

Fiche info Nutrition

L'odeur des aliments dérange : manger froid

Les traitements peuvent être associés à des troubles au niveau de la perception du goût et des odeurs des aliments. Aussi, savoir composer des repas froids et équilibrés est une bonne alternative.

Les modifications du goût et de l'odorat touchent une personne sur deux au cours des traitements, notamment suite à l'initiation d'une chimiothérapie. Il est très fréquent d'observer un dégoût pour les odeurs fortes ainsi qu'un goût désagréable dans la bouche (goût métallique). Ces troubles sont à prendre au sérieux puisqu'ils peuvent mener à une diminution de l'appétit voire à une dénutrition.

Il est donc important de trouver des alternatives pour continuer à s'alimenter en contournant tout ce qui peut provoquer une gêne. Il est préférable d'éviter les aliments trop chauds pouvant dégager une forte odeur (plats épicés par exemple ou poissons). Réussir à s'alimenter avec des repas froids peut être une bonne astuce.

■ **Des entrées froides et savoureuses**

Une salade composée est assez simple et rapide à réaliser. On peut s'aider de mélanges de salade tout prêts dans le commerce qu'il suffit juste d'assaisonner selon ses goûts et envies. Il est possible également de préparer à l'avance certaines entrées.

Salade de riz aux tomates et petits pois


Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de riz
- 400 g de tomates
- 400 g de petits pois surgelés
- 200 g de jambon blanc
- 2 yaourts nature
- 4 œufs • 60 g de moutarde
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès • Sel, poivre



Préparation

- Faire cuire les œufs durs 10 min dans de l'eau bouillante
- Les refroidir et enlever la coquille
- Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau, égoutter et réserver au frais
- Faire cuire les petits pois 10 minutes dans de l'eau bouillante, égoutter et réserver au frais
- Dans un bol réaliser la sauce en mélangeant les yaourts avec le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre
- Ajouter cette sauce au riz
- Ajouter ensuite les petits pois, les tomates et le jambon coupés en dés puis les quartiers d'œufs
- Mettre au réfrigérateur et manger froid

 Cette salade de riz peut être servie en entrée ou plat principal selon la quantité. Le riz peut être remplacé par un autre féculent (pâtes, boulgour, semoule, quinoa, blé...). Sur la base d'une salade de riz, il est possible de varier les ingrédients avec du thon en boîte, du fromage frais, du concombre. L'assaisonnement peut être décliné en utilisant de la moutarde à l'ancienne ou différents types de vinaigre (vinaigre de vin, de cidre...).

■ **Des plats froids préparés à l'avance**

Pour manger froid, il peut être intéressant de choisir certains plats déjà préparés au rayon traiteur. Une tranche de jambon, une terrine de légumes ou de poisson accompagnée d'une simple salade permet de composer un repas savoureux.

Il est possible également de préparer à l'avance certains plats pouvant se déguster froids.

La quiche à votre façon


Ingrédients pour 4 personnes

- Une pâte brisée pur beurre
- 3 œufs
- 20 cl de lait ou de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé
- Les ingrédients de votre choix : lardons, thon en boîte, rondelles de tomate, fromage de chèvre, épinards...



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Mettre la pâte brisée dans un plat à tarte
- Disposer sur la pâte les ingrédients de votre choix
- Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la crème ou le lait
- Verser sur la pâte et parsemer de fromage râpé
- Mettre au four pendant 40 minutes
- Réserver au frais

 À accompagner selon vos envies, une quiche mangée froide constituera un repas gourmand et savoureux.

Un autre repas simple à préparer à l'avance et délicieux à consommer froid peut être un cake salé au jambon.

Cake salé au jambon

Ingrédients pour 12 tranches

- 180 g de farine
- 3 œufs
- 60 ml d'huile d'olive
- 100 ml de lait (ou de crème fraîche)
- 2 tranches de jambon
- 100 g de fromage râpé
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Beurrer et fariner un moule à cake
- Dans un premier saladier, mélanger la farine et la levure
- Dans un deuxième saladier, battre les œufs et ajouter l'huile, le lait, le sel et le poivre
- Verser dans le premier saladier et mélanger afin d'obtenir un mélange homogène
- Ajouter le fromage râpé, le jambon coupé en lamelles et les olives
- Verser dans le moule à cake
- Faire cuire pendant 50 minutes
- Laisser refroidir, démouler et conserver au frais

Une ou deux tranches de ce cake froid peuvent accompagner une simple salade. Le cake salé peut se décliner simplement en remplaçant le jambon par des lardons ou du thon en boîte. Si on désire manger sans viande, il est possible de la remplacer par une courgette râpée accompagnée de parmesan par exemple, ou de la féta et des herbes fraîches.

Une panoplie de desserts

Rien de plus simple qu'un dessert froid... un yaourt, un fruit, un sorbet, il y a l'embarras du choix. Et le plaisir est d'autant plus grand quand on le prépare soi-même.

Tiramisu aux fruits rouges

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de mascarpone
- 2 oeufs
- 50 g de sucre
- 100 g de mélange de fruits rouges surgelés ou frais
- 8 biscuits à la cuillère ou boudoirs
- Cacao amer en poudre



Préparation

- Dans un saladier, mélanger le mascarpone, le sucre et les jaunes d'œufs
- À l'aide d'un batteur électrique, monter les blancs en neige
- Mélanger les 2 préparations précédentes
- Dans un bol, écraser les fruits rouges
- Dans un verre, déposer un biscuit et le recouvrir avec les fruits rouges
- Mettre au frais au moins la veille
- Saupoudrer de cacao amer au moment de servir

Cette recette peut être déclinée avec d'autres fruits (frais ou surgelés), le secret est de choisir un fruit juteux, afin d'imbiber le biscuit, tel que framboise, fraise, myrtille ou des fruits jaunes comme la pêche ou la mangue.

Les collations

Le plus grand danger suite à une altération du goût est de ne pas s'alimenter de façon suffisante. Aussi, il est important de bien veiller à faire 4 à 5 repas par jour, même si ces repas sont plus légers et moins copieux que d'habitude. Entre les repas, des petites collations peuvent compléter l'apport nutritionnel et énergétique.

Une collation peut être :

- Un fruit (pomme, poire, banane...)
- Quelques fruits secs (noix, noisettes, amandes, raisins secs, abricots secs...)
- Une barre de céréales
- Un morceau de fromage
- Un yaourt, un fromage blanc ou un verre de lait
- Un petit gâteau sec...

Toujours selon ses envies, ces collations doivent être faciles à consommer que l'on soit chez soi ou ailleurs.

En cas de faible consommation de viande, l'alternative est de privilégier les aliments apportant beaucoup de protéines comme les produits laitiers contenant des œufs (Ile flottante, crème caramel, chou à la crème...).

Bien que jamais dissocier du plaisir, bien se nourrir est primordial pour combattre la maladie. Combiné à une bonne hydratation, conserver son poids de forme est associé à un meilleur tonus général (énergie et moral) et à une meilleure réponse aux traitements.

En savoir +

■ **NACRe (Réseau National Alimentation Cancer Recherche) :** Conseils pour enrichir son alimentation
<http://www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-tous-publics/Livret-conseils-enrichissement-alimentation>

■ **Cancer Info Service :** 0 810 810 821
<http://www.e-cancer.fr/>

■ **La maison du cancer :** Quelques conseils pour se nourrir malgré les troubles
<http://www.la-maison-du-cancer.com/magazine/la-cuisine/alimentation-et-traitement/quelques-conseils-pour-se-nourrir-malgr-les-troubles>

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