Memorial Sloan Kettering Cancer Center

FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

Bien s'alimenter durant le traitement d'un cancer

Le présent document vous aidera à combler vos besoins en nutriments tout au long du traitement de votre cancer. Il explique comment intégrer les calories, les protéines et les liquides requis dans votre alimentation. Il explique également l'impact potentiel des différents traitements du cancer sur votre alimentation, et comment faire pour mieux gérer ces effets secondaires.

La nutrition durant votre traitement contre le cancer

Bien s'alimenter est vraiment essentiel, alors modifier quelque peu votre alimentation dès aujourd'hui vous aidera durant le traitement. Pour commencer, adoptez une alimentation saine. Adopter une alimentation saine durant le traitement implique d'ingérer des aliments qui apportent à votre corps les nutriments dont il a besoin. Cela peut vous rendre plus résistant et vous aider à maintenir un poids idéal, et à mieux lutter contre les infections. Une bonne alimentation peut même vous éviter certains effets secondaires ou vous aider à mieux les gérer.

Ne suivez pas de régimes miracles ou restrictifs durant votre traitement. Si vous avez des questions sur les aliments à éviter, consultez votre diététicien agréé.

Pour prendre rendez-vous avec un tel diététicien, composez le 212-639-7312. Les rendez-vous peuvent être pris en face à face, par téléphone ou par téléconsultation.

Conseils pour faciliter votre alimentation

1. Envisagez 6 à 8 petits repas ou collations (de la taille d'un poing) à prendre tout au long de la journée. Ce sera plus facile à gérer que trois gros repas.
2. Choisissez des aliments ou des repas prêts à consommer (préparés à l'avance) qui ne demandent pas beaucoup de cuisson ni de préparation.
3. Remplacez l'eau par des boissons riches en calories et en protéines. Les jus de fruits sont généralement faciles à boire et peuvent stimuler votre appétit pour d'autres aliments. Vous pouvez aussi essayer les boissons enrichies en compléments alimentaires, les milk-shakes ou les smoothies.
4. N'hésitez pas à demander de l'aide. Laissez vos proches préparer vos repas ou faire vos courses à votre place. Si vous ne pouvez pas manger ou n'aimez pas certains aliments, n'oubliez pas de le leur dire. Veillez à ce que les consignes de sécurité des aliments soient respectées lors de la préparation, de la livraison et du stockage. Renseignez-vous sur les services de livraison à domicile auprès de votre diététicien agréé. Pour plus d'informations, consultez la ressource *Food Safety During Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Faites autant d'exercice physique que votre médecin vous le permet. Vous pouvez essayer la marche, les étirements, la musculation, le jardinage, ou vous asseoir dehors pour profiter du soleil.

Conseils pour consommer suffisamment de calories et de protéines

Votre diététicien peut vous suggérer certains aliments susceptibles de vous aider à absorber plus de calories ou de protéines, ou rendre vos repas plus agréables. Certaines de ces suggestions peuvent ne pas sembler très saines, mais tous les aliments peuvent contribuer à vous nourrir. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions qui vous aideront à augmenter l'apport en calories et protéines dans votre alimentation.

Choisissez des aliments riches en calories et en matières grasses.

- Ajoutez de l'huile d'olive ou du beurre dans vos recettes et vos plats.

- Utilisez des produits laitiers riches en matières grasses (par exemple du lait entier, du fromage ou de la crème fraîche).
- Essayez l'avocat, les beurres de noix (par exemple, le beurre de cacahuète ou d'amande) et autres fruits à coque. Vous pouvez également essayer les oléagineux (telles que les pistaches, les noix de cajou, les graines de courge, de lin ou de chanvre).
- Utilisez du lait concentré (recette ci-dessous) plutôt que du lait écrémé ou de l'eau.

Buvez des liquides enrichis en calories.

- Nectars ou jus de fruits
- Lait ou substituts de lait
- Milk-shakes maison
- Smoothies
- Boissons au yogourt prêtes à consommer ou kéfir

Mangez des aliments riches en protéines.

- Poulet, poisson, porc, bœuf ou agneau
- Oeufs
- Lait
- Fromage
- Haricots
- Noix ou beurres de noix
- Aliments à base de soja
- Bouillon d'os pasteurisé pour soupes et ragoûts

Savourez les desserts.

