
Comment gérer votre

perte d'appétit



Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la perte d'appétit liée au cancer?	p. 2
Qu'est-ce qui cause la perte d'appétit liée au cancer?	p. 3
Que puis-je faire lorsque je n'ai pas envie de manger?	p. 4
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	p. 12
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 13

Le présent guide du patient s'adresse aux personnes qui éprouvent une perte d'appétit avant, pendant ou après des traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient et les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

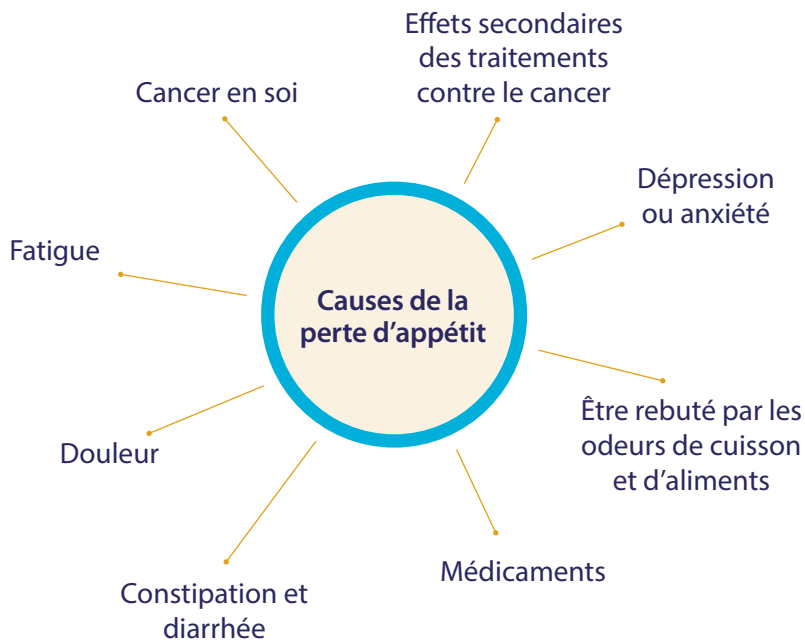
Qu'est-ce que la perte d'appétit liée au cancer?

La perte d'appétit s'entend d'une situation où une personne ne ressent pas la faim et n'a pas envie de manger. Si vous êtes incapable de manger, vous pourriez perdre du poids et ne pas avoir assez de force pour suivre vos traitements.



Qu'est-ce qui cause la perte d'appétit liée au cancer?

L'image ci-après montre diverses raisons qui peuvent expliquer votre manque d'appétit :



Que puis-je faire lorsque je n'ai pas envie de manger?

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste

Un diététiste peut vous aider à établir un plan pour manger et boire lorsque vous n'avez pas d'appétit.

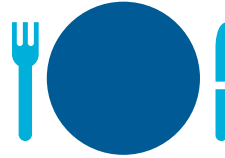
Traitez les symptômes qui peuvent nuire à votre appétit

Si la douleur, les nausées ou d'autres symptômes vous empêchent de manger, consultez votre équipe soignante. Beaucoup de symptômes peuvent être traités, ce qui peut accroître votre désir de manger.

Vous pouvez aussi visiter le site unlockfood.ca/fr ou composer le **1-866-797-0000** pour parler gratuitement avec un diététiste.

Profitez de chaque bouchée!

Vous avez besoin d'ingérer assez de calories, de protéines et de liquides pour garder vos forces afin de pouvoir poursuivre vos traitements.



Mangez et buvez souvent

Mangez de petits repas plus souvent, plutôt que deux ou trois repas plus copieux.

Essayez de manger quelques bouchées toutes les heures ou toutes les deux heures même si vous n'avez pas faim.

Emportez avec vous des collations nutritives et faciles à manger comme du fromage et des craquelins, du pouding, du houmous, des légumes et du yogourt.

Choisissez des aliments plus riches en calories

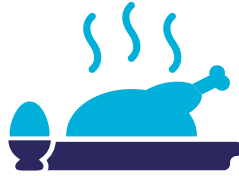
Ce simple changement augmente votre apport en calories sans que vous deviez manger davantage.

