

NUTRITION

GUIDE NUTRITION

POUR ACCOMPAGNER LES PATIENTS AVEC UNE ATTEINTE DES
VOIES AÉRODIGESTIVES DANS LEUR ALIMENTATION

Informations

Mieux comprendre
la maladie et
ses spécificités

Conseils

Découvrez des trucs et
astuces pour retrouver
le plaisir de manger

Recettes

De l'entrée au dessert
en passant par des idées
de collations



ÉDITO

L'IMPORTANCE DE LA NUTRITION DANS LES CANCERS ORL

La prise en charge nutritionnelle revêt une importance cruciale dans le traitement des cancers ORL (cancers des voies aérodigestives supérieures). Ces cancers, qui affectent des zones telles que la bouche, la gorge, le pharynx, le larynx et les sinus, peuvent compromettre votre capacité à vous alimenter normalement.

Les traitements courants tels que la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie peuvent entraîner des effets secondaires sévères qui affectent la nutrition et la qualité de vie, de même que les traitements plus récents comme les thérapies ciblées et l'immunothérapie. Parmi ces effets secondaires, on peut citer la dysphagie (difficulté à avaler), la mucite (inflammation de la muqueuse buccale), la sécheresse buccale mais aussi la perte de poids, la fatigue et les nausées.

La stratégie thérapeutique adoptée doit donc tenir compte de nombreux facteurs, qui nécessitent parfois des adaptations diététiques spécifiques. Il est important d'évaluer les potentielles carences nutritionnelles préexistantes et d'anticiper les besoins nutritionnels pendant le traitement. En intégrant une approche multidisciplinaire impliquant les oncologues, les nutritionnistes, les spécialistes de la réadaptation et d'autres professionnels de la santé, il est possible d'optimiser votre prise en charge nutritionnelle sans perdre le plaisir de manger, contribuant ainsi à améliorer votre qualité de vie et vos résultats cliniques.

Ce livret vous propose des conseils sur la prise en charge nutritionnelle et en particulier sur la dénutrition. Vous trouverez également des recettes bénéficiant de l'expertise d'une diététicienne spécialisée, pour vous accompagner tout au long de votre parcours de soins.

DR WALID BEJJANI, chirurgien ORL, Nutrimedia

LA MALADIE

MIEUX COMPRENDRE LES CANCERS DE LA TÊTE ET DU COU (1, 2)

Les cancers de la sphère ORL (oto-rhino-laryngée) sont localisés dans la partie haute du système respiratoire et du système digestif. Également appelés cancers de la tête et du cou, ils se développent dans l'un des organes essentiels à la parole et à l'olfaction qui composent les voies aérodigestives supérieures (VADS). Elles rassemblent plusieurs structures telles que la bouche, le pharynx, le larynx, les sinus ou fosses nasales. Les formes les plus fréquentes sont des carcinomes épidermoïdes qui se développent au niveau de la muqueuse de la bouche, des amygdales, du pharynx ou bien du larynx (cordes vocales). (1)

LES CAUSES

Ces cancers sont le plus souvent liés à la consommation d'alcool et de tabac. Pour certains cancers ORL, les scientifiques ont également mis en lumière un lien avec une infection à papillomavirus humains (HPV) ou au virus d'Epstein-Barr. (1)

LES TRAITEMENTS

Les principales options de traitement sont la chirurgie pour retirer la tumeur, la radiothérapie pour détruire les cellules cancéreuses, la chimiothérapie traditionnelle et les thérapies ciblées pour tuer les cellules cancéreuses ou les empêcher de se diviser, et plus récemment dans certains cas l'immunothérapie pour stimuler le

système immunitaire et ainsi l'aider à combattre le cancer. Parfois, ils peuvent être combinés pour une meilleure efficacité. Le choix des traitements dépend du stade de la maladie, de l'emplacement de la tumeur et d'autres facteurs individuels (état de santé, âge...). Chaque cas de cancer est unique, et votre parcours de soins a été élaboré sur-mesure, en fonction de votre cas précis par votre équipe médicale. (1, 2)

LES CONSÉQUENCES

La maladie peut entraîner des problèmes liés à l'alimentation en raison de difficultés à avaler, de douleurs et d'autres symptômes. Il est crucial de maintenir une alimentation équilibrée et nutritive pour vous maintenir en bonne santé non seulement pendant, mais aussi après le traitement. Les traitements contre le cancer peuvent provoquer des effets secondaires qui varient en fonction de la localisation, du type de cancer, de son stade de développement et bien sûr du traitement administré. Des soins complémentaires tels que la rééducation orthophonique et la kinésithérapie peuvent aussi être nécessaires.

MESSAGE CLÉ

Un nutritionniste ou un diététicien peut vous aider à élaborer un plan alimentaire adapté à vos besoins spécifiques.

DÉNUTRITION

COMMENT LA COMBATTRE ? (3 - 6)

Tout au long de votre parcours de soins, pensez à faire évaluer et surveiller votre état nutritionnel pour détecter les risques éventuels de dénutrition.

La maladie, mais aussi l'anxiété qui en découle, les traitements, la fatigue tout comme la douleur, et le manque d'appétit peuvent être responsable d'une perte de poids. Lorsque celle-ci dépasse 5% de votre poids initial en 1 mois, il y a un risque de dénutrition (4). En cas de symptômes, parlez-en à votre médecin, il vous proposera des solutions adaptées.

La dénutrition a un impact sur la qualité de vie. Elle peut être responsable de fatigue supplémentaire, de mauvaise cicatrisation, de chutes ou d'infections. Au quotidien, pour maintenir votre état nutritionnel, vous devez :

- prendre le temps de manger
 - augmenter le nombre de repas/jour,
 - augmenter vos apports en calories et en protéines au cours des repas,
- Respectez les conseils de votre médecin et les éventuelles contre-indications.

QUELLES CONSÉQUENCES ?

Outre le fait de vous faire ressentir un affaiblissement généralisé, la dénutrition diminue les défenses immunitaires et augmente le risque d'infection.

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Pour vous aider à reprendre du poids, il existe une grande variété de compléments nutritionnels : boissons lactées

aromatisées à divers parfums, riches en protéines et en calories, mais aussi des crèmes desserts ou des potages. Vous pouvez les prendre comme encas environ 2 heures avant le repas, ou bien à la place du dessert pour ne pas vous couper l'appétit. Ces produits concentrés doivent être bus ou mangés lentement par petites gorgées/bouchées.

MESSAGE CLÉ

Multipliez les prises alimentaires, Ne sautez pas de repas. Pensez à prendre une collation dans la matinée et dans l'après-midi.

L'ASTUCE

Il est possible d'enrichir votre alimentation simplement en ajoutant dans vos recettes des produits comme : le lait concentré entier ou en poudre, le beurre, la crème fraîche, les œufs, le fromage râpé ou fondu, les corps gras (beurre, huile, crème fraîche), les pâtes, la semoule...

IDÉES REÇUES

SUR LA DÉNUTRITION

N°1

La dénutrition ne touche que les personnes âgées

FAUX ! 40 % des patients traités pour un cancer sont dénutris et 83 % des patients sous traitement déclarent moins s'alimenter. La dénutrition est une complication fréquente du cancer. (5)

N°2

Si on est dénutri, il faut manger plus...