- Quatre-quarts
- Puddings

- Crèmes pâtissières
- Cheesecakes
- Ajout de crème fouettée pour un supplément de calories

Associez les fruits et légumes à des protéines.

- Morceaux de pomme avec du beurre de cacahuètes
- Bâtonnets de carotte avec un morceau de fromage
- Pain pita et houmous

Ajoutez des nutriments supplémentaires à vos recettes.

- Ajoutez de la poudre de protéines non aromatisée dans les soupes à la crème, la purée de pommes de terre, les boissons frappées et les plats mijotés.
- Prenez des en-cas à base de fruits secs, de noix et de graines.
- Parsemez vos céréales, vos plats mijotés et vos yaourts de germes de blé, de cacahuètes, de graines de chia ou de graines de lin moulues.
- Ajoutez de la sauce acidulée, du lait de coco ou de la crème épaisse ou semi-épaisse dans vos recettes de purée de pommes de terre, de gâteau et de biscuits. Vous pouvez aussi en mettre dans la pâte à crêpes, les sauces, les soupes et les plats mijotés.
- Avant de les manger, agrémentez vos légumes et vos pâtes de sauces à la crème ou d'un filet d'huile d'olive.

Alléger les symptômes et les effets secondaires grâce à l'alimentation

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Vous pouvez en présenter un ou plusieurs, tandis que d'autres peuvent n'en présenter aucun.

Cette section vous donne quelques conseils à suivre dans les cas suivants :

- Perte d'appétit

- Constipation (selles moins fréquentes que d'habitude)
- Diarrhée (selles molles ou aqueuses)
- Sècheresse buccale
- Lésions dans la bouche ou la gorge
- Altération du goût
- Satiété précoce (peu après avoir commencé à manger)
- Nausées (envie de vomir) et vomissements (haut-le-cœur)
- Reflux gastrique
- Fatigue (sensation de faiblesse ou de fatigue plus forte que d'habitude)

Si vous présentez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin avant de suivre ces conseils.

Un changement de régime peut vous aider à mieux gérer les effets secondaires, mais il vous faudra peut-être aussi prendre des médicaments. Si un médicament vous a été prescrit, veillez à le prendre conformément aux recommandations de votre médecin.

Perte d'appétit

La perte d'appétit est une diminution de l'envie de manger. Cet effet secondaire est très courant lors des traitements du cancer.

Voici quelques conseils susceptibles de vous aider à gérer la perte d'appétit grâce à l'alimentation.

Conseils clés

- Mangez de petites quantités de nourriture plusieurs fois par jour plutôt que trois gros repas.
- Mangez à heures fixes. Par exemple, mangez toutes les 2 heures environ au lieu d'attendre d'avoir faim.
- Utilisez un minuteur ou des alarmes pour vous rappeler les heures de repas et de collations.
- Choisissez des aliments riches en calories et en protéines. Vous en trouverez quelques exemples à la section « Conseils pour consommer suffisamment de calories et de protéines » de ce document.
- Si un repas vous semble trop copieux, optez pour des boissons riches en calories et en protéines, des smoothies ou autres.
- Évitez de boire de grandes quantités (plus de 120 à 180 ml) de liquides pendant vos repas, au risque d'arriver plus vite à satiété.
- Bougez dès que possible. Une activité physique légère peut stimuler votre appétit.

Nausées et vomissements

La radiothérapie, la chimiothérapie ou une opération chirurgicale peuvent provoquer des nausées. La douleur, certains médicaments, une infection ou le stress peuvent aussi en provoquer.

Dans ce cas, essayez de suivre au mieux les suggestions de cette section. Veillez à bien vous hydrater à l'aide de boissons enrichies en électrolytes (minéraux). Vous en trouverez quelques exemples à la section « Bien s'hydrater », plus haut dans ce document.

Demandez à votre médecin si vous devez prendre un antiémétique (médicament qui prévient ou traite les nausées et les vomissements). Voici quelques suggestions qui vous aideront à mieux gérer les nausées grâce à l'alimentation.

