

Immunothérapie et santé intestinale

Guide de nutrition à l'intention
des personnes atteintes d'un
cholangiocarcinome ou d'un
carcinome hépatocellulaire

Savourer santé



Immunothérapie et santé intestinale

Savourer santé

Guide de nutrition à l'intention des personnes atteintes d'un cholangiocarcinome ou d'un carcinome hépatocellulaire

Chers lecteurs,

Manger fait partie intégrante de la vie – les aliments nourrissent le corps, et partager de bons repas nous rassemble, nous garde heureux et en bonne santé. Si vous avez un cholangiocarcinome ou un carcinome hépatocellulaire, votre alimentation pourrait s'en trouver perturbée.

En juin 2021, notre fille et sœur adorée, Rebecca Holmes, est décédée d'un cholangiocarcinome. Rebecca a affronté de nombreuses difficultés pour maintenir un poids santé. Diététiste professionnelle de formation, elle a géré elle-même son alimentation, mais déplorait que d'autres malades ne disposent pas des connaissances et des ressources nécessaires pour le faire.

Afin d'épauler nos concitoyens, en collaboration avec d'autres Canadiennes et Canadiens animés du même élan, nous avons fondé en 2023 l'organisme Carcinome cholangio-hépatocellulaire Canada (CCHC). Notre objectif est d'aider les personnes atteintes d'un cholangiocarcinome ou d'un carcinome hépatocellulaire à maintenir et à améliorer leur qualité de vie en sensibilisant la population à ces maladies, en diffusant des sources d'information, et en établissant des réseaux de soutien pour les patients.

Promouvoir une saine alimentation était l'une des passions de Rebecca. C'est pourquoi la première initiative de CCHC vise à soutenir les patients en matière de nutrition. Pour ce faire, nous nous sommes associés à cinq diététistes professionnelles et à *Savourer santé* pour créer le présent guide nutritionnel. Vous y trouverez des conseils et des recettes conçues expressément pour les personnes suivant une immunothérapie, option relativement récente pour le traitement du cholangiocarcinome ou du carcinome hépatocellulaire.

Délicieuses et faciles à préparer, ces recettes contribueront à renforcer votre système immunitaire au fil de votre traitement et vous permettront de redécouvrir le plaisir de manger!

Rebecca aurait été fière du soutien nutritionnel offert par nos diététistes et aurait de tout cœur épousé notre cause.

Cordialement,
La famille de Rebecca Holmes
Don, Brenda, David, Sheila et Teresa, fondateurs de CCHC



Introduction

Rédigé par des diététistes professionnelles (Dt.P.) travaillant dans des centres d'oncologie partout au Canada, le présent guide illustre comment votre alimentation peut contribuer à votre santé durant l'immunothérapie. Ce guide s'adresse aux personnes atteintes d'un carcinome hépatocellulaire (cancer du foie) ou d'un cholangiocarcinome (cancer des voies biliaires). Néanmoins, bon nombre des conseils prodigués peuvent aussi être utiles aux personnes sous immunothérapie pour d'autres types de cancer.

Il est important de bien choisir ce que vous mangez et comment vous le mangez, non seulement pour vous assurer de combler vos besoins nutritifs, mais aussi parce que

vos choix alimentaires ont un effet sur votre intestin, lequel est intimement lié à votre système immunitaire. En fait, l'intestin, organe essentiel à la santé, joue un rôle majeur dans le fonctionnement du système immunitaire.

En faisant d'une saine alimentation une priorité quotidienne, vous franchissez un grand pas vers une participation plus active à votre traitement. Des recherches ont montré que la perte de poids liée au cancer, en particulier la perte de masse musculaire, est associée à une diminution du fonctionnement physique et de la qualité de

vie liée à la santé, à une piètre tolérance aux divers traitements contre le cancer, et à une survie moindre¹⁻⁶. Quels sont les aliments à privilégier? Les suppléments sont-ils conseillés pour renforcer le système immunitaire? En quête de réponses, beaucoup de gens se tournent vers le Web et en ressortent dérouterés. Dans le présent guide, vous trouverez réponse à des questions que posent souvent les gens qui, comme vous, reçoivent une immunothérapie.

Le saviez-vous?

Le tube digestif, ou système gastro-intestinal, assure trois fonctions essentielles :

- la digestion des aliments;
- l'absorption des éléments nutritifs; et
- l'élimination des déchets de l'organisme.

Son fonctionnement peut aussi influencer sur votre niveau d'énergie, votre humeur et votre capacité de lutter contre les infections. Nous savons aujourd'hui que non seulement nos choix alimentaires, mais aussi l'activité physique, la consommation d'alcool, le tabagisme, les habitudes de sommeil et le stress peuvent influencer sur la santé intestinale.



Comment

fonctionne l'immunothérapie

Le système immunitaire est le système de défense naturel de l'organisme. Il se compose d'organes, de cellules et de substances qui aident à nous protéger des infections et d'autres maladies. Pour ce faire, il repère et détruit les intrus comme les substances allergènes, les virus et les microbes, ainsi que les cellules endommagées qui peuvent devenir cancéreuses. Notre système immunitaire est constamment aux aguets pour repérer toute cellule endommagée ou cancéreuse, qu'il se charge ensuite de détruire; toutefois, il peut arriver que des cellules cancéreuses se divisant rapidement échappent à la surveillance du système immunitaire.