FAUX ! Ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte. Lorsque l'on peut s'alimenter normalement, il est préférable d'ajuster les apports nutritionnels et d'enrichir, vos plats. Si cela ne suffit pas, il existe des compléments nutritionnels oraux.

N°3

Il vaut mieux limiter les efforts physiques...

FAUX ! Sauf contre-indication, l'activité physique a un impact positif sur la qualité de vie en réduisant la fatigue, et en améliorant les douleurs liées au cancer. De plus, elle aide à ouvrir l'appétit...

N°4

La dénutrition ne met pas la santé en danger !

FAUX ! Une personne dénutrie supporte moins bien les traitements. Les effets indésirables sont souvent plus nombreux ou plus prononcés. De plus, elle cicatrise moins bien et ressent plus la fatigue. (3-5)

N°5

Si l'on est en surpoids, c'est que l'on n'est pas dénutri !

FAUX ! Pendant le traitement, certaines personnes accumulent de l'eau dans les tissus (création d'œdème), conséquence : la dénutrition peut alors passer inaperçue.

N°6

La dénutrition augmente la fatigue

VRAI ! Quand on ne mange pas assez, que l'on a un déficit en calories, le corps commence par utiliser ses propres stocks de graisse pour obtenir de l'énergie...

LES EFFETS SECONDAIRES

ET L'ALIMENTATION (7)

Une alimentation adaptée fait partie intégrante de vos traitements. Tout au long de votre parcours de soins, pensez à évaluer et à surveiller votre état nutritionnel, notamment en cas d'apparition d'effets secondaires éventuels.

INFLAMMATION DE LA BOUCHE ET DES MUQUEUSES

Ces complications peuvent entraîner des sensations de brûlure et des difficultés pour boire et s'alimenter.

L'ASTUCE

Privilégiez les aliments froids et les textures faciles à avaler (soupes, smoothies, purées, compote).

Évitez les aliments épicés ou acides, les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...). Buvez avec une paille pour limiter les contacts avec la muqueuse.

SÉCHERESSE BUCCALE

Les traitements peuvent abîmer les muqueuses et provoquer un manque de salive et une sécheresse buccale.

L'ASTUCE

Buvez beaucoup, mais en petites quantités : eau de préférence gazeuse.

Mâchez de la gomme ou sucez des bonbons, des glaces ou des sorbets pour stimuler la production de salive.

ALTÉRATIONS DU GOÛT

Au cours des traitements, certaines altérations du goût peuvent apparaître comme :

1. une sensibilité au sel ou au sucre,
2. un goût métallique,
3. une perte de goût.

Attention, ces manifestations peuvent entraîner une perte d'appétit.

L'ASTUCE

1. Limitez la consommation des aliments riches en sel ou en sucres. Privilégiez le fait-maison et les aliments bruts sans transformation.

2. Évitez la viande rouge, optez pour des produits laitiers pour remplacer les protéines. Privilégiez les féculents plutôt que les légumes. Optez pour des couverts en plastique.

3. Privilégiez les aliments forts en goût comme les fromages (Bleu, camembert, fromage de chèvre...), certaines charcuteries (jambon fumé), les poissons fumés, mais aussi des légumes comme le céleri ou le fenouil. Utilisez des herbes aromatiques, des épices (curry, paprika, cumin) et des condiments pour renforcer les saveurs.

• CONSEILS •

NAUSÉES / VOMISSEMENTS

Si les causes sont variables, ce sont des effets secondaires fréquents des traitements. Parlez-en avec votre médecin, il pourra vous prescrire certains médicaments antiémétiques.

L'ASTUCE

Privilégiez des repas légers et fractionnés, tout au long de la journée.

Évitez les odeurs fortes et les aliments gras. Mangez cru ou froid, optez pour des cuissons qui dégagent peu d'odeurs comme la cuisson au micro-onde, en papillote ou à la vapeur.

En poudre ou frais, le gingembre est un bon antinauséeux à parsemer en cuisine et dans vos boissons.

PERTE D'APPÉTIT

De nombreuses causes peuvent entraîner la perte d'appétit : altération du goût et de l'odorat, nausées, vomissements, troubles digestifs, douleurs, fatigue...

L'ASTUCE

Mangez de petits repas fréquents, ajoutez des collations ou des goûters. Un seul mot d'ordre pour maintenir un bon état nutritionnel : grignotez toute la journée !

Choisissez des aliments riches en protéines et en calories : desserts lactés, barres de céréales,

Évitez de boire en mangeant, préférez entre les repas pour ne pas alourdir votre estomac.

Si possible, évitez de manger seul(e).

CONSTIPATION / DIARRHÉES

Le stress et l'anxiété, les traitements, mais aussi les changements d'alimentation peuvent être à l'origine de troubles digestifs tels que la constipation ou la diarrhée.

Attention, les diarrhées peuvent entraîner une déshydratation.

MESSAGES CLÉ

- **Les matières grasses servent de lubrifiant et facilitent le passage des aliments.**
- **Évitez de fumer**

L'ASTUCE

Limiter la constipation, grâce à une alimentation riche en fibres associée à une activité physique modérée, mais régulière. Ces habitudes permettent de stimuler le transit intestinal. Préférez la consommation de légumes secs, céréales et farines complètes, pruneaux, fruits avec la peau... Et pensez à bien vous hydrater.

En cas de diarrhées, privilégiez les fruits et légumes cuits à fibres douces, faciles à digérer. Limitez les matières grasses et hydratez vous, buvez au moins 2 L/jour !

Signalez vos effets secondaires éventuels. Pour connaître la marche à suivre reportez-vous p. 35

SOMMAIRE

Certains aliments peuvent vous être déconseillés. Il convient donc de recueillir les conseils sur d'éventuels aliments à éviter auprès de votre équipe soignante.

