

L'ABC+ DE LA
SANTÉ INTESTINALE
(2^e PARTIE)

**SAVOIR COMPOSER
AVEC LES MALAISES
DIGESTIFS.** Conseils
pratiques pour les
personnes atteintes
de LMC.

Savourer santé

E X T R A

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



QUELQUES ASTUCES POUR ATTÉNUER LES NAUSÉES À L'HEURE DES REPAS

- ✓ **MANGEZ QUAND VOUS VOUS SENTEZ BIEN.** Certaines personnes ressentent des nausées à des heures bien précises de la journée.
- ✓ **RÉSERVEZ VOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS** pour les moments où vous vous sentez en bonne forme.
- ✓ **OUBLIEZ LES RÈGLES!** À l'heure du souper, n'hésitez pas à manger des céréales si c'est tout ce que vous tolérez.
- ✓ **CRÉEZ UNE ATMOSPHERE DE DÉTENTE LORS DES REPAS.** Évitez les odeurs, les sons ou les images qui pourraient déclencher des nausées ou des vomissements.
- ✓ **PRENEZ VOTRE TEMPS.** Si vous mangez trop rapidement ou avalez de grandes quantités de liquides, vos nausées pourraient s'aggraver.
- ✓ **RESPIREZ DE L'AIR FRAIS.** Ouvrez la fenêtre, utilisez un ventilateur ou allez faire une marche!
- ✓ **RESTEZ EN POSITION ASSISE OU DEBOUT PENDANT 1 HEURE** après avoir mangé. Si vous vous allongez, appuyez-vous contre plusieurs oreillers de façon à garder le tronc droit.
- ✓ **SUCEZ DES BONBONS.** Le fait de sucer un bonbon dur comme une menthe, du gingembre ou du citron pourrait éliminer les arrière-goûts.
- ✓ **ÉVITEZ LES ODEURS ALIMENTAIRES QUI VOUS DÉRANGENT.** Optez plutôt pour des aliments froids comme les fruits, les produits laitiers ou les sandwiches parce qu'ils dégagent moins d'odeurs fortes que les aliments chauds.
- ✓ **BUVEZ DES LIQUIDES À L'AIDE D'UNE PAILLE OU DANS UNE TASSE AVEC COUVERCLE** pour atténuer les odeurs.

Les résultats étant différents, ce sera à vous de déterminer la stratégie qui vous convient.

CONSEILS À SUIVRE EN CAS DE DIARRHÉE

La diarrhée se définit par plus de deux selles non formées ou liquides par jour.

Votre traitement pourrait influencer sur vos selles et leur fréquence, et causer des crampes ou des gaz.

Votre médecin vous prescrira peut-être des médicaments pour réduire la fréquence de vos selles. **Parlez à l'équipe soignante immédiatement en cas de fièvre, de fortes douleurs abdominales, de sang dans les selles ou de plus de trois épisodes de diarrhée par jour.**

Lorsqu'on souffre de diarrhée, il est parfois difficile de manger. Voici quelques conseils qui contribueront au soulagement de vos symptômes :

- ✓ Optez pour de petits repas fréquents.
- ✓ Évitez les aliments frits, épicés et gras.
- ✓ Choisissez des aliments à plus faible teneur en fibres (aliments qui fermentent à éviter), en lactose, en caféine et en gras.
- ✓ Évitez quelques aliments temporairement, le temps que tout rentre dans l'ordre, afin de faciliter la digestion (voir le tableau).
- ✓ Assurez-vous d'être bien hydraté. Buvez de 1,5 à 2,0 L de liquide par jour, une petite gorgée de liquide à température ambiante à la fois.
- ✓ Refaites le plein d'électrolytes, car vous êtes plus à risque de perdre des électrolytes (tels le sodium et le potassium, qui se trouvent dans le sang). Vous pouvez vous sentir plus faible et cela peut entraîner des risques. Essayez notre recette maison de jus d'électrolytes ou une boisson pour sportif.

Menu type en cas de nausées légères

Ce menu type vous sera utile les jours où vous avez un peu de nausée, mais peu d'appétit.

