

EFFETS
SECONDAIRES
ET NUTRITION

**Guide pour
les personnes
atteintes
d'un cancer
de l'estomac
ou du cardia**

Savourer santé

E X T R A

GUIDE CANADIEN DE NUTRITION
POUR LES PATIENTS
ET LES SOIGNANTS
EN ONCOLOGIE

Pas envie de manger?

Vous n'êtes pas seul

Ce guide, rédigé par des diététistes professionnelles, vous aidera à mieux composer avec les effets secondaires que les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac ou du cardia (jonction œso-gastrique) rencontrent le plus fréquemment. Ces effets peuvent découler du cancer lui-même et/ou du traitement. Avec la chimiothérapie, la radiothérapie ou la chirurgie, il n'est pas toujours évident de manger suffisamment et de donner à votre corps les nutriments dont il a besoin pour ne pas perdre ses forces.

Parlez de vos effets secondaires à votre équipe soignante; des médicaments peuvent vous aider à les soulager. Vous pouvez aussi vous aider en faisant de bons choix nutritionnels.

Mettez toutes les chances de votre côté en adoptant une saine alimentation. Alors que plusieurs aspects de votre vie semblent vous échapper, vos choix alimentaires peuvent jouer un rôle important dans votre traitement et votre rétablissement.

Des recherches ont montré que les gens en mesure de maintenir un poids santé durant leur traitement contre le cancer répondent mieux au traitement, se rétablissent plus rapidement et ont une meilleure qualité de vie.

Maintenir son poids

En général, on maigrit quand on mange moins que d'habitude. Une perte de poids importante et rapide peut être dangereuse pour la santé. Une «perte de poids rapide» – soit une diminution de 10% de votre poids habituel en moins de 6 mois – peut affaiblir le système immunitaire, retarder la guérison et nuire à votre capacité de vaquer à vos occupations quotidiennes.

Malnutrition et perte de poids surviennent chez >70% des personnes atteintes d'un cancer de l'estomac



Bien se nourrir, une étape à la fois

1^{re} étape

Maîtriser les effets secondaires du cancer et du traitement

En l'absence de nausées, d'altération du goût, de sensibilité buccale, de diarrhée, de constipation et de douleur, il est plus facile de manger. Discutez de ces symptômes avec votre équipe soignante.

2^e étape

Optimiser la valeur de chaque bouchée et de chaque gorgée

Allez chercher le maximum d'énergie et de nutriments dans ce que vous mangez et buvez.

Contrôler les nausées

Très fréquentes, les nausées peuvent être plus prononcées après la chimiothérapie ou la chirurgie. Non traitées, elles peuvent nuire à votre apport nutritionnel et entraîner une perte de poids non souhaitable. De nombreux médicaments peuvent soulager les nausées. Il est donc important de suivre les directives du médecin. Voici d'autres suggestions qui peuvent vous aider :

- **Évitez les odeurs alimentaires fortes,** car elles peuvent déclencher des nausées. Demandez de l'aide pour la préparation des repas.
- **Choisissez des aliments que vous pouvez manger froids** ou à température ambiante.
- **Buvez à l'aide d'une tasse avec couvercle;** vous boirez peut-être plus.

• **Mangez toutes les 2-3 heures** pendant la journée. Accordez plus d'importance à la fréquence qu'à la quantité; vous mangerez probablement plus en fin de compte.

• **Buvez beaucoup de liquide pour prévenir la déshydratation.** Boire entre les repas est souvent mieux toléré.

• **Demeurez en position assise ou debout pendant 60 minutes après avoir mangé.** S'allonger tout de suite après avoir mangé peut aggraver les nausées et le reflux.

• **Les féculents se digèrent plus rapidement** que les aliments gras et sont plus faciles à manger. À essayer: biscuits soda, riz nature, céréales sèches, rôties, grissini, pâtes nature, ou biscuits pour le thé.

• **Les aliments et les liquides à base de gingembre peuvent aider à atténuer les nausées** chez certaines personnes. Essayez du thé ou des biscuits au gingembre.

Composer avec une douleur à la bouche ou à la gorge

Il est difficile et inconfortable de manger quand on a la bouche ou la gorge sensible. Demandez à votre médecin ou infirmière comment prendre soin de votre bouche pour éviter les douleurs et réduire le risque d'infection. Voici quelques suggestions pour vous alimenter malgré la douleur :

- **Optez pour des aliments mous ou liquides,** tels œufs, viandes ou volailles hachées, poisson, poudings, yogourt, potages, purée de pommes de terre, pâtes, plats mijotés, boissons fouettées (*smoothies*), céréales arrosées de lait ou pouding au riz.
- **Limitez les aliments durs** tels craquelins, noix, rôties avec croûte, fruits et légumes durs, bretzels.