• ENTRÉES • P. 8



P. 8

Soupe de potiron
aux épices



P. 10

Houmous de betterave



P. 12

Velouté de courgettes

• PLATS • P. 14



P. 14

Gnocchis de patate douce
sauce tomate basilic



P. 16

Laksa de poulet
aux légumes



P. 18

Ragoût irlandais de bœuf,
pommes de terre, carottes

• DESSERTS • P. 20



P. 20

Cheesecake douceurs
de fraises



P. 22

Sucettes glacées
aux fruits



P. 24

Trifle vanille banane

• COLLATIONS • P. 26



P. 26

Tartinade de thon
au fromage frais



P. 28

Porridge
aux fruits rouges

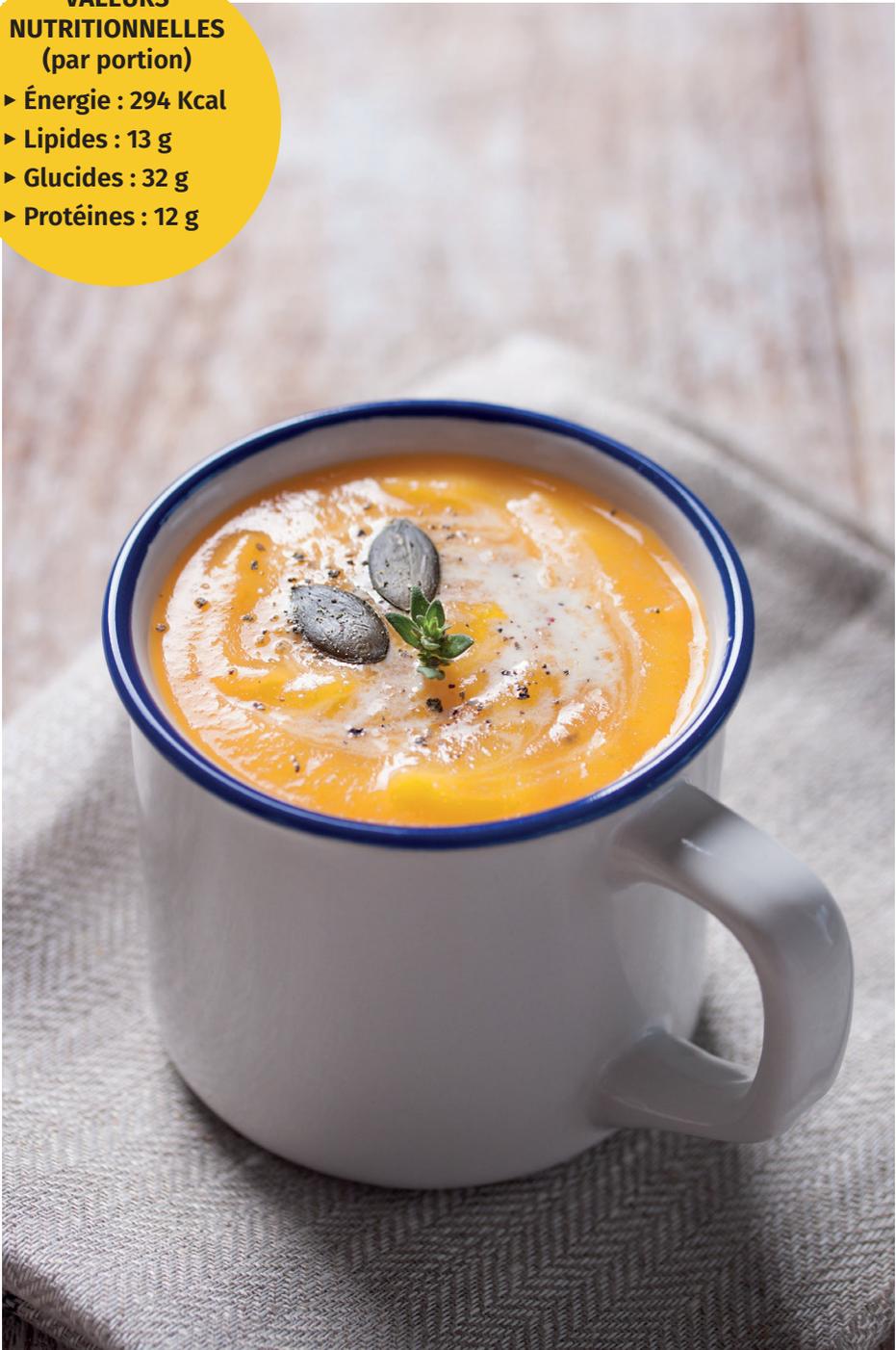


P. 30

Pancakes façon céréales
bananes, sirop d'érable.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 294 Kcal
- ▶ Lipides : 13 g
- ▶ Glucides : 32 g
- ▶ Protéines : 12 g



SOUPE

DE POTIRON AUX ÉPICES

PRÉPARATION : 20' • CUISSON : 40' • REPOS : AUCUN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1,5 kg de potiron
- 1 litre de lait entier
- 20 g de beurre
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 clous de girofle
- 1 branche de thym
- Cannelle, noix de muscade

PRÉPARATION

1. Coupez le potiron en deux, épépinez-le, puis retirez l'écorce et détaillez la chair en morceaux d'environ 1 ou 2 cm.
2. Pelez et émincez l'oignon rouge, réservez. Épluchez la gousse d'ail, piquez-la avec les clous de girofle.
3. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et le potiron dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient juste colorés.
4. Ajoutez le lait, l'ail, le thym et la cannelle. Salez et poivrez légèrement.
5. Portez à ébullition. Couvrez. Laissez cuire 40 min à feu doux, en mélangeant régulièrement. Arrêtez la cuisson lorsque les légumes sont tendres.
6. Ôtez la gousse d'ail. Sortez les cubes de potiron à l'aide d'une écumoire et mettez-les dans un mixer. Mixez en ajoutant le lait au fur et à mesure jusqu'à obtenir la bonne texture.
7. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez de la noix de muscade, mélangez.

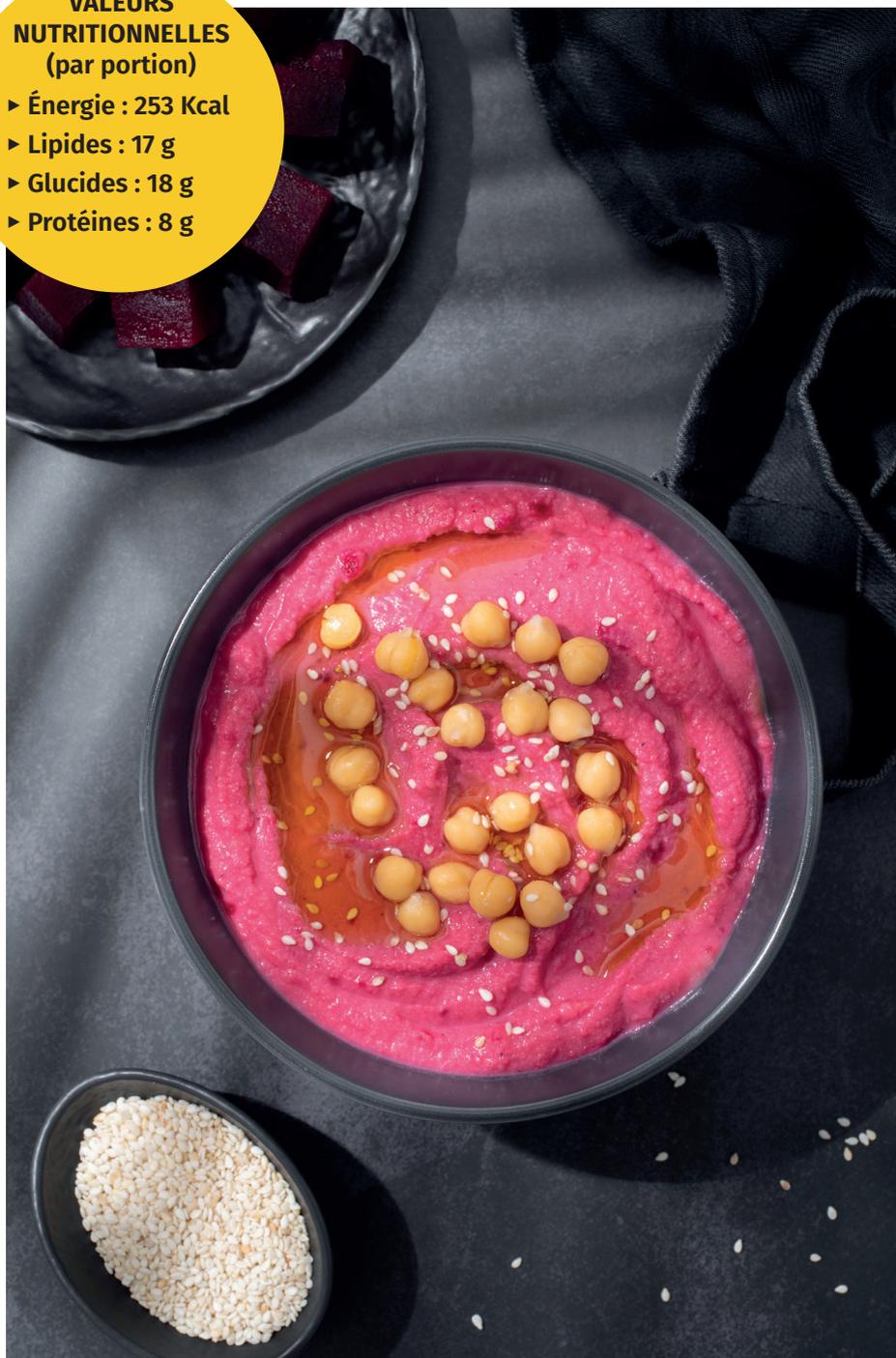
L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Cette soupe est riche en lipides qui apportent une onctuosité permettant de pallier à la sensation de bouche sèche, aux douleurs de la mâchoire et qui facilitent la déglutition. La saveur douce du potiron améliore les déviances gustato-olfactives et l'état nauséux. Les épices permettent d'éviter le sel souvent aversif. L'apport en protéines limite la dénutrition et les fibres contribuent à un bon transit intestinal. Facile à réchauffer au four à micro-onde (évite les odeurs).

