

Fiche info Nutrition

Garder l'appétit malgré un cancer

L'appétit est très fréquemment affecté suite au diagnostic du cancer et à ses traitements. Identifier les raisons permet de trouver des solutions pour conserver une alimentation équilibrée.

La maladie et ses traitements peuvent provoquer une diminution voire une perte de l'appétit. La fatigue et une modification de la perception des goûts et des odeurs sont rapportées. Il faut cependant être vigilant car cela peut vite mener à la dénutrition. Or **conserver une alimentation équilibrée** permet de se donner toute l'énergie nécessaire pour combattre la maladie, diminuer le risque de récurrence et conserver une bonne qualité de vie.

Il est primordial de conserver un poids correct et une bonne masse musculaire en ayant une activité physique régulière. Une consultation auprès d'un diététicien peut apporter une aide, si besoin. Ce professionnel saura vous aider à établir vos menus au mieux.

■ **Écouter ses envies et varier son alimentation**

Selon les traitements, la perception des goûts et des odeurs peuvent changer. L'appétit en est affecté ; néanmoins, il faut savoir rester à l'écoute des besoins de son corps.

• **Écouter ses envies et faire des collations**

La consigne est d'assouvir toute envie alimentaire dès qu'elle vient. Un morceau de fromage ou de chocolat peut être dégusté à toute heure. De manière générale, il faut prévoir des encas faciles à manger et qui font plaisir comme :

- des fruits secs (abricots, raisins, figues, pommes...) ;
- des biscuits ;
- des galettes de riz soufflé ;
- des barres céréalières...

Dans le cas d'une prise de poids, il faut limiter le grignotage et favoriser des repas équilibrés.

• **Privilégier les aliments au goût neutre**

Afin d'éviter certains goûts ou odeurs trop forts, l'astuce est de favoriser des aliments au goût neutre comme :

- les pommes de terre (notamment en purée lisse) ;
- les pâtes ;
- le riz ;
- le pain...

La viande rouge peut déranger mais peut être remplacée par de la viande blanche (dinde, poulet...), des produits de la pêche (poissons, crustacés...) ou des oeufs.

• **Varié les plats au maximum et découvrir de nouvelles saveurs**

Cela peut être l'occasion de découvrir de nouveaux fruits et légumes (fruits exotiques, patate douce, manioc...).



Purée de patates douces


Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de patates douces
- 40 g de beurre
- 15 cl de crème fraîche liquide
- Sel
- Poivre



Préparation

- Laver, éplucher et couper les patates douces en gros morceaux
- Les faire cuire 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante
- Égoutter et mixer
- Ajouter la noisette de beurre, la crème fraîche
- Corriger l'assaisonnement

 Cette purée de patates douces accompagnera une tranche de blanc de poulet ou du jambon aussi bien qu'une viande forte en goût (canard). Si le goût sucré est trop présent, il est possible de remplacer la moitié de la portion de patates douces par des pommes de terre classiques, et inversement, l'amertume de la purée peut être cassée par l'ajout d'un morceau de sucre.

Il est également intéressant de relever les plats avec un ensemble d'épices et d'arômes qui permettent à la fois de diminuer l'apport en sel et d'apporter beaucoup de parfum (ail, coriandre, gingembre, curcuma, cardamome...).

■ **Manger froid et déguster des fruits et légumes riches en eau**

Les traitements, notamment par chimiothérapie, peuvent provoquer des troubles particuliers notamment un assèchement de la bouche et de la gorge. Aussi, il est conseillé de manger des aliments froids et lisses (liquides ou semi-liquides) ainsi que **des fruits et des légumes apportant beaucoup d'eau** comme le melon, la pastèque, la pomme ou encore, la courgette, le concombre ou la salade ; l'été pensez aux glaces et sorbets.

Gaspacho de courgettes


Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de courgettes
- 1 oignon • 1 citron
- 1 bouquet garni
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

- Laver et couper les courgettes en rondelles
- Émincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Ajouter les courgettes et le bouquet garni, recouvrir entièrement avec de l'eau
- Faire cuire 10 minutes, mixer et corriger l'assaisonnement
- Réserver au frais pendant au moins une heure
- Laver le citron et le couper en rondelles
- Laver et ciseler la ciboulette
- Répartir le gaspacho froid dans des verres
- Ajouter un quartier de citron et parsemer de ciboulette

 On peut enrichir cette recette en ajoutant un fromage frais de son choix avant de mixer. Cette recette est parfaitement réalisable avec un robot ménager.