Conseils clés

- Faites 6 petits repas et collations plutôt que trois gros repas.
- Évitez de sauter des repas. Un estomac vide peut aggraver les nausées.
- Essayez de manger des crackers, des barres de céréales ou des toasts avant de vous lever le matin.
- Si l'odeur de nourritures chaudes aggrave vos nausées, essayez les aliments froids ou à température ambiante.
- Aliments à privilégier : toasts secs, bretzels, crackers, bagels, pâtes, riz, pommes de terre, yaourt, fromage, gelée, sorbets, viandes, poissons ou volailles rôties, œufs et soupe.
- Aliments à éviter : les produits riches en matières grasses, frits, épicés ou gras peuvent aggraver les nausées.
- Sirotez des liquides tout au long de la journée. Les liquides clairs sont généralement les plus faciles à boire, par exemple le jus de pomme, les boissons gazeuses, les bouillons, les tisanes au gingembre ou à la menthe.

Pour plus d'informations, consultez la page *Managing Nausea and Vomiting* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).

La constipation

La constipation est une diminution du nombre de selles par rapport à d'habitude. Si vous êtes constipé(e), vos selles peuvent être :

- Trop dures
- Trop petites
- Difficiles à évacuer
- Moins fréquentes que d'habitude

La constipation peut être due à divers facteurs, notamment votre alimentation, votre activité physique et votre mode de vie. Certaines chimiothérapies et certains antalgiques peuvent également provoquer une constipation.

Prenez les médicaments prescrits par votre médecin pour soulager la constipation. Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer la constipation au travers de votre alimentation.

Conseils clés

- Consommez davantage d'aliments riches en fibres, tels que les haricots, les céréales complètes, les fruits, les légumes, les noix et les graines.
- Buvez beaucoup de liquides (au moins 8 à 10 tasses par jour). Les liquides chauds, tels que le thé, peuvent aider à déclencher le transit intestinal.
- Essayez de manger aux mêmes heures chaque jour.
- Augmentez votre activité physique. Consultez votre médecin avant de commencer.

Diarrhée

La diarrhée se caractérise par des selles molles ou liquides, une augmentation de la fréquence des selles par rapport à d'habitude, ou les deux. Elle survient lorsque les aliments transitent trop rapidement dans vos intestins. Lorsque cela arrive, votre corps n'absorbe pas bien l'eau et les nutriments.

La diarrhée peut avoir plusieurs causes :

- Traitement contre le cancer et autres médicaments
- Chirurgie de l'estomac, de l'intestin ou du pancréas
- Sensibilité alimentaire

Prenez les médicaments anti-diarrhéiques prescrits par votre équipe soignante. Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer la diarrhée au travers de l'alimentation.

Conseils clés

- Buvez beaucoup de liquides. Essayez de boire au moins 1 tasse de liquide après chaque selle molle. Consultez la section « Bien s'hydrater » pour voir des exemples de liquides à essayer.
- Mangez en petite quantité, mais plus fréquemment.
- Après avoir mangé, allongez-vous pendant 30 minutes pour ralentir la digestion.
- Choisissez des aliments susceptibles d'augmenter le volume des selles, par exemple des bananes, du riz, de la compote de pommes, des toasts et des crackers.
- Évitez les fruits et légumes crus, les noix et les graines entières.
- Évitez les aliments riches en sucre, graisse et épices. Optez plutôt pour des aliments fades.
- Évitez les boissons caféinées, telles que le café, le thé, les sodas et l'alcool.
- Évitez les aliments et les liquides qui contiennent des édulcorants et substituts de sucre, tels que le sorbitol, le xylitol ou le mannitol. Il s'agit notamment de certains bonbons, viennoiseries et boissons diététiques sans sucre.

Pour plus d'informations, consultez la page *Managing Diarrhea* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Sècheresse buccale

La sècheresse buccale peut avoir plusieurs causes :

- Chimiothérapie
- Radiothérapie
- Médicaments
- Chirurgie de la tête et du cou
- Infections

La sècheresse buccale peut accroître le risque de caries et de détérioration des dents. Il est important de garder la bouche propre, surtout lorsqu'elle est sèche.

Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer la sècheresse buccale au travers de l'alimentation.