L'immunothérapie est un type de traitement anticancéreux qui mobilise notre système immunitaire afin qu'il reconnaisse et détruise les cellules cancéreuses plus efficacement. Qu'est-ce qui distingue l'immunothérapie de la chimiothérapie?

La chimiothérapie agit **DIRECTEMENT** en attaquant toutes les cellules se divisant rapidement comme les cellules cancéreuses, mais peut aussi affecter certaines cellules saines comme celles des follicules pileux.

L'immunothérapie agit **INDIRECTEMENT** en aidant notre système immunitaire à détruire lui-même les cellules cancéreuses.

Burritos matin

2 portions

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|--|
| 1 c. à thé d'huile d'olive | 2 œufs de calibre gros, battus |
| 2 c. à soupe d'oignons hachés finement | 2 petites tortillas |
| 2 c. à soupe de poivrons rouges coupés en dés | 4 feuilles de laitue Boston |
| 1/8 c. à thé de piment de Cayenne moulu | 1 oignon vert émincé, partie verte seulement |

PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen.
2. Faire revenir les oignons, le poivron et le piment de Cayenne.
3. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les œufs soient cuits, mais encore moelleux. Retirer du feu.
4. Sur chaque tortilla, déposer deux feuilles de laitue, puis répartir la préparation aux œufs. Garnir d'oignons verts. Refermer les tortillas.

Astuce : Prenez des tortillas de blé entier pour augmenter l'apport en fibres.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : 1 burrito

- Calories : 213 Kcal
Protéines : 9 g
Glucides : 21 g
Fibres : 2 g



Ce que vous pouvez faire pour renforcer votre système immunitaire

Nous entendons constamment parler d'aliments et de suppléments qui « activent le système immunitaire », mais ces mots ne dissimulent souvent qu'une stratégie promotionnelle. En réalité, le système immunitaire est complexe et dépend de l'interaction de nombreux éléments.

L'existence d'un lien direct entre une amélioration des habitudes de vie et une plus forte réponse immunitaire n'est pas encore scientifiquement établie. Ce que nous savons, cependant, c'est que de saines habitudes de vie forment la première ligne de défense de notre organisme – leur effet bénéfique sur la santé est démontré, et il est fort probable qu'elles contribuent à renforcer le système immunitaire.

Alors... que pouvez-vous faire pour activer votre système immunitaire? Les trois conseils suivants peuvent vous aider à optimiser son fonctionnement. Ils peuvent aussi faciliter la gestion de la fatigue, effet secondaire courant du cancer et de son traitement, dont beaucoup de patients sont affligés.

1 RESTEZ ACTIF

Pratiquer une activité physique régulière contribue au bien-être général et peut aider à atténuer la fatigue liée au cancer. Les gens qui font régulièrement de l'exercice ont tendance à se sentir moins fatigués, moins déprimés et plus énergiques, et à mieux dormir. Essayez de faire 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou élevée et deux séances de renforcement musculaire par semaine. Le yoga, le tai-chi, le qi-gong et d'autres types d'entraînement corps-esprit peuvent aussi être bénéfiques. Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice si vous n'en avez jamais fait auparavant. Une promenade quotidienne est une bonne activité pour commencer en douceur.

2 CONSOMMEZ UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS

Consommer chaque jour une variété d'aliments apporte une large gamme d'éléments nutritifs qui renforcent le système immunitaire. Cela est important, car différents éléments contribuent de différentes manières à protéger votre organisme.

3 DORMEZ SUFFISAMMENT

Les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre. En général, un sommeil de qualité d'au moins 7 heures par nuit permet de soutenir le fonctionnement du système immunitaire. Pendant que vous dormez, votre système immunitaire libère des protéines qui aident à vous protéger contre les virus. Un manque de sommeil peut affaiblir votre système immunitaire.



FOIRE AUX QUESTIONS

1. Est-il recommandé de faire un « nettoyage » du foie?

Le nettoyage du foie, ou détoxification du foie, est fondé sur le principe que certains aliments ou une diète spéciale permettent d'éliminer des substances nuisibles à l'organisme. Or, ce principe est erroné puisque le foie ne permet pas aux substances nocives de s'accumuler. Au contraire, l'un des rôles du foie est d'éliminer les toxines de l'organisme. Sans surprise, il n'existe aucune preuve scientifique de l'efficacité de la détoxification du foie; certaines méthodes pourraient même nuire à l'organisme.

2. Dois-je éviter certains aliments si j'ai un cancer du foie ou des voies biliaires?

Aucun aliment n'est à éviter. Consommer une variété d'aliments pourrait maximiser vos chances d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin (p. 5). Si vous ressentez des effets secondaires, une diététiste professionnelle pourrait vous donner des astuces pour adapter vos habitudes alimentaires de manière à combler vos besoins nutritifs. Elle vous conseillera peut-être de mettre de côté quelques aliments jusqu'à la disparition des effets secondaires.

3. Puis-je consommer du sucré durant l'immunothérapie?

Bien qu'il n'y ait pas d'études portant spécifiquement sur la consommation de sucre et l'immunothérapie, il est généralement recommandé de prendre des repas sains et bien équilibrés⁷. Chaque cellule de l'organisme utilise du sucre, mais il est préférable que le sucre consommé provienne de grains entiers et de glucides préparés à partir de grains entiers comme le pain ou les pâtes de blé entier, plutôt que d'aliments riches en sucres simples, comme des bonbons ou du sucre raffiné.