■ **Créer une atmosphère agréable lors des repas**

Le moment du repas doit rester un moment de plaisir et de partage.

• **S'ouvrir l'appétit avant de passer à table**

Prendre un apéritif peut permettre de s'ouvrir l'appétit. Il est préférable de consommer des jus de fruits (comme une simple orange pressée) ou des jus de légumes relevés. Pourquoi ne pas prendre un jus de tomate délicatement relevé de Tabasco ?

• **Manger, même un peu**

Afin de garder ses forces, il ne faut en aucun cas sauter un repas. Il est important de s'alimenter régulièrement, même si ce n'est qu'un petit peu. Il ne faut pas culpabiliser si un repas s'avère trop léger. Il faut savoir prendre le temps lors du repas et bien mâcher les aliments pour une meilleure digestion. Quand le repas impressionne par sa quantité, on peut le répartir sur l'ensemble de la journée. On appelle cela "fractionner les repas". De plus, le moment du repas doit être le plus éloigné possible de la prise d'un traitement.

• **Créer une ambiance conviviale**

Il est facile de dresser une jolie table. Une bougie, une vaisselle colorée, une lumière tamisée créeront une ambiance agréable. De la même manière, prendre le

temps de composer des assiettes pleines de couleurs peut stimuler un appétit contrarié.

• **Parler à ses proches et se faire aider**

Le repas est un moment propice à la discussion. Les proches sont également mis à rude épreuve. Souvent, ils proposeront naturellement leur aide. Ils pourraient être déstabilisés si un repas qui auparavant faisait plaisir provoque du dégoût. Il faut alors profiter de ce moment de partage pour expliquer son ressenti et ses envies à ses proches.

■ **Pratiquer une activité physique**

Maintenir une activité physique adaptée et modérée, malgré les traitements et la maladie, n'apporte que des bénéfices notamment en stimulant l'appétit.

• **30 minutes d'exercice chaque jour**

Une activité quotidienne de 30 minutes consécutives ou fractionnées est suffisante pour apporter de nombreux bénéfices. Le choix de l'activité dépendra de ses capacités et de ses envies (marche, vélo, natation...).

• **Bien-être physique**

Le sport augmente naturellement l'appétit. Il aura également un effet positif sur le bien-être général (meilleurs tonus et moral) et diminuera le stress, l'anxiété et la fatigue. Un médecin saura définir l'activité physique la mieux adaptée. Une activité sportive se commence en douceur afin de progresser un peu plus chaque jour. L'activité physique est présente dans la vie du quotidien : entretenir son intérieur, s'occuper de son jardin ou simplement privilégier l'escalier plutôt que l'ascenseur permet d'être actif tout au long de la journée et aide à maintenir l'état musculaire.

• **Sociabilisation par le sport**

Le sport peut se pratiquer seul, entre amis ou au sein d'un groupe. De nombreuses associations proposent des cours de sport collectifs permettant alors de tisser de nouveaux liens.

Important : Boire de l'eau, pendant et après une activité sportive, permet de mieux vivre l'effort et d'améliorer la récupération physique. De manière générale, il faut soigner son hydratation tout au long de la journée en buvant au moins 1,5 l d'eau par jour. Mieux vaut boire régulièrement entre les repas plutôt qu'à table. En effet, l'eau prise au cours du repas pourrait renforcer la sensation de satiété.

En savoir +

■ **La ligue contre le cancer :** Alimentation et cancer : Comment s'alimenter pendant les traitements ?
https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/alimentation-cancer_2017-11-.pdf

■ **Fiche Info Roche :** Alimentation et cancer : conseils et recettes
<https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/cancer-bien-salimenter-conseils-recettes.html>

■ **Cancer Info :** 0 805 123 124 - <http://www.e-cancer.fr/>

Fiche réalisée en collaboration avec Delphine Bourlier, diététicienne-nutritionniste.