

BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE

PENDANT SES TRAITEMENTS



CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR LA PERSONNE
EN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER

Ce guide est publié par la Fondation québécoise du cancer.

Nous tenons à remercier Dr Philippe Sauthier, professeur adjoint de clinique, CHUM-Hôpital Notre-Dame et président du Comité information-documentation de la Fondation québécoise du cancer pour son soutien dans la réalisation de ce guide.

Nous remercions également madame Claudine Verschuere, Dt.P. et madame Fatma-Zohra Boushaki, Dt.P., M.Sc. de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont (programme clientèle oncologie) pour leur apport dans la révision de la présente brochure.

Nous soulignons la contribution de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Imprimé au Canada

ISBN 2-921286-39-4 (8e édition révisée, 2009)

ISBN 2-921286-38-6 (7e édition révisée, 2005)

ISBN 2-921286-32-7 (6e édition révisée, 2004)

ISBN 2-921286-26-2 (5e édition, 1995)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2009

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2009

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

Siège social

2075, rue de Champlain

Montréal (Québec) H2L 2T1

Téléphone : 514 527-2194

Sans frais : 1 877 336-4443

Télécopieur : 514 527-1943

Courriel : cancerquebec.mtl@fqc.qc.ca

Site Web : www.fqc.qc.ca

NE : 107391963 RR 0001

TABLE DES MATIÈRES

Préface	3
Le cancer	4
L'origine de la maladie	4
Le traitement du cancer	4
La chirurgie	5
La radiothérapie	5
La chimiothérapie	5
Les effets secondaires des traitements	6
La chimiothérapie, les autres médicaments et les suppléments	7
Les principes d'une saine alimentation dans le traitement du cancer	8
Les éléments de base de l'alimentation	8
L'énergie	9
Vous avez besoin de prendre du poids?	10
Vous craignez de vous retrouver avec un excès de poids?	10
Les protéines	11
Les vitamines, les minéraux et les acides gras essentiels	13
Un régime alimentaire sain	13
Lait et autres produits laitiers	13
Viandes, poissons, volailles, œufs et substituts	14
Pain et céréales	15
Fruits et légumes	15
Le contrôle du poids	16
Les mythes et les thérapies alimentaires non traditionnelles	18
Conseils utiles et solutions à certains maux	19
Appétit	20
Nausées et vomissements	20
Sens du goût altéré	22
Bouche et gorge douloureuses	22
Salive épaisse et visqueuse	24
Bouche sèche	25
Grande fatigue	25
Diarrhée	26

Constipation	27
Ballonnements	28
Brûlures d'estomac (reflux gastro-oesophagien)	28
Prévention de la toxi-infection alimentaire	29
Suggestions de recettes	30
Préparation des repas au mélangeur	30
Boissons riches en énergie	32
Recettes diverses	34
Tableau et index des recettes suggérées	46
La Fondation québécoise du cancer	47
Les services offerts par la Fondation québécoise du cancer	48
Pour faire un don	51
Adresses utiles	52
Conclusion	53

PRÉFACE

Les auteurs de cet ouvrage se sont donnés pour objectif d'informer les personnes atteintes de cancer et leurs proches de l'importance d'une saine alimentation durant le traitement d'un cancer. La première partie de cet ouvrage met l'accent sur le traitement du cancer et l'importance de la nutrition en cancérologie (oncologie). La deuxième partie traite des effets secondaires liés au cancer et au traitement de la maladie. De plus, des suggestions et des recettes culinaires sont proposées pour soulager ces malaises.

Si des interrogations subsistent après avoir lu ce document, n'hésitez pas à consulter un médecin, un infirmier ou un diététiste. Dans la plupart des cas, il existe une solution aux divers maux causés par le traitement lié au cancer. L'information donne accès aux clés du savoir, du mieux-vivre et de l'espoir!

Cette brochure a été rédigée au masculin pour en faciliter la lecture.

LE CANCER

Dans cette première partie, nous expliquons brièvement ce qu'est le cancer et comment il est possible de le traiter.

L'ORIGINE DE LA MALADIE

Si, pour des raisons encore inconnues, une cellule commence à se reproduire de manière anarchique dans un organe (sein, intestin, poumon, moelle osseuse, etc.), un amas de cellules anormales se forme et compromet le bon fonctionnement de l'organisme. Cet amas de cellules s'appelle tumeur maligne ou cancer.

Parfois, ces cellules anormales restent localisées, mais il arrive qu'elles se détachent, soient transportées par la circulation sanguine et aillent se loger dans d'autres parties de l'organisme, où elles se multiplient. Il s'agit alors de métastases de la tumeur primaire. Pour éviter ce phénomène, le patient reçoit le plus souvent un traitement visant à atteindre toutes les cellules qui auraient pu se propager. La chirurgie (ablation de la tumeur locale) ou la radiothérapie, qui détruit spécifiquement toutes les cellules anormales d'une région donnée, sont des exemples de traitements locaux. Le traitement visant à détruire les cellules à distance est connu sous le nom de chimiothérapie.

LE TRAITEMENT DU CANCER

Chaque année, un nombre croissant de personnes sont atteintes de cancer. Le traitement est une affaire d'équipe, dont le malade est le centre. Les moyens les plus courants pour traiter le cancer sont : la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. Parfois, ces traitements se combinent. Ainsi, la chimiothérapie peut être administrée en association avec la radiothérapie ou après un traitement aux hormones.

LES MOYENS LES PLUS COURANTS POUR TRAITER LE CANCER SONT : LA CHIRURGIE, LA RADIOTHÉRAPIE ET LA CHIMIOTHÉRAPIE.

La chirurgie

La chirurgie est souvent la première phase du traitement. Elle consiste à enlever la tumeur ou l'organe atteint pour enrayer, autant que possible, la source première de la maladie. La chirurgie peut être suivie d'une radiothérapie, d'une chimiothérapie ou des deux à la fois.

La radiothérapie

La radiothérapie est un traitement local. Elle consiste à utiliser des appareils perfectionnés qui émettent des rayons spéciaux. Ces rayons freinent la multiplication des cellules anormales à l'endroit irradié. La radiothérapie peut guérir par la destruction de la tumeur ou soulager la douleur attribuable aux métastases. Le médecin décide de l'endroit, de la dose et de la durée du traitement. Les rayons sont donnés à distance du corps (téléthérapie) ou parfois à l'intérieur (curiethérapie).

La chimiothérapie

La chimiothérapie consiste à utiliser des médicaments ou des hormones (hormonothérapie) pour supprimer les cellules cancéreuses. Elle vise plus justement à empêcher la formation de nouvelles tumeurs ou à détruire celles déjà présentes. Il existe deux types de chimiothérapie.

La chimiothérapie adjuvante ou de prévention a pour but de détruire les micrométastases (les cellules cancéreuses qui ne sont pas révélées par les tests de dépistage) et de prévenir le retour de la maladie. Ce traitement adjuvant dure de six mois à deux ans.

Pour sa part, la chimiothérapie métastatique a pour but de détruire les tumeurs présentes. La durée de ce traitement est plus ou moins longue, car elle dépend de la réponse du patient aux médicaments. Ceux-ci peuvent être absorbés par différentes voies : buccale, intraveineuse ou artérielle.

LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS

Les trois traitements, soit la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie, peuvent parfois occasionner des effets secondaires. Certains patients ne ressentent aucun malaise, mais d'autres en éprouvent. Si c'est votre cas, ne vous alarmez pas. Ces effets dépendent probablement de votre traitement et non de votre maladie.

En réalité, les effets secondaires, souvent passagers, peuvent varier selon le traitement, l'endroit où il est appliqué et la sensibilité de chaque individu. Les effets secondaires les plus fréquents sont regroupés dans la liste qui suit :

- / Fatigue;
- / Perte d'appétit;
- / Nausées, vomissements;
- / Diarrhée ou constipation;
- / Difficulté à mastiquer ou à avaler;
- / Altération du goût ou de l'odorat;
- / Sensation de sécheresse dans la bouche, salive épaisse, haleine fétide;
- / Faiblesse musculaire;
- / Enflures et fourmillements dans les membres;
- / Réactions cutanées (rougeur de la peau);
- / Inflammation de la vessie;
- / Problèmes respiratoires;
- / Irritabilité, lassitude, apathie;
- / Perte de cheveux;
- / Modification du nombre de globules rouges et blancs dans le sang.

Votre médecin surveillera avec vous l'apparition de ces symptômes. Il veillera à les prévenir ou à les soulager en vous prescrivant certains médicaments et en vous faisant passer des tests de laboratoire ou des examens radiologiques. Si certains malaises vous inquiètent, n'hésitez pas à vous confier à l'équipe médicale, qui saura vous conseiller sur les moyens à prendre pour y remédier.

Dans la partie *Conseils utiles et solutions à certains malaises*, vous trouverez des indications sur la manière de continuer à bien vous alimenter pendant la durée de votre traitement, malgré les malaises que vous pourriez ressentir.

LA CHIMIOTHÉRAPIE, LES AUTRES MÉDICAMENTS ET LES SUPPLÉMENTS

Vous devez éviter de prendre certains médicaments lorsque vous recevez un traitement de chimiothérapie. Ainsi, il est important que vous informiez votre médecin quant aux médicaments que vous prenez, particulièrement s'il s'agit de calmants, de pilules pour la pression ou le diabète, d'hormones, de diurétiques, de somnifères, de produits contre la grippe, de sirops, de gouttes de toutes sortes, d'antibiotiques, d'inhalateurs, de suppléments alimentaires, de produits naturels, de vitamines ou de minéraux.



**IL EST IMPORTANT QUE VOUS INFORMIEZ VOTRE MÉDECIN
QUANT AUX MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ.**

LES PRINCIPES D'UNE SAINTE ALIMENTATION

DANS LE TRAITEMENT DU CANCER

La nutrition joue un rôle très important chez la personne atteinte de cancer et en cours de traitement. Un régime alimentaire équilibré, adapté à votre état, vous aidera à :

- / Atteindre ou maintenir un poids santé;
- / Réparer les tissus de l'organisme endommagés par la chirurgie, la radiothérapie ou la chimiothérapie;
- / Tolérer les effets secondaires des traitements;
- / Renforcer votre système immunitaire en cas d'infection;
- / Favoriser le fonctionnement optimal de votre organisme;
- / Améliorer votre bien-être et votre qualité de vie.

LES ÉLÉMENTS DE BASE DE L'ALIMENTATION

Pour sa croissance, son maintien et sa régénération, l'organisme humain a besoin d'une quarantaine de substances vitales, qu'on appelle nutriments. À part l'eau, essentielle à sa survie, l'organisme a besoin, en proportions variables, d'énergie, de glucides, de protéines, d'acides gras essentiels, de vitamines et de minéraux. Les fibres alimentaires contribuent également à son bon fonctionnement.

Énergie:

- / Glucides (sucres);
- / Lipides (graisses);
- / Protéines.

L'ÉNERGIE

Votre corps a toujours besoin d'énergie pour bien fonctionner. On trouve cette énergie dans les aliments, sous forme de sucres, de graisses et de protéines. L'énergie se mesure en kilojoules ou en kilocalories, plus communément appelées calories. Quand vous manquez d'énergie, vous vous sentez faible et sans entrain. Votre organisme puise alors son énergie dans les protéines des muscles et des organes, surtout lorsque vos réserves en graisses sont faibles. Dans cette condition, vous vous affaiblissez et résistez peu au stress et aux infections.

Plusieurs facteurs font varier les besoins en énergie : la masse musculaire, le poids et la taille, l'âge, la croissance, le stress, l'activité physique, les infections, la maladie, etc. Tous les aliments, sauf l'eau, contribuent à l'apport énergétique, mais dans des proportions variables.

Les personnes atteintes de cancer ont habituellement besoin d'un surplus d'énergie et de protéines pour maintenir leur poids et augmenter leur résistance. Il vous faut donc conserver un équilibre énergétique pendant la durée des traitements de lutte contre le cancer. Si votre régime alimentaire quotidien ne vous permet pas de garder cet équilibre, des collations nutritives ou des suppléments nutritionnels sont fortement suggérés.