• **En cas de troubles digestifs** : Le beurre cuit peut être indigeste et de fait, remplacé par de l'huile végétale. Le clou de girofle peut parfois favoriser des troubles digestifs. • **En cas d'inflammation buccale** : Consommez cette soupe tiède, voire froide pour qu'elle soit bien tolérée. Le thym soulage les problèmes de bouche et les troubles digestifs.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 253 Kcal
- ▶ Lipides : 17 g
- ▶ Glucides : 18 g
- ▶ Protéines : 8 g



HOUMOUS

DE BETTERAVE

PRÉPARATION : 10' • CUISSON : AUCUNE • REPOS : 1H

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de betteraves
- 200 g de pois chiches
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 2 c. à soupe de Tahini
- 1 c. à café Cumin
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Pelez l'oignon, coupez-le en deux, faites de même avec la gousse d'ail, pensez à ôter le germe. Mettez-les dans un mixer.
2. Épluchez la betterave cuite et coupez-la grossièrement.
3. Ouvrez et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans le mixer avec la betterave et les différentes épices.
4. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée bien homogène.
5. Laisser au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.
6. Dégustez en tartines en entrées ou en apéritif !

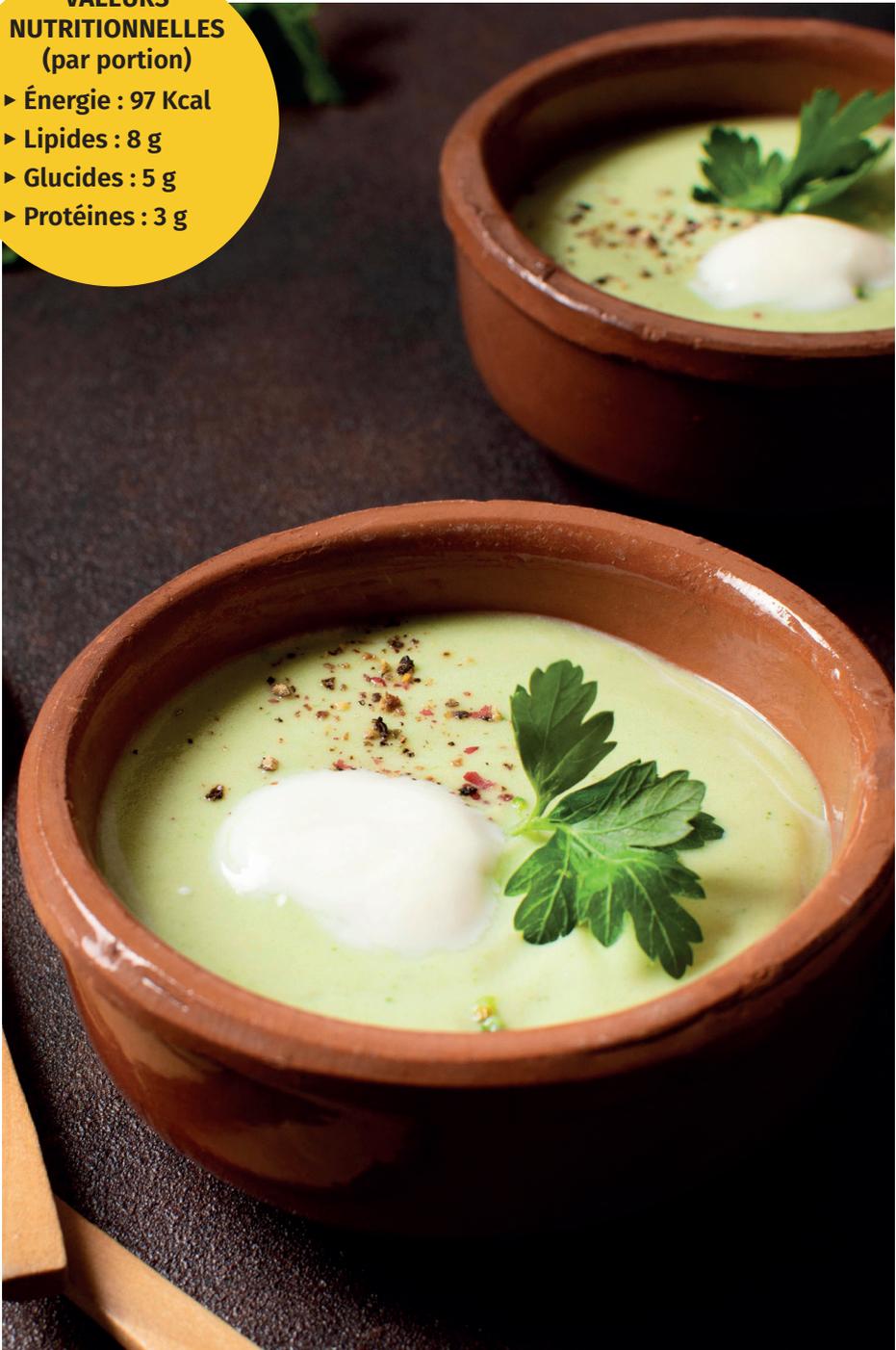
L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Riche en lipides, majoritairement d'origine végétale (bons acides gras), ce plat est assez calorique pour faire face à une situation de dénutrition. Il présente une onctuosité favorable à la déglutition. La betterave ajoute une douceur sucrée qui ajoute au plaisir gustatif. L'ail a un rôle antiseptique intéressant.

- **En cas de troubles du goût :** Les pois chiches peuvent être responsables d'un goût métallique en bouche, moindre dans cette préparation qui se déguste froide et dont ils ne sont pas les seuls ingrédients. La présence des aromates et des herbes permet d'éviter le sel qui donne parfois un goût désagréable.
- **En cas d'inflammation buccale :** L'acidité du citron est douloureuse pour les aphtes (sauf lorsqu'il est cuit).