DÉJEUNER	COLLATION DU MATIN	DINER
1-2 tranches de pain (p. ex., pita, muffin anglais, rôtie) avec beurre et confiture ~ 1 tasse de thé	Yogourt nature (saupoudrez de la cannelle si vous le désirez) ~ Ginger ale dégazéifié	Une tasse de bouillon de poulet ou de légumes ~ ½ sandwich au fromage ~ Morceaux de melon d'eau ou sucette glacée aux fruits
COLLATION DE L'APRÈS-MIDI	SOUPER	COLLATION DE FIN DE SOIRÉE
Biscuits secs (p. ex., arrow-root, gingembre, Thé social®) ou muffin nature ou simple (p. ex. au citron ou au maïs) ~ Tisane à la menthe poivrée	Poitrine de poulet au four, sans sauce ~ Riz blanc (ajoutez une petite quantité de margarine ou de beurre pour humecter le riz) ~ Carottes bouillies ~ Pêches en conserve	Sorbet ou yogourt glacé

Menu type en cas de nausées intenses

Ce menu type vous sera utile si vous ne pouvez tolérer que des liquides clairs.

DÉJEUNER	COLLATION DU MATIN	DINER
Jell-O® ~ Jus de fruits dilué ~ Tisane au gingembre	Gatorade® ~ Sucette glacée aux fruits ou Popsicle®	Bouillon ~ Boisson gazeuse dégazéifié
COLLATION DE L'APRÈS-MIDI	SOUPER	COLLATION DE FIN DE SOIRÉE
Jell-O® ~ Tisane à la menthe	Bouillon ~ Ginger ale dégazéifié ~ Jus dilué ~ Sucette glacée aux fruits ou Popsicle®	Boisson aux fruits ou Gatorade® ~ Jell-O®

BOISSON MAISON RICHE EN ÉLECTROLYTES

MÉLANGER

360 ml de jus d'orange (sans pulpe)
600 ml d'eau
½ c. à thé de sel

BUVEZ

2 oz ou 60 ml toutes les 2 heures jusqu'à l'arrêt de la diarrhée

Vous pouvez conserver cette boisson pendant 12 heures à température ambiante ou pendant 24 heures au réfrigérateur.

VOUS AVEZ DES VOMISSEMENTS?

Voici quelques conseils à mettre en pratique si vous avez du mal à garder ce que vous ingérez.

1^o ÉTAPE: BUVEZ DES LIQUIDES CLAIRS comme de l'eau, des jus dilués, des bouillons ou du Gatorade®, ou sucez un Popsicle®, des sucettes glacées aux fruits ou des glaçons, ou mangez du jello.

2^o ÉTAPE: Reprenez progressivement selon tolérance, LES ALIMENTS SOLIDES comme des rôties, des bretzels ou des craquelins.

3^o ÉTAPE: Essayez d'AJOUTER DES PROTÉINES comme des œufs brouillés, du poulet ou du poisson cuit, selon tolérance.






4^o ÉTAPE: Essayez d'AJOUTER DES PRODUITS LAITIERS comme du lait, des aliments à base de crème, du fromage et du yogourt.

Si vous prenez des antinauséux régulièrement et que vous vomissez entre les doses, prenez votre « médicament au besoin ».

Attendez 30 à 60 minutes, puis essayez de boire un liquide, et poursuivez avec les étapes 2 à 4.

Parlez à l'équipe soignante immédiatement si vous êtes incapable de garder vos médicaments et des liquides.

Que devriez-vous manger en cas de diarrhée?

	À CHOISIR	À ÉVITER
LÉGUMES ET FRUITS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bananes, fruits en conserve, compote de pommes, pommes et pêches (sans pelure), quartiers d'orange (sans membrane) ✓ Légumes cuits tels que carottes, courgettes, haricots verts et jaunes, pointes d'asperges, champignons, avocat (1/8), poivron, sauce tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Raisins, petits fruits, dattes, autres fruits séchés, cantaloup, melon d'eau, ✗ Brocoli, chou-fleur, chou, ✗ Pois verts, patates sucrées, maïs, navet, épinards
PRODUITS CÉRÉALIERS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pain blanc, avoine ✓ Riz blanc ✓ Pâtes blanches ✓ Céréales contenant moins de 2 g de fibres par portion 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pain et pâtes de blé entier, ✗ Riz (brun/sauvage) ✗ Céréales de blé entier avec noix
LAIT ET SUBSTITUTS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogourt, fromage, lait sans lactose, boisson de soya, boisson de riz, pouding à base de lait sans lactose 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Lait*
VIANDES ET SUBSTITUTS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bœuf maigre, porc, poulet, poisson, fruits de mer, tofu, œufs, beurre d'arachide crémeux 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Haricots, pois chiches, lentilles, fèves au lard ✗ Noix
AUTRES 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Café et thé décaféinés ✓ Boissons gazeuses sans caféine 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Café thé et boissons alcoolisées ✗ Maïs soufflé

