

Pendant le traitement du cancer, il est important que vous soyez capable de manger suffisamment pour maintenir vos forces et aider votre corps à guérir. Il peut y avoir des moments pendant votre traitement où votre appétit est diminué. Si cela se produit, les idées ci-dessous pourraient vous être utiles.

Conseils d'ordre général

General tips

- **Faites compter chaque bouchée** en choisissant des aliments riches en calories et en protéines.
- **Mangez souvent.** Essayez quelques bouchées même si vous n'avez pas faim. Essayez de grignoter au moins toutes les 2 heures.
- **Mangez ce que vous avez envie de manger.** C'est correct de manger les mêmes aliments encore et encore si seulement quelques aliments vous plaisent.
- **Emportez des collations avec vous** si vous n'êtes pas à la maison pendant la journée, par exemple, si vous allez en traitement ou au travail.
- **Mangez votre plus gros repas quand votre appétit est au mieux.** Cela peut être à l'heure du petit-déjeuner plutôt qu'au traditionnel repas du soir.
- **Faites une pause sans manger** en vous reposant, en marchant ou en prenant l'air.
- **Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider** à cuisiner et à faire l'épicerie.
- **Rendez votre repas plus agréable** en invitant vos amis et votre famille à manger avec vous.

Idées de repas riches en énergie et en protéines

High Energy, High Protein Meal Ideas

- Pain doré, crêpes ou gaufres au beurre et au sirop
- Fromage cottage et fruits
- Omelette au fromage et légumes
- Bagel ou pain grillé au fromage à la crème ou au beurre de noix
- Céréales chaudes au lait, au beurre, aux fruits et à la cassonade ou au miel
- Muffin au beurre et à la confiture
- Scone au fromage ou aux fruits avec beurre et confiture
- Soupe instantanée qui contient des haricots ou des lentilles

- Soupe à la crème au lait
- Salade de pommes de terre, de pâtes, de haricots ou de céréales
- Sandwichs avec vos garnitures préférées, avec du beurre et de la mayonnaise
- Pizza
- Sandwich grillé au fromage
- Taco mou à la crème sure, au fromage, à la viande, aux haricots frits et aux légumes
- Plats en cocotte avec de la viande, du poisson ou du poulet
- Thon ou saumon en conserve
- Plats de pâtes avec sauces à la crème, macaronis et fromage
- Plats surgelés tels que lasagnes ou pâté chinois
- Chili
- Haricots au four (à utiliser sur les pommes de terre ou les rôties)
- Pérogies, agrémentés de crème sure, de fromage, de morceaux de bacon, d'oignon frit
- Aliments d'épicerie fines tels que le pâté à la viande, les friands, les samosas
- Hamburgers surgelés (végétariens, bœuf ou poulet)
- Poulet au barbecue
- Quiche préparée

Super collations

Super snacks

- Fromage accompagné de pomme, de céleri ou de biscuits
- Barre de céréales
- Muffin ou scone au beurre, beurre d'arachide, confiture ou fromage
- Toast ou bagel au beurre d'arachide, à la confiture ou au fromage
- Biscuits, flocons d'avoine, beurre d'arachide, barres de figues ou de dattes
- Croissant au beurre et à la confiture
- Céréales, sèches ou avec lait entier
- Œufs durs ou farcis
- Fromage cottage et fruits
- Pouding – riz, tapioca, à base de lait ou de soya
- Crème pâtissière
- Crème glacée ou yogourt glacé – en coupes glacées ou flotteur
- Dessert sucré au tofu avec cocktail de fruits
- Croustade aux fruits, cobbler, tarte ou gâteau au fromage
- Noix et graines
- Croustilles de pommes de terre, pain pita ou croustilles de maïs avec trempette
- Fruits secs
- Mélange montagnard
- Maïs soufflé au beurre

Boissons énergisantes

Boostin' Beverages

- Laits frappés à base de lait entier
- Smoothies à base de yogourt ou de tofu
- Lait entier cuit à la vapeur ou lait de soya avec miel
- Lait malté ou chocolat chaud
- Lait de poule commercial ou laits frappés
- Poudre de petit-déjeuner instantanée à base de lait entier
- Boissons commerciales à base de suppléments nutritionnels

Si vous avez essayé ces idées et que vous êtes incapable de manger ou que vous perdez du poids, demandez à un membre de votre équipe de soins de vous référer à un diététiste.

Visitez notre site Web : www.bccancer.bc.ca

Cette information ne saurait remplacer le conseil médical de votre médecin ou la consultation individuelle avec un diététiste agréé. Ces informations ne peuvent être utilisées que dans leur intégralité. Autorisation de reproduire cette information avec mention d'Oncology Nutrition, BC Cancer Agency.

Besoin de suggestions de recettes ?

Where can I find Recipe Ideas?

Empruntez les livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (guides nutrition et livres de recettes, approche alimentaire etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La *Provincial Health Services Authority, Provincial Language Service* reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

