



Savourer santé

GUIDE CANADIEN
DE NUTRITION POUR LES
PATIENTS ET LES SOIGNANTS
EN ONCOLOGIE

Bien vivre
et bien
s'alimenter
malgré un
cancer de
l'estomac

savourersante.ca

My Gut Feeling est le premier et le seul organisme à but non lucratif pour les patients, les survivants et les aidants/soignants qui soit axé exclusivement sur le cancer de l'estomac. Sensibiliser, éduquer et défendre les droits des patients en facilitant le soutien entre pairs : voilà sa mission.

Nous éduquons et sensibilisons à chacune des étapes du chemin à parcourir : recevoir un diagnostic de cancer de l'estomac, vivre avec la maladie au quotidien et y survivre. Nous souhaitons également améliorer la qualité de vie des patients et de leurs aidants/soignants en leur donnant voix au chapitre.

Qu'il s'agisse d'un souper en famille, d'une sortie au restaurant avec des amis ou de la préparation d'un repas avec ses proches, la nourriture fait partie intégrante de la vie. Elle nous rapproche, nous sustente et nous garde heureux et en santé.

Le cancer de l'estomac métamorphose notre façon de nous alimenter. Les difficultés à avaler, les nausées, le syndrome

de chasse et les douleurs en général sont autant de facteurs qui tuent le plaisir de manger. La perte de poids et la perte d'appétit sont aussi monnaie courante chez les personnes aux prises avec un cancer de l'estomac. Certes, il peut être difficile de préparer des repas à la fois nutritifs, savoureux et digestibles, mais il est tout de même possible d'avoir du plaisir à manger quand on souffre d'un cancer de l'estomac.

La fondation My Gut Feeling s'est associée à deux diététistes professionnelles et à *Savourer santé* pour concevoir des recettes destinées expressément aux personnes atteintes d'un cancer de l'estomac. Nous espérons que ce guide saura vous aider à bien vivre et à bien vous alimenter.



Bien vivre et bien s'alimenter malgré un cancer de l'estomac est une édition spéciale de *Savourer santé, guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie*

Pour en savoir plus et accéder à une version numérique du présent livre :

mygutfeeling.ca savourersante.ca

Ce livre a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation de

 **TAIHO PHARMA CANADA, INC.**

Copyright 2025 Communication ebmed inc. (éditeur)
Cowansville, Québec, www.ebmed.ca

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit ni en totalité ni en partie par quelque moyen que ce soit sans autorisation.

Vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions? Nous serions ravis que vous nous écriviez à : **info@savourersante.ca**

Avis de non-responsabilité

L'éditeur (Communication ebmed inc.), le commanditaire (Taiho Pharma Canada Inc.) et la fondation My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation ne font aucune déclaration ni n'offrent de garanties quant au contenu de ce livre et rejettent la responsabilité de toute perte ou de tout préjudice découlant directement ou indirectement du contenu de ce livre. Les recettes et les stratégies présentées dans ce livre ne garantissent en rien l'obtention de résultats particuliers et pourraient ne pas convenir à tous. Ce livre ne remplace aucunement une consultation auprès de votre médecin, diététiste ou autre professionnel de la santé. Vous devez bénéficier d'une supervision médicale pour toute question concernant votre alimentation et votre santé.

La nutrition dans le continuum du cancer

Rédigé par des diététistes professionnelles, le présent guide vous aidera à gérer votre nutrition durant et après le traitement de votre cancer de l'estomac.

En raison de leurs symptômes, les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac peuvent avoir du mal à s'alimenter. Ces symptômes peuvent découler du cancer lui-même et/ou du traitement. Le continuum du cancer englobe toutes les étapes, depuis la prévention et la détection du cancer jusqu'au diagnostic, au traitement et à la survie. Vos besoins nutritionnels, vos buts et vos capacités peuvent évoluer au fil de ces étapes. Ce guide a été conçu pour vous soutenir et vous aider à faire des choix pour préserver votre vitalité.



savouresante.ca

Gérer les effets secondaires liés à la nutrition

À cause de la chimiothérapie, de la radiothérapie et de la chirurgie, il peut être difficile de manger et d'absorber suffisamment de nutriments. Si vous avez du mal à manger ou à tolérer les effets secondaires, parlez-en à votre équipe soignante. Nous vous encourageons à prendre soin de vous-même en veillant à bien vous alimenter. Si vous avez l'impression que bien des choses échappent à votre volonté, sachez que la quantité et la nature des aliments que vous ingérez peuvent contribuer étroitement à votre traitement et à votre rétablissement.

MAINTIEN DE VOTRE POIDS ET DE VOTRE MASSE MUSCULAIRE

Souvent, si on perd du poids, c'est parce qu'on ne mange pas suffisamment pour répondre aux besoins de l'organisme. Une importante perte de poids en peu de temps peut affaiblir le système immunitaire, ralentir la guérison et diminuer le plaisir que vous tirez de vos activités quotidiennes.

La recherche montre que le fait de maintenir son poids et sa masse musculaire durant le traitement du cancer peut contribuer à optimiser la réponse au traitement, à accélérer le rétablissement et à améliorer la qualité de vie.

BIEN SE NOURRIR, une étape à la fois

Étape 1

Gérez les effets secondaires du cancer et du traitement. En l'absence de nausées, de constipation, d'altération du goût, de diarrhée, de sensibilité buccale ou de douleur à la gorge, il est plus facile de manger. Discutez de ces symptômes avec votre équipe soignante.

Étape 2

Optimisez la valeur nutritive de chaque bouchée et de chaque gorgée! Dans la mesure du possible, choisissez des aliments et des boissons dont l'apport en calories et en protéines vous soutiendra toute la journée. Vous tirerez ainsi le maximum d'énergie et de nutriments de ce que vous mangez ou buvez.

Contrôler les nausées

Très fréquentes, les nausées peuvent être plus prononcées après la chimiothérapie ou la chirurgie. Non traitées, elles peuvent nuire à votre apport nutritionnel et entraîner une perte de poids non souhaitable. De nombreux médicaments peuvent soulager les nausées. Prenez vos antinauséux tels que prescrits. Voici d'autres suggestions qui pourraient aussi vous aider :

- Les odeurs alimentaires fortes peuvent déclencher des nausées. Évitez-les en demandant de l'aide pour la préparation des repas.
- Mangez toutes les 2-3 heures pendant la journée.
- Buvez beaucoup de liquide pour prévenir la déshydratation. Boire entre les repas est souvent mieux toléré.
- Évitez de vous allonger pendant 30 à 60 minutes après avoir mangé. S'allonger tout de suite après avoir mangé peut aggraver les nausées et le reflux.
- Les féculents se digèrent plus rapidement que les aliments gras et sont plus faciles à manger. À essayer : biscuits soda, riz nature, céréales sèches, rôties, grissini, pâtes nature, ou biscuits pour le thé.
- Si vous avez souvent des nausées après avoir mangé, parlez-en à votre équipe soignante. Il pourrait être utile de prendre les antinauséux prescrits 30 minutes avant les repas.