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 97 Kcal
- ▶ Lipides : 8 g
- ▶ Glucides : 5 g
- ▶ Protéines : 3 g



VELOUTÉ

DE COURGETTES

PRÉPARATION : 15' • CUISSON : 25' • REPOS : AUCUN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 courgettes
- 1 oignon jaune
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- ½ c. à c. de coriandre moulue
- ½ c. à café d'huile d'olive,
- 2 portions de fromage frais

PRÉPARATION

1. Retirez les extrémités et épluchez les courgettes préalablement lavée, puis détaillez-les en tronçons réguliers. Pelez et émincez l'oignon.
2. Dans une grande casserole, faites chauffer 1 belle cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajoutez l'oignon et les courgettes. Faites revenir l'ensemble pendant 3 minutes à feu doux.
3. Couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le bouillon cube émietté. Portez l'ensemble à ébullition puis baissez le feu. Laissez frémir environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
4. À l'aide d'une louche, prélevez la moitié du liquide de cuisson. Réservez.
5. Versez le contenu de la casserole dans un blender. Mixez le tout pour obtenir la consistance d'un velouté assez épais. Ajoutez les épices et les morceaux de fromage frais. Mixez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les courgettes étant très riches en eau, elles en font un plat bon pour l'hydratation, mais, en proportion, ce plat est très riche en graisses. Le fromage frais constitue un enrichissement en protéines et en calcium associé à une onctuosité facilitatrice de la déglutition. Le gingembre réduit les nausées et vomissements.

- **En cas de dénutrition :** Ce velouté apporte peu de calories pour un grand volume, raison pour laquelle il faut l'enrichir avec du fromage frais, afin qu'il ne soit pas trop rassasiant au détriment du reste du repas.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 262 Kcal
- ▶ Lipides : 8 g
- ▶ Glucides : 41g
- ▶ Protéines : 7 g



GNOCCHIS

DE PATATE DOUCE SAUCE TOMATE BASILIC

PRÉPARATION : 30' • CUISSON : 55' • REPOS : 30'

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 90 g de farine de blé
- 55 g de féculé de maïs
- 1 grosse patate douce
- 1 jaune d'œuf
- ½ Oignon + 1 gousse d'Ail
- 4 grosses tomates
- Concentré de tomates
- ½ bouquet de Basilic + thym
- 1,5 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 morceau de sucre

PRÉPARATION

1. Éplucher les patates douces puis coupez-les en gros morceaux.
2. Faites cuire les patates douces dans une casserole d'eau salée environ 20 min.
3. Dans un saladier, réduisez-les en purée. Incorporez le jaune d'œuf et la féculé de maïs, mélangez. Assaisonnez à votre goût.
4. Ajoutez la farine, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte compacte. Laissez reposer au frais 30 min.
5. Façonnez les gnocchis puis déposez-les dans la farine.
6. Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée, ils sont prêts lorsqu'ils remontent à la surface.
7. Dans une sauteuse, faites revenir à feu doux l'oignon émincé et l'ail écrasé les tomates pelées et épépinées. Ajoutez le concentré, les herbes et le sucre. Salez, poivrez. Laissez épaissir le mélange. Mixez puis servez avec les gnocchis.

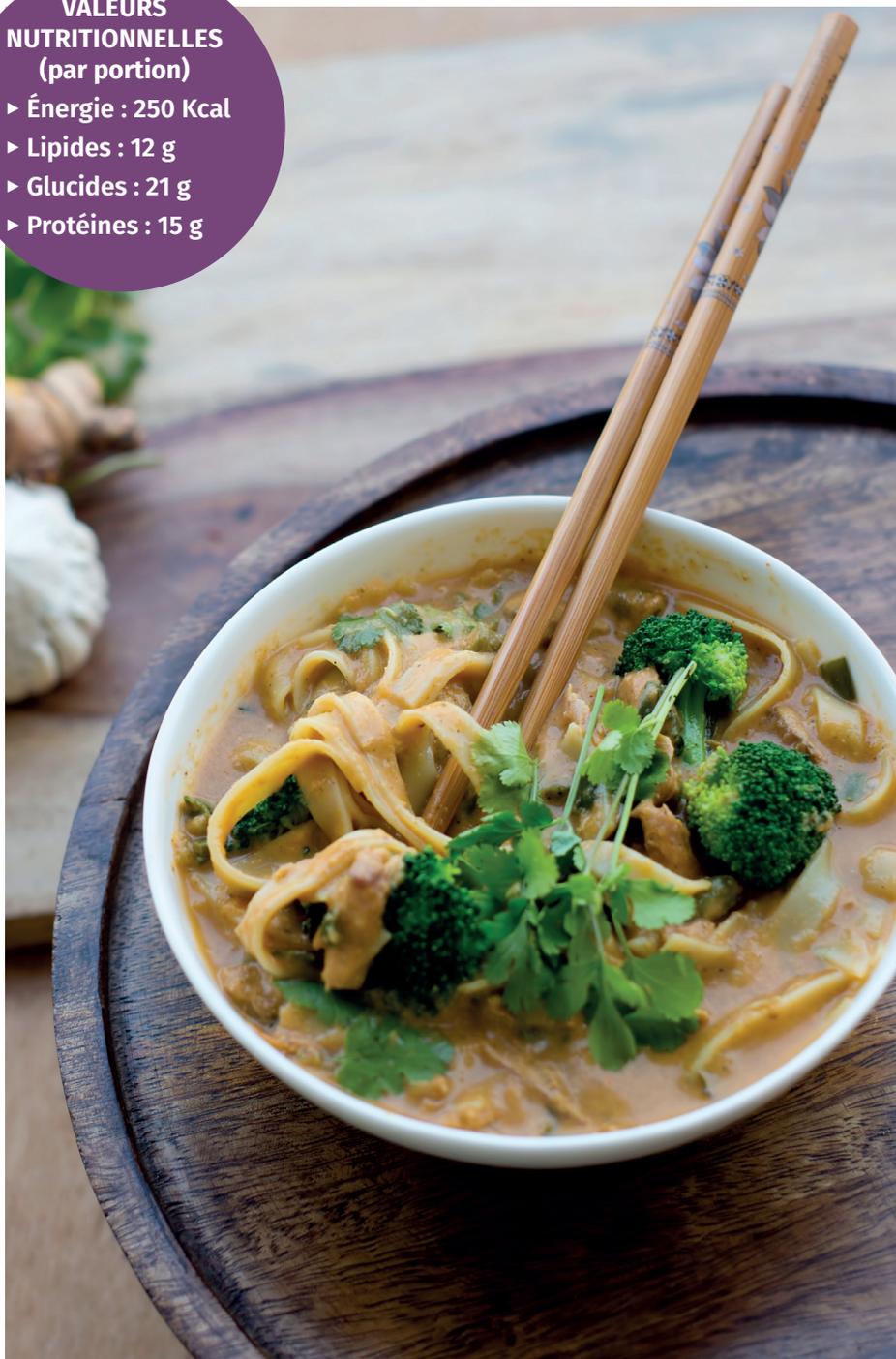
L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Ce plat est plutôt bien équilibré et riche en sucres lents apportant de l'énergie. Le thym a un rôle anti inflammatoire en bouche et facilite la digestion. L'onctuosité est parfaite pour une bonne déglutition. Le basilic améliore les perturbations du goût et de l'odorat, ainsi que les troubles digestifs. Ces herbes apportent du goût au plat et permettent de réduire le sel parfois mal toléré sur le plan gustatif.