VOUS AVEZ BESOIN DE PRENDRE DU POIDS?

Si votre état de santé le permet (par exemple, si vous ne souffrez pas de diabète ou d'hyperlipidémie), les suggestions, contenues dans la liste qui suit, peuvent constituer des solutions temporaires, en cours de traitement.

Les aliments mentionnés ci-dessous sont concentrés en énergie. Cependant, si vous avez des nausées ou si vous éprouvez de la difficulté à digérer, consultez les pages 21 et 26 dans lesquelles ces questions sont traitées.

- / Grignotez des noix, des graines et des fruits secs (dattes, raisins, abricots, etc.) et ajoutez-les à vos céréales ou à vos desserts ;
- / Utilisez du lait entier plutôt que du lait 2 % ou écrémé, pour consommer ou cuisiner ;
- / Servez-vous de beurre, d'huile ou de margarine non hydrogénée pour cuire vos aliments ou préparer les légumes, les sauces, les pâtes alimentaires, le riz, etc. ;
- / Ajoutez de la crème à vos boissons, desserts, céréales chaudes et potages ;
- / Accompagnez les pommes de terre au four, les légumes chauds et les souvlakis de crème sure. Intégrez-la à vos sauces et à vos trempettes pour les légumes crus ;
- / Augmentez votre énergie, en savourant de la crème glacée ;
- / Mettez du fromage à la crème sur votre pain rôti ou vos légumes crus, ou fouettez-le avec un peu de lait pour obtenir une trempette ;
- / Utilisez de la mayonnaise dans les sandwichs, sur les viandes, les poissons, les légumes et les salades ;
- / Stimulez votre apport énergétique en consommant des aliments riches en sucres concentrés (cassonade, miel, sirop, gelée, marmelade, pâtisserie, beigne, tarte, biscuit, chocolat, crème glacée, etc.) ;
- / Consultez aussi les conseils sur les différents régimes alimentaires et les recettes de boissons riches en énergie.

VOUS CRAIGNEZ DE VOUS RETROUVER AVEC UN EXCÈS DE POIDS?

La prise de poids, parfois même en excès, s'observe souvent chez les patients souffrant d'un cancer du sein. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de cette surcharge pondérale : une augmentation de l'apport énergétique, une diminution des dépenses énergétiques, des changements hormonaux et la prise de certains médicaments, sans compter les facteurs psychologiques liés à la maladie. Des efforts pour contrôler votre poids peuvent être bénéfiques dans tous les cas.

Les personnes motivées à perdre du poids ont avantage à être suivies par un diététiste, qui fera une évaluation nutritionnelle complète de leur cas, leur proposera une diète bien adaptée à leur condition et leur fournira des conseils utiles pour les aider à atteindre leur objectif.

Toutefois, les régimes amaigrissants ne sont habituellement pas recommandés aux personnes qui suivent un traitement contre le cancer. On préconise plutôt une approche nutritionnelle globale comprenant un régime modérément restreint en énergie, faible en lipides et en sucres, pour favoriser une perte graduelle d'environ 1 à 2 livres par semaine.

LES PROTÉINES

Les protéines sont utilisées pour former et réparer les muscles, la peau, les cheveux et les os. Elles aident aussi l'organisme à lutter contre les infections. Les personnes traitées contre le cancer devraient consommer chaque jour de 1,2 g à 1,5 g de protéines par kilogramme de leur poids. Par exemple, si vous pesez 60 kg, vous devriez consommer entre 72 et 90 grammes de protéines. La meilleure façon d'y parvenir consiste à choisir parmi les aliments suivants : le lait et les autres produits laitiers, les viandes, poissons, volailles et œufs ou, au besoin, des formules commerciales de suppléments nutritifs. Les légumineuses, les noix et les céréales contribuent aussi à l'apport protéique. Toutefois, l'organisme utiliserait de manière plus efficace les protéines de source animale que celles de source végétale.

Voici quelques idées pour vous aider à varier votre alimentation et à augmenter la quantité de protéines dans votre régime :

Les viandes, les volailles et les poissons :

Servez-les grillés, rôtis, en sauce, en sandwich, en casserole, en petits morceaux ou en purée dans les soupes et les potages.

Le lait :

Si vous mangez peu de viande, consommez plus de produits laitiers (au moins cinq grands verres de lait par jour ou l'équivalent sous forme de yogourt aux fruits, de laits fouettés, de desserts au lait ou à la crème, de soupes à base de lait). Ajoutez du fromage aux soupes, aux sandwichs, aux sauces, aux légumes chauds et à la tarte aux pommes. Le lait écrémé, en poudre, permet d'augmenter la quantité de protéines et de vitamines dans votre régime. Ajoutez de 30 ml à 60 ml (de 1 à 3 c. à soupe) de lait en poudre à la quantité de lait que vous utilisez habituellement dans les céréales, le pain de viande, les casseroles, les omelettes, les soupes, les laits frappés et les desserts.

Les fruits et les légumes :

Servez des fruits et des légumes frais ou cuits avec une trempette de crème sure, du yogourt nature ou du fromage cottage.

Les œufs :

Les œufs remplacent avantageusement la viande. Consommez-les de préférence nature (bouillis ou pochés), en sauce blanche, en omelette, dans les quiches, les soufflés et les poudings.

Le beurre d'arachide :

Le beurre d'arachide accompagne bien le pain, les craquelins, les biscuits et les sandwiches.

Les noix :

Les noix hachées font bon ménage avec les salades, les légumes cuits, les yogourts, les pâtisseries et la crème glacée.

*** Le tofu :**

Offert nature ou aromatisé, le tofu est un mets tendre, à la saveur douce et délicate. Il s'utilise d'une multitude de façons et contient très peu de matières grasses. On peut le servir nature, le faire frire ou l'ajouter à de nombreux mets chauds ou froids (bouillons, soupes, omelettes, salades, ragoûts, sauces, etc.). Cent grammes (1/2 tasse) de tofu équivalent à 30 grammes (une once) de viande.

* Le tofu et le soya, consommés en grande quantité, sont déconseillés aux femmes atteintes d'un cancer du sein hormonodépendant puisqu'ils contiennent des phytoestrogènes. Pour en connaître davantage à ce sujet, nous vous invitons à consulter votre médecin ou votre nutritionniste.

Les légumineuses :

Les légumineuses (pois secs, haricots secs, lentilles, etc.) représentent également de bonnes sources de protéines. Elles sont délicieuses en salade ou en ajout dans les soupes et les sauces à spaghetti.

Les suppléments nutritifs :

Riches en énergie, en protéines, en vitamines et en minéraux, dont plusieurs contiennent des fibres, les suppléments nutritifs sont vendus en pharmacie et dans certains marchés d'alimentation. Ils sont offerts en plusieurs saveurs et se présentent sous différentes formes (liquide, pouding, poudre, etc.). Certains ne contiennent pas de lactose et sont ainsi particulièrement utiles si vous souffrez de diarrhée. Il est aussi possible de préparer soi-même et à peu de frais des suppléments nutritifs. À cet égard, consultez les recettes de boissons riches en énergie.

LES VITAMINES, LES MINÉRAUX ET LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Plusieurs vitamines et minéraux ainsi que certains acides gras polyinsaturés sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. De plus, ils favorisent la guérison des tissus endommagés.

Il peut être prudent de prendre un supplément de vitamines et de minéraux, si vous manquez d'appétit, si vous mangez peu de viande ou si vous devez éliminer de votre régime plusieurs aliments ou groupes d'aliments. Toutefois, si vous recevez des traitements de chimiothérapie, il est suggéré d'en discuter avec votre médecin ou votre pharmacien avant de consommer des suppléments.

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN

Un régime composé d'aliments choisis dans les groupes recommandés par le *Guide alimentaire canadien* fournit les nutriments essentiels à l'organisme, dans la mesure où ces aliments sont consommés en quantité suffisante chaque jour.

Prendre note que les portions mentionnées ci-dessous s'appliquent aux adultes seulement.

LAIT ET AUTRES PRODUITS LAITIERS

Femme et homme de 19 à 50 ans : 2 portions par jour

51 ans et plus : 3 portions par jour

Choisissez, de préférence, des produits faibles en gras.

Quelques exemples d'une portion :

- / 250 ml (1 tasse) de lait
- / 175 g (3/4 tasse) de yogourt
- / 50 g (1 once) de fromage cheddar

Ce groupe alimentaire constitue une importante source d'énergie, de protéines, de calcium, de vitamines A, B2, B12 et D.

PLUSIEURS VITAMINES ET MINÉRAUX AINSI QUE CERTAINS ACIDES GRAS POLYINSATURÉS SONT ESSENTIELS AU BON FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME.



**VIANDES, POISSONS, VOLAILLES, ŒUFS OU SUBSTITUTS
TELS QUE LÉGUMINEUSES, NOIX, ETC.**

Femme: 2 portions par jour / Homme: 3 portions par jour

Choisissez, de préférence, des poissons, des volailles, des viandes maigres et des légumineuses.

Quelques exemples d'une portion:

- / 75 g (2 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson;
- / 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide;
- / 175 ml à 250 ml (3/4 tasse) de pois secs, de haricots secs ou de lentilles, après cuisson;
- / 60 ml (1/4 tasse) de noix ou de graines;
- / 2 œufs;
- / 150 g à 175 g (3/4 tasse) de tofu (rappelons que le tofu et le soya, consommés en grande quantité, sont déconseillés aux femmes atteintes d'un cancer du sein hormonodépendant puisqu'ils contiennent des phytoestrogènes. Pour en connaître davantage à ce sujet, nous vous invitons à consulter votre médecin ou votre nutritionniste).

Ce groupe alimentaire représente une importante source de protéines, de fer, d'énergie et d'acides gras essentiels.

PAIN ET CÉRÉALES

De 19 à 50 ans: Femme: 6 à 7 portions par jour / Homme: 8 portions par jour

51 ans et plus: Femme: 6 portions par jour / Homme: 7 portions par jour

Choisissez, de préférence, des produits céréaliers à grains entiers.

Quelques exemples d'une portion :

- / 1 tranche de pain ;
- / 125 ml (1/2 tasse) de céréales cuites ou prêtes à servir ;
- / 1 petit pain ou un muffin ;
- / 125 ml à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse) de riz ou de pâtes alimentaires, après cuisson ;
- / 1/2 pain à hamburger ou à hot-dog.

Ce groupe alimentaire constitue une importante source d'énergie, de glucides, de fibres, de vitamines et de minéraux.

FRUITS ET LÉGUMES

De 19 à 50 ans: Femme: 7 à 8 portions par jour /

Homme: 8 à 10 portions par jour

Femme et homme de 51 ans et plus: 7 portions par jour

Choisissez surtout des légumes vert foncé ou orangés et des fruits orangés.

Quelques exemples d'une portion :

- / 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits frais, surgelés ou en conserve ;
- / 125 ml (1/2 tasse) de jus frais, surgelé ou en conserve ;
- / 1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne.