Voici quelques exemples :

Remplacez ceci	Par cela
Lait écrémé	Lait 2 % ou lait entier
Thé ou café	Chocolat chaud au lait entier
Bouillon	Potage crème au lait
Eau	Jus (ou jus dilué)
Produits laitiers faibles en gras	Produits laitiers entiers (crème sure, yogourt, fromage cottage)
Yogourt glacé ou sorbet	Crème glacée
Gruau	Granola (dans du lait entier ou du yogourt de lait entier)

Choisissez des aliments et des boissons ayant une teneur élevée en protéines

Les protéines aident votre corps à guérir lors de vos traitements contre le cancer.



Les aliments qui suivent ont une teneur élevée en protéines :

Produits laitiers comme le lait, le yogourt grec, le pouding et le fromage

Viande, volaille, poisson, fruits de mer

Tofu, boissons au soja, noix, graines, beurre d'arachide

Pois secs, haricots et lentilles

Œufs

Préparez-vous du lait à haute teneur en protéines. Ajoutez 1 tasse de poudre de lait écrémé à 4 tasses de lait entier. Utilisez ce lait à teneur élevée en protéines dans les potages crèmes, ragoûts et sauces.

Ajoutez de la poudre de protéine aux aliments liquides ou dans vos plats cuisinés. Étant donné que la quantité de protéines peut varier selon les marques de poudre, lisez l'étiquette ou consultez votre diététiste.

Ajoutez davantage de gras dans vos aliments

Voici des façons simples d'ajouter des calories à vos aliments.



Ajoutez :	Aux :
Huile d'olive, beurre ou margarine	Nouilles, riz et pains
Sauces	Pommes de terre en purée et viandes
Crème, miel, sirop d'érable ou confitures	Fruits, yogourts et desserts
Mayonnaise	Vinaigrettes, sandwiches, salade au thon et aux œufs
Crème à fouetter	Soupes, pouding au lait, fruits frais, boissons fouettées ou sauces pour pâtes
Avocat	Sandwichs, quesadillas ou réduisez-le en purée comme trempette ou tartinade
Noix et beurres de noix	Rôties, boissons fouettées, collations
Fromage gras	Sandwichs, à fondre sur les légumes, à ajouter dans les sauces ou comme collation
Crème sure	Pommes de terre, trempettes

Buvez au moins de 6 à 8 tasses de liquides par jour

Suivez les conseils ci-après pour vous assurer de consommer assez de liquides :



Buvez souvent tout au long de la journée. Choisissez des liquides contenant des calories comme du jus, du lait, de la soupe et des boissons fouettées aux fruits.

Emportez votre boisson préférée dans une bouteille d'eau.

Limitez les boissons contenant de la caféine (cola, café, thé) et l'alcool.

Si vous devez augmenter votre apport calorique, essayez les boissons à haute teneur en calories qui suivent :

Essentiels du déjeuner Carnation

Suppléments nutritifs vendus dans le commerce (comme Boost Plus ou Ensure Plus, ou renseignez-vous au magasin d'aliments naturels ou à l'épicerie de votre localité)

Lait entier ou lait au chocolat

Lait frappé ou boisson fouettée faite maison

Boissons au yogourt

Ovaltine ou autres boissons maltées

Suggestion :

Demandez à votre équipe soignante si vous pouvez prendre des médicaments avec un lait fouetté ou d'autres boissons à haute teneur en calories.

Mangez tout aliment que vous appréciez

Mangez tout aliment dont vous aimez le goût chaque fois que vous en avez envie. Ne cherchez pas à respecter vos horaires de repas habituels.

Mangez votre plus gros repas de la journée lorsque vous vous sentez le mieux. Si vous vous sentez mieux en matinée, mangez davantage à ce moment-là.

Mangez des aliments du petit déjeuner lors du dîner ou des aliments du dîner pour le déjeuner.

Mangez vos aliments préférés à toute heure du jour.

Utilisez des assiettes ou des bols plus petits.

Mangez des aliments prêts à servir si vous avez de la difficulté à préparer des repas

Suivez les conseils qui suivent pour faciliter la préparation des repas :

Communiquez avec le programme de services de repas communautaires de votre localité (comme la Popote roulante).

Achetez des aliments surgelés qui sont faciles à mettre au four. Essayez les mini-quiches, tourtières, doigts de poulet, pâtes surgelées et tout autre aliment qui vous semble appétissant.



Achetez des légumes et des fruits déjà coupés, du fromage et d'autres collations rapides.

