

SE NOURRIR PENDANT LE TRAITEMENT DE LA MALADIE



LE LIVRET NUTRITIONNEL DE
L'ASSOCIATION
P.A.N.A.C.H.

INTRODUCTION



Ce document a été rédigé par le Dr Lloret-Linares, médecin nutritionniste, relu par les diététiciennes de l'Hôpital Privé Pays de Savoie, par l'un de nos patients, par vos médecins oncologues.

Vos idées complémentaires sont bienvenues ! Contactez nous via le site internet de l'association (rubrique contact).

Il s'agit d'une initiative de l'association P.A.N.A.C.H.

Pendant le traitement, l'objectif est de stabiliser son poids, ou de retrouver son poids de « forme », car une perte de poids risque de se faire majoritairement aux dépens du muscle ! Or nous avons besoin de votre muscle pour que vous restiez « bien portants » et pour que la tolérance de la chimiothérapie (et des chirurgies !) soit meilleure.

Les sensations alimentaires, les envies, les goûts et les désordres digestifs vont varier au cours du traitement, parfois d'un jour à l'autre. Il est souvent nécessaire de modifier vos habitudes et nous vous proposons ici des conseils issus de notre expérience et surtout de celle de nos patients.

Pesez-vous toutes les semaines au minimum afin d'aider votre équipe de soins à vous accompagner.

Nb : Toujours :

- Essayez de garder un exercice physique modéré et adapté: cela stimulera l'appétit, le transit et vous aidera à garder votre précieux muscle.

- Gardez des activités plus intellectuelles qui vous distraient, 1/ pour maintenir l'effort de concentration qui est fragile au cours des traitements, 2/pour oublier les aléas des traitements, de la maladie, mettre en arrière-plan les nausées, les douleurs.

- Gare aux idées reçues ! Il est normal de s'interroger sur ce que vous pouvez faire sur le plan alimentaire pour contrôler la maladie. Méfiez-vous des idées reçues, des messages sur internet et des réseaux sociaux. Faites confiance aux spécialistes et soyez convaincus de notre vigilance à vous apporter tous les meilleurs soins nutritionnels possibles.

Nb : un exemple : Mme G, 79 ans, en très bon état général en dehors du cancer, débute ses chimiothérapies en avril 2020.

Des nausées ont été pénibles pendant 5 jours, elle a eu la diarrhée 48heures, elle a perdu 1.5kg en une semaine. La fatigue était telle qu'elle n'allait pas faire ses courses et mangeait peu. Puis elle a réussi à manger davantage les autres jours, malgré une perte de goût, et à reprendre sa marche quotidienne, ce qui lui a permis de retrouver son poids initial avant le traitement suivant.

Il faut donc adapter les conseils, en plus des traitements prescrits par l'oncologue, en respectant l'évolution de la patiente:

Phase 1. Alimentation permettant de limiter les nausées, alimentation salée et anti diarrhées.

Phase 2. Alimentation enrichie (en lipides et protéines) mais adaptée aux modifications du goût

Tout cela est possible grâce à l'implication de la famille chez cette patiente vivant seule.

Sachez que pendant la phase 2, Mme G a commandé un Kebab avec ses enfants et l'a particulièrement apprécié... Bouleversez vos habitudes pour votre bien être ! et sachez accueillir vos nouvelles envies !

Sommaire

01	LA PERTE D'APPÉTIT ET LES MODIFICATIONS DU GOÛT	PAGE 3
02	LES NAUSÉES	PAGE 4
03	LES DIFFICULTÉS DE MASTICATION ET DE DÉGLUTITION	PAGE 5
04	LES DOULEURS DE LA BOUCHE	PAGE 6
05	LES DIARRHÉES	PAGE 7
06	LA GESTION DE LA PERTE DE POIDS	PAGE 8
07	LA CONSTIPATION	PAGE 8
08	L'ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION EN PROTÉINES	PAGE 9
09	L'ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION EN LIPIDES	PAGE 12
10	LES ALIMENTATIONS ARTIFICIELLES	PAGE 13
11	ET APRÈS MALADIE ET SES TRAITEMENTS	PAGE 14
12	QUESTIONS FRÉQUENTES	PAGE 14
13	IDÉES RECETTES	PAGE 15



01.LA PERTE D'APPÉTIT ET LES MODIFICATIONS DU GOÛT

POURQUOI?

- La maladie cancéreuse elle-même.
- Les traitements contre le cancer.
- Les traitements contre la douleur.
- Les traitements antibiotiques.
- La chirurgie récente.
- L'anxiété et l'humeur tristes, liées à la prise en charge de la maladie bien évidemment.
- La déshydratation.

QUE FAIRE?

En plus des traitements que votre médecin va ajuster :

- Mangez au calme, en considérant que ce moment est sacré, l'anxiété peut limiter la prise alimentaire.
- La convivialité aide à retrouver le plaisir alimentaire.
- Tentez de modifier vos habitudes alimentaires et de découvrir de nouvelles saveurs !
- Relevez le goût des repas :
 - Les herbes, l'ail, le citron (etc...) permettent de relever le goût des aliments et de stimuler l'appétit : ils sont pleins de vitamines, et d'antioxydants, donc utilisez-les largement !!!
 - Le plaisir des yeux n'est pas à négliger, une belle assiette stimulera vos envies, la présentation de vos assiettes doit faire concurrence aux grands restaurants !
 - Mélangez le sucré et le salé peut permettre de faciliter la consommation de certains aliments comme la viande, par exemple.
- Testez régulièrement de nouveaux aliments ou de nouvelles saveurs : ce qui est bon un jour peut être repoussant le lendemain, et inversement ! Les goûts, odeurs et envies changent.
- Les premières bouchées vous donneront sans doute envie de continuer le repas
- Fractionnez les repas et mangez plus souvent pour éviter la perte de poids: nous vous encourageons à manger lors des trois repas principaux et d'ajouter deux à trois collations : en matinée, dans l'après midi et en soirée.
- Les heures de prise de repas ou de collations peuvent être complètement changées et perturbées, soyez à l'écoute de votre corps, non plus de vos habitudes, mais n'oubliez pas de vous nourrir.
- Favorisez des petites portions alimentaires : ne vous découragez pas avec une grande assiette, il vaut mieux pouvoir se resservir et manger de tout, et surtout tout ce qui vous fait plaisir ou envie.
- Petite portion ne signifie pas « sur le pouce », parfois il vous faudra passer le même temps que devant une grande portion
- Grignotez au cours de la journée, des aliments un peu riches comme les amandes, noix de cajou, cacahuètes, chocolat, fruits secs et autres bonnes idées.
- Il faut que ces petites parts alimentaires soient riches d'aliments intéressants pour que la perte d'appétit ne s'accompagne pas d'une perte de poids, chaque bouchée compte: mangez régulièrement des protéines, forcez un peu sur la quantité si cela est possible et utilisez des produits assez riches en lipides (cf chapitres sur l'alimentation enrichie).
- Buvez de préférence en dehors des repas pour ne pas vous sentir le ventre (ou l'estomac) trop lourd et donnez du goût à vos boissons, tentez les eaux gazeuses (et sachez les varier). Évitez les boissons plus difficiles à digérer. Les goûts, odeurs et envies changent. Testez régulièrement de nouvelles boissons.
- Rincez-vous souvent la bouche.
- Mâchez des chewing-gums, sucez des bonbons (sans édulcorant, car cela peut occasionner des ballonnements) ou des glaces.

DES ASTUCES?

- Même en absence de nausées, il est courant que cuisiner soit difficile pour les patients. Les odeurs issues de la préparation du repas peuvent entraîner directement une perte d'appétit, alors même que les envies alimentaires étaient présentes avant de se mettre en cuisine.
- Ayez un frigidaire/ des placards contenant des aliments variés/adaptés à vos symptômes selon les phases de traitement.
- Ayez un placard rempli de petites choses à grignoter : des oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes), des fruits secs, des gâteaux, du chocolat, ...
- Achetez régulièrement du citron, des épices, des herbes aromatiques, des fruits, tous les aliments qui donnent du goût...
- N'hésitez pas à disposer sur la table des aliments qu'on peut ajouter à son repas, même en petite quantité (tapenades, fromage, charcuterie, houmous et autres). Les apéritifs dinatoires sont souvent appréciés des patients pour cela.
- Goûtez des choses improbables pour vous habituellement.