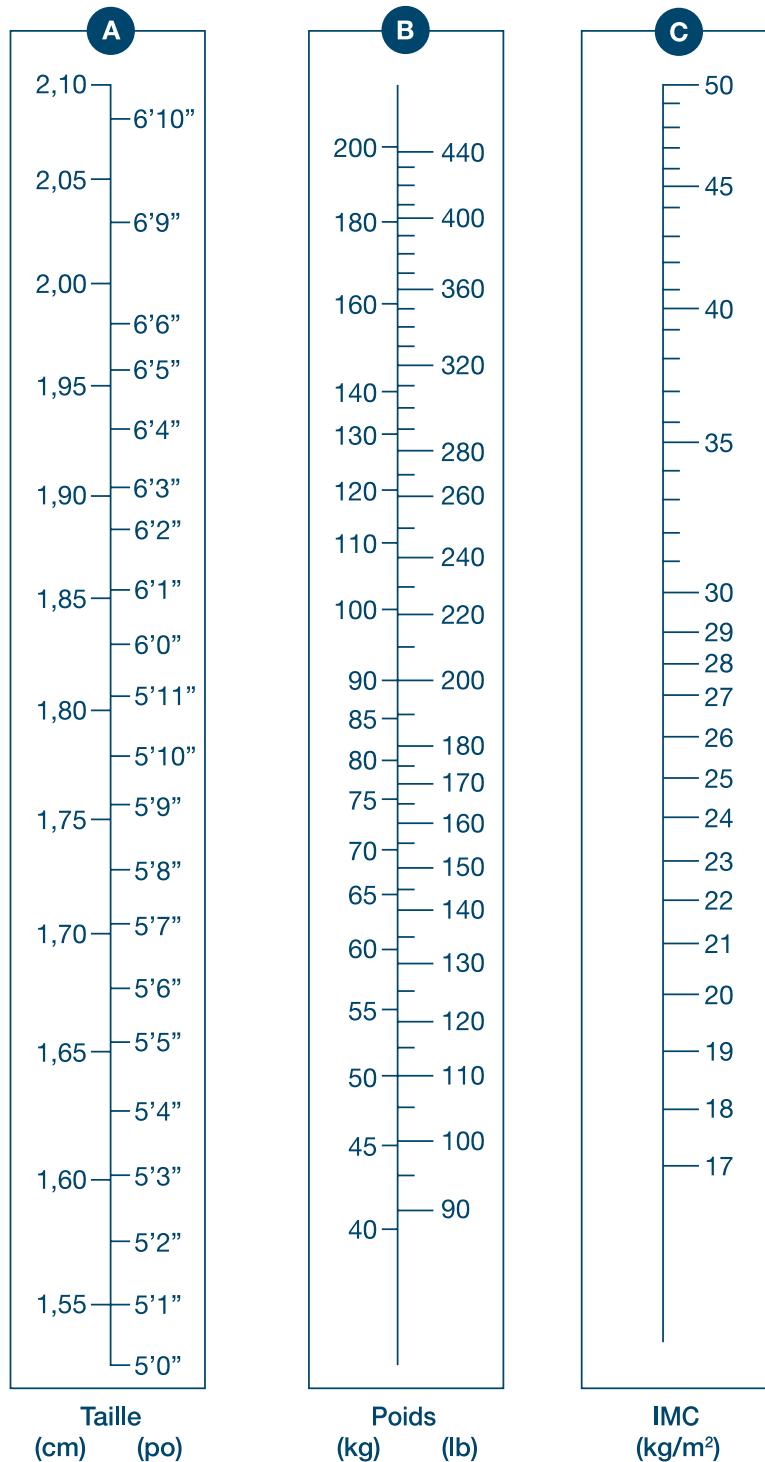
Ce groupe alimentaire est une importante source d'énergie, de glucides, de fibres, de vitamines A, C et autres vitamines et minéraux.

Ces recommandations, contenues dans le *Guide alimentaire canadien*, visent à réduire les risques de cancer de manière à :

- / Restreindre les graisses alimentaires ;
- / Augmenter la consommation de fruits et de légumes, particulièrement ceux riches en vitamines A et C (carotte, brocoli, chou, tomate, orange, etc.) ;
- / Augmenter l'apport en fibres par la consommation de céréales et de pain à grains entiers ;
- / Limiter la consommation d'aliments fumés et de salaison ;
- / Consommer de l'alcool avec modération.

LE CONTRÔLE DU POIDS - INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Fixez-vous un poids santé à atteindre ou à maintenir. Ce pourrait être votre poids habituel (avant votre maladie) ou celui que vous aimeriez atteindre. Vous pouvez déterminer votre poids santé au moyen de l'indice de masse corporelle (IMC), la mesure la plus utilisée pour évaluer le poids.



COMMENT DÉTERMINER VOTRE IMC

- / Faites un X sur l'échelle A vis-à-vis de votre taille;
- / Faites un X sur l'échelle B vis-à-vis de votre poids actuel;
- / Avec une règle, tracez une ligne pour relier les deux X;
- / Prolongez cette ligne jusqu'à l'échelle C, et vous découvrirez alors votre IMC.

Moins de 20:

Si vous êtes dans la zone se situant sous le poids santé (moins de 20), l'important est d'essayer de gagner un peu de poids ou, à tout le moins, de maintenir votre poids actuel.

De 20 à 25:

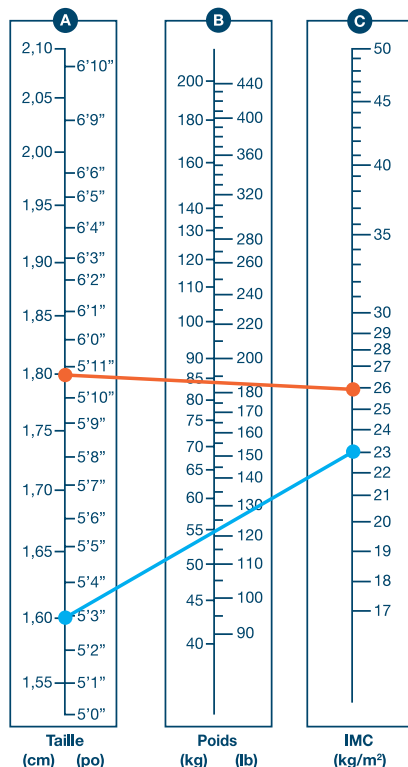
Si vous êtes dans la zone comprise entre 20 et 25, c'est celle du poids santé. Assurez-vous de continuer à bien vous alimenter. Les conseils donnés dans ce guide vous y aideront.

De 25 à 27:

Ne vous inquiétez pas, mais veillez à maintenir votre poids, du moins pendant la durée de votre traitement.

Plus de 27:

Si vous êtes dans la zone se situant au-dessus de 27, les conseils donnés pour réduire l'excès de poids vous seront utiles (voir la page 10).



Exemples :

- Si François mesure 1,80 m (5 pi 11 po) et pèse 85 kg (188 lb), son IMC est d'environ 26.
- Si Louise mesure 1,60 m (5 pi 3 po) et pèse 55 kg (122 lb), son IMC est d'environ 23.

LES MYTHES ET LES THÉRAPIES ALIMENTAIRES NON TRADITIONNELLES

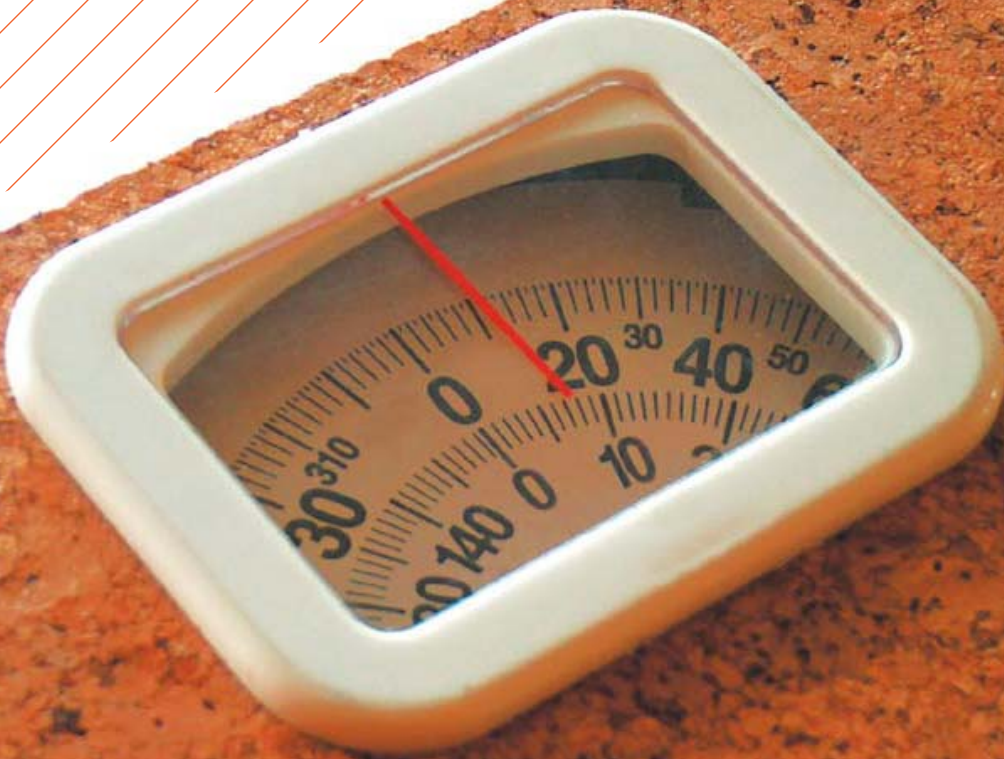
L'intérêt pour les sujets qui touchent la santé et l'alimentation n'a cessé de croître ces dernières années. L'information est riche, diversifiée et abondante, mais elle contient aussi des mythes, de fausses interprétations, des croyances et des théories farfelues, de sorte qu'il est difficile de distinguer le vrai du faux.

Vous devez demeurer très vigilant, surtout si vous entendez parler d'un traitement ou d'un supplément miracle, d'une diète magique ou d'une formule secrète promettant de guérir le cancer et plusieurs autres maladies. Souvent, l'ignorance, l'absence de rigueur scientifique ou même la fraude sont à l'origine de mythes populaires, ce qui invite à la prudence. Les charlatans en matière de nutrition ont tendance à attribuer des vertus spéciales ou miraculeuses à des aliments ou à des régimes. Habituellement, ils vendent leur fameux produit miracle à prix élevé et promettent une guérison rapide. Une personne amenée à croire que son problème de santé pourrait être résolu par un aliment ou un régime miracle et qui négligerait de consulter son médecin traitant ou de suivre l'avis de celui-ci s'exposerait à des risques et parfois même à des conséquences tragiques.

À notre avis, le *Guide alimentaire canadien* est meilleur que tous ces régimes, bien qu'ils soient attirants. De plus, ils peuvent produire des effets inappropriés chez les personnes qui les suivent. Vous devez demeurer très vigilant face à tout ce que vous pouvez lire ou entendre et surtout, prendre le temps de bien vous informer avant d'entreprendre une diète alimentaire spéciale. Une bonne alimentation est assurée par une combinaison d'aliments judicieusement choisis pour satisfaire les différents besoins de l'organisme. Il est utile de comprendre les principes d'une bonne alimentation et d'être prudent face à vos sources d'information. Si vous avez adopté ou désirez adopter une thérapie alimentaire non traditionnelle, n'hésitez pas à consulter votre diététiste qui vous aidera à adapter cette thérapie à votre condition.

CONSEILS UTILES ET SOLUTIONS À CERTAINS MALAISES

Plusieurs facteurs, seuls ou combinés, peuvent avoir une influence sur l'augmentation ou la diminution de votre appétit : le stress, la douleur, la fatigue, la maladie, l'anxiété, le traitement, etc. Si vous constatez que vous maigrissez, parlez-en rapidement à votre médecin et à votre diététiste. Votre organisme a besoin d'une certaine quantité d'énergie pour maintenir un poids normal à long terme. Un supplément commercial ou maison peut vous aider à gagner quelques kilos ou à maintenir votre poids.



APPÉTIT

Voici quelques conseils pour ceux et celles qui manquent d'appétit:

- / Planifiez les repas en fonction des fluctuations de votre appétit;
- / Avant les repas, stimulez votre appétit par une activité agréable, un peu d'exercice ou une petite promenade à l'extérieur, en bonne compagnie;
- / Créez une ambiance favorisant la détente (une table bien dressée, de la musique douce, des aliments bien présentés);
- / Prenez plusieurs petits repas et collations par jour: choisir des aliments riches en protéines tels que les viandes, poissons, œufs et produits laitiers ou en enrichissant les potages, purées et desserts avec des aliments lactés (mets gratinés, laits frappés, etc.) et riches en calories;
- / Optez pour une cuisson légère, sans friture, plus facile à digérer;
- / Consommez vos liquides, comme les boissons et les soupes, à la fin des repas;
- / Gardez vos aliments favoris à portée de main;
- / Variez votre menu en utilisant des mets congelés en portions individuelles;
- / Acceptez l'aide de votre entourage pour la préparation de vos repas;
- / Renseignez-vous sur les possibilités de recevoir de l'aide auprès de la Ligne Info-cancer de la Fondation québécoise du cancer ou de votre CLSC (service de popote roulante et de repas communautaires, etc.).