• **Évitez les aliments et liquides épicés ou acides** (p. ex., tomates, agrumes, chili, sauces piquantes).

• **Sucez des glaçons ou des fruits congelés** comme du melon d'eau, des raisins, des morceaux de pêche ou du cantaloup en cubes.

• **Optez pour des boissons fouettées à base de fruits ou des laits frappés.** Évitez les fruits tels que framboises, fraises et mûres qui contiennent de petites graines pouvant irriter une bouche ou une gorge déjà sensible.

• **Ajoutez bouillon, sauces (non tomatées) ou soupes** pour ramollir et mouiller les aliments.

• **Au besoin, buvez avec une paille** pour éviter le contact avec les plaies buccales.

• **Évitez le rince-bouche à base d'alcool,** car il peut assécher la bouche et exacerber la douleur.

Contrôler la satiété précoce (se sentir plein rapidement)

Vous pourriez ne pas manger suffisamment si vous vous sentez rassasié dès les premières bouchées. Si vous vous sentez rassasié parce que vous n'allez pas à la salle régulièrement, demandez à votre médecin de vous prescrire un médicament. Voici d'autres conseils utiles :

- **Prenez de petits repas souvent pendant la journée** et choisissez des liquides nutritifs.

• **Concentrez-vous sur les aliments** qui apportent le plus d'énergie. Assurez-vous de trouver dans votre assiette une source de protéines et un produit céréalier/féculent.

• **Diminuez les portions d'aliments riches en fibres** comme les légumes. La consommation de fibres accélère la sensation de satiété.

• **Essayez de ne pas trop boire.** Si vous buvez trop, vous vous sentirez plein rapidement.

• **Évitez de boire 30 à 60 minutes** avant et après les repas.

Tirer le maximum de chaque bouchée et de chaque gorgée

Si la plupart des effets secondaires sont maîtrisés et que vous n'avez toujours pas envie de manger, enrichissez vos aliments et vos boissons pour que chaque bouchée et chaque gorgée soit la plus nutritive possible. Voici quelques idées à mettre en pratique :

- **Ajoutez une source de protéines** à chaque repas et collation (voir le 1^{er} encadré)
- **Augmentez l'apport calorique** de chaque repas et collation (voir le 2^e encadré)

Rehausser la saveur des aliments

- **Faites le plein d'aliments qui ont bon goût** afin d'en consommer plus souvent.
- **Ajoutez des épices**, des fines herbes et d'autres condiments à vos aliments. Essayez le romarin, le thym, le basilic, le gingembre, la cannelle, le curry, la menthe ou la coriandre. La sauce barbecue, la moutarde, la sauce soya, les vinaigres et les relishes sont aussi utiles.

• **Rincez-vous la bouche avant et après avoir mangé** afin d'éliminer les goûts désagréables. Préparez votre propre rince-bouche : 1 c. à thé de bicarbonate de soude ou de sel dans 1 tasse d'eau tiède ou d'eau pétillante dégazifiée.

Modifier sa routine

- **Choisissez des aliments que vous aimez** et que vous aurez probablement envie de manger. Il n'y a rien de mal à manger souvent la même chose.
- **Profitez-en quand vous avez faim**, que ce soit en soirée ou au réveil.
- **Mangez chaque fois que vous pouvez**, pas forcément à l'heure des repas. Il n'est pas interdit de manger des céréales le soir!

Modifier son environnement

- **Embellissez votre environnement!** Servez-vous de votre vaisselle et de votre coutellerie du dimanche et décorez la table d'une belle nappe, de bougies et de fleurs.
- **Si vous avez l'habitude de manger dans la cuisine, changez de pièce.** S'il fait beau, mangez à l'extérieur.
- **Mangez en bonne compagnie, qu'il s'agisse de vos amis ou de votre famille.** Si vous devez manger seul, prenez un livre ou un magazine ou regardez la télé. Les distractions nous portent à manger davantage.

1

AJOUTER DES PROTÉINES aux repas et collations

À inclure dans l'assiette : volaille, poisson, viande rouge, œufs, tofu, légumineuses, noix, lait, fromage ou yogourt.

Incorporez des œufs liquides pasteurisés plutôt que des œufs crus dans les aliments qui ne seront pas cuits entièrement.

Ajoutez des protéines en poudre aux céréales, aux boissons fouettées, aux soupes et à la pâtisserie.