02.LES NAUSÉES

POURQUOI?

- La maladie cancéreuse elle-même.
- Les traitements contre le cancer.
- Les traitements contre la douleur.
- Les traitements antibiotiques.
- La chirurgie récente.
- L'anxiété et l'humeur tristes, liées à la prise en charge de la maladie bien évidemment.
- La déshydratation.

Pendant une période de nausées, il est plus difficile de s'alimenter et nous vous conseillons une alimentation « neutre » pour continuer à nourrir votre organisme malgré les difficultés.

A cette phase délicate succèdera une période plus tranquille où il sera nécessaire de s'alimenter de façon plus importante pour re-gagner de l'énergie et pour maintenir votre poids à l'équilibre entre deux séances de traitement.

Vous avez besoin d'être bien portant pour bénéficier le plus longtemps possible des traitements qui seront d'autant mieux tolérés que vous maintenez un bon état nutritionnel.

QUE FAIRE?

En plus des traitements que votre médecin va ajuster :

- Plus que jamais les proches sont importants pour qu'ils aident aux courses et à la préparation des repas, afin que vous ne soyez pas exposés aux odeurs.
- Si vous allez dans un supermarché, évitez certains rayons (Boucherie, poissonnerie etc)
- Evitez si nécessaire d'ouvrir votre frigidaire dans les moments plus pénibles
- La façon de cuire les aliments peut 1/ limiter l'odeur dégagée et 2/ permettre d'en conserver toutes les valeurs nutritives : cuisson à la vapeur, en papillote, etc...
- Evitez les conserves, les plats déjà préparés, les fritures et repas riches en graisses, les sauces et épices.
- Evitez d'avoir l'estomac vide est un bon moyen de lutter contre les nausées.
- Evitez les aliments à goût fort : choux, ail, oignon, certains poissons, viandes rouges ...
- Evitez les aliments acides.
- Fractionnez les repas et mangez plus souvent: nous vous encourageons à manger lors des trois repas principaux et d'ajouter deux à trois collations : à 10h00, 16h00 et 22h00.
- Privilégiez les repas froids, car les odeurs seront moindres.
- Buvez plutôt entre les repas, mais buvez régulièrement. Testez les eaux gazeuses.
- Si possible évitez de prendre tous vos médicaments à jeun.
- Mangez plus dès que cela vous est possible, mangez régulièrement, et n'hésitez pas grignotez.

Les boissons permettant de limiter les nausées !

Le gingembre, exemples d'utilisation

Infusion de gingembre:

Hachez le gingembre frais, et mettez le dans une boule à thé. Faites infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, en couvrant. Vous pouvez prendre l'infusion chaude ou légèrement refroidie.

Rafraîchissement au gingembre-menthe :

Utilisez du gingembre en bocal ou frais : dans une bouteille d'eau ajoutez 5 lamelles environ de gingembre et 5 à plus feuilles de menthe, hachée finement (ou du sirop !). Secouez. Mettez au frais et consommez frais.

Nb Eviter de boire trop de boissons avec du gingembre après 16h : cela peut gêner l'endormissement.

Le coca, exemples

Canette bien fraîche ou dans un verre avec ou sans ses bulles avec ou sans citron

En sirop



La menthe, exemples

Le ricqlès que beaucoup ont connu pour éviter d'être malade en voiture pourrait être intéressant. Vous pouvez également essayer des bonbons à la menthe, à l'anis, Des chewing gum ! ?

Evitez les édulcorants qui peuvent procurer des troubles digestifs.

Une tisane à la menthe pourquoi pas ?

Goûtez des choses improbables pour vous habituellement
(l'un de nos patients fut ainsi adepte du mélange chips aux crevettes et pâté de foie...).
Enfin, il ne faut pas fermer la porte aux « médecines alternatives » : acupuncture, hypnose, coupeur de feu, rebouteux, musicothérapie, la distraction tout simplement.

03.LES DIFFICULTÉS DE MASTICATION ET DE DÉGLUTITION

- La maladie selon sa localisation.
- Les douleurs liées à la maladie elle-même.
- La radiothérapie au niveau du cou pouvant diminuer la fabrication de salive et favoriser l'apparition de lésions douloureuses dans la bouche (tels que aphtes et mucite).
- La chirurgie au niveau du cou pouvant troubler les processus physiologiques de mastication et de déglutition (dysphagie haute).
- La radiothérapie au niveau de l'œsophage pouvant créer une inflammation et un rétrécissement du diamètre de l'œsophage (dysphagie basse).
- La chimiothérapie pouvant favoriser l'apparition de lésions douloureuses dans la bouche (tels que aphtes et mucite, cf chapitre correspondant).

QUE FAIRE?

ATTENTION

- En plus des traitements que votre médecin va ajuster :
- Mangez au calme et prenez le temps, il faut de la concentration pour mastiquer correctement.
- En cas de blocage douloureux, prenez vos médicaments contre la douleur 20 minutes avant le repas.
- Privilégiez des aliments chauds ou à l'inverse glacés.
- Préférez les repas onctueux et crémeux.
- Evitez les aliments trop durs, secs, friables qui nécessitent d'être mastiqués ou croqués plus longtemps.
- Evitez les aliments en grains

1/En cas de difficultés à l'initiation de la déglutition.

-il faut savoir être aidé d'un professionnel : un orthophoniste pour pratiquer de la rééducation

-privilégiez l'eau gazeuse.

-n'utilisez pas de liquide « pour faire passer » les aliments solides.

-les saveurs acidulées (agrumes, épices, vinaigre) stimulent la déglutition.

2/En cas de difficultés à la déglutition, plus basse, vous pouvez tenter de vous aider des liquides « pour faire passer ».

04.LES DOULEURS DE LA BOUCHE

POURQUOI?

Les causes sont multiples:

-La maladie selon sa localisation.

-Les douleurs liées à la maladie elle-même

-La radiothérapie au niveau du cou pouvant diminuer la fabrication de salive et favoriser l'apparition de lésions douloureuses dans la bouche (tels que aphtes et mucite).

-La chirurgie au niveau du cou pouvant troubler les processus physiologiques de mastication et de déglutition (dysphagie haute).

-La radiothérapie au niveau de l'œsophage pouvant créer une inflammation et un rétrécissement du diamètre de l'œsophage (dysphagie basse).

-La chimiothérapie pouvant favoriser l'apparition de lésions douloureuses dans la bouche (tels que aphtes et mucite).

QUE FAIRE?

- En plus des traitements que votre médecin va ajuster :
- Mangez au calme, ce moment est sacré, l'anxiété peut limiter la prise alimentaire, la convivialité aide à retrouver le plaisir alimentaire.
- Prenez le temps qu'il faut pour manger votre assiette.
- Appliquez la lotion anesthésiante 20 minutes avant le repas.
- Privilégiez des aliments froids voire glacés qui endorment la douleur, notamment en début de repas.
- Préférez les repas onctueux et crémeux.
- Evitez les aliments trop durs ou secs qui nécessitent d'être mastiqués ou croqués plus longtemps.
- Evitez les aliments acides.
- Essayez d'utiliser une paille pour vous alimenter.
- Ayez une bonne hygiène bucco dentaire, suivez les bains de bouche prescrits et autres thérapeutiques



05.LES DIARRHÉES

Définition des diarrhées : L'émission de plus de trois selles de consistance très molle à liquide par jour.

- La maladie en elle-même.
- La chimiothérapie.
- Une chirurgie digestive récente.
- Les infections digestives.
- Les antibiotiques.
- Les aides nutritionnelles insuffisamment ajustées (alimentation entérale).