Les idées de repas et collations vous manquent?

Voici quelques exemples:

Repas: quiche, omelette, pain de viande, riz au poulet, croquettes de poisson, ragoût de viande, lasagne, macaroni au fromage, pâté au saumon ou au poulet, vol-au-vent, fruits de mer en sauce, hamburger, sandwich, potage (crème de tomates, de champignons, d'asperges), etc.

Collations: noix et graines, craquelins et fromage, muffin, fruits et fromage cottage, yogourt additionné de dattes, autres fruits ou noix, céréales et lait, desserts au lait, lait au chocolat, lait frappé ou supplément nutritif liquide, etc.

Pour d'autres délicieuses suggestions, consultez la section recettes de ce guide.

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et les vomissements sont souvent temporaires et ne touchent pas toutes les personnes qui reçoivent des traitements contre le cancer. Si vous êtes incommodé par ces effets secondaires, voici quelques conseils pour vous aider à mieux tolérer les aliments.

NAUSÉES

- / Prenez les médicaments contre les nausées, comme prescrit par votre médecin ;
- / Commencez la journée avec des aliments secs tels que craquelins, rôties sans beurre, bretzels ;
- / Mangez dans une ambiance de détente et reposez-vous ensuite. La position couchée n'est pas recommandée, la position assise ou demi-assise est préférable (ex. : placez 2 ou 3 oreillers sous la tête) ;
- / Prenez de légers repas fréquemment. Le jeûne est déconseillé, car l'hypoglycémie peut aggraver le problème ;
- / Les repas froids sont souvent mieux tolérés : sandwich à la viande, au poulet, au thon, ou aux œufs, fromage cottage ou autres fromages faibles en gras, fruits ou salades de fruits ;
- / Buvez les liquides idéalement après les repas (20 à 30 minutes) ou seuls en collation ;
- / Si l'odeur des aliments vous dérange, bien aérer la cuisine et les pièces avoisinantes. Lorsque c'est possible, demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous ;
- / Favorisez les aliments salés plutôt que sucrés ;
- / Profitez des temps où l'appétit revient pour prendre un bon repas ;
- / Ne mangez pas vos aliments préférés lorsque vous avez des nausées ou des vomissements.

Évitez :

- / Les aliments qui dégagent une odeur forte (choux, oignons) ;
- / Les aliments gras, riches en fibres et épicés ;
- / Les aliments que vous tolérez moins habituellement ;
- / De boire immédiatement au lever ;
- / De manger une à deux heures avant les traitements.

VOMISSEMENTS

- / Buvez fréquemment (aux 2 à 3 heures) de petites quantités de liquides clairs tels que des bouillons, des jus de fruits non sucrés coulés ou de l'eau, si vous les tolérez ;
- / Reprenez graduellement l'alimentation habituelle, mais légère (sans fritures ni épices).

Si les vomissements sont importants, effectuez une réhydratation telle que suggérée à la section diarrhée.

SENS DU GOÛT ALTÉRÉ

Pendant qu'elles reçoivent des traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie (surtout dans la région de la tête et du cou), certaines personnes trouvent que leurs aliments ont un goût amer ou métallique. D'autres trouvent désagréable le goût de la viande. Les saveurs, comme le sucré ou le salé, peuvent aussi être perçues différemment. Ne vous découragez pas, vous retrouverez probablement votre sens du goût au bout d'un certain temps. En attendant, vous pouvez tirer profit des conseils suivants :

- / Mangez les aliments froids (ex. : sandwich) ou à la température de la pièce plutôt que chauds ;
- / Si la viande rouge a un goût étrange, essayez d'autres sources de protéines : volaille, poisson, fruits de mer, œufs, fromage, beurre d'arachide, légumineuses (lentilles ou haricots secs, etc.) ;
- / Incorporez la viande en petits morceaux ou en purée à vos soupes et sauces ;
- / Avant de cuire la viande, faites-la mariner dans un jus de fruits sucré, de la vinaigrette italienne ou de la sauce aigre-douce* ;
- / Saupoudrez de noix moulues des céréales chaudes ou prêtes à servir ;
- / Assaisonnez vos viandes avec différentes épices ou herbes telles que le basilic, l'origan ou le romarin ;
- / Essayez des aliments aigres, tels que les oranges, la citronnade, le jus de canneberge, les cornichons et l'ananas afin de favoriser la salivation et atténuer un goût métallique* ;
- / Mâchez de la gomme parfumée ;
- / Utilisez des ustensiles en plastique si la nourriture a un goût de métal ;
- / Évitez de consommer des aliments au goût désagréable ;
- / Les aliments ont meilleur goût lorsque la bouche et les dents sont propres. Rincez la bouche plusieurs fois par jour avec un mélange de bicarbonate de sodium (1 c. à thé = 5 ml) et d'eau (2 tasses = 500 ml) bien mélangé.

* À éviter si vous avez la bouche ou la gorge irritée.

BOUCHE ET GORGE DOULOUREUSES

Les muqueuses de la bouche et de la gorge sont des tissus très fragiles. Par le fait même, elles sont plus sensibles aux traitements. Rappelez-vous que leur guérison sera plus rapide si vous mangez bien.

Quelques suggestions :

- / Mangez comme d'habitude, mais modifiez la texture de vos aliments pour ne pas irriter votre bouche et votre gorge. Les aliments doux et crémeux, comme les pommes de terre en purée, les macaronis au fromage, les soupes au lait, les céréales cuites, le lait battu, le yogourt, les fromages (ricotta ou cottage), les poudings, les œufs brouillés et le tofu vous causeront moins de désagréments ;
- / Faites cuire les aliments plus longtemps qu'à l'habitude et utilisez un mélangeur électrique ;
- / Ajoutez du bouillon, l'eau de cuisson des légumes, des soupes au lait ou des soupes claires aux aliments déjà cuits. Le résultat n'en sera que meilleur ;
- / Consommez des aliments pour bébés, si vous n'avez pas envie de cuisiner. Placez ces aliments au congélateur environ 5 minutes avant de les consommer. Givrés, leur goût est encore plus agréable ;
- / Consultez le tableau de la page 46 et choisissez les recettes convenant à votre condition.

Évitez :

- / Les épices fortes et piquantes (ex. : cari, chili, piment fort, etc.). Privilégiez les assaisonnements doux comme les fines herbes et la poudre d'oignon ;
- / Les aliments vinaigrés ou acides (citron, orange, etc.), les aliments très salés ou durs (crudités, pain grillé, noix, etc.) ;
- / Les aliments brûlants : laissez-les tiédir. Consommez les aliments à une température que vous tolérez mieux. Les aliments froids peuvent être consommés à moins qu'ils ne vous occasionnent de la douleur ;
- / De fumer et de consommer des boissons alcoolisées.

Optez pour :

- Viandes ou volailles tendres :

- / Pain de viande, viandes mijotées, hachées avec sauce, poisson poché, omelettes, quiches, tofu ;
- / Soupes améliorées : potages et crèmes, soupes aux pois, aux lentilles, aux pois chiches ;
- / Mélangez les viandes en purée dans les soupes, potages, crèmes et purées de légumes ;
- / Moudre les noix et graines en fine poudre (mélangez au yogourt, crème glacée, compote de fruits) ;
- / Lait et produits laitiers : consommez-les aux repas ou en collation ;
- / Lait entier, fromage râpé, fromage cottage ou ricotta, yogourt, poudings, crème glacée, lait frappé.

- Fruits et légumes :

- / Fruits et légumes tendres (banane, melon, etc.), fruits râpés, pochés, en conserve ou en compote ;
- / Jus de fruits à faible acidité : pommes, raisins et nectars de fruits ;
- / Légumes frais ou congelés bien cuits, écrasés à la fourchette ou en purée, potages de légumes.

- Pain et céréales :

- / Céréales cuites : gruau, crème de riz, crème de blé ;
- / Céréales sèches trempées dans le lait, muffins, gâteaux et biscuits trempés dans un breuvage tiède ou nappés de crème, de compote de fruits ou de yogourt.

- Riz et pâtes alimentaires :

- / Les faire cuire à point jusqu'à la consistance tolérée, servir avec de la sauce (sauce blanche au fromage).

SALIVE ÉPAISSE ET VISQUEUSE

Certains médicaments ou traitements, comme la radiothérapie dans la région de la bouche et de la gorge, peuvent rendre votre salive épaisse et collante ; ce qui augmente les risques de carie. Une bonne hygiène dentaire est de mise.

Quelques suggestions :

- / Prenez soin de bien rincer votre bouche le matin, car la salive qui s'est accumulée pendant la nuit peut vous donner des nausées ;
- / Utilisez un rince-bouche doux ou un mélange d'eau tiède et de citron-limette pour rafraîchir votre haleine ;
- / Brossez-vous les dents après chaque repas ;
- / Buvez des boissons à la limette ou au citron très peu sucrées ou sans sucre, ou ajoutez du jus de citron dans votre verre d'eau ;
- / Mâchez de la gomme sans sucre ;
- / Consultez votre dentiste fréquemment.

BOUCHE SÈCHE

Certains traitements qui agissent sur les glandes salivaires diminuent la production de salive.

Quelques suggestions :

- / Buvez beaucoup ;
- / Consommez des sucettes glacées, idéalement au jus de fruits non sucré ;
- / Sucez de la glace concassée ;
- / Prenez de la sauce et du bouillon pour avaler la viande plus facilement ;
- / Utilisez un substitut de salive (en vente dans les pharmacies) au besoin ;
- / Prévenez les ulcères et la carie dentaire en maintenant une bonne hygiène buccale ;
- / Consultez le tableau de la page 46 et choisissez les recettes les mieux adaptées à votre condition.

Par ailleurs, les aliments aigres augmentent généralement la production de salive, tandis que les aliments sucrés la diminuent ou la rendent visqueuse.

GRANDE FATIGUE

Les traitements que vous recevez peuvent être de nature à vous fatiguer.

Quelques suggestions :

- / Reposez-vous d'abord, vous mangerez mieux ensuite ;
- / Optez pour des mets congelés, des plats préparés à réchauffer, des conserves, des desserts vite faits, pour ne pas vous fatiguer à cuisiner des plats élaborés ;
- / Mangez peu, mais plus souvent ;
- / Profitez des moments où vous n'êtes pas fatigué pour prendre des repas complets ou pour en préparer et les congeler ;
- / Acceptez l'aide de votre entourage ;
- / Utilisez des suppléments nutritifs pour remplacer occasionnellement un repas ;
- / Renseignez-vous sur les possibilités de recevoir de l'aide auprès de la Ligne Info-cancer de la Fondation québécoise du cancer ou de votre CLSC (service de popote roulante et de repas communautaires, etc.).

DIARRHÉE

Ce problème peut être causé par la maladie elle-même, par le traitement que vous recevez ou par les médicaments que vous absorbez. La radiothérapie à l'abdomen cause fréquemment la diarrhée.

Quelques suggestions :

- / Diminuez les irritants tels que les boissons alcoolisées et celles contenant de la caféine (café, thé, chocolat). Les épices fortes, les fritures, les aliments très sucrés et ceux qui contiennent beaucoup de pelure, de membranes et de graines (petits pois, maïs, maïs soufflé, fruits séchés, noix, framboises, mûres, bleuets, légumineuses, melons, etc.) et certains légumes, comme les oignons et le chou, doivent être évités ;
- / Évitez temporairement de boire du lait et de consommer des produits alimentaires contenant du lactose. Le lait sans lactose (Lacteeze^{MD}, Lactaid^{MD}, etc.) peut être consommé sans crainte ;
- / Remplacez temporairement le pain et les produits céréaliers à grains entiers par des produits raffinés (pain blanc, riz blanc) ;
- / Buvez vos liquides à la température ambiante. Buvez beaucoup entre les repas, surtout des jus de légumes et de fruits sans pulpe comme le jus d'orange et le nectar d'abricot qui sont riches en potassium. Toutefois, évitez le jus de pruneau.