4. Puis-je consommer de l'alcool pendant une immunothérapie pour un cancer?

Il est recommandé aux patients de limiter leur consommation d'alcool, voire d'éviter l'alcool, durant l'immunothérapie.

Dans l'organisme, l'alcool est décomposé par le foie. Certains médicaments utilisés pour l'immunothérapie étant aussi métabolisés par le foie, l'alcool peut imposer au foie une charge et un stress additionnels.

Le saviez-vous?

Le foie joue également un rôle important dans la nutrition :

L'une des multiples fonctions du foie est de décomposer les constituants des aliments (glucides, lipides et protéines) et de les convertir en énergie, laquelle est indispensable à l'organisme. Le foie stocke également des vitamines et des minéraux. Si vous avez une maladie du foie, le processus vous permettant d'assimiler et de décomposer les aliments peut être affecté. Le cas échéant, le choix d'aliments riches en calories et en protéines pourrait vous aider à prévenir la malnutrition et la perte de poids. Si vous avez une accumulation de liquide dans l'abdomen (ascite), vous pourriez vous sentir plus rapidement rassasié et être incapable de finir votre assiette. Une alimentation riche en protéines et en calories peut vous aider à maintenir votre poids (p. 16).

Consommez une variété d'aliments

REMPLEZ LA MOITIÉ DE VOTRE ASSIETTE DE LÉGUMES ET DE FRUITS AUX COULEURS VIVES.

Crus, cuits, congelés ou en conserve – faites-en un savant mélange!

OPTEZ POUR DES HUILES VÉGÉTALES

comme l'huile de canola ou l'huile d'olive et des aliments riches en gras végétaux, comme les noix, les olives et l'avocat (en petite quantité) lorsque vous cuisinez ou préparez des repas.



REMPLEZ LE QUART DE VOTRE ASSIETTE DE GRAINS.

Consommez-en une grande variété, dont l'orge, le riz sauvage, l'avoine et le quinoa. Choisissez des pains et des céréales à grains entiers le plus souvent possible.

REMPLEZ LE QUART DE VOTRE ASSIETTE D'ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES.

Consommez plus de légumineuses (lentilles, pois et haricots), de noix, de graines, de boissons de soya ou de tofu.

N'oubliez pas les œufs et les produits laitiers. Lorsque vous choisissez des protéines animales, privilégiez le poisson ou la volaille plutôt que la viande rouge ou transformée.

SI POSSIBLE, OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION VARIÉE DE PRÉFÉRENCE À DES SUPPLÉMENTS

La meilleure façon d'obtenir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin est de consommer une variété d'aliments.

Si vous êtes incapable de combler vos besoins nutritionnels par l'alimentation, demandez à votre fournisseur de soins de santé ce qu'il pense des suppléments et si ces derniers vous conviennent.

Il faut se rappeler que les éléments nutritifs consommés sous forme de suppléments ne sont pas aussi bénéfiques que ceux fournis par l'alimentation.

Lorsque nous ingérons des aliments, notre organisme absorbe une large gamme de vitamines, de minéraux, d'acides aminés, de phytonutriments et d'autres composés dont l'action combinée favorise la santé. Consommés sous forme de supplément, ces éléments

nutritifs ne protègent pas nécessairement l'organisme avec la même efficacité.





RÔLE DE L'INTESTIN DANS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Comment une alimentation variée favorise-t-elle le fonctionnement du système immunitaire? Eh bien, le système immunitaire fonctionne un peu comme une armée de soldats qui puiseraient dans les aliments l'énergie dont ils ont besoin.

L'intestin est la voie centrale de notre système immunitaire, parce que c'est dans l'intestin que les aliments sont digérés, absorbés et convertis en énergie, celle-là même dont se servent les « soldats » pour se battre.

Le tube digestif héberge notre microbiote intestinal. Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes, notamment bactéries et virus, qui vivent dans l'intestin et jouent un rôle important dans le fonctionnement de l'organisme.

Les micro-organismes du microbiote intestinal contribuent à décomposer les aliments, à stabiliser le poids corporel et à combattre les infections, et influent sur la santé du système digestif et des organes, comme le cœur et le cerveau. Pour accomplir ces tâches, le microbiote utilise certains constituants des aliments que nous mangeons. Par exemple, nous ne pouvons pas digérer les fibres

alimentaires, mais notre microbiote intestinal s'en charge pour nous!

Notre alimentation influe sur notre microbiote, qui à son tour influe sur notre système immunitaire.

Quelles sont les caractéristiques du microbiote intestinal qui stimulent le plus efficacement le système immunitaire? Cela reste à éclaircir. Ce que nous savons, cependant, c'est qu'il est possible de renforcer notre microbiote intestinal en appliquant les recommandations suivantes :

- Adopter un régime alimentaire équilibré (p. 5).
- S'assurer d'un apport important en fibres en consommant souvent des aliments d'origine végétale et des produits à grains entiers (p. 7).
- Limiter la consommation d'aliments contenant des édulcorants de synthèse.

Le point sur les fibres

Il existe deux grandes catégories de fibres alimentaires : les fibres **INSOLUBLES** et les fibres **SOLUBLES**. L'une et l'autre favorisent une évacuation régulière des selles.

Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et forment une sorte de gel épais. Elles sont particulièrement recommandées pour soulager la diarrhée. En outre, les fibres solubles sont une source d'éléments nutritifs pour le microbiote intestinal.