Sachez être accompagné par un médecin dans les situations suivantes, qui peuvent être fréquentes dans le cadre des traitements de la maladie et qui ne doivent pas être minimisées :

- Diarrhées post chirurgie du pancréas, de l'œsophage et de l'estomac : une malabsorption est possible.
- Diarrhées post-radiothérapie pelvienne.
- Diarrhées suite à une chirurgie ayant conduit à une résection importante de l'intestin.
- Diarrhées avec présence de sang.
- Diarrhées post-antibiotiques.
- Diarrhées avec perte de poids.
- Diarrhées avec présence de fièvre.
- Diarrhées avec présence de douleurs abdominales.
- Diarrhées sans possibilité de s'hydrater.
- Traitement en cours pour l'hypertension artérielle ou le coeur

	Sodium
Vichy Saint-Yorre 1000ml	1.7
Vichy Célestin 1000ml	1.2
Une pincée de sel 1g de sel	0.4
Un cube de bouillon de légumes knorr (pour une soupe ou autre)	0.8
Une soupe Knorr (ex mouliné 7 légumes)	1.3
Biscuits TUC, 1 sachet de 75g	1.35
Cacahuètes salées, 100g	0.37
Olives noires bocal 100g	1
Olives noires grecques 100g	3.4
Capres bocal de 60g	0.6
Anchois huile d'olive (ex Connetable en boîte) 100g	0.8
Filets d'anchois à la monégasque (en bocal de 60g)	3
Olives vertes à la farce d'anchois 100g	1.3
Sauce soja, 1 bonne cuillère à soupe	0.9
30g de fromage	0.2-0.3
100 g de saucisson	1.8
100g de Jambon sec	2
100g de saumon fumé	1.4
Gélule chlorure de sodium	0.5

Atteindre minimum 4g de sodium en cas de diarrhées

Attention : 10g de sel, c'est 4g de sodium

Suivez bien la prescription de ralentisseurs du transit.

En plus des traitements que votre médecin va ajuster :

- Ayez des apports de sel quotidiens de 10g au moins (apports sodés recommandés dans la population générale au quotidien : 5g), au moyen des boissons, de l'alimentation, des capsules de sodium.
- Le but est d'apporter 4g de sodium au moins
- Buvez très régulièrement pour compenser les pertes d'eau (pour rappel apports hydriques recommandés dans la population générale : 1.5L par jour, donc il faudra beaucoup plus).
- Choisissez des eaux salées et minéralisées (Vichy Saint-Yorre ou Vichy Célestin),
- Salez votre alimentation et choisir des aliments salés (proposition ci-dessous).
- Prenez des gélules de sodium et de potassium sur prescription si besoin.
- Privilégiez des aliments ralentissant le transit : féculents (riz, pâtes, pommes de terre, mais ne consommez pas de féculents avec des céréales complètes), carottes, bananes.
- N'hésitez pas à tenir informé votre oncologue de toute antibiothérapie qu'il n'ait pas prescrite.
- Ne prenez pas de probiotique sans avis médical.

N'hésitez pas à rappeler à votre oncologue de vous prescrire des gélules de sodium.

Par exemple 1g matin, midi et soir pendant les quelques jours suivant la chimiothérapie.

La pharmacie fabriquera des gélules.

06.LA GESTION DE LA PERTE DE POIDS

POURQUOI?

- Les troubles alimentaires abordés dans ce document et leurs causes respectives
- La maladie
- Il peut s'agir d'une perte de l'eau corporelle, d'une perte de masse musculaire et /ou d'une perte de tissu adipeux

QUE FAIRE?

- Surveillez votre poids chaque semaine
- Profitez de tous les moments où vous êtes mieux pour adopter une alimentation enrichie.
- Adoptez une alimentation enrichie en protéines et en lipides (cf chapitre correspondant)
- Visez la stabilité pondérale pendant tout votre traitement
- Ne tentez surtout pas le jeûne alimentaire
- Ne vous satisfaisez pas d'une perte de poids
- Parlez en si besoin avec votre médecin nutritionniste pour des recommandations individualisées

Une perte de poids pendant la maladie est généralement en lien avec une perte de masse musculaire



07.LA CONSTIPATION

POURQUOI?

- Les médicaments (en particulier contre la douleur)
- La chimiothérapie
- Le manque d'activité physique
- Le manque d'hydratation
- La réduction des apports alimentaires

QUE FAIRE?

- Reprendre des apports hydriques de 1,5L d'eau par jour au minimum
- Pensez aux eaux riches en magnésium.
- Assurer un apport de fibres régulier : penser aux pruneaux, aux figues.
- Ces apports de fibres peuvent être prescrit sous forme de purée ou de poudre par vos médecins (Fibreline).

08. L'ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION EN PROTÉINES



On dit souvent à nos patients à risque de dénutrition et de diminution de la force musculaire :
Mangez plus de protéines !

Précisons d'emblée que le bénéfice de cette alimentation est d'autant plus grand que vous mettez vos muscles en mouvement pour que vos « fibres musculaires » ne fondent pas.

Lorsque vous perdez du poids en situation de maladie, c'est aussi aux dépens de votre muscle, et c'est d'autant plus vrai que la perte de poids est rapide et que l'âge est plus élevé.

Pourquoi souhaitons-nous que votre muscle soit en bonne santé ? Pour rester « bien portant », que les activités du quotidien et de loisir soient possibles, que votre qualité de vie soit bonne, que les traitements de la maladie aient moins d'effets secondaires. Imaginez que les protéines soient les briques d'une maison... il faut qu'elles soient solides face à la maladie !

Aides à l'enrichissement en protéines

Les compléments nutritionnels (voir chapitre spécifique).

La poudre de protéines, pour « enrichir » en protéines l'alimentation habituelle, on vous donnera des idées de recettes et d'utilisation.

Les protéines animales de votre alimentation sont riches en protéines : viandes, poissons, œufs, charcuterie, produits laitiers. Il y a aussi des protéines végétales : il existe des protéines dans toutes les céréales comme le riz complet, le quinoa, et encore plus dans les légumineuses (légumes secs). Cette source de protéines est cependant moindre et risque d'être insuffisante pour atteindre les apports recommandés.

Concernant la viande et même le poisson, parfois la cuisson peut entraîner un dégoût, essayez les crus et assaisonnés !

Attention, un steak de 125g, ce n'est pas 125g de protéines, c'est 25g de protéines !

Combien ?

On préconise souvent des apports équivalents à 1,5g par kilogramme de poids pendant la maladie (exemple : si vous pesez 60kg, il faut atteindre 90g de protéines par jour). Attendez l'approbation de votre médecin pour suivre cette recommandation.

Quand ?

Le mieux pour que votre muscle prenne des forces, c'est qu'il « mange » très régulièrement et qu'il soit régulièrement mis en action.

Répartissez les apports sur chacun des 3 repas en apportant des protéines à chaque repas.

Idéalement, ne sautez pas de repas.

Des collations en matinée, l'après-midi, peuvent être utiles si vous ne consommez pas assez de protéines pendant les 3 repas. Par exemple, c'est une bonne idée que de prendre un apport de protéines au coucher.

Un complément nutritionnel oral peut être pris au moment des collations ou au coucher.

Évitez un état de « jeûne » prolongé pour le muscle.

Et quand on fait des exercices de renforcement musculaire, quel est le bon moment pour nourrir son muscle ?

Avant l'effort ? Privilégiez un apport de glucides pour que votre effort soit efficace et bien vécu, un fruit ou une barre de céréales c'est très bien.

Après l'effort, le muscle doit se « reconstruire », il est avide de nutriments et il va absorber les protéines, d'autant plus si il reçoit également des glucides. Cette fenêtre pour nourrir le muscle dure 30 minutes après l'effort. Il faut associer un apport de protéine et un apport de sucre.

Exemples :

- Poudre de protéines 20g et un jus de fruit ou un fruit
- une barre protéinée avec 10-20g de protéines
- Deux petits suisses et une compote
- un grand chocolat au lait
- un yaourt skyr et 2 cuillères de miel etc

Où trouver des protéines ?