Conseils clés

- Rincez-vous la bouche avant et après les repas.
  - Utilisez un bain de bouche sans alcool, par exemple Biotene®. Vous pouvez également utiliser un bain de bouche fait maison, composé d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'une cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau tiède (4 tasses).
- Optez pour des aliments mous, tels que les plats mijotés, les œufs, le poisson et les ragoûts.
- Utilisez des sauces, des bouillons, des huiles, du beurre et des jus de cuisson supplémentaires pour ajouter de l'humidité aux aliments.
- Évitez les aliments croquants, secs et durs, tels que les bretzels, les chips et les crackers.
- Buvez beaucoup de liquides (au moins 8 à 10 tasses) tout au long de la journée, notamment de l'eau, de l'eau gazeuse, des jus et des bouillons.

Aphtes et maux de gorge

Les aphtes et les maux de gorge peuvent être dus à certaines chimiothérapies, ou à une radiothérapie de la tête et du cou. En cas d'irritation de la bouche ou de la gorge, manger peut devenir difficile. Prenez les médicaments prescrits pour votre bouche et votre gorge, conformément aux instructions de votre équipe soignante.

Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de diminuer les maux de bouche et de gorge au travers de l'alimentation.

Conseils clés

- Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient mous et tendres. Écraser les aliments ou les réduire en purée peut les rendre plus faciles à manger.
- Évitez les aliments susceptibles d'augmenter la douleur, notamment les produits épicés, salés, acides ou aigres.
- Ajoutez des sauces, des bouillons, des huiles, du beurre et des jus de viande supplémentaires, car ils peuvent rendre les aliments plus humides.
- Buvez avec une paille si cela vous semble plus confortable.
- Rincez-vous fréquemment la bouche.
  - Utilisez un bain de bouche sans alcool, par exemple Biotene®. Vous pouvez également utiliser un bain de bouche fait maison, composé d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'une cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau tiède (4 tasses).

Altération du goût

La chimiothérapie, la radiothérapie et certains médicaments peuvent affecter

votre sens du goût.

Le sens du goût se compose de 5 sensations principales : salé, sucré, savoureux, amer et acide. Les changements de goût diffèrent d'une personne à l'autre. Les plus courants sont un goût amer et métallique dans la bouche. Parfois, la nourriture peut n'avoir aucun goût. Ces désagréments disparaissent souvent à la fin du traitement.

Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer l'altération du goût au travers de l'alimentation.

Conseils clés

- Rincez-vous la bouche avant et après les repas.
  - Utilisez un bain de bouche sans alcool, par exemple Biotene® ou un bain de bouche fait maison, composé d'une cuillère à café de bicarbonate de soude et d'une cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau tiède (4 tasses).
- Si les aliments n'ont aucune saveur :
  - Utilisez davantage d'épices et d'arômes, s'ils ne provoquent pas d'inconfort.
  - Modifiez la texture et la température des aliments.
- Si les aliments ont un goût amer ou métallique :
  - Évitez les couverts en métal, servez-vous plutôt de couverts en plastique ou en bambou.
  - Évitez les aliments en conserve, choisissez plutôt des produits emballés dans du plastique ou du verre.
  - Choisissez des aliments riches en protéines, tels que le poulet, les œufs, les produits laitiers, le tofu, les noix et les haricots.
  - Buvez des boissons sucrées ou acides telles que la limonade, le jus de pomme ou le jus de canneberge.
- Si les aliments vous semblent trop sucrés :
  - Ajoutez du sel ou des assaisonnements/condiments goûteux.
  - Diluez les jus ou servez-les sur des glaçons.
  - Essayez d'ajouter davantage d'aliments acides, tels que le citron.
- Si la saveur ou l'odeur des aliments n'est pas la même que d'habitude :
  - Évitez les aliments protéinés à forte odeur, tels que le bœuf et le poisson. Essayez plutôt la volaille, les œufs, le tofu ou les produits laitiers.
  - Choisissez des aliments que l'on peut manger froids ou à température ambiante.
- Ouvrez les fenêtres ou utilisez un ventilateur pendant la cuisson.