AJOUTEZ DES FIBRES SOLUBLES À VOTRE ALIMENTATION

Les aliments suivants sont riches en fibres solubles :

FRUITS

pomme, orange, poire, abricot, nectarine, pêche, banane, avocat



LÉGUMES

patate douce, brocoli, ail, asperge, aubergine, okra



PRODUITS À GRAINS ENTIERS

son d'avoine, flocons d'avoine, pain de seigle, orge, pâtes alimentaires, nouilles de konjac (glucomannane), haricots secs, pois, lentilles et fèves de soya, graines de chia, graines de lin moulues, enveloppe et poudre de graines de psyllium



FIBRES ET LIQUIDES VONT DE PAIR

Souvenez-vous de boire beaucoup de liquide lorsque vous consommez des aliments riches en fibres. Les fibres attirent l'eau dans l'intestin.

COMMENT DEMEURER HYDRATÉ

- Essayez de boire au moins 6 à 8 tasses (1,5 à 2 L) de liquide par jour.
- L'eau est la boisson par excellence pour demeurer bien hydraté lorsque vous vous sentez bien et que vous mangez suffisamment.
- Vous n'aimez pas le goût de l'eau plate? Essayez de l'aromatiser!
- Vous trouvez difficile de boire suffisamment? Gardez une gourde d'eau à portée de la main pour vous rappeler de boire plus souvent.

Les **PRÉBIOTIQUES** sont des constituants alimentaires impossibles à digérer. Par contre, ils fournissent de la « nourriture » aux micro-organismes de notre microbiote intestinal. Une alimentation suffisamment riche en prébiotiques contribue à l'épanouissement du microbiote et favorise la santé intestinale. Les sources alimentaires de prébiotiques comprennent les fruits, les légumes, les noix et les graines.

Les **PROBIOTIQUES** sont d'une tout autre nature : il s'agit de bactéries vivantes naturellement présentes dans certains aliments comme le yogourt, le kéfir et la pâte de miso.

À l'heure actuelle, les suppléments de probiotiques ne sont pas recommandés en présence d'un cancer ou d'un affaiblissement du système immunitaire. On ignore encore si certaines souches ou certaines doses, s'il en est, sont sûres et efficaces. De plus, on a montré qu'ils pourraient être néfastes chez certains patients et influencer sur l'action de traitements anticancéreux. Dans l'attente de recherches plus poussées, il est important de consulter votre équipe soignante avant d'envisager de prendre des suppléments de probiotiques.



Salade de riz basmati

4 portions

INGRÉDIENTS

1 boîte (540 ml) de pois chiches en conserve sans sel, rincés et égouttés

½ tasse de riz basmati non cuit

1 tasse de concombre en petits cubes

1 tasse de céleri en petits cubes

1 tasse de mandarines fraîches ou en conserve en petits cubes

½ tasse d'oignon rouge émincé

¼ tasse de coriandre fraîche

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de lime

1 c. à thé de lime

½ tasse de noix de Grenoble en morceaux

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuire le riz selon les directives du fabricant. Laisser tiédir à découvert.
2. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les pois chiches, le concombre, les mandarines, le céleri, l'oignon rouge et la coriandre. Ajouter le riz.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et le zeste de lime. Ajouter à la salade de riz. Poivrer au goût, ajouter les noix et mélanger délicatement.
4. Réfrigérer pendant environ 1 heure avant de servir.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : ¼ de la recette

Calories : 358 Kcal

Protéines : 11 g

Glucides : 48 g

Fibres : 8 g

EFFETS SECONDAIRES

- NE TARDEZ PAS À AGIR

Les effets secondaires de l'immunothérapie varient d'une personne à l'autre et diffèrent selon les caractéristiques du traitement, le type de cancer et sa localisation, la santé globale du patient et d'autres facteurs.

La plupart des effets secondaires peuvent être traités efficacement s'ils sont pris en charge rapidement. Informez toujours votre équipe d'oncologie si vous avez de nouveaux symptômes. Alors que certains effets secondaires (comme les réactions au point d'injection) sont immédiats, d'autres se manifestent plus tardivement, surtout parce que l'immunothérapie met un certain temps à faire effet et à agir.

Une diététiste professionnelle peut vous aider à prendre en charge les effets secondaires de l'immunothérapie qui font obstacle à la nutrition et dont il est question dans le présent guide.

L'immunothérapie⁸ peut avoir les répercussions suivantes :

INTESTIN

La diarrhée peut conduire à des carences nutritives ou à une perte de poids. Plus rarement, l'immunothérapie peut entraîner une colite, soit une inflammation du côlon.