	Protéines (g)
Steak de bœuf de 125g	25
Canard 100g	20
Foie de veau 1 tranche	20
Jambon blanc 1 tranche	8
Jambon cru 100g	30
Pavé de cabillaud 150g	22,5
Saumon 100g	22
Tofu 100g	12
Thon cru 125g	30
Comté 30g	8,4
Camembert 30g	6
Gouda 30g	10
Parmesan 50g	20
Viande de grison/ bressaola 25g	10
Yaourt	5,6
Yaourt skyr 100g	10
Yaourt à la grecque	4
Kiri	6
Babybel	5
Lentilles 100g	7,5
Œuf	6
Petits suisses (2)	10
Fromage blanc 100g	8,5
Lait 100ml	3,2
Protifar 1 dose de 2,5g	2,2
Whey 1 dose de 20g	18

Sport, cancer et nutrition adaptée

Exemple Mr G, 72 ans, ancien cycliste de très bon niveau, se prépare à avoir une gastrectomie totale après avoir eu des séances de chimiothérapie, correctement tolérées, avec un poids maintenu constant. En vue de la chirurgie (3 semaines de répit), il pratique 1h30 d'activité physique par jour, 1h d'endurance et 30 minutes de renforcement musculaire. Il prend un smoothie au réveil : banane, pomme, 2 cuillères d'huile de colza, 1 cuillère de miel, puis il pratique son sport 1 heure plus tard, et prend un vrai petit déjeuner après l'effort assez protidique : Pain, jambon, fromage.

FOCUS SUR LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX

L'équipe vous a prescrit des compléments nutritionnels oraux. Il ne faut pas confondre avec les compléments alimentaires (vitamines par exemple, à n'utiliser que sur avis médical).

Pourquoi ?

Le but est d'apporter des calories et des protéines supplémentaires à votre alimentation.

Les bénéfices pour vous sont d'avoir plus d'énergie et de maintenir votre poids pendant les traitements.

LES ASTUCES POUR LES PRENDRE CORRECTEMENT

- Pour y penser ?

Certaines personnes placent les CNO à l'avant du réfrigérateur ou mettent une alarme sur leur téléphone. Vous pouvez partager vos astuces avec le service Nutrition.

- Comment les inclure à mes repas ?

Les compléments sont « un plus » d'énergie. Vous pouvez choisir ceux que vous préférez ajouter à vos préparations. Vous pouvez consulter le site internet du fabricant proposant des recettes.

- Quand ?

Pour prendre la quantité prescrite, vous pouvez la répartir tout au long de la journée.

- Quel goût, quelle marque ?

En terme de santé, toutes les marques se valent. En terme de plaisir, c'est très personnel. Vous en testerez plusieurs pour choisir les références que vous préférez.

- Le rôle du pharmacien

Parfois, le pharmacien n'a pas tout en stock. Vous pouvez lui demander qu'il commande vos préférés. S'il vous dit que ce n'est pas possible, contactez-nous et nous trouverons avec vous une solution.

Si vous préférez une marque plutôt qu'une autre, vous pouvez en parler au pharmacien ou au nutritionniste. Il précisera la référence de votre produit préféré sur votre prochaine ordonnance.

- Vous êtes diabétique ? (et alors?)

On peut limiter l'augmentation de la glycémie en adaptant votre traitement par insuline. Sinon, des compléments nutritionnels oraux spécifiques existent. Vous pouvez les demander au pharmacien ou au nutritionniste.



Différentes formes:

Soupes, purées, poudres, crèmes lisses, boissons lactées, jus de fruit, biscuits.

De nombreux parfums existent :

neutres, salés (carottes, tomates...) ou sucrés (vanille, chocolat, orange...)

Pour les prendre avec plaisir!

- Je les inclue dans la préparation de mes plats: un gratin, le café, un plat salé, la soupe
- Je change de goûts et de forme régulièrement
- Je les consomme à distance des repas: un complément de jus de fruit peut être dilué dans l'eau plate ou gazeuse, ou un autre jus de fruits
- Je les consomme en plusieurs fois tout au long de la journée
- Je les mélange bien avant de les ouvrir
- Je les consomme à différentes températures selon les envies : congelés sous forme de glace ou chauffés (sans les faire bouillir)
- Je les mets dans ma vaisselle habituelle pour les rendre plus appétissants "moins médicaux".

09. L'ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION EN LIPIDES

Le tissu adipeux et les lipides de l'alimentation sont une excellente source d'énergie ! Chouchoutez votre tissu adipeux le temps du traitement et mangez des graisses pour maintenir votre poids !

Plusieurs types de lipides existent dans l'alimentation.

Il ne faut absolument pas craindre ces apports lipidiques pendant la maladie.



Les principales sources de lipides, ce sont le beurre, la margarine, les huiles végétales, les aliments frits, les viennoiseries, et certains plats préparés. Mais les lipides sont aussi dans les viandes, les poissons, les fromages, charcuteries etc.

Ne les limitez pas si vous avez perdu du poids, ou êtes à risque d'en perdre. Visez la stabilité pondérale pendant le traitement.

Répartissez les apports sur chacun des 3 repas en apportant des lipides à chaque repas.

Idéalement, ne sautez pas de repas.

Des collations en matinée, l'après-midi, peuvent être utiles si vous ne consommez pas assez pendant les 3 repas.

Quelques principes à tenter de respecter pour reprendre ou maintenir son poids :

- Variez les apports lipidiques.
- Assaisonnez vos légumes cuits avec de l'huile d'olive. Pour votre seule part, apportez plus d'une cuillère à soupe.
- Assaisonnez les crudités et les légumes froids avec les huiles de colza, noix, noisettes, pépin de raisin. Pour votre seule part, apportez 2 cuillères à soupe.
- Tartinez votre pain de beurre, margarine.
- Mangez régulièrement du fromage.
- Mangez régulièrement des poissons gras : maquereau, sardines, saumon.
- Mangez de la charcuterie de temps en temps (en évitant de dépasser 200g par semaine; mais si c'est la seule chose qui passe, allez-y franchement, et on rééquilibrera l'alimentation générale quand vous irez mieux).
- Grignotez des oléagineux au cours de la journée : amandes, noix, noisettes.

Exemple d'alimentation enrichie type pour se remettre quand cela est possible, ou avant une chirurgie par exemple

Mme P, 40 ans, 60kg, doit avoir une chirurgie gastrique dans 3 semaines, elle a récemment perdu 3 kg, trop fatiguée par la dernière séance de chimiothérapie pour faire ses courses et s'alimenter étant seule chez elle. Voici les conclusions de notre entretien.

Se faire livrer des repas et solliciter la copine/voisine bienveillante

Enrichir en lipides la cuisine dès que possible

1 petit déjeuner complet : produit céréalier (pains suédois ici) avec beurre 20g ou nutella- fromage blanc 150g- compote 100g

2 repas (soit midi et soir) comprenant au minimum:

Une part de légumes et de féculents, assaisonnés de 2 cuillères à soupe d'huile de colza pour les crudités, d'olives pour les légumes

Une part complète de protéines

Une part de 40g de fromage ou 2 petits suisses, un fruit ou une compote ou un autre dessert plaisir

Au cours de la journée : 2 bonnes poignées d'amandes, 2 barres de chocolat de 20g

3 collations au cours de la journée : exemples

Un complément nutritionnel, 30g de pain et 2 kiris, 2 petits suisses et une compote (idéal pour la collation à 22h)
(on pourrait aussi prévoir 10g de poudre de protéines dans une boisson, tout simplement de l'eau ou du café)

OU TROUVER
LES LIPIDES?

COMBIEN EN
CONSOMMER?

QUAND LES
PRENDRE?

10.LES ALIMENTATIONS ARTIFICIELLES

L'ALIMENTATION ENTÉRALE

Elle consiste à apporter les nutriments et les vitamines directement dans le tube digestif. C'est la solution la plus physiologique et source de peu d'effets indésirables

Elle peut être administrée par une sonde naso-gastrique (le plus souvent provisoire, pour un mois), par une sonde arrivant dans l'estomac (gastrostomie) ou alors une partie plus basse de l'intestin: le jéjunum (la jéjunostomie).

