

# Conseils pour conserver votre énergie

## Capsule Nutrition

### FATIGUE

- ✓ **FACILITEZ-VOUS LA TÂCHE POUR PRÉPARER LA NOURRITURE.** Assurez-vous d'avoir accès à des plats qui ne nécessitent que peu ou pas de préparation, et n'hésitez pas à vous servir du micro-ondes. *Consultez les autres fiches sur la fatigue pour découvrir comment préparer la nourriture plus facilement.*
- ✓ **DORMEZ SUFFISAMMENT.** Aspirez à dormir 7 ou 8 heures par jour et à vous coucher toujours à la même heure. Ne faites pas de siestes de plus de 20 minutes. Évitez les sources de caféine en fin de journée. Évitez de vous stimuler en vous exposant à des écrans ou en faisant de l'exercice avant d'aller dormir.
- ✓ **PRÉVOYEZ DU REPOS.** Si vous ressentez de la fatigue, prenez une pause de 15 à 30 minutes.
- ✓ **ÉTABLISSEZ VOS PRIORITÉS ET FAITES PREUVE DE PATIENCE ENVERS VOUS-MÊME.** Votre productivité n'est peut-être pas la même que d'habitude. Pas de souci. Commencez par les activités les plus importantes ou attendez d'avoir le maximum d'énergie pour les faire, et retardez celles qui peuvent attendre.
- ✓ **DEMANDEZ DE L'AIDE ET APPRENEZ À DIRE « NON ».** Il n'y a pas de honte à demander de l'aide aux autres pour les tâches qui drainent votre énergie.
- ✓ **ESSAYEZ DES TRAITEMENTS PARALLÈLES.** Si vous souhaitez essayer un traitement parallèle, dites-le à votre équipe soignante et assurez-vous que ce traitement soit donné par un clinicien autorisé à le faire. **ENCADRÉ 1**

#### Encadré 1: Traitements parallèles

**MÉDITATION** ► La méditation est une pratique mentale qui mène à une profonde concentration, notamment par la respiration et des exercices de relaxation. Soyez à l'affût des groupes ou des cours dans votre région, ou cherchez des cours en ligne ou des applications qui vous guideront.

**MASSOTHÉRAPIE** ► Un massothérapeute vous pétrit la peau, les muscles et les tendons pour soulager la tension musculaire et le stress de façon à favoriser la relaxation.

**THÉRAPIE EN SANTÉ MENTALE** ► Une conversation avec un thérapeute diplômé qui utilise des techniques comme la thérapie comportementale ou la réduction du stress par la pleine conscience aide à atténuer la fatigue.

# Boules d'énergie

*Une collation nutritive et riche en fibres qui s'apporte bien*

## Ingrédients

- ½ tasse beurre d'arachide
- 1 tasse pomme (ou ½ tasse de compote de pomme)
- 1 tasse (6-8) grosses dattes dénoyautées
- 2 c. à soupe Miel
- ½ c. à thé cannelle moulue
- ½ c. à thé gingembre moulu
- 1 tasse gros flocons d'avoine
- 1 tasse graines de citrouille décortiquées (vertes), broyées

## Préparation

1. Faire tremper les dattes 5 minutes dans l'eau chaude.
2. Râper la pomme et hacher les dattes finement. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit homogène et se façonne bien.
3. Prélever 2 cuillerées à soupe du mélange, façonner une boule et la déposer sur une tôle tapissée de papier parchemin. Répéter avec le reste du mélange. Rouler les boules dans les graines de citrouille broyées.
4. Réfrigérer 1 heure avant de servir.

Les boules se conservent 2 semaines au réfrigérateur dans un plat hermétique ou 3 mois au congélateur dans un sac à congélation.



## Liens vers d'autres ressources

- 🔗 [Que devrais-je manger?](#)
- 🔗 [Comprendre et gérer la fatigue](#)
- 🔗 [Mesures d'adaptation](#)

### AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)  
Stéphanie Pasaman, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal (Québec)  
Erin Roman, Dt.P., diététiste-nutritionniste, InspireHealth Supportive Cancer Care, Vancouver (Colombie-Britannique)

### 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.

*Capsule Nutrition* est une publication de la collection *Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* offerte en version imprimée et en ligne. [www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

La publication a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par

RECOMMANDÉ PAR

 InspireHealth  
Supportive Cancer Care

 MERCK

AstraZeneca 