SYSTÈME ENDOCRINIEN

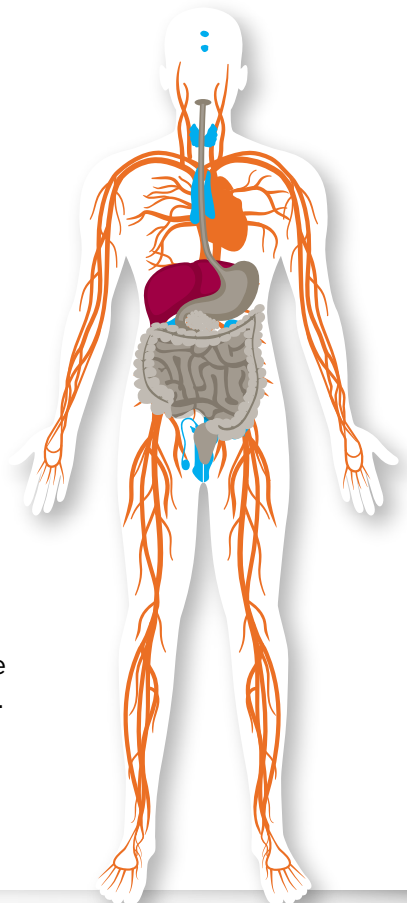
- Une hausse ou une baisse de l'activité de la glande thyroïde peut entraîner : changement de poids, constipation, diarrhée et/ou fatigue.
- Une inflammation de l'hypophyse peut causer : déshydratation, fatigue, perte d'appétit ou perte de poids.

ENZYMES HÉPATIQUES

Une hausse des taux d'enzymes hépatiques peut entraîner : diminution de l'appétit, nausées, diarrhée, ballonnements et perte de poids.

GLYCÉMIE

En présence d'une hyperglycémie (taux anormalement élevé de sucre dans le sang), on prescrit habituellement un médicament. Même si votre glycémie est élevée, il est important de continuer à consommer des glucides, qui sont essentiels à une alimentation équilibrée. Consultez la page 5 pour des conseils sur la préparation de repas équilibrés.



Veillez prendre note que cette liste d'effets secondaires possibles n'est pas exhaustive.



Cuisse de poulet moutarde et citron à la plaque

4 portions

INGRÉDIENTS

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne | 2 ½ tasses de légumes surgelés style mélange Californien (brocolis, choux-fleurs, carottes) |
| 2 c. à soupe d'huile d'olive | 1 tasse d'oignon rouge émincé |
| 2 c. à soupe de jus de citron | 1 tasse d'orzo |
| 2 gousses d'ail hachées | 1 c. à soupe d'huile d'olive |
| 1 c. à thé de basilic séché | 1 c. à thé de zeste de citron |
| 4 cuisses de poulet (454 g) | Poivre noir au goût |

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, l'huile, le jus de citron, l'ail et le basilic séché.
3. Déposer les cuisses de poulet sur une plaque à cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Détacher délicatement la peau du poulet et insérer la moitié de la préparation à la moutarde sous la peau.
4. Ajouter les légumes surgelés et les oignons sur la plaque de cuisson et verser le reste de la marinade sur les légumes. Mélanger pour enrober.
5. Cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que la température interne atteigne 165 °F.
6. Entre-temps, cuire l'orzo selon les instructions du fabricant. Égoutter et ajouter l'huile d'olive et le zeste de citron. Poivrer au goût. Servir avec le poulet et les légumes grillés.

Astuce : Remplacez les pâtes orzo par de l'orzo de blé entier, du boulgour ou du quinoa pour augmenter l'apport en fibres.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : ¼ de la recette

Calories : 492 Kcal
Protéines : 37 g
Glucides : 42 g
Fibres : 6 g

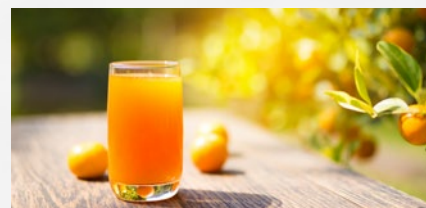
PRISE EN CHARGE DE LA DIARRHÉE

Si votre traitement pour le cancer cause une diarrhée, votre équipe soignante vous recommandera ou vous prescrira des médicaments.

Par le passé, le régime dit BRAT (acronyme anglais désignant un régime composé de bananes, de riz, de compote de pommes, de thé et de pain grillé) était recommandé pour soulager la diarrhée. Cependant, à long terme, ce régime peut entraîner des carences nutritives et une perte de poids. À l'heure actuelle, on recommande de conserver un régime alimentaire équilibré tout en prenant quelques précautions, notamment en évitant les aliments qui peuvent aggraver la diarrhée. Si vous avez la diarrhée, les conseils suivants pourraient vous aider :

- ✓ **CONSOMMEZ** de petites portions d'aliments que vous tolérez bien, à intervalles fréquents et réguliers.
- ✗ **ÉVITEZ** les repas copieux, car ils peuvent déclencher une diarrhée.
- ✓ **SIROTEZ LENTEMENT** des liquides entre les repas. Restez bien hydraté et, au besoin, consommez des boissons qui vous aideront à refaire le plein d'électrolytes.
- ✓ **OPTEZ** pour des boissons non caféinées.
- ✓ Si vous les tolérez mieux, **CHOISISSEZ** des boissons sans lactose*.
- ✗ **ÉVITEZ** les aliments épicés.
- ✗ **ÉVITEZ** les aliments riches en gras.
- ✓ **CONSOMMEZ** des aliments contenant des fibres solubles – ils aident à raffermir les selles (p. 7).
- ✗ **ÉVITEZ** les aliments riches en fibres insolubles, comme le son de blé, le pain et les céréales à grains entiers, les légumes crus et le maïs soufflé.

* Durant le traitement, certaines personnes peuvent présenter des symptômes d'intolérance au lactose, ce qui pourrait indiquer une incapacité passagère à digérer le lactose, sucre naturellement présent dans certains produits laitiers. Ce trouble peut aggraver la diarrhée. Si vous croyez avoir une intolérance au lactose, essayez des produits sans lactose ou des substituts laitiers comme le lait de soya pendant quelques jours, afin de voir si votre diarrhée s'améliore. Vous pouvez recommencer à consommer du lactose une fois la diarrhée maîtrisée.



