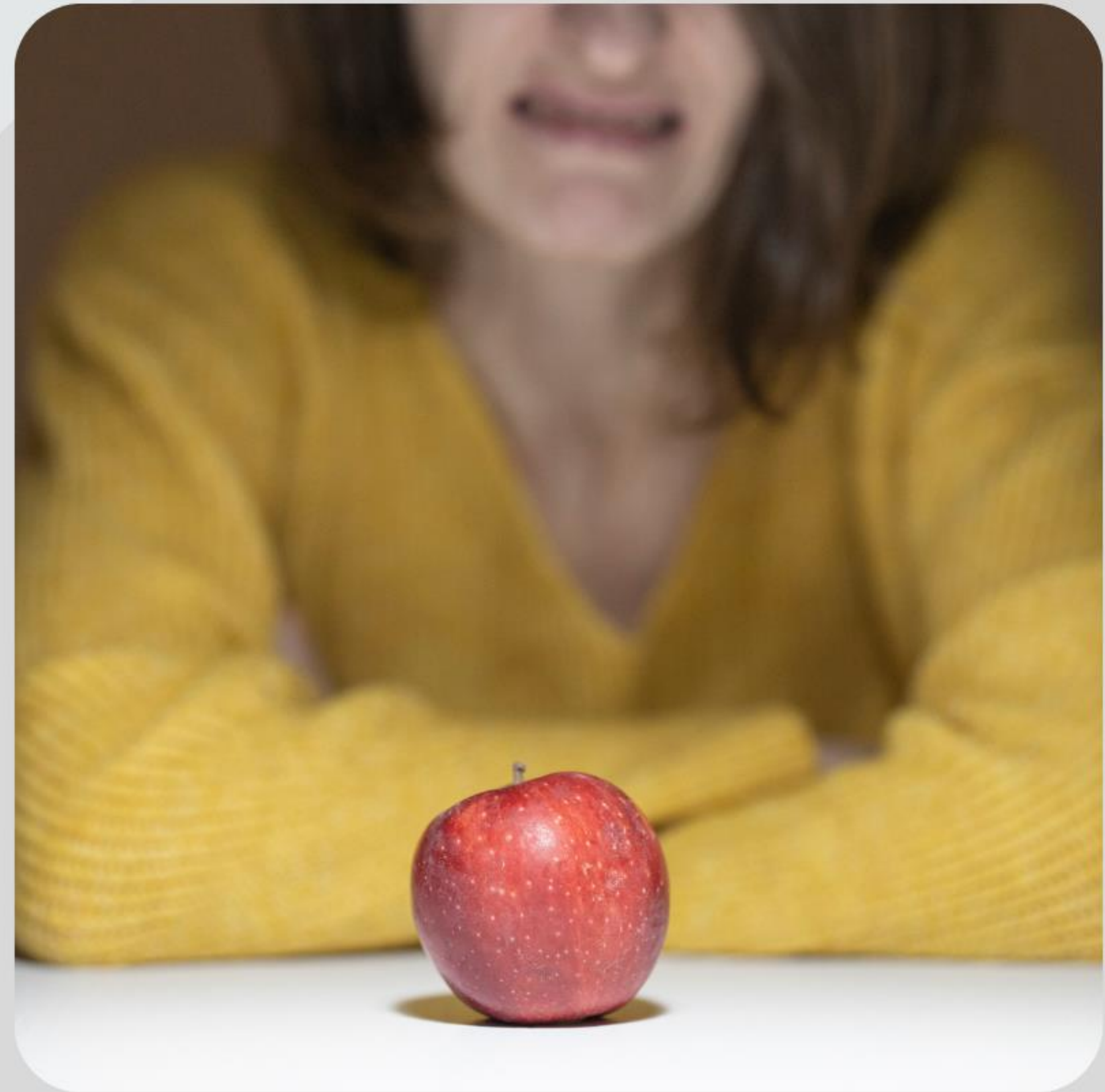


# EFFETS SECONDAIRES LIÉS A L'ALIMENTATION

## La perte de l'appétit

Par Annie Roberge, Dt.P.  
Nutritionniste





# Facteurs qui influencent l'appétit



► **Type de cancer et de traitement**

► **L'anxiété**

► **Effets secondaires**

Goût métallique, irritations de la bouche, nausées...





# QUAND S'INQUIÉTER ?

- ▶ **Perte d'appétit qui dure plusieurs jours**
- ▶ **Sauter des repas régulièrement**
- ▶ **Quantité consommée très faible**
- ▶ **Perte de poids rapide**





## **L'importance de bien manger**

- Avoir un meilleur niveau d'énergie
- Favorise la récupération entre les traitements
- Maintient de la masse musculaire
- Renforce le système immunitaire
- Réparation des tissus





# Déjouer la perte d'appétit

- Horaire de repas régulier mais flexible
- Plusieurs petits repas et collations
- Respecter ses envies (salé, sucré, frais, croquant...)
- Repas déjà prêts au frigo ou congélo
- Privilégier les aliments riches en énergie et en protéines
- Bien s'hydrater entre les repas





# Repas rapides

Et nutritifs

- Omelette aux légumes et rôties
- Toast dorée et fruits
- Sandwich à la viande, oeuf ou poisson et jus de légumes
- Pâtes gratinées
- Craquelins, tartinade de poulet ou de tofu et crudités
- Potage, fromage et petit pain
- Pizza sur pain pita





## **Collations nutritives**

Avec source de  
protéines à favoriser

- Yogourt grec et fruits
- Céréales et lait ou boisson de soya
- Rôtie avec fromage ou beurre de noix
- Craquelins et hummus ou fromage
- Oeuf à la coque et jus de légumes
- Smoothie
- Fruits séchés et noix



# Les suppléments nutritifs

Nécessaires?

## Recette de boisson nutritive maison

Base:

- 250 ml de lait ou de boisson de soya
- 125 ml de yogourt grec (nature ou aromatisé)
- 60 ml de poudre de lait écrémé

Ajouts au choix:

- 15 à 30 ml de sirop de chocolat
- 1/2 banane et 15 ml de beurre d'arachides
- 125 ml de fruits congelés
- 15 à 30 ml de sirop d'érable

Préparation:

Mélanger les ingrédients aux mélangeur jusqu'à consistance désirée.





# SOYEZ PATIENT

Votre corps a besoin de temps  
pour récupérer

