

ALIMENTATION

Bien manger, une source de plaisir et de convivialité

Si manger, et surtout bien manger, est un besoin vital pour le corps, c'est aussi un plaisir. Manger peut rester plaisant pour les patients atteints de cancer malgré les risques de déviance du goût et la cohorte d'effets secondaires parfois difficiles à supporter. Tout est question d'adaptation. Bien se nourrir est par ailleurs essentiel pour éviter la dénutrition, écueil redoutable pour le malade souffrant d'un cancer.

Comment se réconcilier avec l'alimentation pendant un cancer ?

Telle est la question que pose le Dr Philippe Pouillart, docteur en immunopharmacologie et enseignant-chercheur en pratique culinaire et santé à l'Institut polytechnique UniLaSalle à Beauvais, mais aussi chef cuisiner, auteur du livre "Quelle alimentation pendant un cancer?"

Fractionner les repas

Avant tout, il s'agit de faciliter la prise alimentaire, l'autonomie. Il faut se nourrir comme on le peut et comme on le veut, aller au rythme de son corps et sortir des dogmes à la française, manger matin, midi et soir ! Le moment du petit-déjeuner est souvent le moment le plus apprécié des malades, ils vont prendre un petit-déjeuner copieux, assez complet, **c'est le moment où les aliments sont le mieux métabolisés.** À midi, les malades ont tendance à picorer, d'où l'intérêt du fractionnement des repas, ils peuvent manger à nouveau dans la matinée ou dans l'après-midi, il faut manger avant tout. Cela veut dire aussi se préparer, avoir des plats, des encas à sortir rapidement du réfrigérateur, vite faits, bien faits, des aliments « minute » que le malade pourra aller piocher tout au long de la journée.

Adapter les aliments en fonction des symptômes

La maladie et les traitements provoquent des symptômes handicapants (déviations de goût, d'odeurs, de déglutition, de digestion....). **Il faut faire attention en cas de perte de poids à ne pas trop perdre de masse musculaire.** En cas de nausées, il est conseillé de manger à température froide, en petites quantités, d'éviter les plats gras, moins digestes, de ne pas brunir les aliments (poulet rôti) ce qui provoque des odeurs et un goût prononcé, d'utiliser des sauces nappantes pour couvrir la viande ou le poisson, et non des jus. Le gingembre ou la menthe poivrée peuvent être efficaces pour limiter les nausées. En cas de bouche sèche, le



malade peut consommer des glaces, des sorbets, pour anesthésier la bouche,

ou prendre une cuillerée de crème fraîche pour développer un goût suave, ce qui va stimuler la salivation. Les herbes aromatiques comme le thym, la sarriette ont des constituants naturels, comme l'ananas qui entraînent la salivation et la fraîcheur en bouche. Les irritations buccales peuvent être exacerbées par le sel ou le sucre. Le sucre ne va pas être un ami des mucites non plus ! Les smoothies avec des baies de goji ou de ginseng peuvent donner un petit coup de fouet en cas de fatigue.

Faire entrer le malade dans la cuisine et le faire participer

Il faut essayer de ne pas faire tout à la place du malade, mais l'emmener faire les courses, le solliciter dans la préparation des repas, qui est un moment convivial. Cela permet aussi de limiter la relation « malade-aidant ». Ne chargez pas trop l'assiette, rendez-la appétissante par une belle présentation. **Une assiette bien présentée, c'est 20% de plus de consommation !** Pensez aussi à réaménager la cuisine, ne laissez pas une poubelle nauséabonde ou de la vaisselle sale dans l'évier. Le malade doit se réapproprier son espace cuisine de manière à y retourner. **Enfin, prendre ses repas en famille permet d'éviter la désocialisation.**