Si vous avez plus de trois selles liquides par jour et si elles persistent durant plusieurs jours, avisez votre infirmier.

Les premières heures :

- / Préparez et prenez ce breuvage en petite quantité (60 ml) toutes les 2 heures environ – bien respecter le dosage :
 - 2 tasses (500 ml) d'eau ;
 - 2 tasses (500 ml) de jus d'orange sans pulpe non sucré ;
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel de table.
- / Prenez surtout des liquides : eau, bouillons, jus de fruits (sauf pruneau), Jello^{MD}, boissons dégazéifiées (sans caféine, ex. : Sprite^{MD}) ;
- / Évitez les produits à base de lait ;
- / Évitez les liquides et aliments à températures très chaudes ou très froides, ne prenez pas de glaçons ou de « popsicles ».

Par la suite :

- / Reprendre progressivement l'alimentation solide faible en fibres et en lactose : pain blanc, biscotte, banane mûre, purée de pomme, pâtes alimentaires, riz blanc, viande tendre (poulet, veau, etc.) ;
- / Maintenir toujours une bonne hydratation ;
- / Réintroduire selon votre tolérance l'alimentation habituelle.

CONSTIPATION

Les traitements et les médicaments peuvent causer la constipation. En augmentant la quantité de fibres contenues dans votre alimentation, vous réglerez en grande partie la question.

Attention : demandez à votre médecin si vous pouvez augmenter les fibres dans votre alimentation, car dans certains types de cancer, il n'est pas recommandé d'augmenter l'apport en fibres alimentaires.



Quelques suggestions :

- / Buvez au moins 8 verres d'eau ou d'autres liquides par jour. Une boisson chaude, le matin, fait beaucoup de bien ;
- / Incorporez graduellement à votre alimentation des aliments riches en fibres tels que les fruits frais (avec la pelure, dans la mesure du possible) et secs (dattes, pruneaux, raisins secs), les légumes crus, le pain à grains entiers, les céréales à grains entiers et les noix ;
- / Mangez du son de blé naturel. Vous pouvez aussi en ajouter à plusieurs de vos aliments (céréales, muffins, jus de fruits, lait battu, yogourt, compotes, jus de pruneau, soupes et salades) ;
- / Faites de l'exercice régulièrement ;
- / Consultez le tableau de la page 46 et choisissez les recettes adaptées à votre condition.

BALLONNEMENTS

Certains aliments peuvent produire des gaz et des ballonnements dans l'estomac ou l'intestin. Les traitements médicaux, le manque d'exercice, la nervosité et les repas pris à la hâte peuvent aussi en être la cause.

Quelques suggestions :

- / Mangez des aliments faciles à digérer et faibles en gras ;
- / Mangez lentement pour diminuer ces malaises ;
- / Diminuez votre consommation d'aliments qui fermentent et produisent des gaz au cours de la digestion, comme l'ail, l'oignon, le chou, les légumineuses, les boissons gazeuses, le vin, l'alcool et la gomme à mâcher ;
- / Évitez de boire en mangeant et d'utiliser une paille.

BRÛLURES D'ESTOMAC (REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN)

Les brûlures d'estomac donnent une sensation de brûlure dans la partie inférieure de la poitrine, de même qu'un goût acide ou amer dans la gorge et la bouche. Elles sont causées par l'acide de l'estomac qui remonte dans l'œsophage.

Quelques suggestions :

- / Mangez peu, mais souvent, vous ressentirez moins de malaises ;
- / Buvez seulement une heure avant ou après les repas ;
- / Évitez de vous allonger et de vous pencher tout de suite après avoir mangé. La position assise est préférable ;
- / Évitez de consommer des aliments qui irritent la muqueuse ou favorisent le reflux, comme les tomates, les agrumes et les jus de ces fruits, le café (ordinaire et décaféiné), les épices fortes, l'alcool, les boissons gazeuses (surtout le cola), les aliments riches en matières grasses, le chocolat, le thé et la menthe ;
- / Consommez davantage de viandes et de poissons maigres ;
- / Prenez du lait et des produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés ;
- / Évitez de fumer, surtout après les repas ;
- / Évitez de porter des vêtements trop serrés.

PRÉVENTION DE LA TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE

Les traitements de chimiothérapie peuvent affaiblir votre système de défense et présenter ainsi un risque accru de développer une toxi-infection alimentaire. Informez-vous si le traitement que vous recevez peut provoquer une baisse de votre immunité. En tout temps, il est important de porter une attention particulière lors de l'achat, de l'entreposage, de la préparation et de la cuisson des aliments :

- / Lavez vos mains régulièrement et spécifiquement avant de préparer la nourriture et après avoir manipulé de la viande ou de la volaille crues ;
- / Nettoyez régulièrement les surfaces de travail et les ustensiles de cuisson ;
- / Séparez les viandes crues des aliments prêts à manger ;
- / Décongelez au réfrigérateur, au four à micro-ondes, mais jamais à température ambiante ;
- / Bien cuire les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer (utilisez un thermomètre ou cuire la viande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée au centre) ;
- / Pour conserver vos mets préparés, réfrigérez ou congelez-les le plus rapidement possible.

Évitez :

- / Viandes crues (steaks tartares, sushi) ;
- / Viandes froides non cuites ;
- / Oeufs insuffisamment cuits ou préparations contenant des œufs crus (ex. : meringues) ;
- / Le lait cru et le fromage au lait cru (non pasteurisé), ainsi que les fromages à pâte molle (brie, camembert, bleu, feta) et les fromages vendus en vrac ;
- / Jus de fruits non pasteurisés ;
- / Fruits et légumes non lavés, meurtris, moisissus ou trop mous ;
- / Fèves germées, germe de luzerne et champignons crus ;
- / Fruits, légumes et salades prêts à manger (prélavés et précoupés) ;
- / Salades préparées à l'épicerie (salade de riz, pommes de terre, pâtes, etc.) ;
- / Tous les aliments vendus en vrac (noix, épices, fruits séchés, etc.).



SUGGESTIONS DE RECETTES

Dans cette partie, vous trouverez des recettes faciles à préparer, qui plairont à toute la famille et vous permettront de conserver une alimentation équilibrée, malgré les effets secondaires de vos traitements. Des conseils pratiques et des petits trucs quant aux modes de préparation de certains aliments accompagnent nos recettes.

Le tableau de la page 46 regroupe ces recettes dans des catégories correspondant à certains des malaises ou des problèmes que vous pouvez éprouver.

PRÉPARATION DES REPAS AU MÉLANGEUR

Si vous éprouvez des douleurs à la bouche et à la gorge et que vous ne pouvez tolérer les repas solides, les aliments passés au mélangeur représentent la solution idéale. En modifiant la texture de vos aliments au mélangeur, vous pourrez adopter le menu familial en tout temps et même essayer de nouvelles recettes.

Par ailleurs, à peu près tous les repas peuvent être passés au mélangeur : la viande bien cuite (bœuf, poulet, veau, agneau, foie, porc, ris de veau, etc.), le poisson (cuit ou en conserve), le fromage cottage et les produits laitiers, tous les légumes cuits et les jus, les pâtes alimentaires cuites, le pain, le beurre ou les substituts, etc.



Quelques suggestions :

- Le mélange homogène des aliments :

- / Faites cuire la viande avant de la mettre dans le mélangeur. Assurez-vous qu'elle soit bien cuite ;
- / Coupez les aliments cuits et le pain en cubes ;
- / Faites fondre le beurre et la margarine avant de les ajouter pour qu'ils se mélangent mieux aux autres aliments ;
- / Ajoutez suffisamment de liquide pour obtenir la consistance voulue. Une partie de liquide pour une partie de solide donne habituellement une consistance normale.

- Les assaisonnements :

- / Assaisonnez moins vos recettes, car le goût est plus accentué dans un repas liquide que dans un repas solide.

- La congélation des aliments :

- / Les repas liquides peuvent être congelés pendant cinq ou six mois sans perdre leur saveur ;
- / Les pommes de terre et les fruits de mer se congèlent mal lorsqu'ils sont en purée. Il est préférable de les consommer le jour même ou de les conserver au réfrigérateur pour le lendemain.

De plus, si vous ne pouvez réduire vous-même votre nourriture en purée, les aliments pour bébés s'avèrent à la fois pratiques et nutritifs.





BOISSONS RICHES EN ÉNERGIE

Lorsque vous ne vous sentez pas bien et que vous êtes incapable de prendre vos trois repas quotidiens, remplacez l'un de ceux-ci par au moins deux boissons particulièrement riches en énergie et en protéines. La plupart des boissons suivantes ont avantage à être réfrigérées avant d'être consommées.

LAIT RICHE EN PROTÉINES (Cinq portions)

Valeur nutritive par portion : 800 kJ (190 kcal) / 12 g de protéines

Ingrédients :

- / 1 litre (4 tasses) de lait entier
- / 60 g (1 tasse) de lait écrémé en poudre (instantané)

Préparation : Mélanger et réfrigérer. Ce lait peut être utilisé pour la cuisson. Consommer de 125 ml à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de ce lait au repas ou entre les repas.

CRÈME FLOTTANTE (Une portion)

Valeur nutritive par portion : 950 kJ (230 kcal) / 12 g de protéines

Ingrédients :

- / 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée ou de sorbet
- / 150 ml (2/3 tasse) de jus de fruits

Préparation : Déposer la crème glacée ou le sorbet dans un verre et verser la moitié du jus. Bien remuer. Ajouter le reste du liquide et servir aussitôt.

Variations : Les préparations suivantes sont très rafraîchissantes :

- / Jus de raisin ajouté à une portion de sorbet à l'orange ou de crème glacée à la vanille.
- / Jus d'orange ajouté à une portion de sorbet au citron ou à la lime.
- / Jus d'ananas ajouté à une portion de sorbet au citron ou à l'orange.

CAFÉ AU LAIT (Une portion)

Valeur nutritive par portion : 650 kJ (150 kcal) / 6 g de protéines

Ingrédients :

- / 125 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante
- / 125 ml (1/2 tasse) de lait riche en protéines
- / 5 ml (1 c. à thé) de café instantané
- / 25 ml (2 c. à soupe) de crème fouettée

Préparation : Mettre le café instantané dans une grande tasse et y verser simultanément l'eau chaude et le lait chaud. Garnir de crème fouettée.



LAIT FOUETTÉ (Une portion)

Valeur nutritive par portion: 900 kJ (220 kcal) / 8 g de protéines

Ingrédients:

- / 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée à la vanille
- / 125 ml (1/2 tasse) de lait riche en protéines
- / 5 ml (1 c. à thé) de cacao (facultatif)

Préparation: Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une texture homogène.

Variation: Essayer d'autres essences de crème glacée.

LAIT FOUETTÉ RICHE EN PROTÉINES ET EN CALORIES (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 1 350 kJ (320 kcal) / 16 g de protéines

Ingrédients:

- / 375 ml (1 1/2 tasse) de lait riche en protéines
- / 2 sachets de poudre aromatisée « Petit déjeuner instantané de Carnation »
- / 75 ml (1/3 tasse) de lait écrémé en poudre
- / 500 ml (2 tasses) de crème glacée

Préparation: Bien mélanger tous les ingrédients.

BOISSON DE PRUNEAU (Une portion)

Valeur nutritive par portion: 1 050 kJ (255 kcal) / 5 g de protéines

Ingrédients:

- / 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme
- / 125 ml (1/2 tasse) de jus de pruneau
- / 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- / 15 ml (1 c. à soupe) de germe de blé

Préparation: Passer tous ces ingrédients au mélangeur électrique pour obtenir une texture homogène.

GIVRÉ AUX QUATRE FRUITS (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 835 kJ (200 kcal) / 4 g de protéines

Ingrédients:

- / 250 ml (1 tasse) de jus d'orange
- / 125 ml (1/2 tasse) de jus de lime
- / 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- / 250 ml (1 tasse) de jus d'ananas
- / 160 ml (2/3 tasse) de sucre



- / 250 ml (1 tasse) de crème glacée
- / 60 ml (1/4 tasse) de lait écrémé en poudre

Préparation: Passer tous ces ingrédients au mélangeur électrique.