Composer avec une douleur à la bouche ou à la gorge

Il est difficile ou inconfortable de manger quand on a la bouche ou la gorge sensible. Demandez à votre médecin ou infirmière comment prendre soin de votre bouche pour éviter les douleurs et réduire le risque d'infection. Voici quelques suggestions pour vous alimenter malgré la douleur :

- Il est difficile ou inconfortable de manger quand on a la bouche ou la gorge sensible. Demandez à votre médecin ou infirmière comment prendre soin de votre bouche pour éviter les douleurs et réduire le risque d'infection. Voici quelques suggestions pour vous alimenter malgré la douleur :
- Optez pour des aliments mous ou liquides, tels œufs, viandes ou volailles hachées, poisson, poudings, yogourt, potages, purée de pommes de terre, pâtes, plats mijotés, boissons fouettées (smoothies), céréales trempées dans du lait ou pouding au riz.
- Limitez les aliments durs tels craquelins, noix, rôties avec croûte, fruits et légumes durs, bretzels.
- Évitez les aliments et liquides épicés ou acides (p. ex. tomates, agrumes, chili, sauces piquantes).
- Sucez des glaçons ou des fruits congelés comme du melon d'eau, des raisins, des morceaux de pêche ou du cantaloup en cubes. Laissez les aliments chauds refroidir un peu avant de manger.
- Optez pour des boissons fouettées à base de fruits ou des laits frappés. Évitez les fruits tels que framboises, fraises et mûres qui contiennent de petites graines pouvant irriter une bouche ou une gorge déjà sensible.
- Ajoutez bouillon, sauces (non tomates) ou soupes pour ramollir et mouiller les aliments.
- Au besoin, buvez avec une paille pour éviter le contact avec les plaies buccales.
- Évitez les rince-bouches à base d'alcool, car ils peuvent assécher la bouche et exacerber la douleur.

Prise en charge d'une satiété précoce

Quand on se sent « plein » peu de temps après avoir avalé quelques bouchées, il peut être difficile de manger suffisamment pour répondre à ses besoins nutritionnels. Si la constipation est en cause, demandez à votre médecin de vous parler de médicaments qui pourraient vous aider. Voici d'autres petits trucs à essayer :

- Prenez de petits repas plusieurs fois par jour. Augmenter le nombre de repas plutôt la quantité d'aliments ingérés en un repas permet souvent de manger davantage.
- Tirez le maximum de chaque bouchée et de chaque gorgée de liquide en optant pour des aliments et des liquides riches en énergie et en protéines (voir page 10).
- Commencez le repas par une source de protéines et une céréale/un féculent et gardez les aliments à faible teneur en énergie pour la fin du repas.
- Optez pour des aliments pauvres en fibres. Les aliments riches en fibres comme les grains entiers et les légumes peuvent vous donner l'impression d'être repu plus rapidement et plus longtemps.
- Essayez de ne pas boire de liquide juste avant un repas. Boire trop peut hâter la sensation de satiété pendant les repas.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes 4 portions

Pennes à la ricotta

Des pâtes végétariennes colorées qui peuvent également être dégustées froides

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de penne sèches
- $\frac{3}{4}$ tasse de ricotta crémeuse (« extra onctueuse »)
- 5 feuilles de sauge (ou 1 c. à thé de sauge séchée)
- $\frac{3}{4}$ tasse d'eau de cuisson des pâtes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de haricots verts, coupés sur la longueur
- 1 gousse d'ail émincée
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre noir
- 6 tomates cerises coupées en quatre
- 1 c. à soupe de zeste de citron

PRÉPARATION

1. Remplir une grande casserole d'eau, amener à ébullition et cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Égoutter les pâtes en prenant soin de conserver $\frac{3}{4}$ tasse de l'eau de cuisson. Réserver.
2. Remettre les pâtes cuites dans la casserole. Ajouter la ricotta et la sauge; mélanger.
3. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle à frire. Ajouter les haricots, l'ail et le poivre, puis faire sauter de 3 à 4 minutes en veillant à ne pas faire brûler l'ail.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION: $\frac{1}{4}$ DE LA RECETTE)
Calories 380 / Protéines 14 g / Fibres 4 g /
Glucides 50 g / Lipides 15 g

4. Ajouter l'eau de cuisson des pâtes et amener à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient cuits (environ 4 minutes).
5. Incorporer le mélange de haricots aux pâtes et au fromage.
6. Ajouter les tomates et remuer délicatement.
7. Garnir de zeste de citron et servir.

Contrôler la diarrhée

On parle de diarrhée lorsqu'une personne va aux toilettes au moins trois fois de plus que d'habitude et que ses selles sont molles ou liquides. Le besoin d'aller aux toilettes est parfois soudain. La diarrhée peut accompagner d'autres symptômes, p. ex. crampes, nausées, vomissements ou étourdissements.

La diarrhée peut découler d'un syndrome de chasse, de la médication ou d'une malabsorption (difficulté à absorber les nutriments de vos aliments). Les conseils que l'on vous donnera pour la prise en charge de votre diarrhée peuvent différer selon la cause.

