

Fiche info Nutrition

Bien manger en cas de fatigue liée à la maladie

La maladie et ses traitements provoquent souvent une fatigue. Or, l'un des moyens les plus efficaces pour contrer cette fatigue est de conserver une alimentation équilibrée.

La fatigue est l'effet secondaire le plus fréquent du cancer et de ses traitements. Très vite les choses simples du quotidien comme s'occuper de soi, entretenir sa maison, gérer ses affaires ou se préparer à manger, peuvent devenir exténuantes. Or, il faut garder à l'esprit que **bien s'alimenter** est associé à une meilleure réponse aux traitements, un meilleur tonus ainsi qu'**une diminution des risques de récurrence**.

Aussi en cas de fatigue intense, il faut savoir se faire aider par ses proches, notamment, pour la préparation des repas. Il est également possible d'anticiper. En effet, les jours où l'énergie est présente, il faut en profiter pour cuisiner en grande quantité et ainsi mettre des petites portions au congélateur, qu'il faudra juste sortir le moment venu et faire réchauffer. Cependant savoir préparer quelques repas rapidement et sainement peut être une source de réconfort et de plaisir.

■ **Des entrées express**

Composer une assiette appétissante, alliant saveur et bienfaits, en un tour de main, n'est pas une mission impossible.

Salade d'endives aux pommes et noix


Ingrédients pour 4 personnes

- 4 endives
- 1 pomme
- Un jus d'un citron
- 50 g de noix
- Huile végétale (mélange huile d'olive et huile de noix par exemple)
- Persil (frais ou surgelé)
- Sel, poivre



Préparation

- Éplucher la pomme, la couper en morceaux
- Couper les endives en rondelles
- Mettre le tout dans un saladier
- Ajouter les noix, le jus d'un citron et l'huile végétale
- Corriger l'assaisonnement et parsemer de persil ciselé

 Il est possible de remplacer le jus de citron par du vinaigre (vinaigre de Xérès, de vin, de framboise...). Riches en vitamines (A, B9 et K) et en minéraux (manganèse et cuivre), les endives ont, en plus, l'avantage de se conserver longtemps au frais et d'être peu coûteuses.

Salade de chou blanc aux raisins secs*


Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de chou blanc émincé (prêt à l'emploi)
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées



Préparation

- Dans un saladier, mélanger le miel au vinaigre puis l'huile de noix
- Ajouter le chou émincé et mélanger de nouveau
- Parsemer de raisins secs et de graines de sésame

 Cette recette peut se décliner en ajoutant des pommes, des pignons de pins grillés ou encore en utilisant de l'huile de sésame ou de noisette. Le chou blanc peut être remplacé par du chou rouge. Le chou cru est un aliment intéressant car riche en fibres et en vitamines (C, B9 et provitamine A). Le chou blanc ou rouge frais déjà émincé est disponible en sachet prêt à l'emploi.

■ Des plats express

Les choses les plus simples sont souvent les meilleures ; cela se vérifie également en cuisine !

Oeufs durs et épinards à la crème*


Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs frais
- 1 kg d'épinards en branche frais ou surgelés
- 20 cl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- Noix de muscade
- Sel, poivre



Préparation

- Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes
- Les refroidir dans de l'eau froide puis ôter la coquille
- Laver les épinards frais ou les décongeler s'ils sont surgelés
- Cuire les épinards dans une poêle à feu doux (ajouter un peu d'eau si nécessaire pour éviter que cela accroche à la poêle)
- Les faire revenir une dizaine de minutes en remuant
- Corriger l'assaisonnement et ajouter une pincée de noix de muscade
- Ajouter la crème et le beurre
- Servir accompagné d'œufs durs coupés en deux

 Ce plat peut être encore plus gourmand en ajoutant du fromage râpé et en le faisant griller au four. Il est possible de réduire l'apport en matières grasses en utilisant de la crème allégée ou encore de la crème à base de soja. Pour varier, on peut utiliser ces épinards poêlés pour accompagner des pâtes ou du riz. On peut aussi utiliser des épinards surgelés déjà cuisinés à la crème.

■ Des desserts express

Les desserts disponibles dans le commerce permettent de varier facilement tout en ayant un bon apport nutritionnel. Mais rien ne remplace un dessert préparé à la maison.

Fromage blanc et fruits frais


Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de fromage blanc
- 200 g de fraises
- 2 bananes
- 1 kiwi
- 1 sachet de sucre vanillé
- Quelques gouttes de fleur d'oranger



Préparation

- Laver soigneusement les fruits
- Les couper en morceaux et les mettre dans un saladier
- Ajouter le sucre vanillé, la fleur d'oranger et mélanger doucement
- Dans un bol individuel, mettre le fromage blanc puis déposer les fruits au dessus

 Il est possible de décliner cette recette en fonction des fruits de saison (pomme, pêche, mangue...). On peut également utiliser de l'eau de rose ou de la cannelle pour parfumer les fruits. S'il est nécessaire d'augmenter la ration de sucre journalière, on peut délicatement sucrer le fromage blanc ou encore le mélanger avec un peu de confiture de son choix ou du miel.

Croque-monsieur


Ingrédients pour 2 personnes

- 8 petites tranches de pain de mie complet
- 4 tranches de jambon blanc
- 80 g de fromage râpé
- 10 cl de lait



Préparation

- Faire tremper le fromage râpé dans le lait
- Sur une tranche de pain de mie, mettre un peu de fromage râpé mélangé au lait
- Ajouter une tranche de jambon repliée
- Mettre du fromage râpé mélangé au lait sur le jambon
- Recouvrir avec une tranche de pain de mie
- Mettre au four à 220°C
- Servir dès que le pain prend une coloration dorée

 Le croque-monsieur s'accompagne très bien avec une salade de roquette ou une tomate coupée en rondelle assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Le croque-monsieur ainsi préparé peut également se conserver au frais, permettant d'anticiper un repas et de manger froid. On peut varier le fromage (comté, gruyère, beaufort, parmesan...).

Manger, malgré la fatigue, doit rester un plaisir. Pour cela, vous pouvez :

- Créer un environnement chaleureux (jolie table...).
- Utiliser le congélateur et les robots cuiseurs car ce sont des alliés.
- Anticiper et cuisiner les repas à l'avance, les planifier (Il est ainsi plus facile de préparer sa liste de courses).
- S'organiser car cela permet de se rassurer et de se prévoir des temps de repos.
- Faire la cuisine en compagnie peut stimuler et donner des idées.

* **Attention : À éviter chez les patients ayant des flatulences ou des diarrhées.**

En savoir +

- **INCa** : Fatigue – Adapter son quotidien
<http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Adapter-son-quotidien>
- **Cancer Info** : 0 805 123 124
<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/reduire-les-risques-de-cancer/Alimentation>
- **Fondation belge contre le cancer** : Recettes spécifiques
<http://www.cancer.be/recettes-specifiques>
- **Fiches Info Roche** :
 - L'essentiel sur la fatigue liée au cancer
<https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/vivre-avec-un-cancer/fatigue-cancer.html>
 - Alimentation et cancer : conseils et recettes
<https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/cancer-bien-salimenter-conseils-recettes.html>