

**LIVRET DE SUIVI
ALIMENTAIRE
EN COURS DE
RADIOTHÉRAPIE ORL**



- **Conseils remis le :**
- **Par :**
diététicienne à Gustave Roussy
- **Pour M. ou Mme :**

N'hésitez pas à contacter la diététicienne, si vous avez besoin de conseils supplémentaires :

- **Téléphone :** 01 42 11 55 24
- **mail :** sandrine.mugel@gustaveroussy.fr

Ce livret a pour but de vous informer des effets de la radiothérapie sur la prise alimentaire et de vous donner des conseils tout au long du traitement pour une meilleure tolérance de celui-ci.

Pensez à l'apporter à chaque hospitalisation et à chaque consultation de diététique ou de nutrition.



La diététique à Gustave Roussy

Livret de suivi alimentaire en cours de radiothérapie ORL

◇ SUIVI DU POIDS

L'indicateur le plus simple permettant de savoir si les besoins en énergie de votre organisme sont couverts par vos apports alimentaires est votre poids.

Une pesée 2 fois par semaine est recommandée durant le traitement. Les pèse-personnes variant de l'un à l'autre, l'idéal est de vous peser sur le vôtre le matin à jeun.

Poids habituel	kg
Poids actuel	kg

Poids en dessous duquel j'alerte la diététicienne	kg
---	----



Date								
Poids (kg)								
Date								
Poids (kg)								
Date								
Poids (kg)								

◇ ACTIVITE PHYSIQUE

Tous les mouvements de la vie quotidienne (marche, jardinage, ménage, cuisine,...) font partie de l'activité physique. Elle ne se réduit donc pas à l'activité sportive et est recommandée selon vos possibilités durant le traitement car elle en améliore la tolérance.

Afin de faciliter l'évaluation de vos prises alimentaires et de votre état général à chaque hospitalisation ou consultation diététique / nutrition, **merci de remplir la veille** ce que vous avez mangé et bu, avec les quantités exprimées en proportion de part classique + ajout de matières grasses, sucre.

Exemples : camembert : 1/8, steak haché : 1/2 cuit avec un peu de beurre, 1 yaourt à la grecque + 1 cuiller à soupe de confiture, 1 part de gâteau au yaourt.

Vous pouvez y noter également des éléments empêchant une prise alimentaire correcte : temps de transport, retard consultation, goût modifié, manque de salive,... , ainsi que le temps estimé à pratiquer une activité, exemple : marche à pieds : 30 minutes.



date: / /

Petit déjeuner	
Collation	
Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Boissons	
Complément nutritionnel	
Difficultés	
Temps et type d'activité	

date: / /

Petit déjeuner	
Collation	
Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Boissons	
Complément nutritionnel	
Difficultés	
Temps et type d'activité	

date: / /

Petit déjeuner	
Collation	
Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Boissons	
Complément nutritionnel	
Difficultés	
Temps et type d'activité	



◇ CONSEILS

➔ SUGGESTIONS AU CAS PAR CAS

Généralement, les premiers effets de la radiothérapie apparaissent après 2 semaines et s'accroissent jusqu'à la fin du traitement pour s'atténuer progressivement. Ils peuvent être variables d'un patient à l'autre. Voici des conseils pour maintenir une alimentation par la bouche dans la mesure du possible :

1 Si vous ressentez des **brûlures dans votre bouche**, évitez certains aliments, seulement après en avoir ressenti l'effet indésirable :

- Les aliments irritants tels que l'alcool, les épices, la croûte de pain, les biscottes.
- Les aliments acides tels : vinaigre, agrumes, tomate, oseille, rhubarbe, abricot, groseille, kiwi.
- Si vous êtes déjà sujet aux aphtes: gruyère, fruits oléagineux (noix, noisette... sauf en poudre).
- Les pommes de terre (même en purée ou dans les potages).
- Les aliments très salés, très sucrés, trop chauds ou froids car hypersensibilité en bouche.
- Une consistance molle et onctueuse des aliments vous aidera : préférez des filets de poissons sans arêtes, œufs à la coque, brouillés, viandes hachées, purées de légumes, fruits cuits ou en compote.