• En cas d'inflammation buccale :
Si elle était consommée crue, la tomate pourrait apporter une acidité "douloureuse", mais comme elle est cuite sans peau ni pépins, elle est bien mieux tolérée. Ne pas servir trop chaud, mais tiède afin d'éviter toute irritation en bouche.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 250 Kcal
- ▶ Lipides : 12 g
- ▶ Glucides : 21 g
- ▶ Protéines : 15 g



LAKSA

DE POULET AUX LÉGUMES

PRÉPARATION : 30'

• CUISSON : 30'

• REPOS : AUCUN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 120 g de filet de poulet
- 70 g de nouilles de riz
- 1 carotte
- 1 chou Pak Choi
- 2 oignons Cébette
- 3 c. à c. de pâte de curry rouge & beurre de cacahuètes
- 90 ml de lait de coco
- 1/2 citron vert bio

PRÉPARATION

1. Épluchez la carotte, puis coupez-la en fines rondelles. Retirez la base du Pak Choi, et coupez-le en lanières. Ciselez séparément, le vert et le blanc de la Cébette, réservez dans 2 bols. Prélevez le zeste du citron vert puis coupez-le en quartiers. Réservez.
2. Faites chauffer 200 ml d'eau par convive. Réservez.
3. Dans une autre casserole, versez un filet d'huile de tournesol et faites revenir à feu moyen-fort, le blanc de Cébette avec la pâte de curry rouge. Puis, incorporez le lait de coco, le beurre de cacahuètes, l'eau chaude et portez le tout à ébullition.
4. Ajoutez les légumes et laissez cuire 4-5 minutes à feu moyen.
5. Pendant ce temps, faites dorer les lanières de poulet à la poêle dans un peu d'huile. Réservez.
6. Ajoutez les nouilles de riz dans la casserole, remuez et laissez cuire le temps

indiqué sur l'emballage.

7. Servez dans des bols individuels. Ajoutez le poulet, un filet de citron et parsemez avec le vert des cébettes.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Ce plat est riche en protéines et en lipides (graisses) donc intéressant en cas de dénutrition. Pour améliorer l'apport en glucides, il est possible d'augmenter la quantité de nouilles de riz. Ce plat, assez onctueux, pourrait être mixé si besoin et servi tiède pour une meilleure tolérance en bouche.

- **En cas de troubles intestinaux (ballonnements ou diarrhées) :** Le chou peut être mal toléré.
- **En cas d'inflammation buccale,** le jus de citron et le vert des cébettes crus peuvent être mal tolérés, faites-les cuire préalablement.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 585 Kcal
- ▶ Lipides : 20 g
- ▶ Glucides : 63 g
- ▶ Protéines : 39 g



• **En cas de troubles du goût** : La viande rouge génère souvent un goût "métallique" en bouche. On peut suggérer d'ajouter du fromage râpé pour masquer cette saveur désagréable ou ajouter un bouquet garni (avec du thym anti-inflammatoire).

• **En cas de nausées** : Pour éviter les odeurs de cuisson, utilisez un fait-tout fermé.

RAGOÛT

IRLANDAIS DE BŒUF, POMMES DE TERRE, CAROTTES ET HERBES

PRÉPARATION : 30'

• CUISSON : 1H30

• REPOS : AUCUN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de bœuf (collier)
- 800 g de pommes de terre
- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 50 g de farine
- 2 oignons, 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 l de bouillon de bœuf
- Concentré de tomates
- Sauce Worcestershire

PRÉPARATION

1. Épluchez et découpez les oignons et l'ensemble des légumes en cubes. Hachez les gousses d'ail.
2. Dans un saladier, salez et poivrez vos morceaux de bœuf et saupoudrez-les de 25 g de farine. Mélangez.
3. Dans un faitout, faites revenir les morceaux de bœuf dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez et réservez.
4. Dans le même faitout, faites revenir quelques secondes les oignons et l'ail. Ajoutez les légumes. Mélangez quelques minutes et ajoutez la viande.
5. Versez le bouillon et ajoutez 2 c. à s. de Worcestershire, 2 c. à s. de concentré de tomates, le bouquet garni, portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 1h30 à feu doux.
7. Retirez le bouquet garni. Prélevez 25cl de bouillon, mettez-le dans un bol

et épaississez avec la farine restante. Mélangez puis reversez dans la cocotte.

8. Laissez cuire 5 minutes et dégustez.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Ce plat est assez équilibré et très riche en protéines, intéressantes en cas de dénutrition. Le bœuf constitue un bon apport de fer, de zinc et de vitamine B12, mais un peu plus de graisses saturées (à limiter globalement). Ce mode de cuisson en rend la dégustation aisée par le moelleux obtenu. Le bouillon permet de s'hydrater. Les carottes cuites sont un excellent régulateur intestinal. La sauce worcestershire a une saveur aigre-douce agréable en bouche, et son léger piquant sera dilué dans le bouillon.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 410 Kcal
- ▶ Lipides : 15 g
- ▶ Glucides : 58 g
- ▶ Protéines : 11 g



CHEESECAKE

DOUCEUR À LA FRAISE

PRÉPARATION : 35' • CUISSON : 1H • RÉFRIGÉRATION : 4H

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de fromage blanc
- 250 g de sucre en poudre
- 250 g de fraises fraîches
- 4 œufs, 1 citron
- 125 g de chapelure
- 100 g de raisins secs
- 75 g de beurre
- 50 cl de crème fraîche
- 20 g de maïzena
- 2 c. à c. de vanille
- 2 c. à c. de cannelle

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre. Ajoutez-le à la moitié du sucre, la cannelle, et la chapelure, formez une pâte.
3. Répartissez la pâte, dans le fond d'un moule à bords hauts, tassez avec une cuillère en bois. Placez le moule dans le bas du réfrigérateur.
4. **Pendant ce temps :** dans un bol, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre restant. Ajoutez le fromage blanc tout en fouettant, puis la crème et la maïzena préalablement déliée dans 3 c. à café d'eau. Mélangez bien puis ajoutez la vanille, le zeste râpé, le jus du citron et les raisins secs.
5. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les à la préparation.
6. Versez la préparation sur la pâte. Enfourez 1 heure jusqu'à ce que le dessus prenne une couleur dorée.

7. Laissez prendre au réfrigérateur 4 heures minimum. Démoulez, répartissez les fraises préalablement lavées et taillées en tranches. Dégustez frais.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Ce dessert est bien équilibré en nutriments et constitue un bon apport de calcium. Les fibres des raisins secs sont intéressantes pour le transit intestinal. Ce cheesecake a une excellente onctuosité en bouche, adoucie par la vanille et la cannelle (selon tolérance).