Satiété précoce

On parle de satiété précoce lorsque l'on se sent plus vite rassasié que d'habitude lors des repas. Il est par exemple possible d'avoir l'impression de ne plus pouvoir manger alors que vous n'êtes qu'à la moitié du repas.

La satiété précoce peut être causée par :

- Une chirurgie de l'estomac
- La constipation
- Certains médicaments
- Une charge tumorale

Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer la satiété précoce au travers de l'alimentation.

Conseils clés
• Mangez en petite quantité, mais plus fréquemment. • Buvez la plupart de vos liquides avant et après les repas. • Intégrez des aliments riches en calories et protéines dans vos repas (consultez la section « Conseils pour consommer suffisamment de calories et de protéines » de ce document). • Dans la mesure du possible, pratiquez une activité physique légère après avoir mangé. Consultez votre médecin avant de commencer.

Reflux gastrique

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) désigne la remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Certains médicaments utilisés en chimiothérapie, la radiothérapie et d'autres médicaments, tels que les stéroïdes, peuvent provoquer des reflux.

Votre équipe soignante peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à gérer les reflux. Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de gérer les reflux au travers de l'alimentation.

Conseils clés

- Faites de petits repas et collations plutôt que des repas volumineux.
- Limitez ou évitez les aliments frits et gras, tels que les hot-dogs, le bacon et les saucisses.
- Évitez l'alcool, le chocolat, l'ail, les oignons, les aliments épicés, les bonbons à la menthe et les sucreries s'ils aggravent vos reflux.
- Restez debout pendant au moins 2 heures après avoir mangé.
- Surélevez la tête de votre lit si vous souffrez de reflux pendant la nuit.

Fatigue

La fatigue est une sensation de faiblesse ou de fatigue plus intense que d'habitude. C'est l'effet secondaire le plus courant du cancer et de ses traitements. Elle peut gêner vos activités quotidiennes habituelles. Elle peut aussi affecter votre qualité de vie et rendre votre traitement plus difficile à supporter.

Conseils clés

- Les jours où vous êtes plus en forme, préparez des portions plus copieuses.
  - Congelez des portions individuelles pour pouvoir ensuite les décongeler rapidement les jours où vous n'avez pas la force de cuisiner.
- Demandez à vos proches de faire vos courses et de vous aider à préparer vos repas.
- Achetez des plats préparés lorsque vous êtes moins en forme.
- Utilisez les services de livraison pour vos courses ou vos repas.
- Mangez peu, mais fréquemment, en faisant des repas ou des collations riches en calories.
- Dans la mesure du possible, pratiquez une activité physique légère. Parlez-en d'abord à votre médecin.

Pour plus d'informations, consultez les ressources *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) et *Managing Cancer-Related Fatigue* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires comprennent des vitamines, des minéraux et des suppléments à base de plantes.

En général, une alimentation équilibrée apporte les nutriments dont on a

besoin. Certains compléments alimentaires peuvent également interagir avec certains traitements et médicaments. **Si vous envisagez de prendre des compléments alimentaires ou si vous avez des questions à ce sujet, consultez votre médecin, votre infirmier ou votre diététicien agréé.**

Sécurité alimentaire

Durant un traitement contre le cancer, votre corps doit fortement lutter contre l'infection. Il est donc important de veiller à ce que vos aliments soient sains. Cela réduira le risque d'intoxication alimentaire et d'autres infections. Pour plus d'informations, consultez la ressource *Food Safety During Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Bien s'hydrater

Il est très important de rester bien hydraté (d'ingérer suffisamment de liquides) tout au long du traitement. Pour ce faire, vous pouvez boire autre chose que de l'eau. Voici quelques exemples :

- Buvez des soupes, des bouillons, des consommés ou des potages.
- Buvez de l'eau gazeuse, de l'eau pétillante, des jus de fruits et de légumes, des boissons hydratantes telles que Gatorade ou Pedialyte, du thé, du lait ou des milkshakes (voir les recommandations ci-dessous) ou du chocolat chaud.
- De même, consommez des aliments qui augmentent votre apport en liquides, comme la gelée, les bâtonnets glacés, les sorbets ou les desserts glacés.

Préparer vos propres smoothies ou milk-shakes

Si vous ne parvenez pas à manger des aliments solides ou n'en avez pas envie, les milk-shakes et les smoothies sont un excellent moyen d'améliorer vos apports nutritifs. Vous ou votre proche aidant pouvez utiliser les informations ci-dessous pour préparer vos propres milk-shakes ou smoothies à la maison.

Pour plus d'informations, consultez la ressource *Nourishing Smoothie and Hot*

Latte Recipes (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Votre diététicien agréé vous indiquera ce qu'il est préférable de mettre dans vos smoothies, que vous pourrez personnaliser en fonction de vos préférences. Voici quelques suggestions :

Étape 1 : Choisissez une base liquide.
• Lait entier ou concentré • Boisson végétale enrichie (lait de soja, lait d'avoine, lait de coco, lait d'amande, etc.) • Kéfir • Jus d'orange ou autre • Boisson énergisante nutritionnelle (telle que Ensure, Orgain ou Kate Farms)
Étape 2 : Choisissez vos protéines.
• Yaourt • Fromage frais • Tofu soyeux • Poudre de protéines • Levure alimentaire
Étape 3 : Ajoutez de la couleur.
• Fruits en conserve, surgelés ou bien lavés (bananes, mangues, ananas, pommes ou baies rouges) • Légumes en conserve, surgelés ou bien lavés (épinards, carottes, patates douces ou gingembre)
Étape 3 : Ajoutez des nutriments.
• Beurre de cacahuète, d'amande, de tournesol • Graines, par exemple de lin, de courge ou de chia • Avocat

Pour préparer le smoothie, commencez par mettre le liquide dans le mixeur. Ajoutez ensuite les autres ingrédients, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Lait concentré

Ingrédients et instructions	Valeur nutritionnelle
• 1/4 de litre de lait entier • Environ 1 tasse de lait en poudre sans matières grasses (pour 1 litre de produit) Mélangez le tout au mixeur, puis réservez au réfrigérateur.	Par portion de 240 ml : • 230 calories • 16 grammes de protéines

Exemples de menus adaptés à un régime alimentaire normal

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• 120 ml de nectar de poire • 1 tranche de pain perdu avec ¼ de tasse de noix émiettées, beurre et sirop
Collation en milieu de matinée	• 150 g de yaourt à la pêche avec du muesli • 120 ml de thé latte à la vanille et au chaï (consultez la ressource *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).)
Déjeuner	• ½ tasse de macaronis au fromage recouverts de fromage râpé • ½ tasse de chou-fleur pané, sauté au beurre • 120 ml de nectar d'abricot
Collation de l'après-midi	• 6 sandwichs aux crackers et beurre de cacahuètes • 120 ml de lait concentré (recette ci-dessus)
Dîner	• 60 grammes de steak • ½ tasse de haricots verts sautés aux amandes effilées • ½ tasse de purée de pommes de terre • 120 ml de jus de raisin
Collation du soir	• 1 part (5 cm) de tarte aux pommes • ½ tasse de crème glacée

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• Omelette (1 œuf) au fromage et aux épinards, sautée au beurre • 120 ml de jus d'orange
Collation en milieu de matinée	• ½ tasse de cacahuètes grillées • ¼ tasse de fruits secs • 120 ml de lait au chocolat chaud
Déjeuner	• 1 sandwich au thon et à la mayonnaise • 120 ml de nectar de mangue
Collation de l'après-midi	• 10 chips tortillas avec du guacamole • 120 ml de thé glacé sucré
Dîner	• 170 g de tourte au poulet • 120 ml de jus de canneberge
Collation du soir	• ½ tasse de riz au lait, garni de crème fouettée et de baies rouges • 120 ml de lait au chocolat chaud

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• 1 pancake aux myrtilles avec lait entier ou écrémé, et beurre et sirop • 1 œuf • 120 ml de lait au chocolat chaud
Collation en milieu de matinée	• 1 petite pomme • 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes • 120 ml d'eau pétillante avec un soupçon de jus de fruit
Déjeuner	• ½ sandwich au fromage fondu sur pain complet grillé • ½ tasse de crème de soupe de tomates • 120 ml de jus de canneberge
Collation de l'après-midi	• 2 c. à soupe de houmous et 10 bretzels ou chips pita • 120 ml de jus de raisin