2 Si vous avez un **manque de salive** entraînant une sécheresse de la bouche :

- Buvez beaucoup (eau minérale, thé, tisane, Coca Cola®...), souvent et en petite quantité.
- Sucez des glaçons, de la glace pilée, des glaces à l'eau, des sorbets, des bonbons à la menthe.
- Préférez les aliments moelleux (plats en sauce) ou mixés. Ajoutez du beurre ou de la crème fraîche dans vos préparations. Ces matières grasses servent de lubrifiant et facilitent le passage des aliments.
- Évitez de fumer.

3 Si vous avez une **gêne pour avaler** :

- Modifiez la consistance de votre alimentation : hachée, mixée, liquide (voir ci-dessous les conseils pratiques pour la texture mixée).

4 Si vous avez **moins d'appétit** :

- Vous pouvez fractionner vos prises alimentaires en ajoutant des collations dans la journée sous forme sucrée ou salée, en variant pour empêcher la monotonie.

5 Si vous avez une **modification du goût** :

- Privilégiez les aliments qui restent agréables à manger.
- Changez vos habitudes alimentaires, essayez de nouvelles recettes pour découvrir de nouvelles saveurs..
- En cas de dégoût pour la viande par exemple, vous pouvez la remplacer par des œufs, du poisson, du jambon, ou augmenter la quantité de fromages, de lait ou de laitages.

.....

ENRICHISSEMENT

Il est possible d'enrichir votre alimentation de façon simple et naturelle afin d'obtenir un apport énergétique suffisant sans augmenter pour autant le volume.

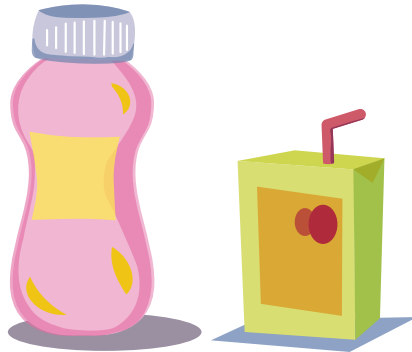
Voici les familles d'aliments qui le permettent :

- Les produits laitiers : lait en poudre, lait entier, lait concentré sucré, fromages râpés, fondus (type Vache qui rit®, Kiri®)
- Les VPO (viandes, poissons, œufs) : jaunes d'œufs et œufs, viande sous forme de jambon par exemple ou poisson.
- Les corps gras : beurre, huile, crème fraîche.

➔ COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX


Si vous constatez une perte de poids malgré ces conseils, des **compléments nutritionnels oraux** (CNO) pourront être utiles :

- Un CNO est un produit industriel prêt à l'emploi, stérilisé, disponible en pharmacie sur ordonnance. Il est destiné à être consommé en complément et à distance des repas habituels.
- Il peut être stocké à température ambiante et doit être conservé au réfrigérateur une fois ouvert pour une durée maximale de 24 heures.
- Il se consomme de préférence frais ou glacé mais peut aussi être tiédi (arôme chocolat et café).
- Il peut être intégré dans des recettes : CNO lacté sucré dans des gâteaux ; CNO neutre en remplacement du lait dans les potages, béchamel, purée ; une boule de glace mixée avec un CNO lacté pour un milk shake, CNO jus de fruit au congélateur pour un sorbet.
- Il existe différents arômes et textures, permettant de limiter la lassitude et de trouver ceux à votre goût.



