salle de sport, mais par exemple d'une petite marche, à votre allure, de 20 à 30 minutes). Quand ? Toujours avant les repas (« ça creuse ») et non après (mieux vaut vous reposer après manger). Bouger permettra en plus de maintenir votre masse musculaire (la maladie a parfois tendance à la faire fondre, au profit de la masse grasse, ce qui n'est évidemment pas bénéfique).

Calmer les nausées

On a beau être prévenu du fait qu'elles sont « normales », ce n'est pas pour autant qu'on ne doit pas essayer de les estomper le mieux possible, avec quelques petits trucs testés et approuvés par les malades... Leur efficacité est variable selon les individus, mais cela vaut vraiment la peine d'essayer !

Quelles solutions ?

- *L'eau de mélisse, mais aussi l'huile essentielle de menthe poivrée* (2 gouttes sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à café de miel) soulagent les « haut-le-cœur ». Les « bonnes vieilles » pastilles Vichy marchent bien aussi.
- *Mangez régulièrement* (mais en petites quantités) et faites des collations pour compenser. Évitez de rester l'estomac vide, c'est pire...
- *Le matin au réveil, grignotez quelques biscuits* (type Petit-Beurre) ou biscottes avant de vous lever. Si vous avez du mal à les avaler, vous pouvez les ramollir en les trempant dans un jus de fruits ou un thé (même froid).
- *Mangez lentement*, en mâchant bien.
- *Évitez les aliments gras, lourds, et tous ceux trop odorants* qui risquent de vous « soulever le cœur ».
- *Après le repas, reposez-vous en position semi-assise* (le dos relevé par des oreillers si vous êtes au lit) : c'est préférable à la position allongée.
- *Si vous l'appréciez, mangez un morceau de gingembre confit* (on en trouve dans les magasins chinois) : le gingembre est très efficace contre les nausées. En infusion aussi !

- *Buvez un petit verre de Coca-Cola* (pas du « light »), dont vous aurez supprimé le gaz en le remuant quelques minutes. Ou, mieux encore, des boissons comme le thé à la menthe ou le « gingembre drink » (voir nos recettes).

Problèmes de bouche

Les aphtes et la mucite

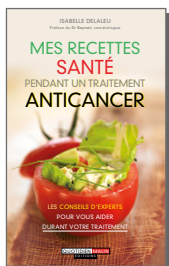
La mucite est une inflammation de la bouche qui peut provoquer des aphtes. Ces ulcérations, semblables à des brûlures, sont directement liées à l'activité de certaines chimiothérapies et/ou radiothérapies. Ces dernières ciblent les cellules qui se divisent rapidement, dont certaines cellules saines comme les cellules épithéliales qui recouvrent la cavité buccale, et inflamment les muqueuses. Mucite et aphtes peuvent être extrêmement douloureux, et augmentent le risque de dénutrition puisque s'alimenter peut devenir inconfortable, voire extrêmement pénible.



Quelles solutions ?

- *À titre préventif*: sucer des glaçons pendant ½ heure à 1 heure lors des perfusions de chimiothérapie semble réduire le risque d'apparition de moitié environ, en provoquant un effet vasoconstricteur qui réduit la sensibilité des muqueuses. Cela vaut la peine d'essayer... Toutefois, parlez-en à votre médecin, car cela peut être déconseillé dans certains types de cancers (notamment les cancers ORL).

- *Supprimez les fromages, le vinaigre, la moutarde, le poivre, les épices, les fruits secs (noix, amandes), le chocolat, les crustacés, les produits laitiers et tous les aliments de saveur acide (même les agrumes, le kiwi, l'ananas, le raisin, la pomme ou la tomate s'ils procurent gêne ou douleurs). Réduisez le sel.*
- *Sucez des glaçons ou mangez des glaces, car le froid a des vertus anesthésiantes.*
- *Ne mangez pas trop chaud* mais plutôt froid ou juste tiède, des aliments hachés finement, réduits en purée ou liquides (soupes, crèmes, compotes, purées...).
- *Mangez lentement.* Si besoin, utilisez une paille pour limiter le contact des aliments avec les muqueuses abîmées et douloureuses.
- *Après le repas, brossez-vous les dents* (avec une brosse à poils souples) et rincez-vous soigneusement la bouche (votre médecin peut vous prescrire ou conseiller des bains de bouche adaptés), sinon au moins avec de l'eau ou une solution à base de bicarbonate de soude : l'efficacité de celui-ci a été médicalement démontrée dans le cadre de la prévention et du traitement des mucites et aphtes.
- *Supprimez évidemment l'alcool et le tabac.*



Mes recettes santé pendant un traitement anticancer

Isabelle Delaleu

Plus d'infos sur ce livre à paraître aux éditions Quotidien Malin