Dîner	• 1 tasse de ziti au four, avec ricotta au lait entier et mozzarella • ½ tasse de courgettes à l'ail et à l'huile d'olive • 120 ml d'eau pétillante avec un soupçon de jus de fruit
Collation du soir	• ½ tasse de crème glacée nappée de sirop au chocolat, de noix et de crème fouettée • 120 ml de lait concentré (recette ci-dessus)

Repas	Exemple de menu adapté à un régime alimentaire normal
Petit-déjeuner	• ⅓ tasse de muesli • ¾ tasse de yaourt grec • 120 ml de nectar d'abricot
Collation en milieu de matinée	• Un petit muffin avec beurre ou fromage à la crème et gelée • 120 ml de lait concentré (recette ci-dessus)
Déjeuner	• 1 part (7,5 cm) de poulet et de fromage, garnie de crème fraîche et sauce et/ou d'avocat • 120 ml de jus de pomme
Collation de l'après-midi	• ½ tasse de noix de cajou grillées • 1 banane • 120 ml de nectar de pêches
Dîner	• 60 grammes de poisson cuit dans une vinaigrette à l'oignon rouge • 1 petite pomme de terre cuite au four, nappée de crème fraîche et de ciboulette • ½ tasse de haricots verts et carottes au beurre • 120 ml de jus de canneberge
Collation du soir	• 1 morceau de quatre-quarts garni de fraises et de crème fouettée • 120 ml de lait concentré (recette ci-dessus)

Exemples de menus adaptés à un régime végétarien

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végétarien

Petit-déjeuner	• ¾ tasse de gruau cuit fait de lait, raisins secs, noix, cassonade et beurre • 120 ml de lait au chocolat chaud
Collation en milieu de matinée	• 1 tranche de pain complet grillé avec de la purée d'avocat • 120 ml de jus d'orange
Déjeuner	• Sandwich de pain complet au beurre de cacahuètes et à la confiture • 120 ml de lait concentré (recette ci-dessus)
Collation de l'après-midi	• 1 tasse de popcorn • 120 ml de jus de pomme
Dîner	• 1 tranche (5 cm) de quiche au brocoli et fromage • 1 petite salade avec feta, olives, huile d'olive et vinaigre • 120 ml d'eau pétillante avec un soupçon de jus de fruit
Collation du soir	• 4 cuillères à soupe de houmous sur ½ pain pita grillé • 120 ml de nectar de pêches

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végétarien
Petit-déjeuner	• 1 œuf au plat • 1 tranche de pain complet, tartinée de beurre et de confiture de framboises • 120 ml de nectar d'abricot
Collation en milieu de matinée	• 4 abricots secs • ¼ tasse d'amandes • 120 ml de smoothie au yaourt à la vanille
Déjeuner	• ½ sandwich au falafel avec complément tahini • 120 ml de limonade
Collation de l'après-midi	• 4 biscuits Graham avec 2 c. à soupe de beurre de cacahuète • 120 ml de lait concentré (recette ci-dessus)

Dîner	• 1 tasse de pâtes à la sauce pesto • ½ tasse de pointes d'asperges fraîches avec vinaigrette au fromage bleu • 120 ml de jus de raisin
Collation du soir	• 1 pomme cuite au four, avec sucre de cannelle, beurre et noix • 120 ml de lait de soja à la vanille

Exemples de menus adaptés à un régime végan

Repas	Exemple de menu adapté à un régime végan
Petit-déjeuner	• ½ tasse de muesli avec tranches de pêche fraîche • 120 ml de lait de soja, de riz ou d'amande
Collation en milieu de matinée	• 1 petite pomme • ½ tasse de pistaches grillées • 120 ml de jus de canneberge
Déjeuner	• ½ tasse de spaghetti aux brocolis, à l'ail et à l'huile d'olive • 1 boulette végane • 120 ml de lait de riz
Collation de l'après-midi	• 110 g de guacamole avec chips tortillas • 120 ml de nectar d'abricot
Dîner	• ½ tasse de tofu et haricots blancs mijotés • ½ tasse de riz brun • ½ tasse d'épinards sautés aux pignons grillés • 120 ml de nectar de pêches
Collation du soir	• 1 tranche (5 cm) de gâteau « au fromage » de tofu soyeux • 120 ml de lait de soja au chocolat

