



## MANQUE D'APPÉTIT

Une bonne alimentation pendant vos chimiothérapies fait partie intégrante de votre traitement. Le maintien d'un bon état nutritionnel et de bonnes habitudes alimentaires sont importants pour lutter contre la maladie : les chances de réussite du traitement augmentent si vous mangez bien et suffisamment.

Cependant, à cause de la maladie et/ou de son traitement, il est souvent difficile de continuer à s'alimenter de façon normale. Vous pouvez ressentir un manque d'appétit ou un écœurement du fait des traitements et le goût est souvent modifié.

Pour ne pas perdre trop de poids, essayez de conserver une alimentation équilibrée même si vous mangez moins certains jours.

### NOS CONSEILS

- **Fractionnez** vos repas
  - ❖ Répartissez la prise d'aliments sur l'ensemble de la journée, en de nombreux petits repas.
- **Évitez** de sauter un repas
- **Favorisez** vos plats préférés, mangez ce dont vous avez envie ; l'important, à ce stade, est de prendre suffisamment d'énergie, même si vous tirez cette énergie d'aliments qui ne sont pas nécessairement sains, comme des gâteaux, des sucreries, des chips, etc.
- **Prenez** votre temps pour manger, mangez tant que vous le voulez et le pouvez.
- **Enrichissez** vos repas :
  - ❖ Optez pour des aliments riches en énergie et intégrez-les à vos préparations et repas : poissons gras, huiles végétales pour la cuisson des légumes, de la viande et du poisson. Faites fondre un morceau de beurre dans les légumes ou la bouillie.
  - ❖ Tartinez généreusement pain et biscuits de beurre ou de margarine.
  - ❖ Mixez de la viande et ajoutez-la à vos purées, pâtes, riz. Mélangez les fruits avec du fromage blanc, de la crème anglaise. Mixez les laitages avec des gâteaux secs, de la confiture, du miel.
  - ❖ Pour vos soupes et potages, ajoutez de la crème fraîche, du lait, du fromage, un œuf, du jambon, des pâtes à potage.
  - ❖ Inutile de consommer des produits maigres ou allégés. Buvez sans souci du chocolat au lait, mangez de la crème glacée, des sucreries ou de la pâtisserie.
- Essayez de **boire** au minimum 1,5 litre d'eau par jour, entre les repas.
- Si la perte de poids se poursuit malgré l'application de ces conseils, vous pourrez ajouter à votre alimentation des **suppléments nutritionnels** oraux qui vous apporteront pour la plupart des calories et/ou des protéines supplémentaires. Il existe différents goûts et ils sont disponibles en pharmacie. Ne prenez jamais cette décision de votre propre initiative. Discutez-en d'abord avec le médecin ou un(e) diététicien(ne).

### IDÉES DE RECETTES

La Fondation contre le cancer propose des recettes pensées pour les personnes qui luttent contre un cancer. Vous pouvez les trouver sur internet à cette adresse : <https://www.cancer.be/aide-aux-patients/l'alimentation-pendant-et-apres-un-cancer>