Incorporez du lait évaporé dans les poudings, les potages et les céréales.

Garnissez un pain pita ou des craquelins d'hommos.

2

AJOUTER DES CALORIES aux repas et collations

Ajoutez de l'huile aux soupes et aux sauces.

Garnissez vos légumes, crêpes, gaufres et rôties de beurre ou de margarine.

Ajoutez des huiles moins goûteuses (p. ex., huile de canola) à vos céréales chaudes et à vos boissons fouettées.

Essayez des beurres de noix ou de graines ou de la purée d'avocat sur du pain ou des craquelins.

Saupoudrez vos aliments (p. ex., yogourt, céréales chaudes) de noix finement hachées.

Servez-vous de lait ou de substituts à plus forte teneur en gras.

Choisissez des soupes crémeuses ou des soupes-repas plutôt que du bouillon.

3

Quelques idées de PETITS REPAS ET COLLATIONS NUTRITIVES

Muffins, scones ou petits pains tartinés de beurre de noix, de confiture ou de fromage

Fromage cottage et morceaux de fruits

Céréales avec ou sans lait entier ou boisson de soya

Mélange de thon et d'avocat sur du pain ou des craquelins

Barre de céréales ou mélange montagnard

Pâtes nappées de sauce à base de viande ou de volaille

Quiche ou tourtière

Fromage et craquelins

Yogourt ou pouding

Soupes garnies de fromage râpé

Repas surgelés

Sandwich aux œufs

CONSULTEZ la diététiste

On vient juste de me poser une endoprothèse dans l'œsophage pour m'aider à avaler, et j'ai maintenant plus de brûlures d'estomac. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire?

La pose d'une endoprothèse dans la partie inférieure de l'œsophage peut avoir pour conséquence de faire remonter le contenu acide et les enzymes digestives de l'estomac dans l'œsophage. Il peut en résulter une augmentation des brûlures d'estomac (reflux), que l'on traite généralement à l'aide de médicaments en vente libre ou d'ordonnance. Les suggestions suivantes pourraient aider à atténuer les symptômes :

- **Limitez ou évitez l'alcool ou les boissons contenant de la caféine** comme le café, le thé ou le cola.
- **Mangez 5 ou 6 petits repas ou collations de consistance molle par jour.** Ne sautez pas de repas.
- **Limitez les aliments épices**, le chocolat, le jus d'agrumes, les tomates, la menthe poivrée, l'ail et l'oignon.
- **Limitez les aliments frits ou gras**, les produits de boulangerie-pâtisserie du commerce, les coupes de viande grasses et les produits laitiers à forte teneur en gras. Les aliments à forte teneur en gras ralentissent la vidange de l'estomac et peuvent aggraver les symptômes.
- **Optez pour des viandes hachées maigres**, de la volaille sans peau, des produits laitiers à faible teneur en gras, et réduisez les gras ajoutés lors de la cuisson et à table.
- **Portez des vêtements amples.**
- **Évitez de manger de deux à trois heures avant le coucher.**
- **Restez en position verticale durant le repas** et jusqu'à 60 minutes après le repas.

Angela Martens, Dt.P.

Qu'est-ce que le syndrome de chasse et que puis-je faire?

Le syndrome de chasse, aussi appelé *dumping syndrome*, est une vidange rapide de l'estomac qui peut survenir après la résection d'une partie ou de la totalité de l'estomac. Il se produit après un repas, lorsque le contenu de l'estomac se vide trop rapidement dans l'intestin. Crampes, diarrhée, nausées, palpitations, transpiration, vomissements, faiblesse et étourdissements font partie des symptômes.

En modifiant votre alimentation, vous pourrez mieux composer avec les symptômes. Voici quelques suggestions :

- **Optez pour des repas plus petits et plus fréquents** plutôt que trois repas copieux.
- **Prenez votre temps et mastiquez bien les aliments.**
- **Assurez-vous d'avoir des protéines** à chaque repas (voir le 1^{er} encadré).
- **Assurez-vous d'avoir des glucides complexes aux repas**, tels grains entiers, riz, avoine, pâtes et céréales de grain entier non sucrées.
- **Évitez les aliments et les liquides très sucrés** comme les jus, les boissons gazeuses, les friandises et les sirops.
- **Ajoutez des aliments contenant des fibres solubles**, car ces aliments ralentissent le passage des nutriments dans l'intestin. Mettez avoine, pommes, betteraves, carottes, et légumineuses au menu.
- **Séparez les solides des liquides.** Buvez des liquides 30 à 60 minutes avant ou après un repas afin de limiter le volume du contenu de l'estomac.

Si vous avez été opéré à l'estomac, votre organisme pourrait ne pas utiliser tous les minéraux et les vitamines contenus dans les aliments. Votre équipe soignante pourrait décider de surveiller vos niveaux sanguins de vitamine B12, de folates, de fer, de calcium et de vitamine D. Votre médecin ou votre diététiste vous diront si vous avez besoin de compléments alimentaires.

Sarah Buchanan, Dt.P.

Références :

Oncology Nutrition for Clinical Practice, Oncology Nutrition Dietetic Practice Group of Academy of Nutrition & Dietetics, 2013.

Zgodzinski W, Dekoj T, Espat NJ (2005) Understanding clinical issues in postoperative nutrition after pancreaticoduodenectomy. Nutr Clin Pract 20:654-661.

Ukleja, A (2006) Dumping syndrome. Nutrition issues in Gastroenterology, series 35.

Dietitians of Canada. Managing heartburn. In: PEN: Practice-based Evidence in Nutrition*. 28 oct. 2008 (consulté le 2 nov. 2015).

RESSOURCES

- Société canadienne du cancer : www.cancer.ca
 Écrivez nutrition et cancer de l'estomac dans la zone recherche
- BC Cancer Agency: www.bccancer.bc.ca (en anglais)
 Écrivez Nutrition Handouts dans la zone recherche
- Debbie's Dream: www.debbiesdream.org (en anglais)
 Écrivez Nutrition dans la zone recherche
- National Cancer Institute: www.cancer.gov (en anglais)
 Écrivez Nutrition in Cancer Care dans la zone recherche
- American Cancer Society: www.cancer.org (en anglais)
 Écrivez Stomach Cancer dans la zone recherche

AUTEURES

Angela Martens, Dt.P.
 Diététiste professionnelle
 CancerCare Manitoba
 Winnipeg (Manitoba)

Sarah Buchanan, Dt.P.
 Diététiste professionnelle
 Princess Margaret Cancer Centre
 Toronto (Ontario)

Savourer santé Extra est une publication de la collection Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie qui présente de l'information sur la nutrition et le cancer ainsi que les conseils de diététistes professionnelles travaillant dans des centres d'oncologie du Canada. Savourer santé est une publication gratuite offerte en version imprimée et en ligne. www.savourersante.ca

Avis de non-responsabilité : Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante. Il est important de vous adresser à votre équipe soignante pour toute question médicale ou préoccupation que vous pourriez avoir au sujet de votre santé.

© 2016 Copyright Communication ebmed inc. www.ebmed.ca

La publication de Savourer santé Extra a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par

Eli Lilly Canada



Potage réconfort aux carottes et au gingembre

UN POTAGE ONCTUEUX ET NUTRITIF QU'ON PEUT PRÉPARER ET CONGÉLER EN PORTIONS

Préparation : 10 minutes Cuisson : 40 minutes Portions : 6

INGRÉDIENTS

- | |
|---|
| 2 c. à soupe huile d'olive |
| 1 oignon rouge haché |
| 4 gousses d'ail hachées |
| 1 c. à thé poudre de cari (facultatif) |
| 3 tasses carottes en dés |
| 1 c. à soupe gingembre frais râpé |
| 3 tasses bouillon de poulet sans sel ajouté |
| 1 c. à thé jus de citron |
| 1 boîte (370mL) lait évaporé |
| Sel et poivre au goût |

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande casserole, et y attendrir les oignons.
2. Ajouter l'ail et la poudre de cari, et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
3. Ajouter les carottes et le gingembre, et cuire encore pendant 5 minutes.
4. Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
5. Incorporer le jus de citron et le lait, et réchauffer le tout.
6. Réduire en purée lisse à l'aide d'un mélangeur.

Vous pouvez modifier la recette en optant pour l'une des variantes.

CETTE RECETTE POURRAIT ÊTRE UTILE EN PRÉSENCE DES EFFETS SECONDAIRES SUIVANTS :

- Fatigue
- Nausées
- Difficultés de déglutition
- Altération du goût et de l'odorat
- Sécheresse buccale

VARIANTES

Pour augmenter la teneur en protéines et les calories, ajoutez :

- du fromage râpé
- de la crème sûre
- du tofu mou ou soyeux
- du yogourt grec
- de la crème 35 %
- de l'huile végétale

Valeur nutritive

Par portion : 1 tasse

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 9 g	14 %
saturés 3,5 g	18 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 20 mg	7 %
Sodium 110 mg	5 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 11 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	45 %
Vitamine C	8 %
Calcium	20 %
Fer	2 %