TEXTURE MIXÉE

Une texture modifiée peut vous faciliter la prise alimentaire. Voici des conseils pratiques :

- Un mixeur type blender est indispensable.  les mixeurs plongeants ne permettant pas de mixer la viande.
- Tous les aliments d'utilisation courante peuvent être mixés, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés.
- Consommez rapidement tout aliment après hachage ou mixage car les microbes se développent plus rapidement sur ceux-ci.
- **Si besoin, des préparations mixées et des potages enrichis prêts à l'emploi sont disponibles en pharmacie ou par des prestataires. Avec une ordonnance, vous n'aurez pas à les régler.**

a) Entrées :

Vous pouvez réaliser un potage enrichi (cf recette), vous pouvez également mixer seul de l'avocat, des betteraves cuites, du concombre, ... Selon votre goût, de l'huile, du beurre ou de la crème fraîche seront ajoutés aux légumes pour faciliter le mixage.

b) Plats salés :

Cuisinez comme habituellement la viande et les légumes puis passez au blender la portion qui vous convient avec suffisamment de liquide (bouillon cube, jus de cuisson, lait) et un liant (sous forme de biscottes, chapelure ou courgettes) afin d'obtenir une texture onctueuse. Cela peut prendre plusieurs minutes, surtout avec de la viande. Pensez aussi aux purées de légumes surgelés (en galets) et aux purées de légumes déshydratés afin de vous réduire le temps de préparation.

c) Produits laitiers :

N'hésitez pas à enrichir des flans, yaourts, fromages blanc, crèmes dessert... avec du lait en poudre (1 à 2 cuillères à soupe) et de la crème fraîche.

Adaptez la consistance à votre convenance en ajoutant du lait entier.

Vous pouvez également dissoudre du lait entier en poudre dans vos boissons chaudes (thé, café, chocolat...).

d) Fruits :

Selon votre tolérance, vous pouvez consommer des compotes du commerce ou mixer des fruits cuits ou mûrs avec des laitages et/ou des biscuits en adaptant la consistance souhaitée avec du lait entier, du sirop, des jus de fruits.

