

On devrait tous manger des aliments sains, surtout quand on a un cancer. Vous devriez manger des aliments riches en protéines et en calories avant, pendant et après votre traitement. Ceux-ci vous aideront à guérir, à vous sentir mieux et à rester fort.

Votre médecin ou votre infirmière vous enverra peut-être chez un **diététiste** ou **nutritionniste**. Celui-ci s'y connaît en matière de cancer et pourra vous proposer un régime sain. Il pourra aussi vous aider si vous avez un problème de poids, si vous n'avez pas d'appétit ou si vous avez d'autres problèmes alimentaires.



## Quels sont les aliments riches en protéines et en calories?

Parmi les aliments riches en protéines, il y a les œufs, le fromage, les produits laitiers, les viandes froides, les noix, le tofu ainsi que les pois et les haricots secs.

Parmi les aliments riches en calories, il y a les muffins, les crèmes-desserts, les biscuits, les fruits secs, le muesli et les sandwichs.

## Quels autres aliments devrais-je manger?

Quand vous préparez vos repas et collations, choisissez vos aliments parmi ceux qui se trouvent dans le ***Guide alimentaire canadien pour manger sainement***.

Les quatre principaux groupes d'aliments sont :

- les fruits et les légumes;
- la volaille, le poisson, la viande et les succédanés de la viande;
- les céréales, les pains et les pâtes (les produits céréaliers);
- le lait et les produits laitiers.

## Comment puis-je m'habituer à manger sainement?

- Mangez un petit déjeuner sain. Si c'est le matin que vous avez le plus d'appétit, mangez un bon repas à ce moment-là.
- Prenez plusieurs petits repas et plusieurs collations au cours de la journée.
- Ayez des collations saines à la portée de la main.
- Mangez davantage aux moments de la journée où vous avez le plus d'appétit.
- Préparez des aliments que vous aimez, afin d'avoir le goût de manger.
- Préparez vos repas d'avance. Par exemple, faites un gros repas, divisez-le en quatre ou cinq portions et congelez celles-ci. Ça vous évitera de faire la cuisine tous les jours. De plus, vous aurez de la nourriture dans le congélateur quand vous serez trop fatigué pour faire la cuisine.
- Si votre famille ou vos amis offrent de faire les courses ou la cuisine pour vous, acceptez.
- Renseignez-vous sur les services de distribution de repas à domicile.
- Buvez au moins huit verres de liquide par jour (p. ex., du lait, du jus, de la soupe, du lait frappé et du lait de poule).
- N'oubliez pas qu'il est très important de bien manger pendant votre traitement. Si vous n'avez pas envie de manger, prenez une marche avant le repas pour vous ouvrir l'appétit.

## Questions à poser à votre équipe médicale

---

- Pensez-vous que je devrais voir un diététiste ou nutritionniste?
- Devrais-je prendre des vitamines ou des suppléments?
- Quels sont les aliments que je devrais manger?
- Y a-t-il des aliments que je ne devrais pas manger?
- Y a-t-il du mal à boire de la bière, du vin ou de l'alcool?
- Et si je perds ou prends du poids pendant le traitement?



---

Cette feuille de renseignements est faite pour compléter les renseignements que vous donne votre équipe médicale et pour vous encourager à poser des questions à celle-ci. Elle **ne remplace pas** les renseignements que vous donne votre équipe médicale.

« Apprivoiser son cancer » est un partenariat entre des personnes atteintes d'un cancer, des professionnels de la santé, des représentants d'organismes de lutte contre le cancer et d'organismes professionnels ainsi qu'Ortho Biotech. Le partenariat « Apprivoiser son cancer » remercie le Queen Elizabeth II Health Sciences Centre à Halifax d'avoir collaboré à cette feuille de renseignements.

Centre d'information « Apprivoiser son cancer »

Téléphone : 1 877 909-5992; Télécopieur : 1 877 909-5991; Courrier électronique : [info@apprivoisersoncancer.com](mailto:info@apprivoisersoncancer.com)

Imprimé au Canada. Mai 2001.  
LWWC112F-2001