

## S'alimenter quand on n'a pas faim

Le stress, la fatigue, la douleur ou les effets indésirables des traitements peuvent retentir sur votre appétit. Voici des conseils pour vous aider à vous alimenter le mieux possible.

Bien s'alimenter est essentiel quand on a un cancer.

Pour lutter contre la maladie, votre corps a besoin d'énergie et c'est en mangeant que vous lui fournissez cette énergie. Il peut cependant arriver que vous perdiez de l'appétit ou que vous éprouviez du dégoût à l'idée de manger. Dans ce cas, de simples mesures peuvent vous aider.

### Si vous n'avez pas envie de manger

- Fractionnez vos repas. Prenez plusieurs petits repas au cours de la journée ainsi que des collations. Ne prêtez pas attention à l'heure, mangez dès que vous ressentez une sensation de faim.
- Conservez vos aliments favoris à portée de main et mangez-en dès que vous en avez envie.
- Pour éviter de trop maigrir, essayez d'enrichir vos préparations. Par exemple, ajoutez du lait ou de la crème dans les potages, les purées, les entremets, augmentez la quantité d'œufs préconisés dans les recettes, mettez du fromage râpé avec les féculents et les légumes verts.
- Grignotez des fruits secs dans la journée.
- Evitez de boire des liquides quand vous mangez. Ils vous donneront l'impression d'être rassasié trop rapidement.
- Entre deux prises alimentaires, buvez des boissons nutritives (jus de fruit, soda) et pas uniquement de l'eau, du thé ou du café.
- Essayez de créer une ambiance favorable quand vous vous mettez à table. Une table bien dressée, de la musique, un bouquet de fleurs, par exemple, vous inciteront à davantage profiter de votre repas.
- Lorsque cela vous est possible, invitez des amis ou rendez-leur visite pour déjeuner ou dîner. Une atmosphère conviviale favorise l'appétit.

### Si vous trouvez que le goût des aliments est désagréable

Il peut arriver, notamment lorsque l'on prend un traitement, que notre goût change temporairement. Par exemple, certains aliments peuvent avoir un goût métallique ou amer, ou vous donner l'impression d'être trop salés ou à l'inverse trop sucrés.

Il importe dans ce cas d'identifier le ou les aliments concernés et de les remplacer par d'autres qui ont la même valeur nutritive.

- En cas de goût métallique ou amer, remplacez la viande rouge par de la viande blanche, de la volaille, des œufs ou du poisson, les légumes verts par des féculents (pâtes, riz, pommes de terre), les fruits crus par des compotes ou des fruits cuits.
- En cas de goût trop salé, évitez les aliments qui contiennent beaucoup de sel tels que la charcuterie, le fromage et les plats industriels.
- En cas de goût trop sucré, mangez des fruits crus ou cuits plutôt que des desserts tout prêts. Privilégiez les aliments et les boissons sans sucre.

## Si l'odeur des aliments vous dégoûte

- Si cela vous est possible, demandez à une autre personne de préparer les repas et éloignez-vous de la cuisine.
- Evitez les aliments qui dégagent naturellement une odeur forte tels que le poisson, les œufs, les différents types de chou et l'oignon.
- Evitez les modes de cuisson qui s'accompagnent d'odeurs tenaces comme les grillades et les fritures.
- Réchauffez les plats à basse température afin qu'ils dégagent moins d'odeur.
- Privilégiez les plats froids ou à température ambiante tels que les salades et les sandwiches.

## Si vous avez des nausées

- Evitez de manger à l'heure où les nausées surviennent habituellement.
- Tentez de déterminer à quels moments de la journée vous supportez le mieux les aliments et profitez-en pour manger.
- Faites de petits repas.
- Préférez les plats froids.
- Evitez les aliments gras qui se digèrent moins facilement.
- Mangez lentement en mastiquant bien.
- Evitez de vous coucher immédiatement après un repas.

## A retenir

- Il est essentiel de conserver une alimentation la plus équilibrée possible pour mieux lutter contre la maladie.
- Prendre plusieurs petits repas et des collations tout au long de la journée peut permettre de surmonter une perte d'appétit ou un dégoût. Dans tous les cas, il faut essayer de faire en sorte que manger reste un plaisir et respecter vos envies.
- Consulter un diététicien peut vous aider à adapter votre alimentation.