- **En cas d'inflammation buccale :** Le citron (zeste et jus) pourrait présenter une acidité qui est supprimée par la cuisson de ceux-ci. On évitera l'ajout de fraises pour des questions d'acidité et on pourra les remplacer par des fruits pochés (pêches, poires) ou au sirop.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 43 Kcal
- ▶ Lipides : 0,8 g
- ▶ Glucides : 7 g
- ▶ Protéines : 1,6 g



SUCETTES

GLACÉES AUX FRUITS

PRÉPARATION : 10' • CUISSON : AUCUNE • RÉFRIGÉRATION : 1H

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 50 g de fromage blanc
- 200 g de fruits surgelés (sauf pamplemousse)
- 1 c. à s. de sucre (selon les fruits)
- Feuilles de menthe ou de basilic frais ciselées

PRÉPARATION

1. Mettez le fromage blanc 10 mn au congélateur.
2. Lorsqu'il est légèrement pris, mixez-le avec le sucre et les fruits encore gelés.
3. Versez le mélange dans des moules à esquimaux.
4. Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins une heure.

En cas d'intolérance, optez pour l'alternative sans lactose

1. Utilisez des fruits de saison que vous aurez placés au congélateur pendant une heure.
2. Mixez les fruits encore congelés pour obtenir un coulis glacé. Ajoutez des feuilles de menthes ou de basilic pour parfumer vos créations.
3. Versez le coulis au fond des moules.
4. Puis, laissez prendre au réfrigérateur.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Un dessert riche en sucres rapides, sources d'énergie qui peut remplacer agréablement un fruit, tout en préservant la vitamine C. Le froid apaise les inflammations de la gorge et de l'œsophage. La présence du basilic améliore goût, odorat et digestion. L'onctuosité est augmentée avec le fromage blanc, source de calcium et de protéines. Les fruits, riches en eau, permettront de bien s'hydrater.

- **En cas d'inflammation buccale** (aphte, mucite, gingivite) : On évitera les fruits trop acides type kiwi, ananas, fraises, agrumes... Pour éviter le contact acide en bouche, on peut consommer ce mélange non glacé à l'aide d'une paille.
- **En cas de paresthésie** : Le froid provoque une sensation désagréable avec, parfois, un risque de constriction de la gorge.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 410 Kcal
- ▶ Lipides : 8 g
- ▶ Glucides : 78 g
- ▶ Protéines : 7 g



TRIFLE

VANILLE BANANE

PRÉPARATION : 30' • CUISSON : 10' • REPOS : 20'

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 jaunes d'œufs
- 70 g de farine
- 125 g de sucre
- 50 cl de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 2 bananes
- 8 biscuits cuillères
- 30 cl de crème fleurette

PRÉPARATION

1. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse et devienne mousseuse. Puis ajoutez petit à petit la farine tout en mélangeant.

3. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse et les graines de vanille. Lorsqu'il bout, retirez la gousse, puis versez-le petit à petit sur le mélange sucre-œuf, remuez.

4. Chauffez cette préparation à feu doux et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle épaississe. Laissez la crème hors du feu une dizaine de minutes, mélangez au fouet.

6. Versez la crème sur une plaque, recouvrez d'un film alimentaire et laissez refroidir à température ambiante.

7. Trempez les biscuits à la cuillère dans un mélange d'eau sucrée. Disposez ensuite 2 biscuits par verrine.

8. Ajoutez des rondelles de banane et nappez de crème pâtissière.

9. Montez la crème fleurette très froide en chantilly avec le sucre glace. Ajoutez cette chantilly sur le dessert. Réservez au frais le temps de servir.

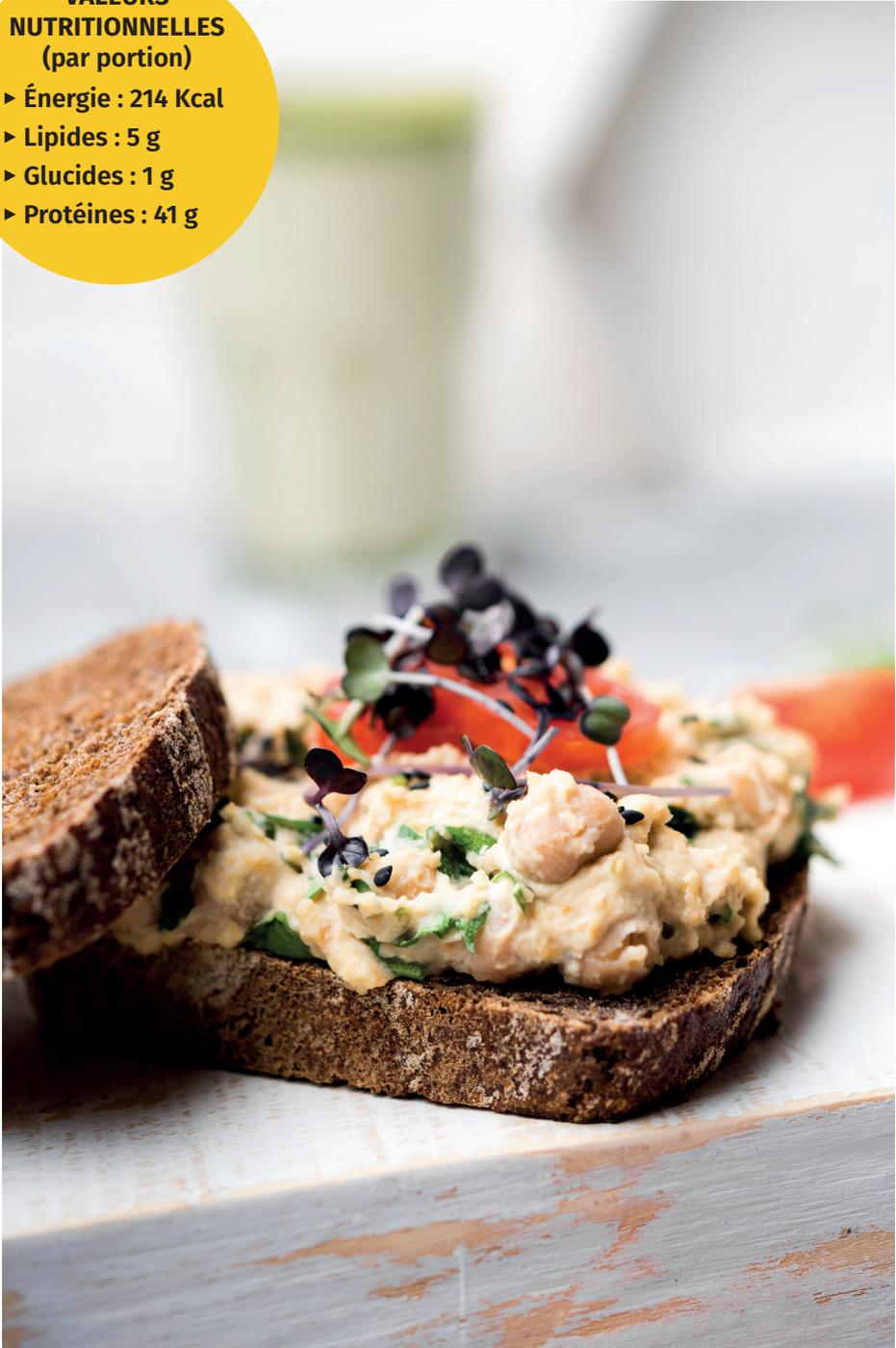
L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Ce dessert est très sucré et onctueux, donc agréable en bouche et facile à déglutir. Très riche en sucres rapides, pour les diabétiques, on le proposera en dessert et non à distance des repas. Il est assez calorique et plus gras que riche en protéines (peu intéressant en cas de dénutrition). Il permet une bonne hydratation.