Rendez-vous au comptoir déli de votre épicerie pour acheter des viandes, salades et autres aliments précuisinés.

Soyez actif et faites de l'exercice

L'exercice peut vous ouvrir l'appétit lorsque vous n'avez pas faim. Même un peu d'exercice peut aider. Essayez de vous lever et de faire quelque chose chaque jour.



Choisissez une activité que vous aimez.

Allez à votre rythme.

Commencez lentement en faisant des étirements non vigoureux et une courte promenade.

Soyez prudent!

- ✓ Parlez avec votre équipe soignante si vous avez des questions sur la façon de faire de l'exercice en toute sécurité.
- ✓ Vous pouvez faire de l'exercice en tout temps pendant ou après les traitements.
- ✓ Cessez l'activité et reposez-vous si vous vous sentez courbaturé et ankylosé ou si vous manquez de souffle.

Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider

Votre famille et vos amis pourraient s'inquiéter de votre manque d'appétit. Faites-leur part de la liste qui suit afin qu'ils puissent vous aider de la meilleure façon possible.



On ne devrait pas vous forcer à manger. Votre famille et vos amis devraient vous encourager à manger ce que vous voulez, quand vous en avez envie. Ce n'est pas le temps de juger ou d'essayer de convaincre votre être cher de manger certains aliments.

Dites à votre famille et à vos amis que le fait de trop parler de votre appétit peut empirer la situation.

Acceptez l'aide de votre famille et de vos amis pour cuisiner et magasiner – ils pourraient chercher des façons de vous aider. Indiquez-leur les aliments que vous aimez et que vous pouvez manger.

Invitez des gens à manger avec vous. Cela pourrait vous faire manger plus.

Médicaments susceptibles de stimuler l'appétit

Même après avoir amélioré toutes les choses sur lesquelles vous pouviez agir, il se pourrait que vous n'ayez pas encore beaucoup d'appétit.



Les médicaments stimulant l'appétit peuvent parfois aider. Parlez avec votre médecin et votre équipe soignante pour obtenir de plus amples renseignements.

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

Vous avez des nausées et/ou des vomissements qui ne s'améliorent pas

Vous ne pouvez pas manger pendant une journée ou plus

Vous éprouvez de la douleur en mangeant

Vous ne pouvez pas uriner pendant toute une journée

Vous n'êtes pas allé à la selle depuis plus de deux jours

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer utilisent un outil de dépistage des symptômes. Les résultats du dépistage informent votre équipe soignante de vos symptômes et lui permettent de déterminer comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESA) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Vous pourriez avoir besoin d'aide pour gérer votre perte d'appétit dans les circonstances suivantes :

Vous n'avez pas faim, même si cela fait plusieurs heures, voire des jours, que vous n'avez pas mangé.

Vous avez perdu du poids et remarquez une perte musculaire et de force.

Votre manque d'appétit vous préoccupe ou vous stresse.

Vous avez besoin d'aide pour établir un plan pour manger davantage.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens vers ces renseignements et d'autres ressources, allez au www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web

Action Cancer Ontario

www.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca
1-888-939-3333

Savourer santé

www.savourersante.ca

Saine alimentation Ontario

www.sainealimentationontario.ca
1-811-510-5102

Services de soutien

Services de soutien de la Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/soutien

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Livres

Goes Down Easy:

Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment —

Elise Mecklinger, 2006
[en anglais seulement]

The Essential Cancer Treatment Nutrition Guide & Cookbook —

Jean LaMantia and Neil Berinstein, 2012 [en anglais seulement]

Brochure de la Société canadienne du cancer

« Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer »

www.cancer.ca/publications

Consultez votre équipe soignante pour obtenir de plus amples renseignements sur la perte d'appétit.

Brochures :

Livres :

Vidéos :

Cours :

Cours et groupes de soutien locaux :

Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer la personne à contacter si vous estimez que vos symptômes nécessitent une attention médicale immédiate.

Notes:

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources suivantes pour les patients :

- Food ideas to help with decreased appetite, Healthy eating using high energy, high protein foods (BC Cancer Agency) [en anglais seulement]
- What to eat when you don't feel like eating (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]
- Appetite (Centre des sciences de la santé Sunnybrook)

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur la perte d'appétit aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la perte d'appétit. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.cancercare.on.ca/symptoms

Ce guide du patient vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à : cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Version 1 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, toutes les marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et toutes les représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.