BOISSON AU BEURRE D'ARACHIDE (Trois portions)

Valeur nutritive par portion: 1 150 kJ (275 kcal) / 9 g de protéines

Ingrédients:

- / 500 ml (2 tasses) de riz soufflé
- / 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide
- / 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- / 3 cubes de glace
- / 500 ml (2 tasses) de lait entier
- / 1 banane tranchée

Préparation: Passez tous ces ingrédients au mélangeur électrique.

RECETTES DIVERSES

Nos recettes, dont toute la famille se réglera, sont faciles à préparer. Si vous êtes fatigué, vous apprécierez le peu de temps nécessaire pour cuisiner ces bons petits plats qui, pour la plupart, sont riches en énergie et en protéines.

Vous pouvez augmenter votre consommation de fibres alimentaires en ajoutant de 15 ml à 50 ml (1 à 3 c. à soupe) de son naturel ou de germe de blé aux recettes précédées d'un astérisque (*).

***CASSEROLE HAMBOURGEOISE** (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 1 350 kJ (320 kcal) / 19 g de protéines

Ingrédients:

- / 250 ml (1 tasse) de pâtes alimentaires
- / 1 gousse d'ail écrasée
- / 225 g (1/2 livre) de bœuf haché maigre
- / 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- / 1/2 oignon haché
- / 175 ml (3/4 tasse) de sauce tomate
- / 60 g (1/2 tasse) de fromage cheddar râpé
- / 25 ml (1/2 tasse) d'eau



- / 1 pincée de persil séché
- / 1 pincée de thym
- / 1 pincée d'origan
- / 1 pincée de poivre
- / Sel au goût

Préparation: Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée environ 10 minutes. Égoutter et mettre de côté. Faire brunir le bœuf haché, l'ail et l'oignon dans le beurre.

Ajouter la sauce tomate et les épices et laisser mijoter pendant 10 minutes. Graisser une casserole allant au four et mettre environ le tiers du mélange de viande au fond. Ajouter les pâtes cuites et le reste du mélange de viande. Saupoudrer de fromage. Cuire au four environ 30 minutes.

GELÉE AU FROMAGE COTTAGE (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 700 kJ (170 kcal) / 10 g de protéines

Ingrédients:

- / 250 ml (1 tasse) de fromage cottage
- / 250 ml (1 tasse) de jus de fruits (orange ou mandarine)
- / 15 ml (1 c. à soupe) de gélatine neutre
- / 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %

Préparation: Dans un chaudron, mélanger la gélatine et le jus de fruits. Chauffer jusqu'au point d'ébullition. Verser dans un mélangeur. Ajouter le fromage cottage et la crème. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Réfrigérer. Garnir d'une tranche d'orange ou de mandarine avant de servir.

DOUCEUR AUX PÊCHES (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 1 150 kJ (270 kcal) / 7 g de protéines

Ingrédients:

- / 500 ml (2 tasses) de lait riche en protéines (page 32)
- / 500 ml (2 tasses) de pêches en purée
- / 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- / 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- / 2 œufs

Préparation: Dans un bol, réduire en purée le lait et les pêches. Ajouter la fécule de maïs et la cassonade. Battre avec les œufs. Placer le tout dans un chaudron et chauffer à feu très doux. Brasser constamment pendant 10 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange épais. Laisser refroidir avant de servir.



SOLE AU COURT-BOUILLON (Donne de trois à quatre portions ou 625 ml [20 onces] de court-bouillon)

Valeur nutritive par portion: 250 kJ à 400 kJ (55 kcal à 95 kcal) / 13 g à 22 g de protéines

Ingrédients:

- / 50 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- / 7 ml (1 1/2 c. à thé) de sel
- / 50 ml (1/4 tasse) de feuilles de céleri
- / 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon ou de poireau hachés
- / 50 ml (1/4 tasse) de carottes tranchées
- / 1 pincée de thym
- / 1 pincée de poivre
- / 1 feuille de laurier
- / 1 pincée de persil haché
- / 1/2 litre (16 onces) d'eau bouillante
- / 450 g (1 livre) de filets de sole
- / 50 ml (1/4 tasse) de vermouth blanc sec ou de vin blanc (facultatif)

Préparation: Mélanger tous les ingrédients, sauf le poisson, et faire mijoter pendant 10 minutes. Bien essuyer les filets de sole pour les assécher, les saler et les déposer dans une casserole. Couvrir aux deux tiers de court-bouillon. Mettre le couvercle et laisser mijoter 10 minutes par 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur. Égoutter les filets de sole et les déposer dans les assiettes. Garnir d'une tranche de citron ou servir avec un peu de court-bouillon.

***CASSEROLE DE SAUMON ET D'ASPERGES** (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 1 500 kJ (355 kcal) / 23 g de protéines

Ingrédients:

- / 284 ml (10 onces) de tiges d'asperges en conserve
- / 220 g (8 onces) de saumon en conserve
- / 284 ml (10 onces) de crème de champignons en conserve
- / 125 ml (1/2 tasse) de lait
- / 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- / 50 ml (1/4 tasse) de chapelure
- / 15 ml (1 c. à soupe) de margarine ou de beurre

Préparation: Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Égoutter les asperges et les placer dans un plat allant au four. Ajouter le saumon égoutté, la crème de champignons et le lait. Mélanger délicatement les ingrédients. Couvrir de fromage cheddar râpé. Saupoudrer de chapelure et déposer des noisettes de margarine ou de beurre sur le dessus. Cuire au four environ 30 minutes.



Variation: Le saumon peut être remplacé par du thon ou des filets d'aiglefin. Les asperges peuvent être remplacées par un autre légume (brocoli, épinards, etc.).

***POULET-SURPRISE** (Six portions)

Valeur nutritive par portion: 1 750 kJ (420 kcal) / 33 g de protéines

Ingrédients:

- / 284 ml (10 onces) de crème de champignons en conserve
- / 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange non sucré
- / 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet ou d'eau
- / 250 ml (1 tasse) de riz (non cuit)
- / 50 ml (1/4 tasse) de vermouth blanc sec ou de vin blanc (facultatif)
- / 5 ml (1 c. à thé) de persil séché
- / 5 ml (1 c. à thé) d'oignon haché
- / 6 morceaux de poulet
- / 2 tranches de citron

Préparation: Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Combiner les sept premiers ingrédients et placer ce mélange dans un plat graissé allant au four. Déposer les morceaux de poulet sur la surface. Ajouter le citron. Couvrir et faire cuire au four pendant 2 heures.

***MACARONI AUX OEUFS** (Huit portions)

Valeur nutritive par portion: 1 500 kJ (360 kcal) / 16 g de protéines

Ingrédients:

- / 4 œufs cuits durs, tranchés
- / 284 ml (10 onces) de crème de poulet en conserve
- / 250 ml (1 tasse) de lait
- / 120 g (1 tasse) de fromage cheddar canadien, coupé en cubes
- / 5 ml (1 c. à thé) de sel
- / 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- / 450 g (1 livre) de macaroni (ou une autre pâte de votre choix)
- / 1 pincée de paprika

Préparation: Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Faire cuire les pâtes dans un grand chaudron contenant de l'eau bouillante légèrement salée, pendant 10 minutes ou selon les instructions figurant sur la boîte. Égoutter les pâtes et les mettre de côté. Dans le chaudron vide, mélanger les six premiers ingrédients et faire chauffer, à feu doux ou moyen, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Brasser le mélange de temps en temps. Ajouter le macaroni cuit égoutté et bien mélanger au moyen d'une cuillère de bois. Placer dans un plat graissé allant au four. Cuire au four pendant 30 minutes. Saupoudrer de paprika et servir.



***FLAN AU POULET** (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 750 kJ (175 kcal) / 13 g de protéines

Ingrédients:

- / 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- / 3 œufs
- / 125 ml (1/2 tasse) de champignons tranchés
- / 1 tranche de pain de blé entier, coupée en cubes
- / 120 g (4 onces) de poulet cuit
- / 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- / Assaisonnement au goût

Préparation: Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Verser le mélange dans quatre moules individuels graissés. Déposer les moules dans une lèche-frite à demi remplie d'eau chaude. Cuire au four environ 50 minutes.

***FONDUE AU FROMAGE AU FOUR** (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 1 350 kJ (320 kcal) / 18 g de protéines

Ingrédients:

- / 5 tranches de pain blanc ou de blé entier
- / 3 œufs
- / 275 ml (1 1/2 tasse) de lait
- / 1 pincée de sel
- / 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation: Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Enlever les croûtes et couper le pain en cubes. Battre les œufs avec le lait et le sel. Ajouter les cubes de pain et le fromage râpé. Verser dans un plat beurré allant au four. Cuire à découvert pendant environ 1 heure.

BOUILLON (Donne 750 ml [3 tasses] de bouillon)

Valeur nutritive par portion: 418 kJ (100 kcal) / 5 g de protéines

Ingrédients:

- / 450 g (1 livre) de bœuf avec l'os ou une carcasse de poulet
- / 1 litre (5 tasses) d'eau froide
- / 1 pincée de poivre
- / 1 pincée de sel
- / Fines herbes (feuilles de laurier, thym, marjolaine, persil) au goût
- / Légumes (carotte, céleri, navet, oignon) au goût

Préparation: Placer tous les ingrédients dans une casserole. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures. Vérifier l'assaisonnement. Filtrer, laisser refroidir et dégraisser.



SOUPE AUX NOUILLES ET AUX OEUFS (Une portion)

Valeur nutritive par portion : 940 kJ (225 kcal) / 4 g de protéines

Ingrédients :

- / 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou de bœuf
- / 60 ml (1/4 tasse) de vermicelle
- / 2 œufs

Préparation : Faire cuire les vermicelles dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Battre les œufs et les verser dans la soupe. Laisser mijoter pendant une minute et servir.

DINDE AUX LÉGUMES (Une portion)

Valeur nutritive par portion : 1 300 kJ (310 kcal) / 24 g de protéines

Ingrédients :

- / 60 g (2 onces) de dinde cuite, coupée en cubes
- / 30 ml (2 c. à soupe) de riz cuit
- / 60 ml (1/4 tasse) de légumes cuits, coupés en cubes
- / 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet
- / 60 ml (1/4 tasse) de crème de table (10 % ou 15 %)
- / Assaisonnement au goût

Préparation : Passer tous les ingrédients au mélangeur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Réchauffer et servir.

PÂTÉ CHAUD DE FOIES DE VOLAILLE (Douze portions)

Valeur nutritive par portion (60 g) : 650 kJ (160 kcal) / 5 g de protéines

Ingrédients :

- / 340 g (1 tasse) de foies de poulet
- / 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- / 50 ml (3 c. à soupe) d'oignon haché
- / 50 ml (3 c. à soupe) de céleri coupé
- / 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché
- / 30 ml (2 c. à soupe) de piment vert haché
- / 60 ml (4 c. à soupe) de champignons en conserve, égouttés
- / 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- / 50 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- / 1 œuf
- / 1 pincée de thym
- / 1 gousse d'ail
- / 1 sachet de gélatine neutre
- / 175 ml (3/4 tasse) de bouillon de boeuf



Préparation : Débarrasser les foies de poulet de leur peau et nervures. Au mélangeur électrique, réduire en purée les foies avec l'huile végétale. Faire revenir les légumes dans le beurre. Passer les légumes rissolés, l'œuf, la mayonnaise, le thym et l'ail au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Verser le sachet de gélatine dans 50 ml (3 c. à soupe) de bouillon de bœuf et laisser reposer. Réchauffer le reste du bouillon de bœuf. Ajouter la gélatine gonflée au bouillon chauffé et brasser jusqu'à dissolution complète. Verser dans le mélangeur. Bien mélanger le tout pour obtenir une texture homogène. Graisser un moule en verre et y verser le mélange. Recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Faire cuire au four préchauffé à 160 °C (325 °F) pendant 80 minutes. Servir chaud ou froid.