• **En cas de paresthésie :** On ne le servira pas glacé afin d'éviter une sensation très désagréable et un risque de constriction de la gorge.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 214 Kcal
- ▶ Lipides : 5 g
- ▶ Glucides : 1 g
- ▶ Protéines : 41 g



TARTINADE

DE THON AU FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION : 10' • CUISSON : AUCUNE • REPOS : 1H

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 grande boîte de thon au naturel
- 1 petite échalote
- 1 bouquet d'aneth ou de ciboulette
- 1 à 2 carré de fromage frais

PRÉPARATION

1. Pelez et émincez finement l'échalote puis réservez dans un bol ou un saladier.
2. Égouttez et émiettez le thon et ajoutez-le à l'échalote.
3. Ajoutez le fromage frais petit à petit en l'écrasant avec une fourchette. N'hésitez pas à rajouter du fromage, il ne faut pas que les rillettes soient trop sèches.
4. Lavez puis détaillez l'aneth ou la ciboulette au ciseau. Mélangez soigneusement.
5. Laissez reposer au frais avant de servir.

Pour varier les plaisirs...

Le thon est un bon poisson mais il est riche en métaux lourds. Il peut être remplacé par d'autres petits poissons gras, riches en bon acides gras comme les sardines ou maquereaux sans arêtes.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Cette collation constitue un excellent apport en protéines permettant de répondre efficacement à un problème de dénutrition et une bonne alternative à la lassitude des collations sucrées. L'apport en glucides sera apporté par le pain (de mie si besoin d'une texture adaptée) sur lequel sera tartiné ce mélange. Son onctuosité le rend agréable en bouche et à la déglutition. C'est également un bon apport de calcium. L'aneth et la ciboulette pallient le risque de fadeur.

- **En cas de troubles digestif** : L'échalote crue peut être difficile à digérer, dans ce cas, on pourra la faire préalablement bouillir.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 352 Kcal
- ▶ Lipides : 11 g
- ▶ Glucides : 52 g
- ▶ Protéines : 12 g



PORRIDGE

AUX FRUITS ROUGES

PRÉPARATION : 5' • CUISSON : 5' • REPOS : AUCUN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 30 g de flocon d'avoine
- 150 g de lait de vache/d'amande
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 1 poignée de framboises
- 1 kiwi
- Quelques fraises
- 1 yaourt nature (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole versez le lait et les graines de vanille (vous pouvez aussi utiliser de l'extrait de vanille). Ajoutez les flocons d'avoine et mélanger régulièrement. Faites chauffer à feu doux. Si vous utilisez des fruits surgelées, ajoutez-les dès à présent à la préparation.
2. Faites chauffer à feu doux en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Lorsque vous avez obtenue la texture souhaitée, sortez le porridge du feu et versez-le dans un bol.
4. Versez 1 c. à soupe de sirop d'agave.
5. Lavez les fruits, coupez les fraises en deux, détaillez en rondelles le kiwi préalablement épluché. et disposez-les sur le porridge.
6. Vous pouvez ajouter 1 yaourt pour une texture plus onctueuse.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Cette recette est très équilibrée en nutriments. Bien que la cuisson du lait facilite sa tolérance, le lait d'amande peut être une bonne option pour sa digestibilité. Toutefois, on ajoutera un yaourt pour compléter l'apport en protéines et en calcium, ce qui n'est pas indispensable si on a choisit le lait de vache. Par ailleurs, le mélange cuit est très onctueux en bouche ce qui le rend accessible aux personnes ayant des difficultés à déglutir.

• **En cas d'inflammation :** Le kiwi et les fraises crus, bien que riches en vitamine C, sont très acides et mal tolérés. Dans ce cas, on les intégrera au moment de la cuisson de la préparation.

**VALEURS
NUTRITIONNELLES
(par portion)**

- ▶ Énergie : 468 Kcal
- ▶ Lipides : 15 g
- ▶ Glucides : 67 g
- ▶ Protéines : 16 g



PANCAKES

FAÇON CÉRÉALES, BANANES, SIROP D'ÉRABLE ET PÉPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION : 15'

• CUISSON : AUCUNE

• REPOS : 1H

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de farine
- 250 g de lait entier
- 2 yaourts nature (250 g)
- 3 œufs moyens
- 2/3 de c. à c. de bicarbonate
- 1 bonne c. à s. de cassonade
- 40 g de beurre fondu
- 1 c. à c. de sel fin

PRÉPARATION

1. Dans un bol, cassez les œufs et battez-les en omelette.
2. Faites fondre le beurre.
3. Dans un grand saladier, tamisez la farine avec le bicarbonate et le sucre.
4. Ajoutez les œufs battus puis le lait mélangé au préalable avec les 2 yaourts. Puis, fouettez doucement pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez le sel puis le beurre fondu.
5. Glissez la pâte dans une poche à douille.
6. Beurrez légèrement une poêle et répartissez de petites touches de pâte. Laissez cuire sur le premier côté à feu moyen jusqu'à formation de petites bulles à la surface. Retournez et laissez cuire 1 minutes de l'autre côté.
7. Servez tiède dans un bol comme des céréales accompagné de rondelles de bananes et arrosé de sirop d'érable et de pépites de chocolat.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

C'est une collation parfaitement équilibrée en nutriments qui en fait un en-cas à privilégier, même en petites portions. Ses apports en calcium participent à la couverture des besoins. Ces pancakes seront consommés tièdes ou à température ambiante, mais pas trop chauds en cas d'inflammation. Leur texture les rend facile à mastiquer et à déglutir. L'ajout de bicarbonate en améliore la digestibilité.

- **En cas de troubles digestif :** Le chocolat peut être apprécié, mais très mal toléré.
- **En cas de troubles du goût :** La banane peut être remplacée par d'autres fruits (non acides) ou bien par des fruits cuits ou une compote.

• SIGNALER VOS EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS •

Si vous présentez un effet indésirable, qu'il soit mentionné ou non dans cette brochure, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Vous pouvez également le signaler sur le site dédié du Ministère chargé de la Santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr/> afin de contribuer à fournir davantage d'informations sur la sécurité de votre traitement.

• REMERCIEMENTS •

- **Mme Dominique Amar Sotto** diététicienne, nutritionniste (Enghien les Bains) membre du **réseau Oncodiet**, pour sa collaboration à l'élaboration, la rédaction et la validation des recettes et de tous les avis présentés dans cette brochure.
- **Conception graphique** : Elvire Maulini.
- **Coordination éditoriale** : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.

Cette brochure est destinée à vous informer sur l'alimentation dans les cancers de la sphère ORL et ne se substitue pas à un avis médical professionnel, ni aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.

Les informations qu'elle contient ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.

**Pour toute question
sur votre santé,
veuillez consulter votre
médecin, infirmière
ou pharmacien.**

FR-OHN-00152 - Juillet 2024 - ©Nutrimédia