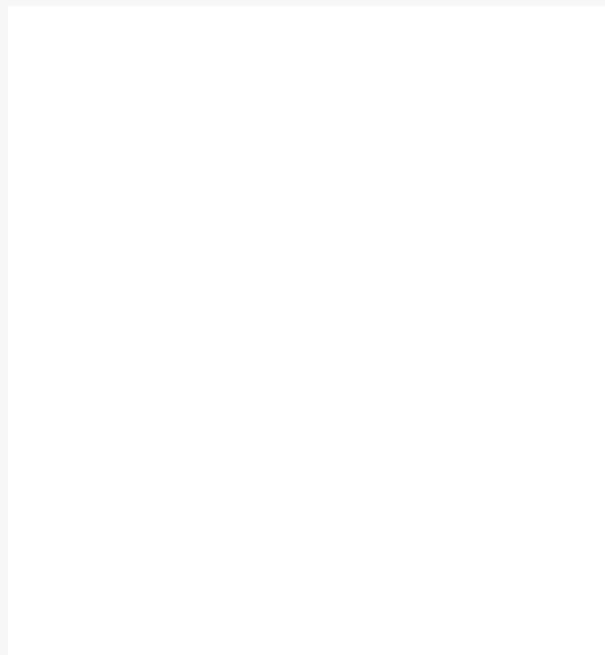




Signalez vos difficultés alimentaires ou autres problèmes à vos proches ainsi qu'aux professionnels de santé.

## Coordonnées



Cette brochure a été réalisée par un groupe de travail regroupant des professionnels de la nutrition et des équipes soignantes de la région Rhône-Alpes.

Rendez-vous sur le site internet du Réseau Espace Santé Cancer Rhône-Alpes :

[espacecancer.sante-ra.fr](http://espacecancer.sante-ra.fr)

## Nutrition et Cancers

### Bien se nourrir, avec plaisir.

Pour les patients et équipes soignantes.



Ce document est un support d'informations reprenant des conseils alimentaires pouvant être transmis par une équipe soignante, en dehors d'un conseil diététique, aux patients atteints de cancer.

## Votre appétit a diminué, vous avez perdu du poids.



### Faites plusieurs petits repas

#### Privilégiez des plats que vous aimez

#### Veillez à consommer des protéines

Pensez aux plats cuisinés [gratin, hachis Parmentier, brandade, terrines, etc.].



#### Enrichissez les préparations consommées

Avec du beurre cru, crème fraîche, pâtes ou pâtes à potage, béchamel, fromage râpé, fromage fondu, lait concentré ou lait entier.

#### Donnez du goût

Pensez à relever vos plats [herbes aromatiques, citron].



#### Pratiquez une activité physique

La marche ouvre l'appétit et n'augmente pas la fatigue.

## Pensez à vous hydrater

**Buvez régulièrement** [au minimum 1L /j] par petites gorgées tout au long de la journée même sans soif.



#### Jus de fruits, eau aromatisée, sirop, etc.



#### Eau plate, eau gazeuse



#### Thé, tisane, café léger, bouillon, etc.

## Vous avez des troubles digestifs

Privilégiez une **position assise ou semi assise** pour vos repas et le temps de la digestion.

**Mangez lentement** en mâchant bien les aliments.

### En cas de nausées

Préférez les plats avec peu d'odeurs.  
Préférez les aliments froids ou à température ambiante.

### En cas de constipation

Augmentez vos apports en eau de boisson, jus de fruits 100%, fruits et légumes.  
Maintenez une activité physique telle que la marche quotidienne (si possible une demi-heure).

### En cas de diarrhées

Buvez régulièrement pour compenser les pertes d'eau.  
Limitez les légumes verts, fruits crus, lait et laitages.

### En cas de douleurs dans la bouche

Supprimez les aliments acides et épicés [agrumes, tomates, vinaigre, condiment, etc.].  
Faites des bains de bouche au moins après chaque repas suivant la prescription médicale.