RIZ ET LENTILLES À L'INDIENNE (Six portions)

Valeur nutritive par portion : 950 kJ (225 kcal) / 6 g de protéines

Ingrédients :

- / 250 ml (1 tasse) de riz brun
- / 750 ml (3 tasses) d'eau
- / 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- / 50 ml (3 c. à soupe) d'huile ou de beurre
- / 175 ml (3/4 tasse) de lentilles rouges
- / 1 pincée de cannelle
- / 1 pincée de gingembre
- / 7 ml (1 1/2 c. à thé) de sel

Préparation : Faire tremper le riz dans l'eau pendant une heure. Dorer légèrement l'oignon dans le beurre ou l'huile. Ajouter les épices, le riz et l'eau de trempage. Saler et poivrer. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant une heure. Ajouter les lentilles. Couvrir et cuire à feu doux pendant 30 minutes. Remuer à quelques reprises. Le plat est prêt quand tout le liquide s'est évaporé. Servir avec des légumes au cari (recette suivante).

LÉGUMES AU CARI (Six portions)

Valeur nutritive par portion : 600 kJ (145 kcal) / 3 g de protéines

Ingrédients :

- / 125 ml (1/2 tasse) de poireaux hachés
- / 3 petits oignons tranchés
- / 50 ml (3 c. à soupe) d'huile ou de beurre
- / 2 pommes coupées en dés
- / 2 carottes tranchées
- / 1 gousse d'ail écrasée
- / 7 ml (1 1/2 c. à thé) de sel



- / 10 ml (2 c. à thé) de cari
- / 1 ou 2 poivrons rouges
- / 45 ml (3 c. à soupe) d'eau froide
- / 30 ml (2 c. à soupe) de farine

Préparation: Dorer les oignons et les poireaux dans l'huile ou le beurre. Ajouter tous les autres ingrédients. Couvrir et faire mijoter pendant 30 minutes. Épaissir le bouillon avec 30 ml (2 c. à soupe) de farine délayée dans 45 ml (3 c. à soupe) d'eau froide. Vérifier l'assaisonnement et ajouter, au goût, d'un à deux poivrons rouges, coupés en petits dés. Laisser mijoter 10 minutes.

MUFFINS AU SON NATUREL (Douze muffins)

Valeur nutritive par portion: 650 kJ (150 kcal) / 4 g de protéines

Ingrédients:

- / 500 ml (2 tasses) de son naturel
- / 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- / 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- / 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- / 1 œuf
- / 50 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- / 250 ml (1 tasse) de lait

Préparation: Tamiser ensemble la farine et le bicarbonate de sodium. Ajouter le son et mélanger. Dans un autre bol, battre l'œuf et ajouter la cassonade, le lait et l'huile de canola. Brasser. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger sans trop brasser. Remplir les moules à muffins graissés aux trois quarts. Cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant environ 30 minutes.

BOISSON À LA LIME (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 250 kJ (65 kcal) / Quantité négligeable de protéines

Ingrédients:

- / 6 limes
- / 50 ml (1/4 tasse) de sucre
- / 175 ml (3/4 tasse) d'eau
- / Glaçons
- / Eau gazéifiée
- / Cerises au marasquin
- / Tranches de lime

Préparation: Presser les limes jusqu'à l'obtention d'environ 175 ml (3/4 tasse) de jus. Faire dissoudre le sucre dans l'eau. Brasser constamment



jusqu'à ébullition. Faire bouillir de 6 à 7 minutes. Refroidir. Ajouter le jus en brassant. Réfrigérer. Dans un grand verre, verser 75 ml (1/3 tasse) de cette préparation sur des glaçons. Ajouter de l'eau gazéifiée. Garnir d'une cerise au marasquin et d'une tranche de lime. Servir.

BARBOTINE AU JUS DE FRUITS (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 200 kJ à 250 kJ (50 kcal à 65 kcal) / Quantité négligeable de protéines

Ingrédient:

/ 500 ml (2 tasses) de jus ou de nectar de fruits, au choix

Préparation: Verser le jus ou le nectar de fruits dans quatre verres de 175 ml (6 onces). Mettre les verres de jus au congélateur. Avant de servir, faire décongeler partiellement et défaire à la fourchette.

ASPIC AUX TOMATES (Six portions)

Valeur nutritive par portion: 125 kJ (30 kcal) / 4 g de protéines

Ingrédients:

/ 30 ml (2 c. à soupe) de gélatine neutre

/ 125 ml (1/2 tasse) d'eau froide

/ 625 ml (2 1/2 tasses) de jus de tomate

/ 5 ml (1 c. à thé) de sucre

/ 1 pincée de sel

/ 2 feuilles de laurier

Préparation: Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide. Mélanger ensemble le jus de tomate, le sucre et le sel. Ajouter les feuilles de laurier. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Retirer les feuilles de laurier. Ajouter la gélatine et remuer jusqu'à dissolution complète. Verser dans les moules et réfrigérer.

JUS EN GELÉE (Quatre portions de 125 ml, soit 1/2 tasse)

Valeur nutritive par portion: 300 kJ (68 kcal) / 2 g de protéines

Ingrédients:

/ 1 sachet de gélatine neutre

/ 60 ml (1/4 tasse) d'eau bouillante

/ 375 ml (1 3/4 tasse) de jus ou autre liquide

Préparation: Dans un bol, saupoudrer le contenu du sachet de gélatine dans 60 ml de jus ou d'un autre liquide froid. Ajouter 60 ml d'eau bouillante. Brasser jusqu'à dissolution complète de la gélatine. Ajouter le reste du liquide froid. Verser dans des contenants ou des verres individuels.



GELÉE À L'ORANGE (Six portions)

Valeur nutritive par portion : 350 kJ (85 kcal) / 3 g de protéines

Ingrédients :

- / 30 ml (2 c. à soupe) de gélatine neutre
- / 25 ml (1/2 tasse) d'eau froide
- / 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- / 1 pincée de sel
- / 50 ml (1/4 tasse) de sucre
- / 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- / 500 ml (2 tasses) de jus d'orange
- / 10 ml (2 c. à thé) de zeste d'orange

Préparation : Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide. Ajouter l'eau bouillante et brasser jusqu'à dissolution complète. Ajouter le sucre et le sel. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laisser refroidir. Ajouter le jus de citron, le jus d'orange et le zeste d'orange. Verser dans des moules. Réfrigérer.

MACARONI AU FROMAGE (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion : 1 150 kJ (85 kcal) / 13 g de protéines

Ingrédients :

- / 250 ml (1 tasse) de lait enrichi
- / 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- / 15 ml à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- / 5 ml (1 c. à thé) d'oignon émincé
- / Sel et poivre au goût
- / 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche (facultatif)
- / 500 ml (2 tasses) de macaroni cuit et égoutté
- / 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation : Faire fondre le beurre ou la margarine dans un chaudron. Ajouter l'oignon émincé et la farine. Mélanger et cuire à feu doux pendant environ 1 minute. Ajouter le lait et les assaisonnements. Brasser constamment jusqu'à épaississement de la sauce. Ajouter le macaroni cuit et le fromage râpé. Verser dans un plat graissé allant au four. Faire cuire à 180 °C (350 °F) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que, sur la surface légèrement dorée, de petites bulles se forment. Cette recette peut être congelée avant la cuisson.



***MACARONI AUX FOIES GRATINÉ** (6 portions de 375 ml, soit 1 1/2 tasse)

Valeur nutritive par portion: 1 100 kJ (60 kcal) / 14 g de protéines

Ingrédients:

- / 500 ml (2 tasses) de macaroni
- / 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- / 2 gousses d'ail hachées
- / 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- / 250 ml (1 tasse) de piment vert haché
- / 750 ml (3 tasses) de champignons frais hachés
- / 250 ml (1 tasse) de foies de porc hachés
- / 156 ml (1 boîte) de pâte de tomates
- / 500 ml (2 tasses) de tomates en conserve, coupées en dés
- / 10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire
- / 10 ml (2 c. à thé) de sel
- / 1 pincée de poivre
- / 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé

Préparation: Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Dorer l'oignon et l'ail puis les champignons, les piments verts et les foies dans le beurre. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le sel, le poivre et la sauce Worcestershire. Mettre le macaroni dans un plat graissé allant au four. Verser le mélange sur le macaroni et bien brasser. Saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner au four à 190 °C (375 °F) pendant 25 minutes.

SUPPLÉMENT DE FIBRES (12 portions de 30 ml, soit 2 c. à soupe chacune)

Valeur nutritive par portion: 3,2 g de fibres

Ingrédients:

- / 250 ml (1 tasse) de compote de pommes
- / 250 ml (1 tasse) de céréales de son
- / 125 ml (1/2 tasse) de jus de pruneau pur
- / Cannelle au goût

Préparation: Mélanger les ingrédients et réduire en purée. Conserver cette purée au réfrigérateur. Consommer de 30 ml (2 c. à soupe) à 90 ml (6 c. à soupe) par jour.



QUICHE AUX ÉPINARDS (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 1 900 kJ (454 kcal) / 18 g de protéines

Ingrédients:

- / 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- / 100 ml (3/8 de tasse) d'oignon haché
- / 100 g (1/4 livre) de fromage gruyère tranché
- / 250 ml (1 tasse) d'épinards cuits, égouttés et hachés
- / 3 gros œufs
- / 125 ml (1/2 tasse) de lait
- / 1 pincée de sel
- / 1 pincée de poivre
- / Abaisse (fond de tarte)

Préparation: Dorer l'oignon dans le beurre ou la margarine. Refroidir. Mettre d'abord les tranches de gruyère dans l'abaisse, puis ajouter les épinards et l'oignon. Battre les œufs, y ajouter le lait pour obtenir 250 ml (1 tasse) de mélange. Assaisonner et verser sur les autres ingrédients. Cuire au four à 190 °C (375 °F) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre. Cette recette peut être congelée après la cuisson.

POISSON AU BARBECUE (Quatre portions)

Valeur nutritive par portion: 500 kJ (120 kcal) / 22 g de protéines

Ingrédients:

- / 100 ml (3/8 de tasse) de jus d'ananas
- / 30 ml (2 c. à soupe) de sauce chili
- / 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- / 7 ml (1 1/2 c. à thé) de jus de citron
- / 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja
- / 1 gousse d'ail émincée
- / 1 pincée de moutarde sèche
- / 1 pincée de poivre
- / 450 g (1 livre) de filets de morue ou de flétan

Préparation: Dans un moule en verre, mélanger les huit premiers ingrédients, ajouter le poisson, couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures. Tourner les filets une fois. Préchauffer le gril. Griller les filets à 15 cm (6 pouces) de la source de chaleur pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les flocons de poisson se détachent à la fourchette. Couper chaque filet en deux et servir.

INDEX ET TABLEAU DES RECETTES SUGGÉRÉES

	Page	Nausées et vomissements	Sens du goût altéré	Bouche et gorge douloureuses	Salive visqueuse	Bouche sèche	Diarrhée	Constipation
A								
Aspic aux tomates	42	X				X	X	
B								
Barbotine au jus de fruits	42	X			X			
Boisson au beurre d'arachide	34			X		X		
Boisson à la lime	41	X			X	X		
Boisson de pruneau	33							X*
Bouillon	38	X		X	X	X	X	
C								
Café au lait	32			X		X		
Casserole hambourgeoise	34					X		X*
Casserole de saumon et d'asperges	36			X		X		X*
Crème flottante	32					X		
D								
Dinde aux légumes	39			X		X		X*
Douceur aux pêches	35			X		X		
F								
Flan au poulet	38			X		X		X*
Fondue au fromage au four	38			X		X		X*
G								
Gelée au fromage cottage	35			X		X		
Gelée à l'orange	43	X				X	X	
Givré aux quatre fruits	33					X		
J								
Jus en gelée	42					X		
L								
Lait fouetté	33			X		X		
Lait fouetté riche en protéines	33			X		X		
Lait riche en protéines	32			X		X		
Légumes au cari	40		X					
M								
Macaroni aux foies gratiné	44			X		X		X*
Macaroni au fromage	43			X		X		
Macaroni aux œufs	37			X		X		X*
Muffins au son naturel	41							X*
P								
Pâté chaud de foies de volaille	39			X		X		
Poisson au barbecue	45		X					
Poulet-surprise	37			X		X		X*
Q								
Quiche aux épinards	45			X		X		
R								
Riz et lentilles à l'indienne	40		X					
S								
Sole au court-bouillon	36				X	X		
Soupe aux nouilles et aux œufs	39			X	X	X		
Supplément de fibres	44			X		X		X*

* Ajouter 3 c. à soupe de son naturel à la recette

X = recette suggérée

LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

Fondée en 1979, la **Fondation québécoise du cancer** a pour mission d'**améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer et celle de leurs proches** par des services d'information, d'accompagnement et d'hébergement. La Fondation se distingue par des services directs et accessibles partout au Québec, ce qui en fait une ressource incontournable en matière de sensibilisation et de lutte contre le cancer. Les services de la Fondation sont axés sur la personne, parce que nous croyons qu'il est possible d'aider les gens à mieux vivre avec le cancer.