Les débuts de la nutrition entérale

- L'alimentation est progressive pour que votre intestin s'habitue
- Nous commençons à une vitesse faible et avec le plus petit volume
- Nous augmentons la vitesse
- Puis nous augmentons la quantité
- Nous passons souvent à un soluté enrichi, plus dense
- Nous souhaitons atteindre la quantité d'alimentation qui permet d'avoir un état nutritionnel optimal.
- Vous pouvez ressentir des douleurs, avoir des diarrhées, nous devons alors revoir à la baisse nos ambitions transitoirement pour un meilleur résultat futur. Nous adaptons ensemble. La chimiothérapie peut entraîner des diarrhées, nous en tiendrons compte dans votre suivi quitte à ne pas administrer d'alimentation dans les 48h suivant la chimiothérapie.

Localement

Des soins locaux en cas de gastrostomie ou jéjunostomie sont nécessaires et doivent être réalisés par des infirmières. Il est possible qu'un avis chirurgical soit utile en cas de douleurs, d'écoulement.

L'ALIMENTATION PARENTÉRALE

Elle consiste à apporter les nutriments et les vitamines directement dans la circulation sanguine

Elle évite le tube digestif.

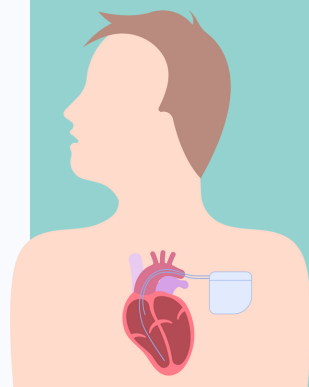
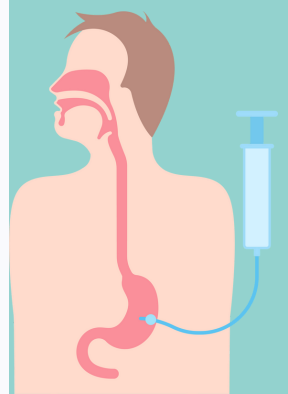
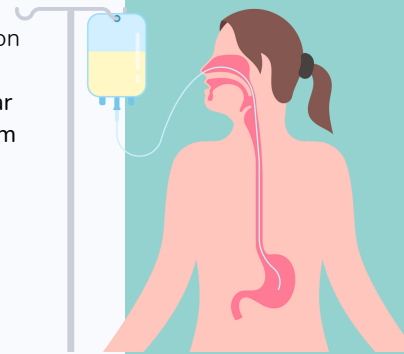
Elle peut être administrée par la chambre implantable ou par un abord veineux (le picline) posé par voie radiologique.

C'est habituellement le deuxième choix car l'alimentation entérale est plus naturelle et occasionne moins d'effets secondaires. Nous l'utilisons quand la voie digestive n'est pas possible.

L'ARRET DE L'ALIMENTATION ARTIFICIELLE

Elle est envisagée dès lors que vos apports alimentaires couvrent vos besoins et que votre poids est en phase ascendante.

Il est possible que nous envisagions de réduire la fréquence (ex 5 jours sur 7) des poches d'alimentation avant d'aller vers l'arrêt final. Le suivi sera individualisé.



11. ET APRÈS LA MALADIE ET SES TRAITEMENTS ?

Les connaissances sont importantes sur le plan scientifique concernant l'alimentation pour prévenir les maladies, inutile d'aller chercher des graines de l'autre bout du monde.

Nous avons en France, dans nos supermarchés généraux et bio et auprès de nos producteurs locaux de quoi nous assurer un bon niveau nutritionnel et de prévenir de nombreuses maladies.

Je vous recommande de suivre les recommandations du Programme National Nutrition Santé pour votre nutrition du quotidien. Derrière ces recommandations simples, il y a le travail de scientifiques, épidémiologistes sérieux et pas les recommandations de la cousine du voisin de la copine ! ;-)

<https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

Vous pouvez aussi consulter le site du réseau Nacre, spécialisé sur nutrition et cancer, dont je m'inspire largement, en plus de suivre de près les congrès scientifiques.

Attention : prendre des multivitamines ou potentiels anti-oxydants en excès ne permettent pas de palier à une alimentation déséquilibrée !!! bien au contraire.

Sur la page principale de mangerbouger, vous avez des aides pour préparer des semaines de repas équilibrés (« la fabrique à menus »), des recettes, des astuces pour manger bien et moins cher etc

<https://www.mangerbouger.fr>



Les anti-oxydants: dans l'assiette et non dans des comprimés !

12. QUESTIONS FREQUENTES



Si vous souhaitez consommer régulièrement pamplemousse, orange, curcuma, millepertuis : parlez-en à votre oncologue car les réponses dépendent de votre traitement en cours.



13.IDEES RECETTES

MARBRÉ WARHOL



Ingrédients pour 6 personnes

Préparation 10 minutes

2 fromages de chèvre frais pour un total de 300g

(pour plus d'épices et de goût, 1 fromage frais mélangé à la moitié d'un boursin à l'ail)

300 g de betterave rouge cuite

sel, poivre

basilic (frais toujours meilleur !) sauf si vous utilisez du boursin

Dans un bol, mélangez le fromage frais (ou les 2 types de fromage), salez, poivrez

Coupez les betteraves en lamelles, plus ou moins épaisses selon votre préférences, les lamelles permettent de mieux tapisser les surfaces, ce sera plus élégant lors de la coupe.

Tapissez avec un film alimentaire transparent 4 ramequins en le laissant dépasser largement.

Alternez une couche de fromage avec une couche de betterave. Terminez par la betterave.

Fermez le film alimentaire et tassez de façon à rendre compacte la préparation.

Mettez au réfrigérateur minimum 2 h.

Démoulez les ramequins et nappez de l'huile ou un mélange huile/ basilic frais

Décorez avec des feuilles de basilic fraîches.

Adaptations :

Version nausées : bien car sans cuisson, gardez du saint moret seul.

Version perte de goût : bien comme cela

Version enrichie en lipides : ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile supplémentaires dans la préparation de fromage.

SALADE COURGETTES ET POIS CHICHES

Pour 4 personnes

600g de courgettes (bio de préférence car on garde la peau)

400g de pois chiches

1 échalote

80 g d'olives noires

1 citron et son zeste (citron non traité)

4 cuillères à soupe d'huile

Persil ciselé, sel poivre selon convenance

Rincez les courgettes, au mieux bio (gardez la peau, car elle est pleine de vitamines), coupez les en petits dés.

Rincez les pois chiches.

Récupérez le zeste du citron

Dans un saladier, mettez les zestes de citron, le jus du citron, l'échalote et les olives noires grossièrement hachées. Ciselez du persil. Ajoutez les courgettes et les pois chiches. Remuez avec les cuillères d'huile.



Adaptations

Version nausées : à tester de la sorte, sans cuisson, cela pourrait convenir

Version perte de goût : cela devrait convenir

Version enrichie en lipides : ajoutez 1 cuillère d'huile en plus, colza par exemple !

Version enrichie en protéines : Il y a peu de protéines ici, c'est une entrée ou un accompagnement d'une viande ou d'un poisson, vous pouvez aussi ajouter de la fêta.



SALADE DE QUINOA, FRAMBOISE ET CHÈVRE

Pour 4 personnes :
 200g de quinoa cru à faire cuire puis refroidir
 ½ sachet de roquette
 200g de framboises
 200g de fromage frais
 Noisettes entières (5 par personne)
 4 cuillères à soupe d'huile de noisette
 Sel, poivre au moulin

Disposez l'ensemble sur des assiettes individuelles : salade, puis quinoa puis framboises et noisettes
 Effritez le fromage frais sur chaque assiette, versez une cuillère d'huile sur chaque assiette. Salez poivrez.

Adaptations

Version nausées : le sucré salé fonctionne bien, testez !

Version perte de goût : cela devrait convenir, remplacez si besoin le fromage frais par de la féta ou du boursin/tartare.

Version enrichie en lipides : ajoutez 1 cuillère d'huile en plus pour la personne concernée et le double de noisettes

Version enrichie en protéines : Il y a peu de protéines ici (11g par part) c'est une entrée ou un accompagnement. Je vois bien un tartare de poisson avec... on atteindrait 30g au total.



