

CANCER DU SEIN  
MÉTASTATIQUE  
HER2+

NAUSÉES

VOMISSEMENTS

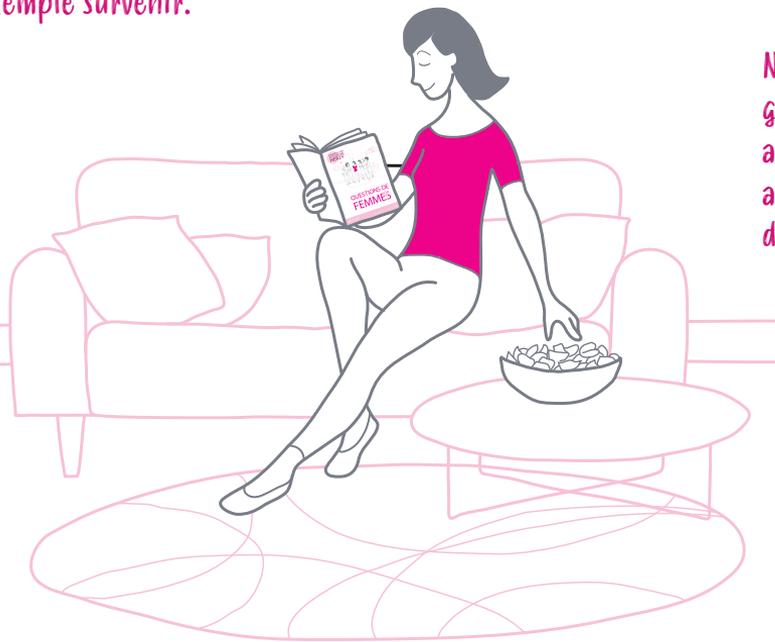
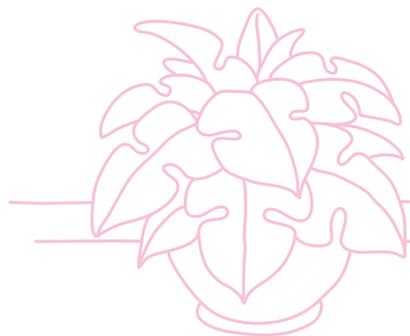
PERTE  
D'APPÉTIT

ALTÉRATION  
DU GOÛT



## CONSEILS POUR MIEUX GÉRER VOTRE ALIMENTATION

Certains traitements de votre cancer peuvent perturber vos habitudes alimentaires et être à l'origine de troubles digestifs. Des nausées, vomissements, une perte d'appétit ou une altération du goût peuvent par exemple survenir.



Nous mettons à votre disposition ce petit guide de conseils pratiques spécifiquement adaptés à ces différentes situations auxquelles vous pourriez être exposé(e) durant votre traitement.

# Conseils alimentaires en cas de **nausées** ou de **vomissements** <sup>(1)</sup>

## En cas de vomissements

Il est conseillé de vous rincer la bouche avec de l'eau froide.

Vous devez ensuite attendre une à deux heures avant de manger.



## Pendant les repas

À la place des deux repas traditionnels

➤ Optez plutôt pour **plusieurs petits repas dans la journée** ; ils seront plus faciles à digérer.

Pour limiter les nausées et la survenue de vomissement

➤ Privilégiez les aliments **froids ou tièdes**. Ils dégagent moins d'odeur que les aliments chauds. Buvez des **boissons gazeuses à base de cola** en supprimant les bulles.

Pour faciliter votre digestion

Mangez **lentement**.  
➤ Mangez **léger** avant et après le traitement.  
➤ Évitez de boire pendant les repas. Buvez avant ou après. Évitez les aliments frits, gras ou épicés qui sont plus difficiles à digérer.

Si vous êtes fumeur

➤ Il est conseillé de **supprimer le tabac**.

# Conseils alimentaires en cas de *perte d'appétit* (2)

## Avant les repas

Il est important d'éloigner le temps du repas de celui des traitements.

Il est également conseillé de vous rincer régulièrement la bouche avec une eau gazeuse acidulée, ce qui peut vous aider à apprécier davantage les aliments.

Si vous êtes fumeur, évitez de fumer avant les repas et sachez que l'arrêt du tabac améliore l'appétit.

Il est important, dans le cadre de votre traitement, de ne pas perdre trop de poids. Vous devez garder toutes vos forces pour lutter contre votre maladie.

Ne pas manger entraîne une perte d'appétit et un véritable cercle vicieux pourrait s'installer !

## Pendant les repas

> Il est préférable de **ne pas manger seul**.

> Optez pour **6 à 8 « pauses repas » par jour** plutôt que des repas « traditionnels ».

> Privilégiez alors les aliments **riches en calories**.

> Mangez avant tout les **aliments que vous aimez**.

> Consommez-les en **petits volumes** :  
> gâteaux apéritif, dés de jambon, de fromage, ou encore rondelles de saucisson, chips...

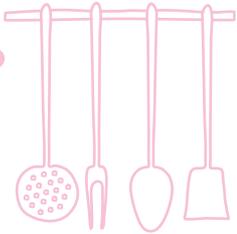


# Conseils alimentaires en cas de changement de goût<sup>(2)</sup>

## Avant les repas

Les médicaments que vous prenez peuvent altérer ou modifier votre perception de la saveur des aliments.

Votre salive peut s'être épaissie ou avoir un mauvais goût. Il est alors conseillé, avant le repas, de vous rincer la bouche avec de l'eau gazeuse éventuellement additionnée d'un jus de citron.



## Pendant les repas

Si les aliments vous paraissent fades

> Privilégiez ceux **forts en goût** (charcuterie, jambon fumé, poissons fumés, fromages fermentés...). Pensez également à **rehausser vos plats avec des herbes aromatiques** (ail, échalote, persil, ciboulette, basilic...).

Si les aliments vous paraissent amers ou que la viande rouge vous dégoûte

> **Remplacez-les** par de la viande blanche (volaille, lapin...), du poisson, des œufs, des quenelles, des quiches, des pizzas, des soufflés ou des laitages.

Si les aliments vous semblent trop salés

> Il est conseillé d'éviter les aliments qui le sont déjà fortement (gâteaux apéritif, bouillon de bœuf ou de volaille, chips, fromage...) et de **cuisiner sans sel**.

Si vous avez un goût métallique dans la bouche

> **Privilégiez les poissons, les œufs et les laitages** et évitez les viandes. Optez pour des féculents plutôt que pour des légumes et accompagnez-les de sauce blanche.

Si les odeurs vous écœurent

> Tournez-vous vers des **repas froids**, des salades composées, des assiettes de fromages ou de charcuterie ou encore des sandwiches.

Si vous avez de profonds dégoûts alimentaires

> Vous risquez d'éliminer certains aliments de votre alimentation. Il est alors conseillé d'en parler à votre médecin ; **un diététicien pourra vous aider** et votre pharmacien vous proposer des compléments alimentaires qui vous apporteront les protéines et calories dont vous avez besoin.



## Bibliographie

1. Cancer Info. Les traitements des cancers du poumon. Novembre 2017.
2. La ligue contre le Cancer. Alimentation et cancer : comment s'alimenter pendant les traitements ? Novembre 2017.