Menu type en cas de diarrhée

DÉJEUNER	COLLATION DU MATIN	DINER	COLLATION DE L'APRÈS-MIDI	SOUPER	COLLATION DE FIN DE SOIRÉE
Rôtie (pain blanc) tartinée de beurre d'arachide crémeux Jus d'orange sans pulpe**	Compote de pommes Biscuits Thé social	Soupe poulet et nouilles** Sandwich au poulet (pain blanc, mayonnaise) Biscuits secs Salade de fruits en conserve Jus de pomme**	Fromage Biscuits secs	Jus de tomate** Poisson grillé arrosé d'un filet d'huile et de jus de citron Riz blanc Carottes cuites Pouding à base de lait sans lactose Eau chaude citronnée**	Lait sans lactose** Biscuits à l'avoine

* Dans quelques cas, le lait peut augmenter la diarrhée due à l'intolérance au lactose. Vous pouvez essayer des produits sans lactose pour quelques jours (par exemple des breuvages au soja ou aux amandes).

** Contient du liquide, mais n'oubliez pas de boire de l'eau entre les repas. Vous pouvez également diluer les jus en y ajoutant de l'eau (moitié jus, moitié eau).

Pour en finir avec les malaises

Dans la 1^{re} partie, l'équipe de diététistes de *Savourer Santé* s'est penchée sur les choix alimentaires à privilégier pour renforcer le système digestif. Dans le présent numéro, nous mettrons plutôt l'accent sur les malaises digestifs.

Heureusement plusieurs médicaments sont disponibles pour traiter la leucémie myéloïde chronique (LMC), mais leurs effets secondaires – surtout ceux qui touchent le système digestif comme les nausées, la diarrhée et les vomissements – sont loin d'être évidents. Pour résoudre ces problèmes, il suffit souvent de porter attention à la façon dont on prend ses médicaments. Par exemple : faut-il les prendre avec un repas copieux ou, au contraire, les prendre à jeun? Cette question peut paraître banale a priori, mais ne pas prendre ces médicaments de la bonne façon peut occasionner d'importantes conséquences sur la réaction de l'organisme.

Cela dit, des effets secondaires peuvent survenir, quoi que vous fassiez. Si votre système digestif ne va pas bien, vous ne mangerez peut-être pas bien et, du coup, votre santé physique, mais aussi votre niveau d'énergie et même votre bien-être émotionnel pourraient en souffrir.

Dans le présent numéro, vous apprendrez comment nourrir votre organisme de façon à atténuer quelques-uns des effets digestifs typiques des médicaments pour la LMC. Grâce à des menus types simples et à quelques conseils, vous serez en mesure d'apaiser votre système digestif et ainsi de profiter de la vie au maximum malgré la LMC.

Vivez pleinement!

Lisa Machado

Fondatrice, The Canadian CML Network
info@cmlnetwork.ca



Face à la détresse

Il est important d'aviser l'équipe soignante si vous avez des nausées et des vomissements, surtout si vos nausées sont intenses et durent plus de 24 heures, si vous êtes incapable de manger ou de prendre vos médicaments, vous vous sentez faible, étourdi ou confus.

CONSEILS À SUIVRE EN CAS DE NAUSÉES

1. DU LIQUIDE, DU LIQUIDE ET ENCORE DU LIQUIDE!

- Essayez de boire au moins de 1,5 à 2,0 L de liquide par jour, par exemple de l'eau, de la soupe, du jus 100 % ou du thé.
- Optez pour des liquides clairs lorsque vos nausées sont intenses.
- Évitez de boire en mangeant. Peut-être trouverez-vous plus facile de prendre des liquides une demi-heure avant ou après le repas.

2. OPTEZ POUR DES REPAS ET COLLATIONS PLUS PETITS ET PLUS FRÉQUENTS

- Mangez avant d'avoir faim. La faim et sauter des repas peuvent exacerber les nausées.
- Grignotez de petites quantités d'aliments secs comme des biscuits salés, des bretzels ou des céréales.

3. ÉVITEZ LES ALIMENTS QUI POURRAIENT EXACERBER VOS NAUSÉES

- Évitez les aliments frits ou gras. Favorisez plutôt des aliments légers et qui dégagent peu d'odeurs. Au lieu d'un dessert à forte teneur en gras comme un beigne, laissez-vous tenter par un biscuit au gingembre. Côté boissons, thé décaféiné, eau aromatisée aux fruits ou boisson gazeuse dégazéifiée sont de bons choix.

4. RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES ANTI NAUSÉUX

- Si les nausées nuisent à votre qualité de vie, les anti nauséux pourraient vous être utiles. Assurez-vous d'en discuter avec votre médecin avant de prendre n'importe quel nouveau médicament.

RESSOURCES

Pour bien vivre avec la LMC : *Ce que vous devez savoir pour vivre votre meilleure vie avec LMC.*

Contacte info@cmlnetwork.ca ou cmlnetwork.ca pour commander une copie.

REFERENCES

Québec : Portail santé mieux-être ; S'alimenter pendant une gastro-entérite. sante.gouv.qc.ca

Marx, Wolfgang, Nicole Kiss, Alexandra L. Mccarthy, Dan Mckavanagh, and Liz Isenring. "Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Narrative Review to Inform Dietetics Practice." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116.5 (2016): 819-27. Web.

Action Cancer Ontario: Fiches d'information sur le traitement des symptômes. cancercare.on.ca

AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P.

Diététiste professionnelle

UHN/Princess Margaret Cancer Centre
Toronto (Ontario)

Karine Rondeau, Dt.P.

Diététiste professionnelle

CIUSSS de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Montréal (Québec)

Nous remercions **Daniela Fierini, Dt.P.**, Princess Margaret Hospital, Toronto (Ontario) et **Lisa Machado**, The Canadian CML Network, Toronto (Ontario) d'avoir revu cette publication.

POUR OBTENIR DES EXEMPLAIRES GRATUITS DE CETTE PUBLICATION :

si vous êtes un professionnel de la santé, allez au site www.savouersante.ca

si vous êtes un patient, contactez par courriel info@cmlnetwork.ca

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.savouersante.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.
© 2017 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



Recommandé par



SOUPE AU POULET ET AU GINGEMBRE

Soupe nutritive éclair pour les petits appétits en cas de nausées

Préparation : 10 minutes Portions : 2

INGRÉDIENTS

- | | |
|--------------|--|
| 1 ½ tasse | de bouillon de poulet sans sel ajouté |
| 1 c. à thé | de gingembre frais râpé |
| 1 c. à soupe | de sauce soya à teneur réduite en sodium |
| ½ c. à thé | de zeste de citron |
| 50 g | de vermicelles de riz |
| ½ tasse | de poulet cuit, en tranches |
| ¼ tasse | de champignons émincés |
| ¼ tasse | de courgettes, en tranches |

DIRECTIVES

1. Combinez tous les ingrédients dans une petite casserole et couvrir.
2. Portez à ébullition.
3. Retirez du feu et laissez la soupe reposer pendant 2 ou 3 minutes. Bon appétit!

PETITES MODIFICATIONS À APPORTER EN CAS DE NAUSÉES

- Optez pour un bouillon de légumes
- Ajoutez du gingembre
- Utilisez moins d'épices
- Réduisez la quantité de poulet ou utilisez une autre protéine, du tofu par exemple

Valeur nutritive

Par portion : 1 ½ tasses

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 2 g	2 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 35 mg	12 %
Sodium 730 mg	30 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	6 %
Calcium	2 %
Fer	4 %

Les valeurs nutritives ont été calculées en utilisant le logiciel Food Processor, ESHA, version du programme 10.15.41