CONSEILS POUR LE CONTRÔLE DE LA DIARRHÉE

	Syndrome de chasse	Malabsorption	Traitement/Médication
Que se passe-t-il et pourquoi?	<ul style="list-style-type: none"> • Une gastrectomie entraîne la perte d'espace de stockage (estomac) pour les aliments. De grandes quantités de nutriments sont donc déversées rapidement dans l'intestin grêle. Les symptômes peuvent empirer juste après la chirurgie et s'améliorer avec le temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce problème survient quand l'appareil digestif est incapable d'absorber les nutriments des aliments ingérés. La cause peut être le mélange inadéquat des enzymes digestives avec les aliments, un manque d'enzymes digestives, ou une pullulation bactérienne dans l'intestin grêle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les agents de chimiothérapie, la radiothérapie et les traitements ciblés peuvent endommager l'appareil digestif et ainsi entraîner une diarrhée. • La diarrhée peut aussi être causée par certains médicaments qui améliorent les nausées et la motilité; elle peut aussi être un effet indésirable des antibiotiques.
Symptômes	<ul style="list-style-type: none"> • Crampes, diarrhée, nausées, vomissements, sudation, palpitations cardiaques, faiblesse, étourdissements 	<ul style="list-style-type: none"> • Crampes, diarrhée, flatulences très malodorantes, selles flottantes ou graisseuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Flatulences, crampes, diarrhée, ballonnements, douleur rectale
Ce que vous pouvez faire	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez 6 petits repas par jour. De petites quantités d'aliments risquent moins de déclencher une diarrhée. • Limitez la consommation d'aliments et de liquides très sucrés tels que jus, boissons gazeuses, bonbons et sirop. • Limitez la consommation d'aliments gras, gras ou frits • Essayez une alimentation pauvre en fibres (suggestions à la page 6). • Incluez des protéines faciles à digérer : œufs, volaille, tofu, poisson, yogourt, fromage cottage, protéines en poudre. • Optez pour des aliments à faible teneur en lactose si les aliments riches en lactose aggravent vos symptômes. • Limitez la consommation d'aliments riches en itols (p. ex. sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol). 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Buvez la majeure partie de vos liquides entre les repas plutôt que durant les repas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez auprès de votre équipe soignante pour savoir si une thérapie de substitution enzymatique pourrait être utile. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à votre équipe soignante si un changement de médicaments pourrait aider.
	<ul style="list-style-type: none"> • Mangez lentement et mastiquez bien les aliments 		

LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe deux grands types de fibres alimentaires :

SOLUBLES (elles se dissolvent dans l'eau)

INSOLUBLES (elles ne se dissolvent pas dans l'eau)



Les fibres solubles aident à ralentir le passage des aliments dans l'intestin et peuvent rendre les selles plus solides, ce qui peut être utile en cas de diarrhée.

Sources alimentaires de fibres solubles (à privilégier)

- Pomme pelée, banane et orange (sans membrane)
- Pommes de terre ou patates douces pelées, courges et carottes, cuites
- Beurre d'arachides lisse (1 c. à soupe à la fois)
- Flocons d'avoine ou avoine à cuisson rapide
- Pain blanc sans graines
- Orge
- Psyllium



Les fibres insolubles peuvent accélérer le passage des aliments dans l'intestin, attirer l'eau vers les selles et ainsi en augmenter le volume, ce qui peut aggraver la diarrhée.

Sources alimentaires de fibres insolubles (en limiter la consommation)

- Parties ligneuses des légumes (tige du brocoli, du chou-fleur ou du chou frisé [kale])
- Pelure et pépins de fruits et de légumes
- Fruits séchés
- Son de blé
- Pains et céréales à grains entiers
- Légumineuses
- Noix et graines entières, maïs soufflé



Ajout de calories et de protéines

Augmentez votre énergie et vos protéines en ajoutant et en échangeant des ingrédients.

Ajout de calories

Huiles et gras : Incorporez du beurre, de la margarine ou de l'huile végétale/de noix de coco dans le gruau, les céréales chaudes, les soupes, le congé ou les smoothies. Ajoutez de l'huile et des gras aux légumes, au riz, aux pommes de terre, aux rôties, aux pancakes, aux gaufres ou aux muffins.

Tartinades et vinaigrettes : Tartinez le pain de mayonnaise, de confiture, de miel, de gelée, de sirop ou de beurre de noix. Ajoutez-en aux smoothies, aux yogourts et aux céréales chaudes. Ajoutez du pesto au poulet ou au poisson. Mettez plus de vinaigrette dans les salades. Ajoutez de la mayonnaise au thon, au saumon, aux œufs, aux pois chiches, et garnissez-en des craquelins.

Avocat : Préparez une trempette ou tartinez les sandwichs de purée d'avocat. Ajoutez-en aux salades et aux smoothies.

Ajout des deux (énergie et protéines)

Noix et graines : Ajoutez des noix ou des graines aux céréales, au yogourt, aux salades, ou utilisez des beurres de noix ou de graines dans les recettes de pâtisserie, de tartinades ou de smoothies.

Fromage et fromage à la crème : Mélangez aux œufs brouillés, aux pâtes, aux pommes de terre, aux soupes, ou dégustez en collation. Ajoutez aux trempettes et aux tartinades pour sandwichs.

Yogourt : Utilisez du yogourt grec ou balkan ou du skyr, ou du fromage cottage dans les trempettes. Ajoutez du yogourt à boire aux smoothies et aux céréales granola.

Lait et substituts : Utilisez du lait à forte teneur en gras ou en protéines (crème fouettée, lait ultrafiltré, lait évaporé) dans les recettes à base de lait. Ajoutez de la crème, du lait, de la crème glacée ou de la crème fouettée au café, aux smoothies et aux desserts. Utilisez du lait ou de la crème plutôt que de l'eau dans les soupes, les céréales, les pommes de terre en purée ou les recettes de pâtisserie.

Ajout de protéines

Viandes et poissons : Ajoutez de la viande/volaïlle cuite hachée, ou du thon/saumon en conserve aux pâtes, aux plats mijotés, aux soupes, au congé, aux roulés ou aux salades. Ajoutez des morceaux de viande au riz frit, aux sautés, aux curries, aux omelettes ou aux sandwichs. Utilisez du bouillon d'os pour les bases de soupe.

Œufs : Ajoutez un œuf de plus à la pâte à pancakes ou à gaufres. Garnissez d'œufs les salades, la semoule de maïs, le gruau salé d'avoine, les pommes de terre sautées, le congé et les soupes à base de bouillon. Mangez un œuf en collation. Ajoutez un œuf frit à une soupe aux nouilles ou à un ramen.

Légumineuses et haricots : Tartinez des craquelins, un pain pita, une rôtie ou un sandwich de hoummos ou de trempette de haricots (p. ex. de haricots noirs). Écrasez des pois chiches et un avocat en remplacement d'une salade d'œufs. Ajoutez des légumineuses aux salades, aux soupes et aux plats mijotés.

Substituts de viande : Ajoutez du tofu, du tempeh, du seitan ou des substituts de viande végétaux aux sautés, aux bols de riz, aux salades, aux œufs brouillés, aux omelettes, aux soupes, aux pâtes, aux sandwichs ou aux roulés.

Protéines en poudre : Incorporez des protéines de lactosérum, de soya, de riz, de chanvre ou du lait en poudre dans les smoothies, les céréales chaudes, le congé, les poudings ou le yogourt. Ajoutez-en aux œufs brouillés, aux sauces, aux plats mijotés, à la pâte à pancakes/gaufres et à d'autres recettes de pâtisserie.

Conseils pratiques

- ✓ Ajoutez plus de gras ou de protéines à vos repas ou collations.
- ✓ Utilisez des produits laitiers ou des substituts végétaux à forte teneur en gras.
- ✓ Incorporez des noix, des graines ou des protéines en poudre à la pâte à pancakes/muffins, aux aliments et aux boissons.
- ✓ Optez pour des aliments et des recettes contenant à la fois de l'énergie et des protéines.

Puis-je consommer du sucre?

- Le sucre – provenant d'aliments riches en glucides comme les fruits, les légumes, les grains entiers et les produits laitiers – est une source d'énergie tant pour les cellules saines que pour les cellules cancéreuses. Certaines personnes aux prises avec un cancer de l'estomac pensent qu'elles doivent éviter toute forme de sucre pour stopper la croissance/multiplication des cellules cancéreuses.
- Si vous ne mangez pas de glucides, votre corps puisera l'énergie dont il a besoin dans le gras et les muscles. Les cellules cancéreuses utilisent beaucoup de sucre parce qu'elles ont une croissance rapide, mais il n'y a aucune donnée scientifique indiquant qu'une alimentation sans glucides ni sucre prévienne le cancer, stoppe la croissance/multiplication des cellules cancéreuses ou contribue au traitement.
- Une alimentation très pauvre en glucides peut vous priver d'une importante source d'énergie, de fibres et de vitamines, surtout si vous avez du mal à manger suffisamment, et elle peut même être nocive si vous perdez du poids et de la masse musculaire en raison de vos symptômes ou d'effets indésirables des médicaments.

En matière de prévention du cancer, pourquoi est-il recommandé de limiter l'apport de sucre ajouté si une alimentation faible en sucre ne prévient pas le cancer?

- Bien qu'il n'y ait pas de lien direct entre la consommation de sucre ajouté et le cancer de l'estomac, les aliments et les boissons riches en sucres ajoutés peuvent entraîner une prise de poids excessive. Or, un surpoids ou la présence d'une trop grande quantité de cellules adipeuses peuvent accroître le risque de nombreux types de cancer. Si, déjà, vous mangez suffisamment, une consommation moindre de sucre ajouté serait une bonne habitude de vie. Concentrez-vous sur les aliments qui vous donnent de la vigueur, favorisent votre rétablissement et vous procurent du plaisir.



S'adapter à une nouvelle normalité

Que manger quand on souffre d'un cancer de l'estomac et qu'on doit composer avec un traitement et ses effets secondaires? Pour la plupart des personnes aux prises avec un cancer de l'estomac, l'alimentation et la perte de poids sont des sources de préoccupation durant et après le traitement. La section qui suit pourrait vous aider à choisir des aliments satisfaisants et bien tolérés.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 20 minutes 6 portions

Mini-frittatas

Un plat nutritif qui peut être préparé à l'avance et réchauffé en portions.

INGRÉDIENTS

Antiadhésif en vaporisateur
ou 1 c. à thé d'huile végétale

2 c. à thé d'huile d'olive

½ tasse de poireaux nettoyés et tranchés

½ tasse de poivron rouge en dés

6 c. à thé de brie

1 c. à soupe de basilic frais,
haché finement

5 œufs de calibre extra-gros

⅓ c. à thé de poivre noir moulu

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel). Enduire 6 moules à muffins d'antiadhésif en vaporisateur ou d'huile végétale.
2. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Y faire sauter les poireaux et le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Répartir les légumes dans les moules.
3. Déposer 1 c. à thé de brie dans chaque moule et ajouter quelques brins de basilic.
4. Battre les œufs et les poivrer. Les répartir dans les moules, sur les légumes et le fromage.
5. Cuire les frittatas environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient fermes au toucher.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 MUFFIN)

Calories 100 Kcal / Protéines 7 g / Fibres 0 g / Glucides 2 g / Lipides 7 g

Préparation d'une assiette santé

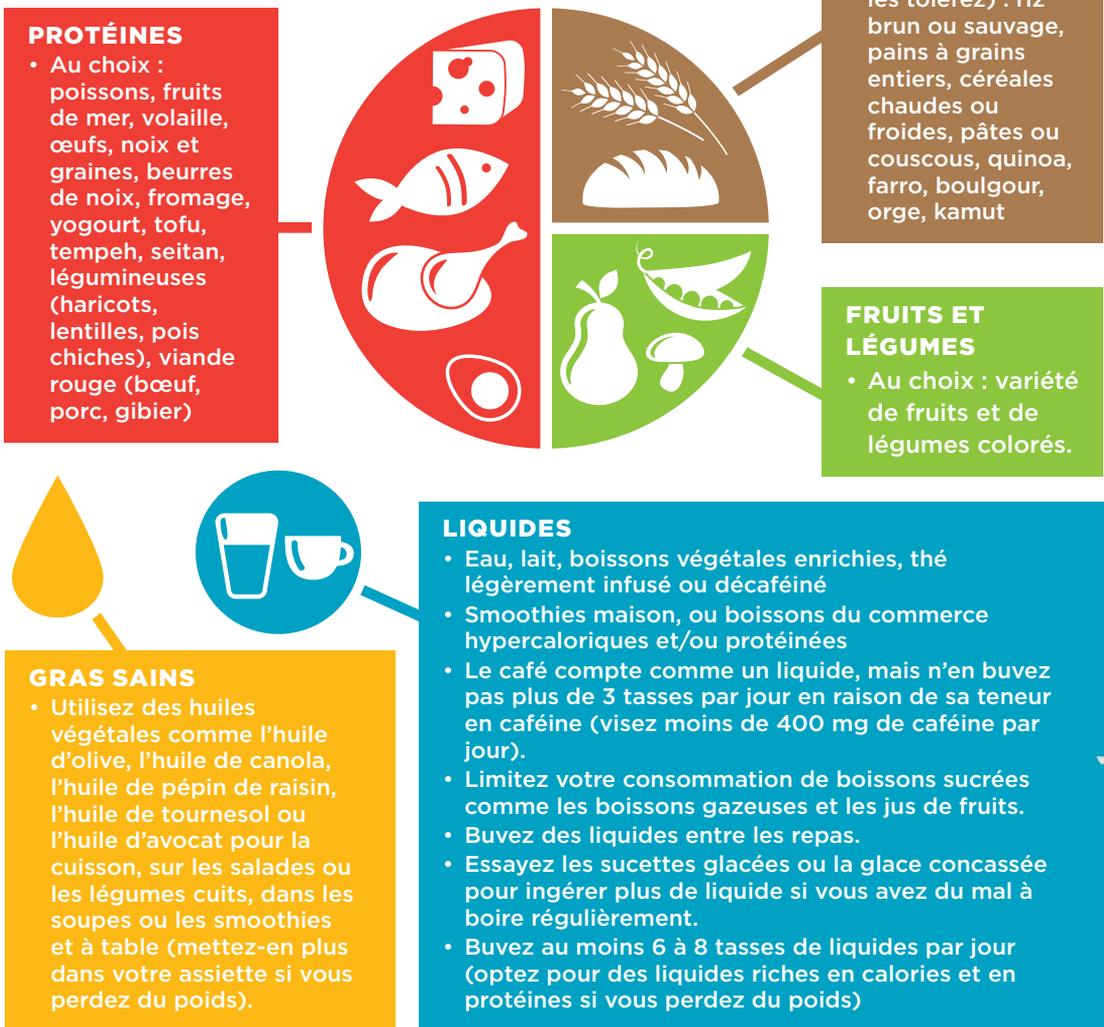
L'assiette santé est un outil utile pour vous aider à planifier des repas équilibrés qui vous procurent tous les nutriments dont votre organisme a besoin.

Nous avons conçu une assiette santé expressément pour les personnes qui ne sont peut-être plus capables de prendre des repas « de taille normale » et trouvent aussi difficile d'incorporer suffisamment

de protéines dans leur alimentation. Vous devriez aspirer à prendre au moins cinq petits repas et collations par jour si :

- vous vous sentez vite rassasié après avoir mangé;
- vous perdez du poids;
- on vous a enlevé la totalité ou une partie de l'estomac.

Prenez une petite assiette pour **CHAQUE REPAS** et mettez les suggestions qui suivent en pratique pour la remplir :



Pour vos collations, essayez d'inclure une source de protéines en plus d'une source de grains entiers ou d'un fruit/légume.

Modification de la texture de certains aliments

De nombreuses personnes aux prises avec un cancer de l'estomac – surtout celles qui ont eu une chirurgie, reçoivent un traitement ou sont porteuses d'une endoprothèse – trouvent souvent que les aliments mous et moelleux sont plus faciles à manger. Vous trouverez ci-après des aliments peut-être plus faciles à manger si vous avez de la difficulté à tolérer des aliments ordinaires.

SOURCES DE PROTÉINES

Aliments mous ou en purée

Viande et volaille

- Petits morceaux de viande ou de volaille que l'on aura fait cuire lentement jusqu'à tendreté
- Viande ou volaille hachée (pain de viande nappé de sauce brune, boulettes de viande, mijotés tendres)
- Viande ou volaille en purée
- Salade de poulet

Fruits de mer

- Poisson tendre ou floconneux (cuits au four ou à l'étuvée) nappé de sauce
- Mousses de fruits de mer
- Salade de thon ou de saumon
- Chaudrée de poissons ou de fruits de mer

Œufs

- Salade d'œufs
- Œufs mollets ou brouillés
- Quiche ou soufflé
- Pouding au lait à base d'œufs

Protéines végétales

- Tofu dans des plats tendres, humides
- Légumineuses en purée

- Beurres de noix crémeux incorporés dans la crème glacée, les smoothies ou les céréales chaudes
- Haricots sautés, en tartinade ou en trempette (hoummos)

Produits laitiers et substituts

- Fromages mous tels cottage, ricotta ou feta
- Pâtes cuites nappées de sauce au fromage
- Yogourt grec nature ou aromatisé
- Poudings à base de lait ou de boisson de soya

Liquides

- Lait ou boisson de soya
- Potages onctueux
- Soupes passées au mélangeur auxquelles on aura ajouté des haricots, du lait ou une boisson de soya
- Bouillons d'os
- Smoothies à base de lait, de boisson de soya ou de yogourt
- Suppléments nutritionnels prêts-à-boire
- Babeurre
- Lait de poule
- Boissons au yogourt
- Kéfir
- Laits frappés

SOURCES DE GRAINS ENTIERS

Aliments mous ou en purée

- Pains mous et humides, nappés de sauce ou de sirop ou trempés dans un liquide
- Céréales chaudes et molles (gruau, crème de blé, crème de riz)
- Céréales sèches ayant trempé dans du lait
- Pâtes cuites

- Riz cuit (avec un peu plus d'eau) nappé de sauce brune ou autre
- Quinoa ou couscous nappé de sauce brune ou autre

Aliments liquides

- Soupes contenant des pâtes, du riz, des pommes de terre ou des légumineuses passées au mélangeur

FRUITS ET LÉGUMES

Aliments mous ou en purée

- Légumes (épépinés et pelés) cuits, tendres ou en purée
- Soufflés de légumes
- Légumes écrasés ou en purée
- (pommes de terre, patates douce, carottes, betteraves, chou-fleur, citrouille ou courge)
- Jus ou nectars de légumes
- Fruits incorporés dans des smoothies

- Mais en crème
- Haricots et pois cuits en purée
- Fruits (épépinés) cuits, en conserve ou en purée
- Banane mûre et tendre
- Compote de pommes

Aliments liquides

- Jus ou nectars de légumes
- Soupes de légumes passées au mélangeur
- Fruits incorporés dans des smoothies



Comment modifier votre plan-repas de façon à en augmenter la teneur en calories et en protéines

Ce plan-repas vous procure 1300 calories, 66 g de protéines, 152 g de glucides et 45 g de matières grasses

DÉJEUNER
1 petite orange + $\frac{3}{4}$ tasse de gruau nature + $\frac{1}{2}$ tasse de lait 2 %
COLLATION
$\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature + 1 petite banane
LUNCH
2 mini-frittatas (voir la recette)
COLLATION
6 craquelins à grains entiers
SOUPER
75 g de saumon + $\frac{1}{2}$ tasse de quinoa ou de riz cuit + $\frac{1}{2}$ tasse de carottes cuites
COLLATION
$\frac{1}{2}$ tasse de pêches en conserve + $\frac{1}{2}$ tasse de crème glacée à la vanille riche

Il suffit de petits ajustements pour augmenter les calories de 50 % et les protéines de 20 %

Le plan-repas modifié vous procure maintenant : 2100 calories, 79 g de protéines; 203 g de glucides; 115 g de matières grasses

DÉJEUNER
Ajouter 1 c. à soupe de sirop d'érable Remplacer le lait à 2 % par du lait entier
COLLATION
Faire un smoothie en ajoutant les ingrédients suivants : $\frac{1}{4}$ tasse de lait entier ou de boisson de soya enrichie 1 c. à soupe d'huile de canola 1 c. à soupe de noix hachées
LUNCH
Inclure $\frac{1}{4}$ d'avocat dans la recette et ajouter 1 rôti à grains entiers tartinée de beurre ou de margarine
COLLATION
Tartiner les craquelins de beurre d'arachide crémeux ou de hoummos (2 c. à soupe)
SOUPER
Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive aux carottes
COLLATION
Ajouter 1 c. à soupe de noix hachées aux pêches et à la crème glacée

savouersante.ca

Liquides nutritifs

Les liquides nutritifs comme les smoothies ou les suppléments nutritionnels du commerce peuvent vous aider à ingérer plus de vitamines, de minéraux, de calories et de protéines quand vous trouvez difficile de manger.

Les smoothies maison sont faciles à personnaliser selon vos goûts, vos symptômes et vos besoins nutritionnels. C'est vous qui en déterminez la saveur, la texture ainsi que la teneur en sucres, en protéines, en gras et en fibres. Essayez notre recette de boisson énergisante maison. Vous trouverez d'autres recettes dans la section Ressources (page 23).

Les suppléments nutritionnels prêts-à-boire sont pratiques si vous êtes fatigué ou occupé. Vous pouvez les boire seuls, les ajouter à vos céréales, à votre café ou à vos smoothies, en faire des sucettes glacées, ou les incorporer dans vos

recettes. Il en existe de nombreux types : hypercaloriques, protéinés, à faible teneur en sucre, à base de végétaux, véganes ou à base de jus. Si vous ne mangez pas suffisamment ou perdez du poids, choisissez un supplément qui vous apporte plus de 300 calories et au moins 15 grammes de protéines par bouteille.

Vous mettrez peut-être un certain temps à découvrir des options que vous aimez et tolérez. Vous pouvez aussi y incorporer différents ingrédients. Si vous trouvez un supplément trop sucré ou trop épais, essayez d'y mélanger du lait, des boissons végétales, de l'eau ou des glaçons. L'ajout de yogourt nature ou de tofu mou peut aussi atténuer le goût sucré et augmenter la teneur en protéines. Essayez de consommer ces liquides nutritifs très froids, ou incorporez-y de la crème glacée pour en faire un lait frappé.

Préparation : 10 minutes 1 portion

Boisson énergisante protéinée

Une boisson nutritive pour compléter vos besoins en protéines et en calories pour les jours de moins bon appétit !

INGRÉDIENTS

½ tasse de lait (2 %)	1 c. à table d'avoine
⅓ tasse d'œufs liquides pasteurisés	1 c. à table d'huile végétale
¼ tasse de fraises fraîches tranchées	2 c. à table de miel

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 TASSE)

Calories 400 kcal / Protéines 15 g /
Glucides 52 g / Fibres 2 g / Lipides 17 g



Quelques conseils pour les repas à la maison



FAITES-VOUS UN PLAN

- Planifiez tous vos repas (3 par jour) et collations (3 par jour) de la semaine.
- Cherchez de nouvelles recettes et prenez note de celles qui vous conviennent.
- Essayez de planifier vos repas, de faire vos listes d'épicerie et de trouver vos recettes à l'aide de moteurs de recherche IA. Soyez précis dans vos recherches. Par exemple : *Plan-repas de 7 jours - 3 repas/3 collations hypercaloriques et hyperprotéinés par jour. Peu d'appétit. Pas de bœuf.*

FAITES VOS COURSES EFFICACEMENT

- Lorsque vous planifiez vos repas et collations, ajoutez à votre liste d'épicerie les aliments dont vous avez besoin.
- Gardez à portée de main un « aide-mémoire » : assurez-vous d'acheter des sources de protéines et de grains entiers ainsi que des fruits et des légumes et des huiles saines.

CONSEILS DE CUISSON

- Diversifiez les méthodes de cuisson : aliments cuits au four, rôtis, braisés, mijotés, grillés ou cuits à la vapeur. Prenez la méthode qui vous convient le mieux!
- Utilisez divers appareils : friteuse à air, presto et mijoteuse.
- Essayez de rôtir des légumes, des pommes de terre, des viandes, des poissons ou des aliments surgelés dans une friteuse à air.
- Cherchez en ligne des recettes pour la cuisson en presto. Fantastique pour la préparation de ragoûts, de plats mijotés et de soupes, cette méthode est aussi utile pour faire cuire une grande quantité de riz et de haricots que vous pouvez ensuite subdiviser en portions pour plusieurs repas.
- Ajoutez des liquides à vos recettes. Ils rendront les aliments plus faciles à mâcher et à avaler, et ajouteront diversité et saveurs à vos repas.
- Marinez les viandes pour les attendrir, les humidifier, en rehausser la saveur et réduire le temps de cuisson. Marinez de plus grandes quantités de viande et congélez-les en portions.

PRÉPAREZ ET PLANIFIEZ VOS REPAS

- Cuisinez en grandes quantités quand vous avez du temps et préparez des portions pour une utilisation ultérieure.
- Conservez les restes pour le lendemain.
- Achetez des sources de protéines déjà préparées (p. ex. un poulet rôti) ou d'autres repas chauds à l'épicerie.
- Conservez des aliments prêts-à-servir (repas surgelés à réchauffer) à portée de main pour vous dépanner rapidement au besoin.
- Utilisez des soupes ou des ragoûts en conserve comme base - et ajoutez-y vos propres protéines et légumes pour obtenir un repas complet.

FAITES-VOUS AIDER

- Demandez à vos amis ou à votre famille de vous aider à préparer les repas.
- Songez à acheter des repas préparés ou à préparer, ou utilisez un service de livraison si vous êtes incapable de cuisiner ou de faire vos courses régulièrement.

SUGGESTIONS DE REPAS ET COLLATIONS À LA FOIS RAPIDES ET NUTRITIFS

- Muffins, scones ou petits pains tartinés de beurre de noix/graines, de confiture ou de fromage
- Mélange de thon et d'avocat sur pain ou craquelins
- Pâtes nappées de sauce à base de viande ou de volaille hachée
- Fromage cottage et fruits
- Collations surgelées ou à réchauffer et prêtes à servir (mini-quiches, pâtés à la viande, bouchées à base d'œufs, poisson/poulet panés)
- Fromage et craquelins
- Yogourt, yogourt à boire, ou pouding
- Soupe gratinée de fromage
- Barres énergisantes ou protéinées, mélange du randonneur, poignée de noix
- Céréales ou granola tels quels, ou dans du lait entier ou une boisson de soya
- Œufs ou fromage sur rôti



Conseils pour les repas à l'extérieur

AU RESTAURANT

- Vérifiez le menu en ligne d'avance et planifiez votre repas.
- Prenez le temps voulu pour discuter de vos besoins alimentaires avec votre serveur ou le chef.
- Informez-vous sur les ingrédients et demandez comment les plats sont préparés.
- Demandez qu'on remplace certains ingrédients ou, au besoin, créez votre propre repas.
- Si vous devez ingérer des aliments mous, optez pour des soupes, des mijotés, des ragoûts ou des pâtes.
- Prenez une petite collation avant de quitter la maison.

TAILLE DES PORTIONS

- Ne faites pas d'excès : mangez la moitié de votre repas et emportez l'autre moitié à la maison ou partagez votre assiette avec d'autres convives.
- Commandez à partir du menu du midi ou pour enfants, afin d'obtenir de plus petites portions.
- Commandez 1-2 entrées plutôt qu'un plat principal.
- Ne prenez pas de pain ni d'entrée afin d'avoir assez d'appétit pour le plat principal.
- Mangez lentement et mastiquez bien, ce qu'il est facile d'oublier en bonne compagnie.
- Ne vous faites pas de souci si vous ne videz pas votre assiette.

CHEZ DES AMIS ET DES MEMBRES DE LA FAMILLE

- Informez-les d'avance de vos restrictions ou de vos besoins alimentaires (p. ex. texture molle).
- Demandez une portion plus petite ou servez-vous vous-même.
- Suggérez un repas-partage ou offrez d'apporter un plat que vous tolérez bien.
- Relaxez et profitez pleinement des repas avec vos proches. Si vous êtes détendu, l'expérience du repas à l'extérieur n'en sera que plus agréable.



Vivre avec un cancer de l'estomac et y survivre

Peu importe où vous en êtes dans votre parcours – vous venez de recevoir un diagnostic de cancer de l'estomac, vous êtes en traitement ou en pause, vous vous préparez à la chirurgie, vous êtes en rétablissement ou votre traitement est terminé, vous vous demandez peut-être comment sera votre vie dorénavant.

Certains effets indésirables liés à l'alimentation pourraient persister, mais ne vous découragez pas : il faut du temps pour s'adapter. Les stratégies que vous avez mises en place pour gérer vos symptômes durant le traitement pourraient aussi être utiles pour votre vie post-traitement. Peut-être vos habitudes alimentaires changeront-elles, mais vous pouvez tout de même faire des choix qui contribueront à votre mieux-être.

SUIS-JE SUR LA BONNE VOIE?

Utilisez ces questions pour suivre vos progrès :

- Mes symptômes s'atténuent-ils?
- Ai-je plus d'énergie?
- Ai-je envie de manger et de boire régulièrement?
- Puis-je préparer des repas sans avoir à m'interrompre pour me reposer, ou ai-je encore besoin d'aide?
- Suis-je en mesure d'être plus actif qu'avant?



De combien de calories et de protéines ai-je besoin?

Les besoins en calories et en protéines varient d'une personne à l'autre. De nombreuses personnes aux prises avec un cancer de l'estomac doivent travailler fort pour maintenir leur poids et peuvent faire face à des difficultés qui rendent la prise de poids difficile. Certaines personnes ne reviennent pas à leur poids initial (avant le cancer). De plus, des traitements comme la chimiothérapie, la chirurgie ou le cancer lui-même peuvent accroître les besoins en calories et en protéines de l'organisme.

La plupart des personnes aux prises avec un cancer de l'estomac perdent du poids, avec ou sans traitement ou chirurgie (lesquels peuvent être sources de détresse et d'inquiétude). Vous n'êtes pas seul. De concert avec votre équipe soignante et votre diététiste, vous pourrez atténuer la perte de poids et gérer vos symptômes. L'équipe vous guidera pour vous aider à tirer le maximum de ce que vous mangez et buvez. Si vous continuez de perdre du poids ou avez plus de difficulté à manger, demandez le soutien de votre équipe soignante.

L'exercice est-il bénéfique?

L'activité physique offre de nombreux avantages aux personnes atteintes d'un cancer. Elle peut atténuer les effets indésirables du traitement, améliorer l'humeur et le sommeil, diminuer l'anxiété et la dépression, soutenir la santé osseuse, augmenter l'énergie, amoindrir la fatigue, et améliorer la qualité de vie!

À quelle intensité puis-je faire de l'exercice?

- Si vous faites de l'exercice depuis peu, allez-y mollo; essayez 10 minutes d'activité légère à la fois et augmentez peu à peu, selon vos capacités.
- Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous au besoin.
- Il est normal de ne pas toujours atteindre vos objectifs.
- Avant de commencer une nouvelle routine, consultez toujours votre équipe soignante.



Préparation : 10 minutes + 1 heure (marinade) Cuisson : 15 minutes 4 portions

Poulet au citron

Ajoutez n'importe quel légume que vous aimez à notre poulet mariné au citron polyvalent.

INGRÉDIENTS

580 g de poitrines de poulet désossées
et sans la peau (2 demi-poitrines)

2 poivrons jaunes

½ tasse d'oignon rouge (¼ d'un oignon)

4 brochettes

Marinade

2 c. à soupe de mayonnaise

1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée

2 gousses d'ail émincées

1 citron (jus et zeste)

PRÉPARATION

1. Couper le poulet en 16 cubes de même grosseur.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la coriandre, l'ail, le jus et le zeste de citron. Ajouter les cubes de poulet et les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.
3. Couper le poivron en 12 morceaux. Couper l'oignon en 12 tranches.
4. Faire tremper les brochettes en bois dans l'eau pendant quelques minutes afin d'éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson. Sur 4 brochettes, enfiler tour à tour les cubes de poulet, les tranches d'oignon et les morceaux de poivron.
5. Préchauffer le barbecue à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Retourner les brochettes à mi-cuisson. Cuisson au four : Préchauffer le four à 450 °F. Déposer les brochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Enfourner et cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F.
6. Servir avec du riz, de la salade de chou et la sauce de votre choix.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Calories 219 Kcal / Protéines 33 g / Fibres 1 g / Glucides 8 g / Lipides 6 g



Ai-je besoin de suppléments vitaminiques et minéraux?



Il suffit généralement d'une alimentation variée pour donner à l'organisme les vitamines et les minéraux dont il a besoin. Le traitement d'un cancer de l'estomac peut toutefois nuire à la digestion et à l'absorption de micronutriments comme le fer, le calcium, la vitamine D, l'acide folique et la vitamine B₁₂. Si vous avez été opéré, vous devrez peut-être prendre certains suppléments vitaminiques et minéraux à long terme.

Demandez à votre médecin si vous avez besoin de tests sanguins pour surveiller l'apparition d'une carence, surtout durant la première année suivant le traitement ou la chirurgie. La plupart des gens qui ont eu une chirurgie de l'estomac devraient faire vérifier leurs taux de fer et de vitamine B₁₂ au moins une fois par année.

Avant de prendre des suppléments, parlez-en toujours à votre équipe soignante afin de choisir la dose appropriée et d'éviter de possibles interactions avec vos médicaments.

Voici une liste d'aliments usuels qui peuvent accroître votre apport de ces vitamines et minéraux.

FER

Viande
(bœuf, porc, poulet)
Foie
Avoine à cuisson rapide,
céréales à déjeuner
Épinards (cuits)
Tofu (cuit)

VITAMINE D

Yogourt
Saumon
Jaune d'œuf
(cuit)

CALCIUM

Lait de vache
Boisson enrichie à
base de de riz/noix de
cajou/amandes/soya
Tofu
Yogourt
Fromages

ACIDE FOLIQUE

Légumineuses,
haricots (cuits)
Légumes feuillus
verts (cuits)
Pâtes et céréales
enrichies, farine à
pâtisserie

Foie
Saumon, thon, sardines, truite
Crustacés
Laits, boissons végétales,
yogourts, céréales (enrichis)
Viande (bœuf, dinde)
Levure alimentaire

Ressources

Activité physique

- [Société canadienne du Cancer](#)
- [Action Cancer Ontario](#)

Améliorer son apport nutritif

- [Société canadienne du Cancer : Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer](#)
- [Fondation québécoise du cancer : Bien manger pour mieux vivre](#)

Recettes

- [Cuisiner avec plaisir. Digérer sans difficulté](#)
- [Gesundheit Kitchen](#)
- [ELLICSR Kitchen](#)
- [BC Cancer: Oncology Nutrition, Nourishing liquids](#)
- [Alberta Health Services: Recipes](#)

- [High Protein Cookbook](#)
- [Making smoothies with more calories](#)
- [Nutrition supplements](#)

Sites Web

- [My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation of Canada](#)
- [Canadian Gastric Cancer Association](#)
- [Société canadienne du cancer](#)
- [Savourer santé : guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie](#)
- [American Institute for Cancer Research](#)

Tous les sites Web ont été consultés le 22 mai 2025.

RÉFÉRENCES

- Jordan T, Mastnak DM, Palamar N *et al.* (2018) Nutritional Therapy for Patients with Esophageal Cancer, *Nutrition and Cancer*, 70:1,23-29.
- Bozzetti F, Gavazzi C, Mariani L *et al.* (2004) Glucose-based total parenteral nutrition does not stimulate glucose uptake by human tumours. *Clin Nutr* 23(3):417-21.
- Piersol, B (2025, 10 avril). "The Lowdown on Sugar and Cancer: MSK Experts Look at the Evidence" Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/news/no-sugar-no-cancer-look-evidence>
- Cancer Research UK (2023, 16 août). "Sugar and cancer - what you need to know" <https://news.cancerresearchuk.org/2023/08/16/sugar-and-cancer-what-you-need-to-know/>
- Bossi P, Antonuzzo A, Cherny NI *et al.*; ESMO Guidelines Committee (2018) Diarrhoea in adult cancer patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. *Ann Oncol*. Oct 1;29(Suppl 4):iv126-iv142.
- Stelluti, A (2022). "10 Nutrition and Life-style Recommendations to Manage Diarrhea" Gastrointestinal Society & Canadian Society of Intestinal Research. <https://badgut.org/information-centre/health-nutrition/diarrhea-and-diet/>
- The Sleeve Clinic: Dining out after bariatric surgery. <https://sleeveclinic.ca/blog/will-i-be-able-to-dine-at-restaurants-after-bariatric-surgery/>
- Ukleja, A (2006, février). "Dumping syndrome". *Nutrition issues in Gastroenterology*, series 35. <https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2015/11/UklejaArticle-Feb-06.pdf>
- Segal R, Zwaal C, Green E *et al.* (2015) Exercise for people with cancer. Rossini K, Zwaal C, reviewers. Toronto (ON): Action Cancer Ontario; 30 juin 2015; avalisé le 11 juillet 2024. Program in Evidence-based Care Guideline No.: 19-5 Version 2 AVALISÉE.
- Teixeira Farinha H, Bouriez D, Grimaud T *et al.* (2023) Gastro-Intestinal Disorders and Micronutrient Deficiencies following Oncologic Esophagectomy and Gastrectomy. *Cancers (Basel)*;15(14):3554.

AUTEURES

Karmyn Cheung, Dt.P.

Diététiste clinicienne
Royal Alexandra Hospital
Edmonton (Alberta)

Denise Gabrielson, M.Sc., Dt.P.

Diététiste clinicienne
St. Michael's Hospital
Toronto (Ontario)

RÉVISEURES

Katy (Ekaterina) Kosyachkova, B.Sc., B.Sc.PA, CCPA

Vice-présidente et cofondatrice, My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation of Canada, Toronto (Ontario)

Teresa Tiano, B.A.

Présidente et cofondatrice, My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation of Canada, Toronto (Ontario)

Bien vivre et bien s'alimenter malgré un cancer de l'estomac

Le présent guide a été conçu pour les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer de l'estomac et leurs partenaires de soins.

myGUT[™]
feeling

STOMACH CANCER FOUNDATION OF CANADA

