

Pendant les traitements, manger peut devenir plus difficile. Cela peut être source de stress et d'inquiétude pour l'entourage. Ce document propose des repères généraux, à adapter selon la situation de votre proche et les recommandations des professionnels de santé qui l'accompagnent.

QUE FAIRE QUAND L'ALIMENTATION DEVIENT DIFFICILE?



Les textures et la température : il peut être utile de proposer des aliments plus faciles à mâcher et à avaler (textures tendres, hachées ou purées). Une alimentation tiède ou froide est parfois mieux tolérée.

Le rythme des repas : vous pouvez proposer de petites quantités, plus souvent dans la journée, en respectant le rythme et l'appétit de votre proche.

L'enrichissement des plats : lorsque cela est recommandé par les professionnels de santé, il est possible d'ajouter des ingrédients riches en calories et en protéines (beurre, crème, sauce, œufs...).

Les préférences alimentaires : le goûts et les tolérances peuvent varier. Il est important d'adapter les aliments en fonction des sensations du moment.

À QUI S'ADRESSER ?

Plusieurs professionnels de santé peuvent vous aider face aux difficultés alimentaires de votre proche :

Votre médecin traitant ou l'**équipe médicale** qui suit votre proche.

L'orthophoniste, pour les difficultés de déglutition.

La diététicienne pour adapter l'alimentation et prévenir la perte de poids.

Vous pouvez vous appuyer sur :
le réseau ONCODIETS : un suivi diététique spécialisé en cancérologie

Les associations de patients et d'aidants : information, échanges et soutien (La Ligue contre le Cancer, CORASSO, les Mutilés de la Voix...)

Autres informations pour les aidants :
www.rosaco-44.fr (site créé dans le cadre d'un mémoire en orthophonie)

Ce document ne remplace en aucun cas un avis médical. Il propose des repères généraux qui doivent être adaptés à chaque situation avec l'aide des professionnels de santé. N'hésitez pas à ajuster ces conseils avec eux.

*document réalisé par Louise DE LA PORTE
CFUO de Nantes*

Cancer ORL : Accompagner l'alimentation de son proche pendant les traitements



Cette plaquette est issue d'un mémoire de fin d'études en orthophonie.

Les conseils présentés sont généraux. Ils doivent être adaptés à la situation de chaque patient et aux traitements reçus. Il est important de demander l'avis des professionnels de santé qui suivent votre proche (médecin, orthophoniste, diététicien). Cette plaquette peut servir de support d'échange avec eux.

ADAPTER L'ALIMENTATION EN FONCTION DES EFFETS SECONDAIRES

En cas de douleur :

les aliments froids ou tièdes sont parfois mieux tolérés. Certains aliments acides, épicés ou salés peuvent être inconfortables. Vous pouvez proposer des textures lisses (purées, compotes, yaourts) et limiter les aliments durs ou croquants.

En cas de troubles de la déglutition :

l'adaptation des textures (hachées, purées) peut être nécessaire, selon les recommandations des professionnels. Les liquides peuvent être épaissis si cela a été conseillé. Prendre de petites bouchées, manger lentement et installer la personne en position assise peut faciliter la prise alimentaire.

En cas de sécheresse buccale :

des aliments riches en sauces ou liquides (purées, plats en sauce, bouillons) sont parfois plus confortables. Proposer régulièrement à boire peut aider.

En cas de modification du goût :

Les préférences peuvent changer. Tester différents aliments et saveurs peut permettre de trouver ce qui est le mieux accepté.



LE PLAISIR COMPTE, MÊME PENDANT LES TRAITEMENTS + +

Le plaisir reste important, même si les repas sont différents d'avant.

Les envies de votre proche peuvent évoluer :
certains aliments peuvent être refusés temporairement.

Un rythme de repas différent est parfois nécessaire :
manger lentement, faire des pauses, fractionner les repas.

L'environnement joue un rôle important : un moment calme et partagé peut rendre le repas plus agréable.

La présentation des repas peut aussi aider :
vous pouvez jouer sur les couleurs et les contenants.
(verrines, petites assiettes).

Réduire la pression autour du repas pour le que le repas reste un moment de partages et de liens.

Il n'existe pas de « **repas parfait** ». Les aliments qui font plaisir à votre proche sont importants !

Adapter, essayer et ajuster

QUAND S'ALERTER ET DEMANDER DE L'AIDE ?



Certaines situations peuvent nécessiter un **accompagnement** par un **professionnel de santé**.

Vous pouvez vous alerter si :

votre proche perd du poids ou mange de moins en moins,

les repas deviennent source de stress, d'anxiété ou de tensions,

les difficultés alimentaires s'aggravent ou persistent dans le temps,

vous vous sentez perdu(e), épuisé(e) ou inquiet(ète) face à la situation.