VELOUTÉ DE COURGETTES, LENTILLES CORAIL ET COCO

Pour 4 personnes
 Ingrédients
 1kg de courgettes
 200g de lentilles corail
 1 gousses d'ail
 2 bonnes cuillères à soupe de curry
 1 brique de lait de coco 25cl

Lavez les courgettes, ne les râpez pas ! coupez les en gros tronçons et mettez les dans une marmite avec les lentilles corail, l'ail et le curry. Ajoutez 20cl d'eau.

Portez à ébullition puis laissez cuire doucement pendant le temps qu'il faut pour que cela prenne l'aspect d'une purée.

Associez le lait de coco.

Passez au mixeur. Salez, poivrez à votre guise.

Adaptations :

Cela peut être un plat unique

Version nausées : enlevez le curry

Version perte de goût : bien comme cela

Version enrichie en lipides : ajoutez 2 cuillères de crème fraîche supplémentaires pour la personne concernée.

Version enrichie en protéines : Associez 10g de poudre de protéines (25g de protéines le plat !)

SOUPE DE POIS CASSÉS

Ingrédients pour 6 personnes

200g de pois cassés

1 oignon

2 gousses d'ail

1 bouillon de volaille (bio)

20cl de crème fraîche

4 pincées de noix de muscade

Sel, poivre



Dans une cocotte : faites revenir un oignon, à feu doux dans une cuillère d'huile d'olives (évitez que cela accroche...).

Ajoutez la gousse d'ail coupée en morceaux, les pois cassés et couvrez d'eau à 1 cm de hauteur des pois cassés (il faut éventuellement ajouter de l'eau pendant la cuisson).

Ajoutez le bouillon de volaille, la noix de muscade, portez à ébullition et laissez cuire doucement 30 minutes.

Mixez

Ajoutez 20cl de crème fraîche.

Salez et poivrez selon vos goûts

A consommer chaud ou glacé.

Adaptations :

Cela peut être un plat unique

Version nausées : enlevez la muscade.

Version perte de goût : bien comme cela.

Version enrichie en lipides : choisissez de la crème fraîche entière, ajoutez des lardons précédemment cuits à la poêle (même si la version glacée est choisie)

Version enrichie en protéines : Associez 10g de poudre de protéines (25g de protéines le plat !), ajoutez des dés de jambon ou un œuf cuit mollet.

BOUILLON PANACH ANTI-NAUSÉES

Pour 4 personnes

(pour des petites parts car nausées rime souvent avec petites faims)

125g de nouilles de riz

2 blancs de poulet

25cl de lait de coco

50cl d'eau

2 cm de gingembre ou 2 cuillères à café de gingembre en poudre

1 cuillère à soupe de citronnelle surgelée

1/2 citron vert

1 cuillère à soupe de miel

Sel, poivre

si cela passe bien : tentez d'ajouter de la coriandre ciselée



Dans une casserole faites chauffer le lait de coco, l'eau avec le gingembre (pelé, haché), la citronnelle, le citron et le miel pendant 5 minutes à feu moyen.

Ajoutez le poulet en petits morceaux et les nouilles.

Parsemez de coriandre ciselée en fin de cuisson.

Adaptations :

C'est plutôt un plat complet

Version nausées : volontairement adapté

Version perte de goût : ajoutez au bouillon 1 piment rouge finement coupé, puis 1 oignon nouveau coupé en petits morceaux en fin de cuisson.

Version enrichie en lipides : ajoutez davantage de lait de coco pour la personne concernée ou de la crème liquide entière.

Version enrichie en protéines : peu riche en protéines (1/2 part de protéines), majorez la quantité de poulet, ou bien introduisez 10 à 15g de poudre de protéines pour la personne concernée (diluez là dans une partie du bouillon), pensez à prendre un produit laitier après le plat.



SAUTÉ DE NOUILLE DINDE ET COCO

Pour 4 personnes

400g de nouilles de riz crues (cuisson rapide dans l'eau chaude !)

600g de dinde à couper en fines lamelles

20cl de lait de coco

Citronnelle (surgelée si besoin, 2c à c)

Sel, poivre

(quelques légumes pour les couleurs?)

Faire chauffer à feu doux les lamelles de viande directement dans le lait de coco avec 2 cuillères à café de citronnelle (cela doit à peine bouillir, vérifiez la cuisson régulièrement), sel et poivre.

Faites chauffer les nouilles et associez les à la dinde et sa sauce.

Adaptations

Version nausées : ça devrait marcher !

Version perte de goût : avec la viande ajoutez 1 c à c de curry, 1 c à c de coriandre moulue, et en fin de cuisson ajoutez bien sûr de la coriandre fraîche ciselée !

Version enrichie en lipides : ajoutez pour la personne concernée une cuillère à soupe de crème fraîche entière en fin de préparation

Version enrichie en protéines : cette recette apporte pas loin de 35g de protéines si vous respectez les quantités. Vous pouvez envisager une demi portion si vous ajoutez une part de fromage avant le dessert.



FEUILLETÉ DE FLÉTAN

Ingrédients pour 6 personnes

Simplissime à réaliser !

Une pâte feuilletée (toujours meilleure achetée chez le boulanger)

800g à 1000g de filets de flétan (frais ou surgelés et donc décongelés et séchés avec du sopalin)

Crème fraîche, sel, poivre et herbes

Allumez le four sur 220°C, 5 minutes avant de commencer

Étalez la pâte, superposez les filets de flétan au milieu en ajoutant du sel et du poivre de façon modérée entre chaque couche.

Faites un feuilleté de la forme que vous souhaitez, en recouvrant le flétan de la pâte feuilletée.

Faites cuire 40 minutes.

Préparation de la sauce selon adaptations.

Adaptations

Version nausées : Gare aux odeurs, car difficile d'éviter le four. Testez et sinon mangez le poisson après cuisson dans un bouillon. Essayez soit de la crème fraîche pour accompagner, soit le mélange suivant : crème fraîche, miel, citron.

Version perte de goût : essayez le mélange suivant : crème fraîche, ail, ciboulette ou une cuillère de boursin ou équivalent.

Version enrichie en lipides : nappez allègrement de crème fraîche ! et selon vos symptômes (nausées/goût), adaptez.

Version enrichie en protéines : si l'appétit est bon, une part individuelle amène un lot de protéines supérieur à 20g.

CEVICHE CREVETTES ET AVOCAT



Pour 4 personnes

400 g de crevettes cuites décortiquées en petits morceaux

2 avocats coupés en petits dés

(coupez le juste avant de l'associer au reste, pour éviter qu'il ne s'oxyde)

2 jus de citrons jaune

1 petit oignon rouge en petits dés

1 botte de coriandre ciselée

Sel, poivre

Mélangez le citron et les crevettes dans un saladier, laissez 15 minutes au frais, puis ajoutez les autres ingrédients.

Mélangez, dégustez avec un accompagnement de votre choix.

Adaptations

Version nausées : ça passe ou pas. Tentez ! l'avantage est l'absence de cuisson et les arômes qui masquent le goût du poisson.

Version perte de goût : je pense qu'il y a ce qu'il faut en épices et citron, soyons optimistes !

Version enrichie en lipides : l'avocat apporte son lot de très bons lipides. Mais vous pouvez aussi apporter une cuillère d'huile d'olives en plus.

Version enrichie en protéines : 100g de crevettes apporte 15 à 20g de protéines. Pensez à un autre apport de protéines associé au cours du repas ou à augmenter votre part.

GRATINS DE MACARONIS

Pour 4, la base sera 300g de pâtes environ (selon les appétits !)

que vous faites cuire al dente

On associera une sauce (cf en dessous)

On réchauffera l'ensemble dans un plat allant au four à 250°

pendant 15-20 minutes

Accompagnez d'une salade !



Version nausées :

Sauce : 25cl de crème liquide et 80g de gruyère.

Poivrez. Saupoudrez encore 20g de gruyère avant le four.

Variante : ajoutez quelques petits pois ?