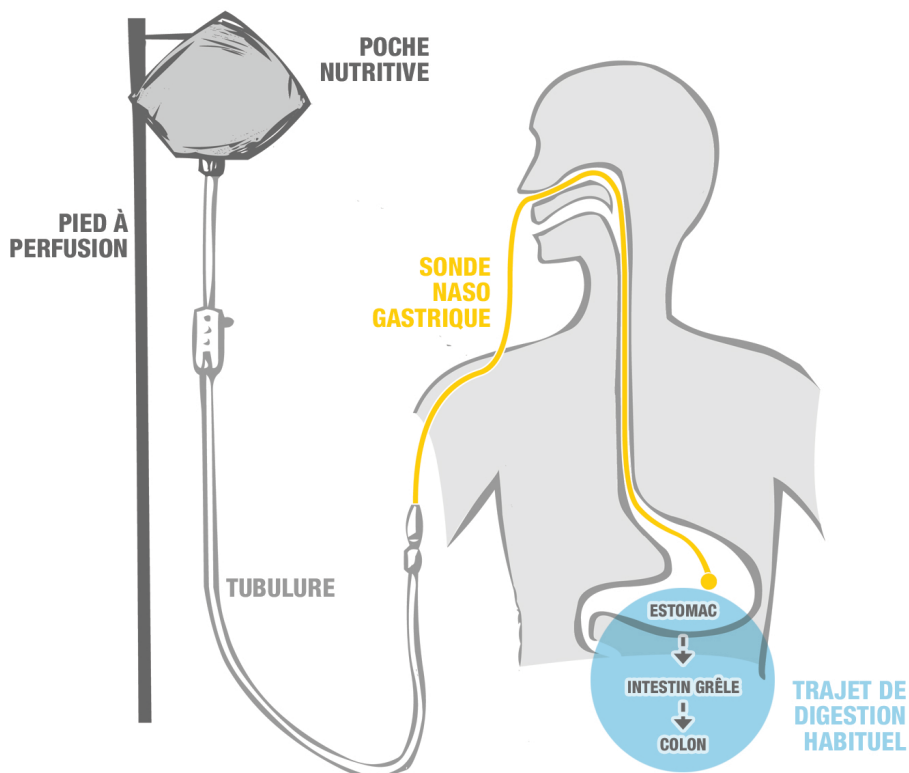
◇ NUTRITION ARTIFICIELLE

Si vous alimenter devient trop douloureux ou que vous perdez du poids malgré votre alimentation, la nutrition entérale est recommandée. Celle-ci est absorbée par la voie digestive habituelle par l'intermédiaire d'une sonde arrivant dans l'estomac. Elle pourra compléter vos apports oraux ou couvrir la totalité de vos besoins énergétiques.

Les modalités de passage de cette nutrition entérale seront ajustées en fonction de votre rythme de vie.

L'organisation pour votre retour à domicile est réalisée depuis l'hôpital en lien direct avec des sociétés prestataires de service.

La livraison du matériel et l'éducation seront assurés par celles-ci et les suivis nous seront directement adressés.



◇ HOTELISATION

Dans le cas où vous êtes hébergés à l'hôtel pendant votre traitement :

Campanile :

- Restauration en salle matin, midi, et soir avec possibilité de demander une texture modifiée et d'entreposer des CNO au jour le jour dans le réfrigérateur à la réception.

Bellagio :

- Petit-déjeuner en salle ; plateaux pour le déjeuner et le dîner avec possibilité de demander une texture modifiée.
- Si vous le désirez, vous pouvez cuisiner dans votre studio.
- Les CNO pourront être entreposés dans votre réfrigérateur.

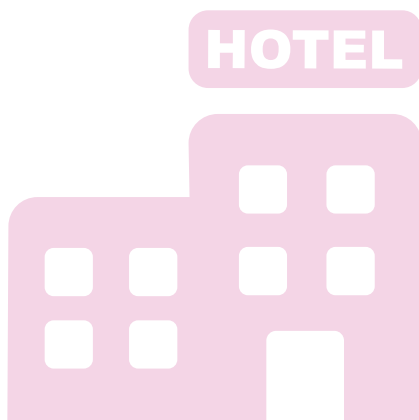
Pour toute remarque ou suggestion concernant ces hôtels, vous pouvez :

- écrire à : La direction générale de Gustave Roussy – 114 rue Edouard Vaillant - 94800 Villejuif.

- vous présenter et en parler au rez-de-chaussée au bureau de la gestion hôtel hospitalier – bureau I de l'espace formalités administratives.

- écrire un mail à la coordinatrice relations patients, Mme Anne De-Jesus :

anne.de-jesus@gustaveroussy.fr



RECETTE ENRICHIE



◇ RECETTE ENRICHIE

POTAGE ENRICHIE

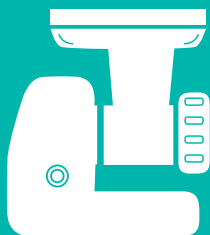
Une base de potage de légumes maison ou prêt à l'emploi (250 à 300 ml) dans laquelle vous ajouterez et mixerez selon votre goût :

- Viande cuite ou poisson cuit ou 1 tranche de jambon
ou
- 1 œuf dur + 2 cuillères de lait en poudre bombées
ou
- 1 œuf dur + 2 portions de fromage fondu
ou
- 2 cuillères à café de lait en poudre bombées + 2 portions de fromage fondu (40 g)

- **Rectifier l'assaisonnement** selon votre goût.

- **Remarque** : en été, vous pouvez consommer un potage froid, pour cela utilisez plutôt du jambon, des œufs durs ou du fromage fondu qui se mixeront mieux à froid.

RECETTES HACHÉES



◇ RECETTES HACHÉES

QUICHE SANS PÂTE ENRICHIE

- 125 g de farine
- 3 œufs
- ½ litre de lait
- 5 cuillères à soupe de lait en poudre
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre
- Garniture de votre choix : lardons, dés de jambon, champignons, épinards, poireaux, une jardinière de légumes, du saumon, du thon...

◇ mode de préparation

- *Mélangez la farine et les œufs entiers. Délayez avec le lait froid et le lait en poudre.*
 - *Ajoutez le gruyère râpé, le sel, le poivre.*
 - *Versez dans un moule beurré sur la garniture de votre choix.*
 - *Faites cuire 40 minutes environ thermostat 7 (210°C).*
-

GÂTEAU AU YAOURT ENRICHI

- 1 yaourt nature
- 180 g sucre
- 220 g farine
- 3 œufs
- 150 g de crème fraîche
- 1 pot d'huile (pot à yaourt)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 90 g de lait en poudre

◇ mode de préparation

- *Mélangez tous les ingrédients.*
- *Mettez la préparation dans un moule beurré, au four thermostat 6-7 (200-220°) pendant 30 minutes.*

RECETTES MIXÉES



◇ RECETTES MIXÉES :

BETTERAVE ET AVOCAT AU THON

- 50 g de betterave
- 1 fromage fondu
- ½ avocat
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 30 g de thon
- 1 cuillère à café de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

◇ mode de préparation

- Mixer la betterave avec le fromage fondu. Assaisonner à votre convenance.
 - Mixer l'avocat avec le citron et la crème fraîche.
 - Emietter le thon et le mixer avec le fromage blanc et la mayonnaise.
 - Dresser en disposant une couche de betteraves, une couche d'avocat puis finir avec une couche de thon.
-

ESCALOPE DE VOLAILLE À LA CRÈME FORESTIÈRE

- 100 g de blanc de volaille
- 1 tranche de pain de mie
- 25 ml de lait entier
- 1 fromage fondu
- 50 à 100 g de champignons
- 50 ml de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

◇ mode de préparation

- Mixer la viande en morceaux, le pain de mie, le lait, le fromage fondu, le sel et le poivre.
- Former des quenelles et les faire cuire 5 à 10 min au four à 180°C (th.6) avec un fond d'eau.
- Faire revenir les champignons, ajouter le bouillon, laisser réduire et ajouter la crème. Assaisonner et mixer sans laisser de morceaux.
- Napper les quenelles avec la sauce.

◇ RECETTES MIXÉES :

MOUSSE DE HARICOTS VERTS

- 100 à 150 g de haricots verts
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de crème fraîche
- Sel, poivre

◇ mode de préparation

- Faire revenir les haricots verts cuits dans une poêle avec l'huile.
- Mixer les haricots verts, l'œuf cuit et la crème pour obtenir une purée lisse.
- Assaisonner selon votre convenance.
- Mettre la préparation dans un contenant individuel graissé, et enfourner pour 10 min au bain marie à 180°C (th.6) (ou 2 min30 au micro ondes)

MILK SHAKE BANANE

- 65 ml de lait entier
- ½ banane
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse entière
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre

◇ mode de préparation

- Mixer tous les ingrédients ensemble.
- Servir bien frais.



BOISSON CHAUDE

- 125 ml de boisson chaude
- 2 palets bretons ou 2 biscottes ou 1 madeleine ou 2 petits beurre
- 1 tranche de brioche
- 1 cuillère à café de lait en poudre
- 15 g de sucre

◇ mode de préparation

- Préparer votre boisson chaude puis émietter les biscuits et la brioche dedans pour l'épaissir.
 - Ajouter le lait en poudre et le sucre.
 - Mixer et servir bien chaud (éviter de chauffer la préparation au micro ondes).
-



**/ DÉPARTEMENT INTERDISCIPLINAIRE
DES SOINS DE SUPPORT AUX PATIENTS
EN ONCOHEMATOLOGIE (DISSPO)**

/ Service de diététique

**/ Unité Transversale de Diététique
et de Nutrition**

114, rue Édouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex - France

www.gustaveroussy.fr