Le respect, le soutien et le réconfort sont au cœur des valeurs fondamentales de notre organisme. Par des gestes attentionnés et concrets, les employés et bénévoles de la Fondation offrent écoute, entraide, solidarité et compassion pour aider la personne atteinte à surmonter cette épreuve.



**ATELIER D'ART-THÉRAPIE,
CENTRE RÉGIONAL ET HÔTELLERIE DE MONTRÉAL**

LES SERVICES OFFERTS PAR LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

LES HÔTELLERIES DE LA FONDATION

Un hébergement chaleureux à coût modique

Les Hôtelleries de la Fondation québécoise du cancer, situées à Montréal, Sherbrooke, Trois-Rivières et Gatineau, accueillent les personnes atteintes de cancer pour un séjour variant de quelques jours à six semaines. Elles y retrouvent un espace de vie chaleureux, des services et du réconfort.

Le réseau d'Hôtelleries de la Fondation compte 126 lits disposés dans des chambres à occupation double, incluant chacune une salle de bain. Agréables et paisibles, ces chambres ont été aménagées pour offrir un lieu de repos et aussi pour briser l'isolement. Les Hôtelleries, toutes situées près des centres de radio-oncologie, proposent également des salons accueillants permettant de créer des liens entre les résidents.



**DEPUIS 1989, PRÈS DE 30 000 PERSONNES ONT ÉTÉ HÉBERGÉES
DANS LES HÔTELLERIES DE LA FONDATION.**

LA LIGNE INFO-CANCER

Parce que savoir rassure

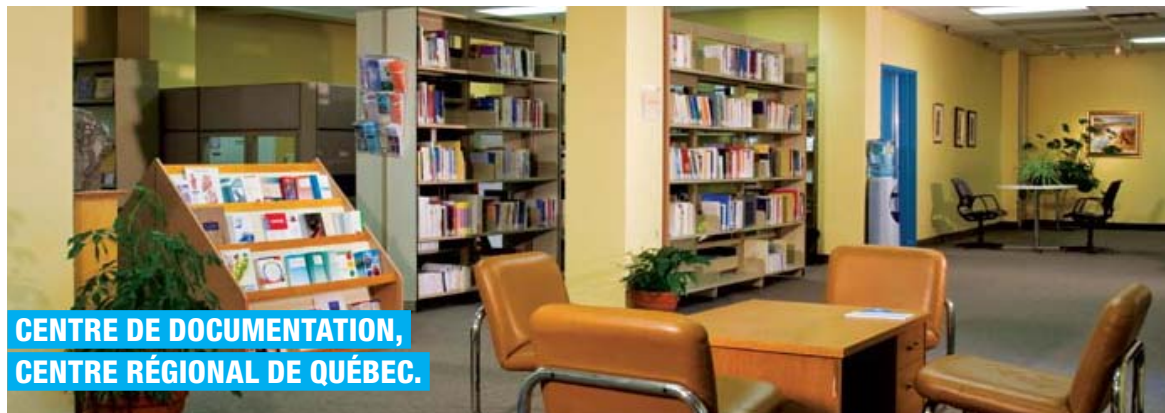
Au bout du fil, un infirmier spécialisé est à l'écoute et offre, gratuitement et en toute confidentialité, une foule de renseignements sur tous les aspects du cancer : les causes, les symptômes, les signes précurseurs, les traitements et leurs effets secondaires, les ressources disponibles selon les régions, etc. Chaque année, près de 2 000 personnes de partout au Québec utilisent ce service.

/ Lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

/ 1 800 363-0063

LE CENTRE DE DOCUMENTATION

Pour tout savoir sur le cancer



**CENTRE DE DOCUMENTATION,
CENTRE RÉGIONAL DE QUÉBEC.**

Cette bibliothèque spécialisée propose une large collection d'ouvrages traitant de divers aspects du cancer et du défi que représente la vie avec cette maladie. Des services de références et de prêts y sont offerts gratuitement sur place ou par la poste. Chaque année, le Centre de documentation prête 3 000 ouvrages et distribue plus de 26 000 documents.

N'hésitez pas à consulter le catalogue du Centre de documentation sur notre site Web : un simple clic vous permet d'effectuer une recherche et d'emprunter des ouvrages!

La Fondation québécoise du cancer publie également plusieurs documents de sensibilisation, de prévention et d'information, en lien avec sa mission.

/ Consultation sur place, au Centre régional de Québec : 418 657-5334

Service de prêts et envoi de documentation par la poste, le tout offert gratuitement :

/ 1 800 363-0063

/ À partir du site de la Fondation au www.fqc.qc.ca

LE SERVICE DE JUMELAGE TÉLÉPHONIQUE

Une présence qui reconforte

En toute confidentialité, le Service de jumelage téléphonique met en lien une personne atteinte de cancer et une autre ayant déjà été touchée par ce même type de cancer. Ainsi jumelées, ces deux personnes peuvent partager leurs expériences et discuter des répercussions de la maladie sur leur vie. Plus d'une centaine de jumelages sont effectués chaque année.

/ Service offert gratuitement, partout au Québec : 1 800 363-0063

**Coordonnées des Centres régionaux et des Hôtelleries
de la Fondation québécoise du cancer :**

Siège social et Centre régional et Hôtellerie de Montréal

2075, rue de Champlain
Montréal (Québec) H2L 2T1
Téléphone: 514 527-2194
Sans frais: 1 877 336-4443
Télécopieur: 514 527-1943
cancerquebec.mtl@fqc.qc.ca

Centre régional et Hôtellerie de l'Estrie

3001, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5N4
Téléphone: 819 822-2125
Télécopieur: 819 822-1392
cancerquebec.she@fqc.qc.ca

Centre régional et Hôtellerie de la Mauricie

3110, rue Louis-Pasteur
Trois-Rivières (Québec) G8Z 4E3
Téléphone: 819 693-4242
Télécopieur: 819 693-4243
cancerquebec.trv@fqc.qc.ca

**Centre régional et Hôtellerie de l'Outaouais
Pavillon Michael J. McGivney**

555, boulevard de l'Hôpital
Gatineau (Québec) J8V 3T4
Téléphone: 819 561-2262
Télécopieur: 819 561-1727
cancerquebec.gat@fqc.qc.ca

Centre régional de Québec

190, rue Dorchester Sud, bur. 50
Québec (Québec) G1K 5Y9
Téléphone: 418 657-5334
Sans frais: 1 800 363-0063
Télécopieur: 418 657-5921
cancerquebec.que@fqc.qc.ca

DONS

Vous pouvez faire parvenir vos dons à la Fondation québécoise du cancer, par chèque ou par carte de crédit, en composant le 1 877 336-4443, en ligne sur notre site Web, www.fqc.qc.ca, ou en remplissant et en retournant le coupon ci-dessous.

LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER VOUS REMERCIE DE VOTRE GÉNÉROSITÉ.

Faites parvenir votre don à :

Fondation québécoise du cancer
2075, rue de Champlain
Montréal (Québec) H2L 2T1

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____ App.: _____

Ville: _____ Province: _____

Tél.: _____ Code postal: _____

Montant du don:



Master Card Visa American Express Diners Club Chèque

N° de carte de crédit: _____

Date d'expiration de la carte de crédit: ____ / ____ / ____

Signature: _____

Si vous désirez recevoir un reçu pour fins fiscales, cochez ici

Fondation québécoise du cancer
(n° d'enregistrement: 107391963 RR 0001)

ADRESSES UTILES

Le département de diététique de l'hôpital où vous êtes traité :

Nom de la personne-ressource : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux (AQESSS)

1801, boul. de Maisonneuve Ouest, bureau 600

Montréal (Québec) H3H 1J9

Téléphone : 514 931-1448

Télécopieur : 514 931-9577

www.aqesss.qc.ca

Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ)

2155, rue Guy, bureau 1220

Montréal (Québec) H3H 2R9

Téléphone : 514 393-3733 ou 1 888 393-8528

Télécopieur : 514 393-3582

opdq@opdq.org

www.opdq.org

BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE

La Fondation québécoise du cancer tient à remercier les professionnels qui ont participé aux éditions antérieures de cette brochure.

Un merci tout spécial à :

Hélène Lefebvre-Thivierge

Monique Daignault-Gélinas

Marjolaine Mailhot

Louise Larue

Louise Côté, Dt.P., diététiste

R. Motchula

Guylaine Charbonneau, Dt.P., diététiste

G. Bastasi

C. Lecours

J. Latreille

Joseph Ayoub, M.d., F.R.C.P. (c)

CONCLUSION

La Fondation québécoise du cancer est heureuse de vous offrir cette publication.

Les auteurs de ce guide espèrent avoir pu vous aider à mieux comprendre certains des aspects de votre maladie et des effets secondaires de vos traitements et, surtout, à trouver des solutions à vos problèmes alimentaires. Si certaines de vos inquiétudes persistent, n'hésitez pas à les confier à votre médecin traitant, au personnel infirmier, à votre diététiste ou à communiquer avec l'un des organismes compétents, dont les coordonnées figurent dans le présent guide.

La Fondation québécoise du cancer est un organisme à but non-lucratif vivant essentiellement de dons (individuels, corporatifs, in memoriam) ainsi que de revenus générés par la vente d'objets promotionnels et la tenue d'activités-bénéfice. Ainsi, pour nous aider à assurer un continuum de services de qualité aux personnes atteintes de cancer et leurs proches, tout en poursuivant nos efforts de sensibilisation à l'importance de la prévention auprès de la population québécoise, votre contribution est indispensable. Celle-ci peut également prendre la forme de dons planifiés (legs, dons par assurance vie, etc.), ce qui permet de laisser une somme souvent plus importante que de son vivant et de faire bénéficier ses héritiers d'avantages fiscaux. Les dons planifiés garantissent la pérennité des services et des activités de la Fondation.

En appuyant la Fondation québécoise du cancer, vous nous aidez à poursuivre notre mission : améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer et celle de leurs proches.

Merci de votre appui.

UN MESSAGE DE VOTRE PHARMACIEN

Votre pharmacien est un professionnel de la santé présent et accessible. Il est là pour vous soutenir et vous conseiller. Il peut vous aider à diminuer les effets indésirables causés par vos médicaments. Il vous donnera aussi des conseils pour soulager certains maux et s'assurera de l'efficacité et de la compatibilité des médicaments que vous prenez. Il a à cœur le succès de votre traitement médicamenteux.

Votre pharmacien discute avec votre médecin de votre traitement et de son efficacité. Ensemble, ils décident de l'adapter le mieux possible à votre condition de santé pour que vous en retiriez le maximum de bénéfices. Toute votre équipe de professionnels de la santé travaille de concert pour vous aider. Votre pharmacien en fait partie et sait lui aussi vous écouter.

*L'équipe des pharmaciens-propriétaires affiliés à PROXIM et PROXIMed
partenaires dans vos soins de santé
avec la Fondation québécoise du cancer.*

Réalisé grâce à l'appui de

Proxim



**CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR LA PERSONNE
EN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER**