

# FAQ : questions sur la nutrition pendant les traitements anti-cancéreux

Groupe expert régional  
SUD Paca Corse  
**NUTRITION & CANCER**



## Questions/réponses sur la nutrition

QUESTIONS PATIENTS	REponses D'UN REFERENT DIETETIQUE
<p>1 - Je n'ai pas faim pendant mes chimiothérapies.</p> <p>Si je ne finis pas un repas, <b>quels aliments dois-je privilégier ?</b></p>	<p><b>Vous devez privilégier une alimentation riche en pro de poids, la perte de masse musculaire (réserve de marquée. Mais ceci doit se faire sans altérer votre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; <b>Des apports quotidiens en protéines proches d actuel*) permettent de limiter la fonte musculair</b></li> <li>&gt; <b>Des apports de protéines au-delà de 1,5 g/kg n</b></li> <li>&gt; <b>Un apport suffisant en énergie est aussi indis p poids* et par jour. (*en cas d'obésité les apports fonction d'un poids correspondant à un IMC entr</b></li> </ul> <p><u>À titre d'exemple :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 œufs brouillés (100 g) : 180 kcal/11g de protéines</li> <li>- Fromage blanc 20% (100 g) : 80 kcal/8g de protéine</li> <li>- 1 tranche de jambon de Paris (50 g) : 60 kcal/10g d</li> <li>- 1 steak grillé (100g) : 148 kcal/22g de protéines</li> </ul>
<p>2 - Que dois-je faire en cas de diminution ou de perte d'appétit ?</p>	<p><b>En cas de diminution ou perte d'appétit (anorexie), il</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o &gt; <b>Fractionner les repas (5 ou 6 petits repas ou c</b></li> <li>o &gt; <b>Ne pas hésiter à grignoter et à manger ce qui v</b></li> <li>o &gt; <b>Enrichir l'alimentation en calories (gras) et pro</b></li> </ul> <p>Rajouter beurre ou crème fraîche aux purées Rajouter huile d'olive ou gruyère râpé aux pâte Rajouter de la poudre de protéines dans les e purées</p>

- > Composer de jolis plats (l'appétit vient aussi du plaisir)
- > Manger autant que possible accompagné. La cuisine est stimulante
- > Garder une activité physique (au moins 30 min par jour si votre état vous le permet).

Le conseil diététique est un préalable obligatoire avant toute prescription (voir annexe 12)

## Questions/réponses sur la nutrition

Quelques "trucs" pour l'enrichissement de l'alimentation :

[Conseils pour enrichir votre alimentation](#)

Brochure Comité de Ligue contre le Cancer 06 - CLAN CHU Nice - Centre Antoine Lacassagne Nice

3 - Que me conseillerez-vous pour améliorer mes troubles du goût ?

**En cas de troubles du goût, il est conseillé :**

> **Diminution du goût (hypoguesie) :**

Choisir des aliments au **goût plus marqué** (fruit, légumes)  
Rajouter du **sel**, des **épices**

> **Goût désagréable dans la bouche (métallique, iatrogène)**

Il n'existe pas de recommandation particulière  
aliments qui vous semblent atténuer cette sensation  
(**aliments gras ou sucrés**, par exemple)

Dans tous les cas :

- o > **Entretenir une hygiène buccodentaire optimale**
- o > **Recommander l'arrêt du tabac**

4 - Que dois-je manger en cas de nausées-vomissements ?

**En cas de nausées-vomissement, il est conseillé :**

- o > **Fractionner** les repas
- o > Privilégier les **repas froids ou à température ambiante** (salades, produits laitiers frais, ...)
- o > Éviter de manger dans un lieu où est (ou a été) fumé  
pas être incommodé par l'odeur des aliments
- o > Éviter les plats **trop épicés, trop gras, trop sucrés**
- o > Boire des sodas

5 - Que dois-je manger en cas de mucite ?

**En cas de mucite, il est conseillé :**

- > **Fractionner** les repas
- > Privilégier les **repas froids** (assiette anglaise ou produits laitiers frais, ...)
- > Prendre des **boissons fraîches** et plutôt **à la place des boissons chaudes**

Éviter les plats trop chauds et les aliments secs ou froids

7 - Comment dois-je prendre mes compléments nutritionnels oraux (CNO) ?

**La prescription des CNO doit :**

- > Être précédée d'une **évaluation de l'état nutritionnel**
- > Être **expliquée au patient** et présentée comme un traitement
- > Être associée à des **objectifs clairs** et une durée déterminée
- > Tenir compte des goûts des patients (formes et saveurs)
- > De la prescription de conseils pratiques
- > Être **évaluée** (tolérance, observance, efficacité)