Version perte de goût (et un peu enrichie ;-) :

Sauce : faites cuire 2 saucisses type chipolatas dans une poêle. Dans un saladier comprenant 20cl de crème liquide, un pot de sauce pesto et 80g de parmesan, ajoutez les chipolatas.

Saupoudrez de 20g de parmesan et mettez à cuire.

Variante : remplacez les chipolatas par du jambon de parme/ jambon blanc en petits morceaux (200g).

Variante : sauce un boursin, 25cl de crème liquide, jambon de parme/jambon blanc en petits morceaux(200g)

Version enrichie en protéines et lipides:

Gratin de macaronis plein de PANACH pour 4

Sauce : 25cl de crème liquide, mélangé à 10 portions de vache qui rit et 100g de gruyère. Poivrez, saupoudrez de muscade. Passez au four (version grill 15 minutes) pour que cela gratine en saupoudrant encore 50g de gruyère. (25g de protéines par part !)

Variante : ajoutez des morceaux de jambon cru, ou des petits pois ou d'autres légumes type brocolis en plus



LE CHILI CON CARNE

Plat qui réjouit les petits et les grands,
cette recette est des plus simples et des plus équilibrées au
monde !!!

Pour 5

1 gros oignon, 2 gousses d'ail

500g de viande hachée 5%

Une grosse boîte de tomates entières pelées

Une grosse boîte de haricots rouges (à moins de les préparer soi même)

2 grosses cuillères à soupe de concentré de tomates

1 bonne cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de piment doux

Sel, poivre et tabasco si besoin.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans une cocotte avec une cuillère d'huile d'olive et une cuillère d'eau, ils doivent tout juste dorer

Ajoutez tout le reste !

Laissez cuire à feu doux, au moins 40 minutes.

Ajustez l'assaisonnement.

Adaptations

Version nausées : à éviter sans doute, ou essayez en enlevant l'ail, le paprika et le piment

Version perte de goût : le tabasco vous aidera si vous ne trouvez pas cela assez relevé

Version enrichie en lipides : ajoutez une cuillère de crème fraîche 30% dans l'assiette lors de la présentation, ou bien ajoutez 30g de fromage râpé.

Version enrichie en protéines : déjà bien protéiné, une référence ! Ajoutez une part de gruyère râpé c'est encore plus riche en protéines.

DES CAKES DANS TOUS LES ÉTATS

Ingrédients à associer à la base:

150g de jambon blanc en dés

ou

150g de courgettes râpées ou en très
petits dés

ou

remplacer la moitié du gruyère par du
fromage de chèvre

A grignoter au cours de la journée, ou à associer à une
soupe par exemple,

Pour 6 personnes, La base

200g de farine (de votre choix)

1 sachet de levure

100ml de lait

100ml d'huile d'olive

3 ou 4 œufs

+100g de gruyère

+ les idées adaptées

Faites chauffer dans un grand moule à cake 60 minutes
à 200°C

Ingrédients à associer à la base:

150g de saumon fumé en morceaux

ou

200g de saumon frais en morceaux

+1 citron jaune (zeste et jus)

Thym

ou

150g de jambon fumé/cru remplacer la
moitié du gruyère par du roquefort
une dizaine de noix

Version enrichie en lipides et protéines

Pour la base : choisissez du lait entier,
augmentez la dose d'huile d'olives à
150ml, et la part de fromage à 150g
associez 60g de poudre de protéines à la
farine.

Ajoutez les ingrédients que vous
souhaitez à cette base

SMOOTHIE AUX FRUITS EXOTIQUES

Pour 2

Dans un blender : 1 mangue, 2 fruits de la passion, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel, 10 glaçons

Version nauséas/perte de goût : à tester ajoutez des

morceaux de gingembre râpé, quelques feuilles de menthe

Version enrichie en protéines : ajoutez 10g de poudre de protéines

Version enrichie en lipides : et si vous testiez une cuillère à soupe d'huile d'olives ou de colza dans votre part? ou une boule de glace vanille, coco, manque ?



PANNA COTTA



Dessert italien, le principe est simple et les variations multiples.

Parfait pour être adapté à vos envies.

La base pour 6 personnes

50cl de produit laitier, un seul type ou un mélange : crème liquide, lait de coco, lait (ne pas faire que au lait)

50g de sucre

2 feuilles de gélatine

La classique :

Mettre les feuilles de gélatine dans l'eau froide pour qu'elles ramollissent

Faites infuser une gousse de vanille* dans la crème liquide avec le sucre dans une casserole

Laissez frémir le mélange 5-10 minutes (ne faites pas bouillir !)

Essorez la gélatine, puis ajoutez là au mélange

Remuez et versez dans des coupelles, ou des récipients transparents. Laissez refroidir puis placez au moins 3 heures au réfrigérateur pour faire prendre.

Ajoutez un coulis de fruits rouges au moment de servir.

*vous la coupez en 2 dans le sens de la longueur, vous grattez avec la pointe du couteau à l'intérieur de la gousse pour en extraire la vanille et vous mettez la vanille extraite et la gousse dans la crème.

Bien sur vous enlevez

Version perte de goût : panna cotta citron vert et gingembre

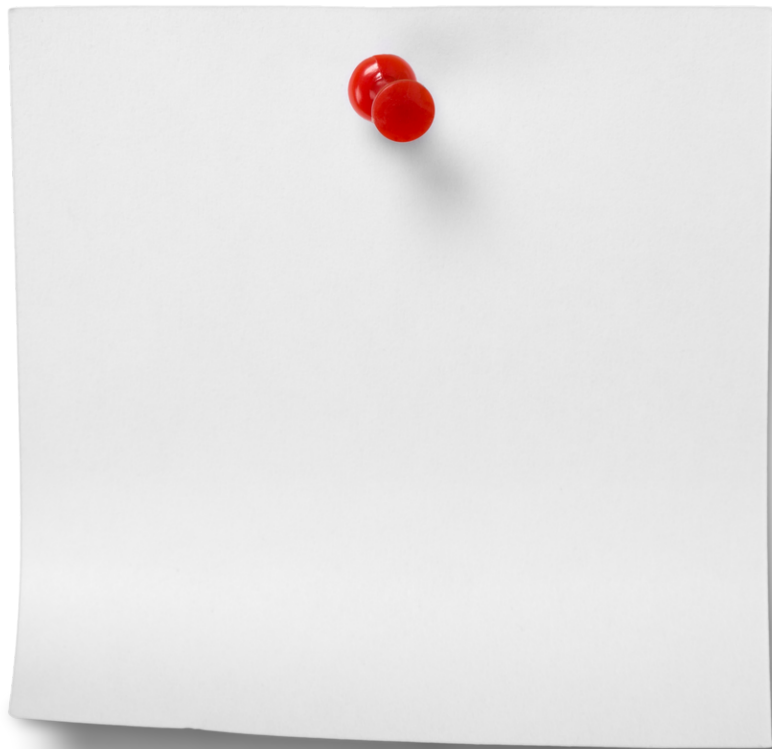
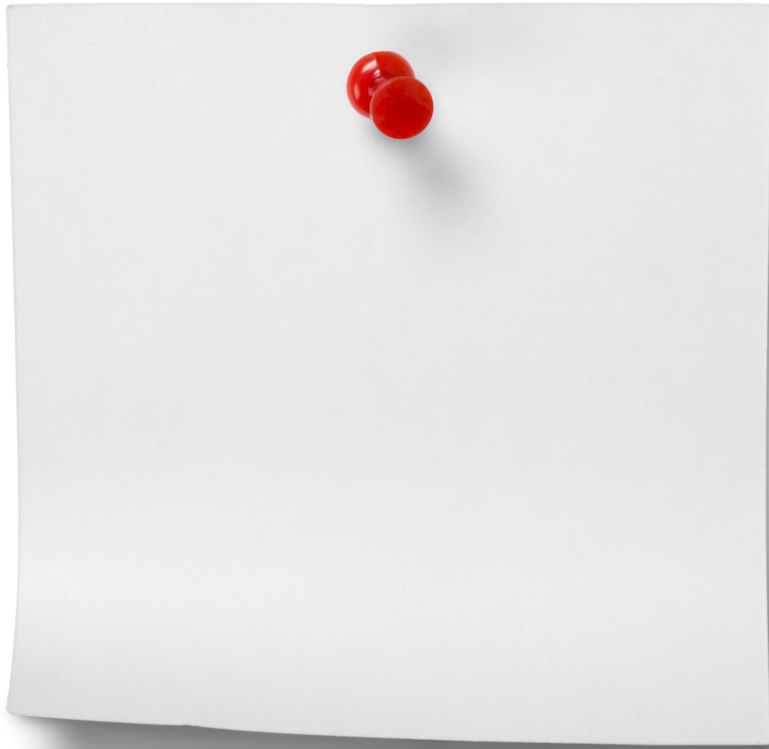
Vous pourriez remplacer 25cl de crème liquide par 25cl de lait de coco.