BOISSON ÉLECTROLYTIQUE MAISON

Mélanger 360 mL (1½ tasses)
de jus d'orange sans pulpe
+ 600 mL (2½ tasses) d'eau
+ ½ c. à thé de sel

Boire 60 mL (¼ tasse) toutes
les 2 heures jusqu'à l'arrêt des
vomissements ou de la diarrhée.

Suggestions d'aliments et de collations

REPAS

Sandwich à la
salade aux œufs
sur pain blanc

Soupe poulet
et nouilles

Poulet ou poisson
grillé avec riz blanc
et carottes cuites

Gruau-frigo

COLLATIONS

Fromages et
craquelins nature

Fruits qui se
pèlent facilement
(p. ex. banane)

Pouding au riz

Yogourt



Salade de pâtes au thon 4 portions

INGRÉDIENTS

- | | |
|--|--|
| 2 tasses de pâtes courtes | 1 gousse d'ail hachée |
| 1 tasse de haricots verts coupés en morceaux de 1 po | 1 boîte (170 g) de thon en conserve sans sel ajouté, égoutté |
| 4 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à soupe de zeste de citron |
| 2 c. à soupe de mayonnaise | ¼ tasse de basilic émincé |
| 2 c. à soupe de jus de citron | |

PRÉPARATION

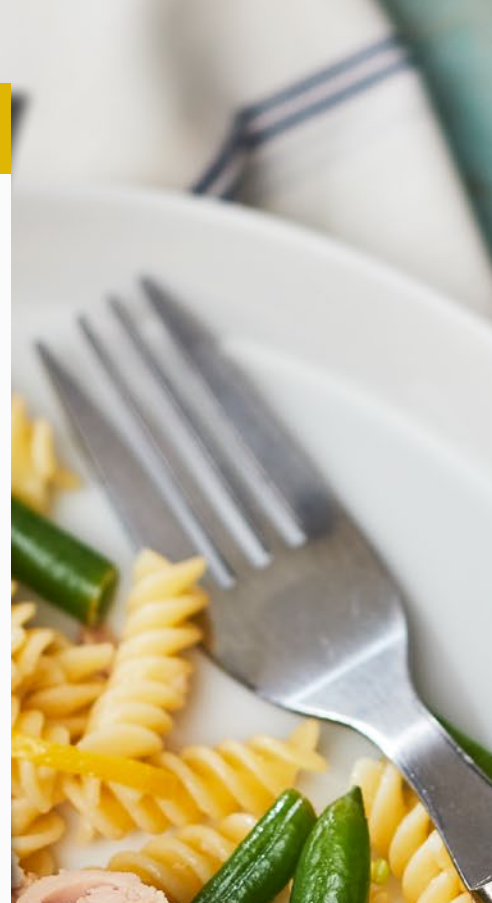
1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire selon les instructions du fabricant. Ajouter les haricots dans les 3 dernières minutes de cuisson. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, la mayonnaise, le jus de citron et l'ail. Poivrer au goût.
3. Ajouter les pâtes réservées et mélanger pour bien enrober. Ajouter le thon, le zeste de citron et le basilic. Mélanger. Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Astuce : Utilisez des pâtes de blé entier et ajoutez quelques pois chiches pour augmenter l'apport en fibres.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : ¼ de la recette

Calories : 396 Kcal
Protéines : 17 g
Glucides : 37 g
Fibres : 2 g



L'ABC DU GRUAU-FRIGO

Le gruau est une excellente source de fibres solubles.

1

Préparer le mélange **d'avoine de base** : votre type préféré de flocons d'avoine et lait ou boisson végétale.

MÉLANGER

1/3 tasse de flocons d'avoine
3/4 tasse de lait
dans un pot, remuer et couvrir. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.



2

Choisir une garniture pour ajouter des protéines à votre gruau :

- Yogourt grec ou labneh
- Protéines de lactosérum
- Fromage cottage



3

Ajouter des **bons gras** et d'autres saveurs :

- Graines de chanvre
- Graines de lin
- Beurre de soya, de tournesol ou de noix (d'amande, d'arachide)
- Huile de soya, de tournesol



4

Ajouter une note **sucrée** :

- Sirop d'érable
- Miel
- Cassonade
- Brisures de chocolat ou fèves de cacao concassées
- Confiture ou gelée
- Céréales granola légèrement sucrées



5

Ajouter des **fruits ou des légumes** pour plus de saveur et de fibres :

- Pomme, poire, pêche, carotte, banane, kiwi pelés, coupés en dés ou râpés
- Purée de citrouille ou de patate douce



6

Ajouter des **épices** ou d'autres saveurs pour personnaliser votre gruau :

- Épices moulues (cannelle, muscade, gingembre, cardamome)
- Extraits (vanille, amande, beurre)
- Cacao en poudre



CONSEILS POUR GÉRER LA FATIGUE

La fatigue liée au cancer diffère de la fatigue que nous ressentons tous de temps à autre. Elle est généralement plus intense et persistante, et peut nous compliquer la tâche au quotidien. Il ne suffit pas de se reposer davantage ni d'en faire moins pour en venir à bout. Voici quelques conseils qui pourraient atténuer votre fatigue :

- ✓ **Faites le plein d'énergie régulièrement.** L'ingestion de nourriture à intervalles de quelques heures fournit une source d'énergie constante à l'organisme.
- ✓ **Hydratez-vous suffisamment**
- ✓ **Conservez votre énergie**
- ✓ **Soutenir votre système immunitaire**

CONSEILS POUR CONSERVER VOTRE ÉNERGIE

- ✓ **FACILITEZ-VOUS LA TÂCHE POUR PRÉPARER LA NOURRITURE.** Assurez-vous d'avoir accès à des plats qui ne nécessitent que peu ou pas de préparation, et n'hésitez pas à vous servir du micro-ondes.
- ✓ **PRÉVOYEZ DU REPOS.** Si vous ressentez de la fatigue, prenez une pause de 15 à 30 minutes.
- ✓ **ÉTABLISSEZ VOS PRIORITÉS ET FAITES PREUVE DE PATIENCE ENVERS VOUS-MÊME.** Votre productivité n'est peut-être pas la même que d'habitude. Pas de souci. Commencez par les activités les plus importantes ou attendez d'avoir le maximum d'énergie pour les faire, et retardez celles qui peuvent attendre.
- ✓ **DEMANDEZ DE L'AIDE ET APPRENEZ À DIRE « NON ».** Il n'y a pas de honte à demander de l'aide aux autres pour les tâches qui drainent votre énergie.
- ✓ **ESSAYEZ DES TRAITEMENTS PARALLÈLES** qui se sont avérés efficaces pour améliorer la fatigue liée au cancer, comme le qigong, le tai-chi et le yoga.



REPAS ET COLLATIONS FACILES

Repas nutritifs sans cuisson	Repas vite faits	Idées de collations
Fromage cottage, fruit et muffin	Œuf à la coque, tranche de pain, jus de légumes et yogourt	Céréales et lait
Poisson en conserve, craquelins et crudités	Soupe crème préparée avec du lait, fromage, pain pita et fruits séchés	Houmos et pita
Poulet cuit du commerce, légume et pain	Mets surgelé, fruit et verre de lait	Rôtie et beurre de noix
Sandwich de dinde ou de poulet en conserve et smoothie	Pâtes, sauce du commerce et fromage râpé	Craquelins et fromage
Sandwich au beurre de noix et smoothie		Fruits et noix
		Lait et muffin
		Yogourt et granola
		Smoothie (fruits et yogourt)

CONSEILS POUR GÉRER LE MANQUE D'APPÉTIT

Quand l'appétit n'est pas au rendez-vous, manger suffisamment pour maintenir votre poids ainsi que votre force physique peut devenir un défi. Voici 5 idées à essayer ►

1 N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR FAIM

Lorsque vous avez peu d'appétit, les signaux de votre corps sont désactivés. Même si vous n'avez pas faim, votre corps a quand même besoin de nourriture. Essayez de manger quelque chose avant d'avoir faim. Un horaire de repas ou des rappels avec l'aide de votre téléphone peut être utile.

2 ESSAYEZ UN EXERCICE LÉGER

L'activité physique avant un repas peut aider à stimuler l'appétit et vous aidera à manger plus. Essayez quelque chose de simple, comme marcher 10 minutes avant le déjeuner pour augmenter votre appétit.

3 BUVEZ VOTRE NUTRITION

Remplacez les liquides sans valeur nutritive comme l'eau par des boissons plus riches en nutrition. Les liquides, tels le lait, la boisson de soya, la boisson aux pois chiches, le jus, le kéfir, le lassi, les boissons sportifs, et des suppléments nutritifs du commerce comme Ensure^{MC} ou Boost^{MC}, constituent un moyen superbe d'obtenir des calories et des protéines tout en vous hydratant.

4 SAVOUREZ LES SMOOTHIES

Un smoothie nutritif peut être un moyen simple d'augmenter votre alimentation lorsque votre appétit est faible.

5 CHOISISSEZ DES ALIMENTS NUTRITIFS

Assurez-vous que tous les aliments que vous choisissez sont riches en énergie et protéines. Consultez la page 16 pour les aliments riches en protéines et en calories.



C'EST QUOI UNE BONNE COLLATION ?

A CHOISISSEZ UNE SOURCE DE GLUCIDES

p. ex. pain grillé, pita, céréales, craquelins de riz

B AJOUTEZ UNE SOURCE DE PROTÉINES

p. ex. beurre de noix, houmos nature, yogourt grec, fromage

C COMBINEZ-LES pour faire une excellente collation satisfaisante



Aliments riches en calories et en protéines

Si vous avez de la difficulté à conserver votre poids ou avez peu d'appétit, une alimentation riche en calories et en protéines peut vous aider. Au minimum, il est recommandé d'ingérer suffisamment de calories pour réduire le risque de perte de poids.

Les aliments riches en calories fournissent beaucoup d'énergie à votre organisme. Les protéines sont des éléments nutritifs fournis par certains aliments. Elles jouent un rôle important dans le processus de réparation et de cicatrisation des tissus, et contribuent à votre santé immunitaire.

