



# ALIMENTATION & CHIMIOTHÉRAPIE

## *Conseils hygiéno-diététiques*

Au cours d'un traitement de chimiothérapie, les effets secondaires peuvent modifier les habitudes alimentaires (nausées, vomissements, mal-être...). Mais il est essentiel d'essayer de préserver la capacité à s'alimenter et à garder le plaisir de manger. Voici nos conseils...

---

## 1. En cas de perte d'appétit et/ou de poids

Éviter le repas complet, il est préférable de manger 6 à 8 fois par jour de petites quantités d'aliments.

Le but est d'augmenter les calories et les protéines d'une ration alimentaire :

- **aliments permettant d'enrichir vos plats** : poudre de lait, fromage (fondu, râpé, en dés), œufs, jambon (mixé, en dés), beurre, crème fraîche, huile d'olive, poudre de protéines.
- **quelques idées de recettes** sur [www.santeservicebayonne.com](http://www.santeservicebayonne.com) ou auprès de notre diététicienne-nutritionniste (livret).



## 2. En cas de nausées et/ou vomissements

### À FAIRE

- Boire avant ou après les repas.
- **Essayer les boissons gazeuses fraîches à base de cola.**



- Privilégier les aliments froids ou tièdes qui sont moins odorants.
- Manger lentement afin de faciliter la digestion.
- Manger légèrement avant et après le traitement de chimiothérapie.
- Lorsque des vomissements surviennent, rincer la bouche avec de l'eau froide et attendre 1 à 2 h avant de manger.

### À ÉVITER

- Aliments lourds difficiles à digérer comme les aliments frits, gras ou épicés.
- Boire pendant les repas.
- Tabac.

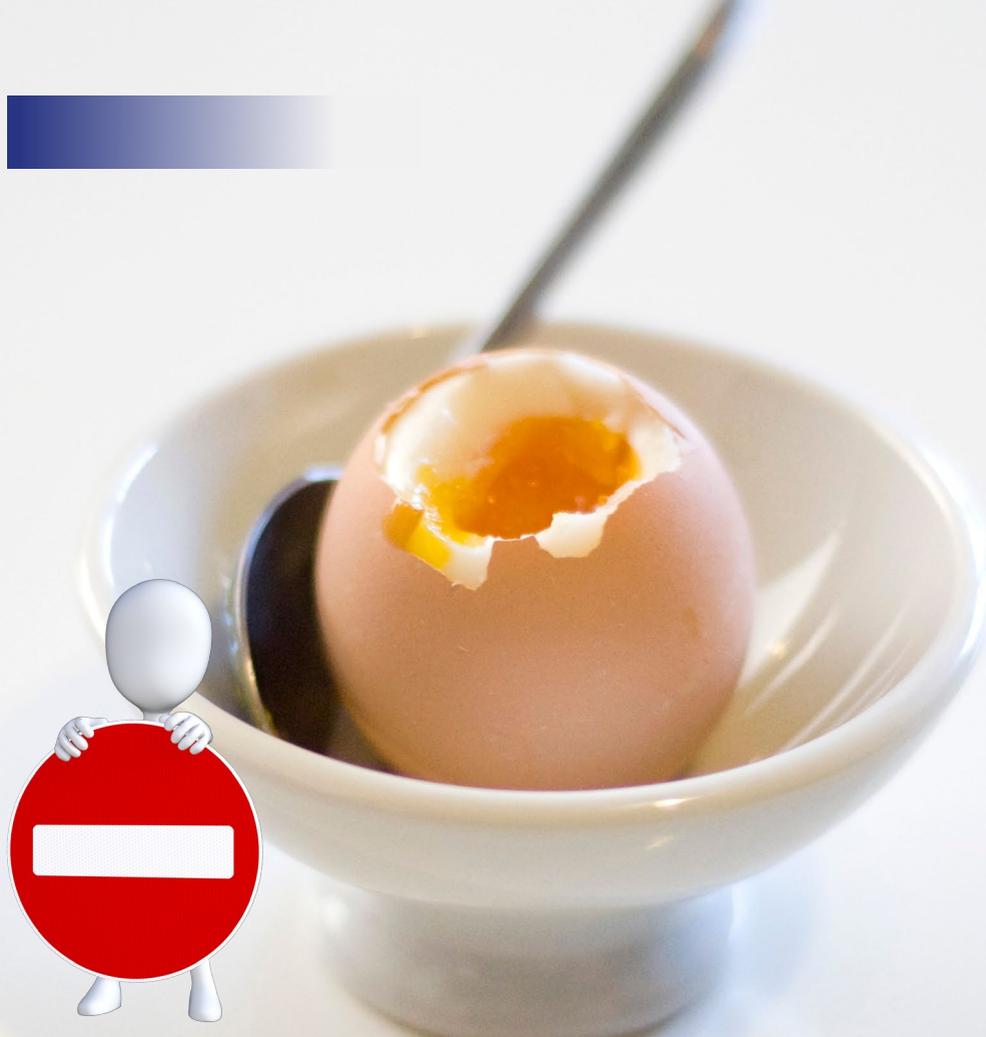
### 3. En cas de diarrhées

- Augmenter les apports hydriques (eau, thé, tisane, bouillon de légumes...).
- Privilégier les fromages à pâte dure, yaourt nature, boissons végétales (riz, soja, amandes...).
- Éviter le café, les boissons glacées, le lait, les crudités, les légumes secs...
- Penser aux probiotiques sous forme de complément alimentaire.
- Privilégier une **alimentation pauvre en fibres à base de riz, pâtes, carottes, pommes de terre, bananes, pommes.**



### 4. En cas de constipation

- **Boire 1 verre d'eau au réveil** (riche en magnésium; ex. Hépar®).
- Boire suffisamment au cours de la journée.
- Privilégier une alimentation riche en légumes et fruits.
- Penser aux pruneaux !
- Préférer les féculents semi-complets.



## 5. En cas de chute importante des globules blancs

- Consommer des aliments bien cuits.
- **Éviter les œufs coques**, les coquillages, les charcuteries, la mayonnaise, les fromages au lait cru (risques de contamination bactérienne).

## 6. En cas d'aphtes et de bouche sèche

### À ÉVITER

- Les aliments comme le gruyère, l'ananas, les noix...
- Les aliments épicés, acides, secs et durs.
- Le tabac et l'alcool.



### À FAIRE

- Sucrer des **glaçons, sorbets, bonbons à la menthe.**
- Se brosser les dents avec une brosse souple.
- Boire assez.

- Bien hydrater les lèvres en appliquant un lubrifiant gras.
- Réaliser -après le repas- des bains de bouche prescrits par le médecin ou préparés "maison" : 1 c à soupe de sel + 2 c à soupe de bicarbonate de soude + 1 litre d'eau gazeuse.

✚ **Consulter aussi notre brochure *Hygiène buccale*.**

## NOS DERNIERS CONSEILS



- ***Mangez ce dont vous avez envie !***  
*Ne vous forcez pas à manger des aliments qui vous écœurent.*
- *Dans tous les cas, **le plaisir de manger est la meilleure règle** d'alimentation pendant la maladie.*

- *Si vous avez besoin de renseignements supplémentaires, une diététicienne-nutritionniste se tient à votre disposition à Santé Service Bayonne et Région : **05 59 50 31 10**.*