Options supplémentaires du menu :

Fruits : pomme, banane, fruit du dragon, goyave, kiwi, litchi, mangue, melon, orange, papaye, fruit de la passion, pêche, ananas, banane plantain, grenade, mandarine, tamarin

Légumes : germes de soja, betteraves, concombre, chou chinois, brocoli, chou frisé, amarante comestible, carottes, manioc, chou vert, radis blanc, racine de jicama, champignons, gombo, radis, poivrons (piments), pois mange-tout, courges, patates douces, châtaignes d'eau, manioc, courgettes

Céréales : amarante, orge, pains (y compris naan, pita, roti, tortilla), sarrasin, céréales, graine de couscous, crackers, flocons d'avoine, maïs, millet, nouilles, pâtes, quinoa, riz

Protéines animales : bœuf, poisson, chèvre, agneau, porc, volaille, crustacés

Protéines végétales : haricots, lentilles, noix, beurres de noix, graines, tempeh, tofu

Produits laitiers : fromage (y compris feta, mozzarella, fromage au tofu indien, fromage mexicain frais), kéfir, lait (y compris sans lactose), yaourt. Si vous êtes intolérant au lactose, choisissez des produits sans lactose.

Ressources

Académie de nutrition et de diététique (Academy of Nutrition and Dietetics, AND)
www.eatright.org
AND est un organisme professionnel de nutritionnistes agréés. Le site Internet vous renseigne sur les dernières études et recommandations alimentaires, et peut vous aider à trouver un diététicien dans votre région. L'académie publie également un *Guide complet des aliments et de la nutrition (The Complete Food & Nutrition Guide)* de plus de 600 pages d'informations sur les aliments, la nutrition et la santé.

Institut américain pour la recherche contre le cancer (American Institute for Cancer Research)
www.aicr.org
800-843-8114
L'institut vous renseigne sur l'actualité de la recherche et l'éducation en matière de régimes alimentaires et prévention du cancer. Il fournit également des recettes.

Cook For Your Life
www.cookforyourlife.org
De nombreuses idées de recettes destinées aux patients atteints de cancer. Les recettes peuvent être filtrées par type de régime ou par effet secondaire du traitement.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Ce site donne de précieuses informations sur la sécurité alimentaire.

Service de médecine intégrative et de bien-être du MSK
www.msk.org/integrativemedicine
Notre Service de médecine intégrative et de bien-être propose de nombreux services qui viennent compléter les soins médicaux classiques en parallèle : musicothérapie, thérapies corps/esprit, thérapie par la danse et le mouvement, yoga et thérapie tactile. Pour prendre rendez-vous pour bénéficier de ces services, composez le 646-449-1010.

Le Service de médecine intégrative et de bien-être propose également des conseils sur la nutrition et les compléments alimentaires. Pour plus d'informations sur les compléments alimentaires à base de plantes et autres, consultez la page www.msk.org/herbs.

Vous pouvez également demander à consulter un spécialiste de notre Service de médecine intégrative et bien-être. Le service élaborera avec vous un planning pour adopter un mode de vie sain et vous aider à gérer les effets secondaires. Pour prendre rendez-vous, composez le 646-608-8550.

Site Web du MSK consacré à la nutrition
www.msk.org/nutrition
Profitez de nos régimes et nos recettes pour adopter des habitudes alimentaires saines, pendant et après le traitement du cancer.

Bureau des compléments alimentaires du National Institutes of Health
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920

Fournit les dernières connaissances sur les compléments alimentaires.

Coordonnées des Services nutritionnels du MSK

Les patients du MSK sont invités à prendre rendez-vous avec l'un de nos diététiciens pour bénéficier des atouts thérapeutiques de la nutrition. Nos diététiciens cliniciens sont disponibles pour des rendez-vous dans les différents établissements ambulatoires de Manhattan et des établissements régionaux suivants :

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Pour prendre rendez-vous avec un diététicien dans l'un de nos établissements, contactez notre bureau de planification de l'alimentation au 212-639-7312.

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site www.mskcc.org/pe pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.

Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.