ALIMENTS RICHES EN CALORIES

- Huiles telles que l'huile de canola, d'olive et de lin
- Beurre ou margarine
- Avocat
- Crème
- Confiture, gelées, sirop d'érable et miel
- Lait de coco en conserve
- Lait concentré sucré
- Fruits secs et noix de coco
- Olives
- Mélange montagnard
- Granola
- Fromage à la crème, mayonnaise

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

- Viande, volaille et poisson
- Légumineuses
- Tofu et autres produits à base de soya
- Œufs
- Produits laitiers dont le lait, le fromage et le yogourt
- Laites végétaux, telle la boisson de soya et la boisson de pois chiches
- Noix et graines
- Lait en poudre
- Lait évaporé
- Fromages à pâte dure
- Œufs liquides pasteurisés

Smoothie à l'avocat et aux pêches 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 pêches surgelées
- 1 ½ tasse de lait de votre choix
- 1 banane surgelée
- ½ avocat
- ¼ c. à thé de muscade

PRÉPARATION

1. Combiner tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et réduire en purée lisse. Au besoin, ajouter du liquide pour obtenir la texture désirée.
2. Pour augmenter la teneur en protéines et en calories, ajouter une cuillerée de protéines en poudre ou remplacer le lait par une boisson protéinée.

Source : Ellicsr Kitchen

www.ellicsr.ca/en/clinics_programs/ellicsr_kitchen/Pages/beverages.aspx (en anglais)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : ½ smoothie

Calories : 260 Kcal

Protéines : 8 g

Glucides : 31 g

Fibres : 6 g



Ressources

[Carcinome cholangio-hépatocellulaire Canada](#)

[ELLICSR : Recettes](#) (en anglais)

[ELLICSR : Recettes vidéo](#) (en anglais)

[Recettes, recherche par effet secondaire](#)
(en anglais)

[Savourer santé : Conseils de diététistes
professionnelles](#)

[Inspire Health](#) (en anglais)

Références

1. Fearon K, Strasser F, Anker SD *et al.* Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. *The Lancet Oncology*. 2011; 12(5): 489-495.
2. Shachar SS, Williams GR, Muss HB *et al.* Prognostic value of sarcopenia in adults with solid tumours: a meta-analysis and systematic review. *Eur J Cancer*. 2016; 57: 58-67.
3. Gannavarapu BS, Lau SKM, Carter K, *et al.* Prevalence and survival impact of pretreatment cancer-associated weight loss: a tool for guiding early palliative care. *J Oncol Pract*. 2018; 14(4): e238-e250.
4. Andreyev HJ, Norman AR, Oates J *et al.* Why do patients with weight loss have a worse outcome when undergoing chemotherapy for gastrointestinal malignancies? *Eur J Cancer*. 1998; 34(4): 503-509.
5. Arthur ST, Van Doren BA, Roy D *et al.* Cachexia among US cancer patients. *J Med Econ*. 2016; 19(9): 874-880.
6. O’Gorman P, McMillan DC, McArdle CS. Impact of weight loss, appetite, and the inflammatory response on quality of life in gastrointestinal cancer patients. *Nutr Cancer*. 1998; 32(2): 76-80.
7. [Santé Canada. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation.](#)
8. [NCCN Guidelines for patients. Immunotherapy side effects, Immune Checkpoint Inhibitors, 2022.](#) (en anglais)

Ce guide a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation d'une compagnie pharmaceutique canadienne axée sur la recherche.

Publication avalisée par



InspireHealth
Supportive Cancer Care

Copyright 2024 Communication Ebmed Inc. (éditeur)
Cowansville (Québec) www.ebmed.ca/fr

Tout droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit ni en totalité ni en partie par quelque moyen que ce soit sans autorisation.

Vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions? Nous serions ravis que vous nous écriviez à info@savourersante.ca

Avis de non-responsabilité

Ni l'éditeur (Communication ebmed inc.) ni la compagnie pharmaceutique canadienne axée sur la recherche ni les organisations Carcinome cholangio-hépatocellulaire Canada (CCHC) et InspireHealth ne font de déclaration ni n'offrent de garanties quant au contenu de ce livre et rejettent la responsabilité de toute perte ou de tout préjudice découlant directement ou indirectement du contenu de ce livre. Les recettes et les stratégies présentées dans ce livre ne garantissent en rien l'obtention de résultats particuliers et pourraient ne pas convenir à tous.

Ce livre ne remplace aucunement une consultation auprès de votre médecin, diététiste ou autre professionnel de la santé. Vous devez bénéficier d'une supervision médicale pour toute question concernant votre alimentation et votre santé.



Savourer santé

AUTEURES

Cecilia Hes, M. Sc.

Institut de recherche
Centre universitaire de santé McGill
Montréal (Québec)

Rima Nasrah, Dt.P., doctorante

Diététiste clinicienne
Centre d'oncologie pulmonaire Peter Brojde
Centre universitaire de santé McGill
Hôpital général juif
Montréal (Québec)

Tracey Rapier, Dt.P.

Diététiste clinicienne
Odette Cancer Centre
Sunnybrook Health Sciences Centre
Toronto (Ontario)

Rachel Reed, Dt.P.

Diététiste clinicienne
Odette Cancer Centre
Sunnybrook Health Sciences Centre
Toronto (Ontario)

Nous tenons à remercier les nutritionnistes d'Inspire Health Supportive Cancer Care, Vancouver, Colombie-Britannique, et **Felicia Newell, Dt.P., M. Sc.**, Colorectal Cancer Resource & Action Network (CCRAN), Toronto, Ontario, qui ont revu la présente publication.