

### PERTE D'APPETIT

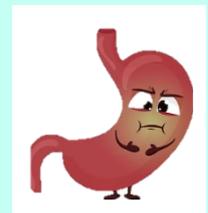


#### Quelques conseils pour vous aider à retrouver de l'appétit :

- Fractionnez votre alimentation (3 repas + 2 ou 3 collations).
- N'hésitez pas à grignoter.
- Favorisez les aliments qui vous font plaisir. Par contre, si votre traitement (chimiothérapie) entraîne des nausées ou des vomissements, évitez ce jour-là de consommer vos aliments préférés car vous risqueriez d'en être dégoûté.
- Enrichissez vos plats en calories (ajouter du beurre, de l'huile, de la crème fraîche, du fromage râpé, du miel...).
- Vous pouvez consommer des boissons ou crèmes industrielles hyper caloriques.
- Préservez autant que possible la convivialité et le plaisir du temps de repas.
- Evitez de boire pendant les repas.
- Evitez les repas gras ou à goût fort.
- Modulez les régimes restrictifs (sans sel, sans sucre...).

- Eloignez les repas des séances de traitement.
- Fractionnez vos repas en prenant souvent des collations.
- Eviter les odeurs fortes de cuisine.
- Préférez les aliments lisses et épais (éviter les morceaux qui provoquent le brassage dans l'estomac).
- Préférez les aliments froids ou à température ambiante.
- Evitez de boire pendant les repas.
- Evitez les aliments épicés, les préparations riches en graisses cuites.
- Limitez les boissons riches en lait.
- Prenez le temps de vous reposer assis après les repas.

### NAUSEES



### DOULEUR DE LA BOUCHE



- Optimisez les soins de bouche, surtout avant les repas.
- Evitez les aliments ou boissons irritants (jus de fruits, fruits frais, compotes, les aliments trop secs, trop durs et trop acides, trop salés ou épicés).
- Adapter la texture des repas si nécessaire.
- Proposer des préparations onctueuses en associant des sauces.
- Eviter les aliments trop chauds ou trop froids.
- Prendre des repas peu copieux, mais fréquents.
- Préférer les aliments à température ambiante.

- Brossage doux de la langue.
- Sucez des bonbons à la menthe.
- Evitez de consommer vos aliments préférés le jour des traitements.
- Remplacez la viande par des équivalents en cas de dégoût.
- Préférez les poissons, œufs, laitages, féculents si goût métallique dans la bouche.
- Préférez les repas froids si les odeurs de cuisine vous écœurent.

### TROUBLES DU GOÛT ET DE L'ODORAT



### DIARRHEE



- Mangez léger et adaptez si besoin une alimentation pauvre en résidus (en fibres).
- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- Privilégiez le riz, les pâtes, les carottes, les viandes et poissons maigres, le fromage à pâte cuite.
- Evitez le lait, les laitages, les fruits et les légumes, les céréales complètes, les graisses cuites.
- Réintroduire dès que possible les laitages, fruits et légumes tendres et bien cuits, le pain.

- Favorisez une alimentation riche en fibres et correctement hydratée.
- Buvez beaucoup.
- Augmentez les légumes verts, les fruits et les fruits secs.
- Associez les céréales complètes et les légumes secs selon tolérance digestive.
- Augmentez l'activité physique si possible (marche rapide).

### CONSTIPATION