Râpez un bout de gingembre frais, l'écorce du citron vert, récupérez le jus du citron, ajoutez les dans la casserole. Au moment de servir, un coulis/ des morceaux de mangue ou de fruit de la passion seront parfaits.

Version nauséas : garder la version classique, ajoutez par exemple un peu de coulis de caramel au beurre salé ou ce qui vous semble le plus adapté le jour J.

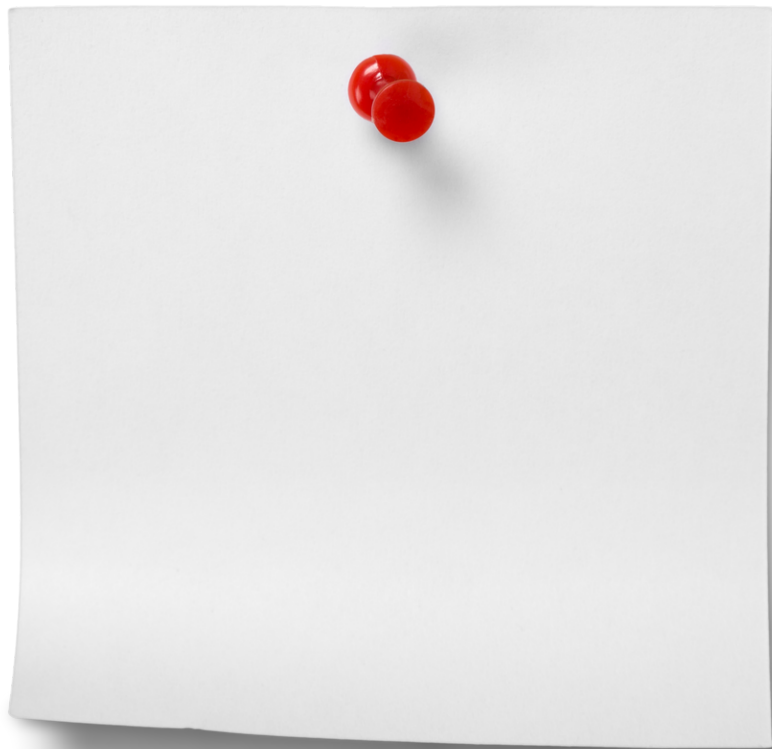
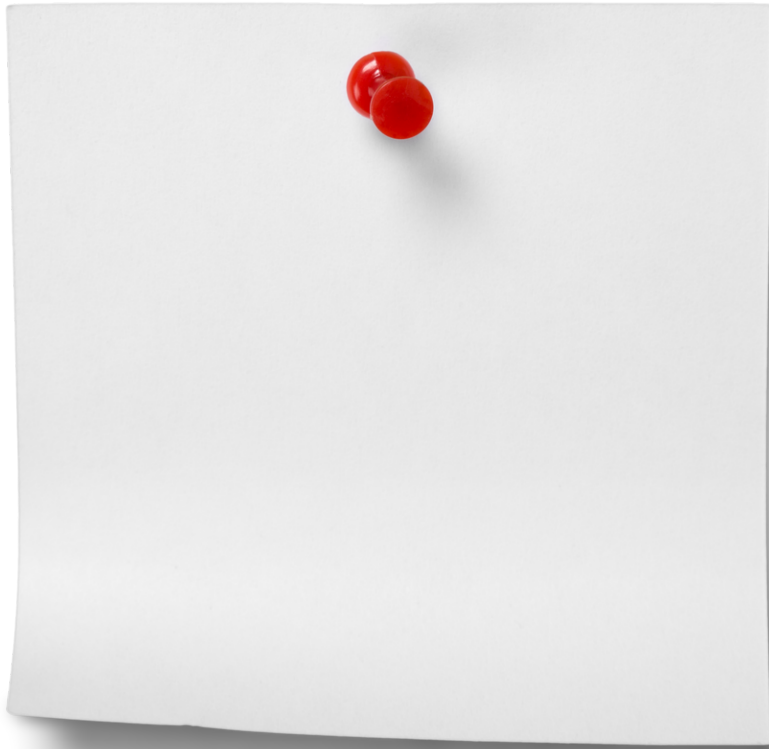
Version enrichie en protéines et lipides : choisissez la crème liquide entière. Diluez dans la préparation choisie selon vos humeurs, 6 cuillères de poudre de protéines. Cela reste un dessert avec un apport protéique modéré, même avec la poudre (5g environ).

Mes petits mémos



Questions à l'équipe de diététique? à vos médecins?

Mes petits mémos



Questions à l'équipe de diététique? à vos médecins?

QUI EST PANACH ?

*Une association
créée pour VOUS !*

Fondée en 2019, l'association P.A.N.A.C.H. (pour "Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health") est une association loi 1901 dont l'objectif est de soutenir des actions visant à promouvoir la santé par l'activité physique et la nutrition en Haute-Savoie.

L'association mène des actions pour lever des fonds (ex: communication, manifestations sportives solidaires, vente de tee-shirts, etc) permettant de financer des moyens (ex: matériel sportif), des activités (ex: cours individuels et collectifs) nécessaires à la mise en place d'un programme d'activité physique et d'alimentation adaptées chez les patients souffrant de cancer.

Les membres du conseil d'administration sont le docteur Celia Lloret-Linares, Médecin interniste et nutritionniste, Manon Bonnabaud, éducatrice en Activité Physique Adaptée, Charlotte Pertuyset, Infirmière spécialisée en prise en charge de la douleur et le docteur Wulfran Cacheux, Médecin oncologue. Nathan Pelletier, co-fondateur continue de nous accompagner sur de multiples projets et siège toujours au conseil d'administration .

L'ambition de PANACH est d'accompagner ses patients à croire en leurs rêves, de les accompagner dans différents challenges sportifs et de sensibiliser la population générale à des messages de santé publique issus de sources scientifiques validées.

Cette association vit grâce aux donations (fiscalement déductibles) des contributeurs publics et privés.

PANACH, c'est pour les patients avec antécédent de cancer ou de maladie métabolique

- deux jours d'activité physique adaptée en salle de sport dédiés au coaching individuel par semaine
- une heure de marche nordique par semaine
- deux randonnées avec un accompagnateur en montagne par mois
- des week end de randonnée avec nuit en refuge
- des évènements dédiés à movember, octobre rose, mars bleu...
- des heures de socio-esthétique et de sophrologie chaque semaine
- progressivement des heures d'activité spécifique hebdomadaire (Zumba, danse etc)
- le projet de grandes aventures qui aident les patients à rêver et reprendre le contrôle
- des projets de recherche scientifique, gérés par l'équipe PANACH et l'encadrement d'étudiants en activité physique



Venez nous rejoindre !

Nous prenons soin de vous



Les membres du bureau de l'association

Dr Wulfran Cacheux (Médecin Oncologue), Mme Charlotte Pertuiset (Infirmière référente Douleur),
Manon Bonnabaud et Charline Vaxelaire (Educatrices en Activité Physique Adaptée),
Céline Lefevre (Assistante du Dr Lloret-Linares), Dr Célia Lloret-Linares (Médecin Nutritionniste)

P.A.N.A.C.H.

*Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health

N'hésitez pas à nous soutenir



Visitez notre site, panach.org, Inscrivez-vous à notre newsletter !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux (panach association)
et adhérez et surtout rejoignez nos activités !