

CANCER ET ALIMENTATION

Bien manger pendant les
traitements

Par Annie Roberge, Dt.P.
Nutritionniste





AVANTAGES D'UNE ALIMENTATION OPTIMALE

- **Maintenir un bon niveau d'énergie**
- **Mieux supporter les effets secondaires**
- **Maintien du poids et de la masse musculaire**
- **Accélérer la récupération**

Quoi privilégier

Quand l'appétit n'est pas au rendez-vous



► Les calories

S'assurer de consommer des aliments denses en énergie

► Les protéines

Pour le maintien de la masse musculaire et la réparation des tissus



Pour ajouter des calories à vos repas

- Huile, beurre, vinaigrette
- Avocat, mayonnaise
- Fromage
- Yogourt, crème sure
- Crème, crème glacée
- Lait, lait en poudre
- Noix, beurre de noix
- Fruits séchés
- Granola
- ...



Pour ajouter des protéines à vos repas

- Viande, volaille, poisson
- Oeufs
- Lait, poudre de lait
- Boisson de soya
- Yogourt grec
- Noix, beurre de noix
- Fromage
- Tofu
- Légumineuses
- ...



Bien se préparer

Faire des réserves avant les traitements

Avoir des aliments nutritifs et prêts à manger sous la main

Demander l'aide de vos proches

SOYEZ

BIENVEILLANT

Inutile de vous mettre trop de
pression sur les épaules

