



Après le cancer: quand se nourrir prend tout son sens

Conseils et recettes après traitement d'un cancer de la tête et du cou



Introduction	3
À quoi s'attendre après les traitements contre le cancer?	4
Difficultés pour mâcher	5
Difficultés pour avaler	5
Boire et manger	6
Sécheresse buccale	6
Perte de goût	7
Impact psychologique	7
De l'importance d'une bonne alimentation	8
Trucs et astuces pour améliorer votre alimentation	9
Les patients confient leurs 10 meilleurs trucs !	10
Recettes de patients de toute l'Europe	12
Soupe de carotte au curry	13
Ratatouille façon soupe	14
Tarte à la caroube au beurre d'amande	15
Poisson fumé à la Florentine	16
Purée de courge butternut et soupe douce au maïs	17
Saumon rôti au curcuma, poivre noir et citron vert	18
Informations nutritionnelles	19
Remerciements et sponsors	20

Boire et manger sont des points centraux et essentiels à la vie: que ce soit à la maison au quotidien, avec des amis ou en famille, ou pour de grandes occasions, l'alimentation est au cœur de nos relations et de nos plaisirs. Après les traitements des cancers de la tête et du cou et de leurs conséquences physiques et psychiques, ces actions normalement si simples peuvent être affectées.

Ce guide est un livre de recettes élaboré dans le cadre de la campagne *Make Sense*. Il a été conçu avec et pour les patients et leur entourage afin d'apporter des informations nutritionnelles, des conseils, des expériences personnelles et quelques recettes savoureuses pour dépasser les difficultés rencontrées après les traitements. Toutes les recettes proposées ont été testées et approuvées par des patients traités pour des cancers de la tête et du cou.



À quoi s'attendre après les traitements contre le cancer?

4



Ces dernières années ont vu apparaître de nouvelles techniques chirurgicales et de nouveaux types de thérapies innovantes qui ont amélioré la survie des patients. Ceux-ci vivent plus longtemps, mais font toujours face aux conséquences physiques et psychologiques des traitements.

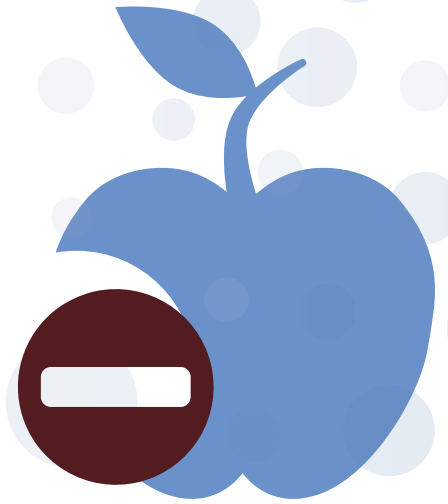
Il n'existe pas de patient ou de maladie « standard », et les tumeurs et leurs traitements peuvent être extrêmement variables. Les effets secondaires à court et long terme le sont aussi: ils dépendent de l'emplacement de la tumeur, de sa taille, des traitements entrepris... et du patient lui-même ! Beaucoup de ces effets secondaires indésirables s'estompent avec le temps, mais il n'y a jamais de garantie que tout redeviendra parfaitement normal, notamment l'alimentation.

Les difficultés que les patients peuvent rencontrer sont détaillées dans les paragraphes suivants.

Difficultés pour mâcher

C'est l'une des conséquences fréquentes de la chirurgie, de la radiothérapie et/ou de la chimiothérapie. Beaucoup de patients ressentent un gonflement, une irritation des muqueuses et des difficultés pour ouvrir la bouche (trismus). Mâcher devient alors une épreuve:

- **Difficultés de mastication**
- **Fuites des aliments par la bouche, bavage**
- **Aliments coincés dans les recoins de la cavité buccale**
- **Morsures de la langue ou des joues**



Difficultés pour avaler

Une fois la nourriture mâchée, l'étape suivante est de l'avalier, c'est-à-dire de la faire passer rapidement et sans détours vers le pharynx, puis l'œsophage et enfin l'estomac. Les problèmes rencontrés à cette étape peuvent être de plusieurs natures :

- **Aliments passant dans le nez**
- **Sensation de trop saliver**
- **Fausse-routes entraînant des infections pulmonaires**
- **Perte de poids**
- **Aliments restant collés dans la gorge**
- **Toux lors de la déglutition**
- **Voix « gargouillante »**



À quoi s'attendre après les traitements contre le cancer?

6

Boire et manger

Beaucoup de patients nécessitent après les traitements une alimentation adaptée en texture: liquide ou molle. Le retour à une alimentation normale se fait dans des délais très variables et pas toujours complètement. Cette modification forcée des textures peut affecter l'appétit et donc peut causer une diminution des apports et une malnutrition. Certains patients nécessitent donc une prise en charge nutritionnelle très régulière, parfois avec des sondes d'alimentation (sonde nasogastrique, sonde de gastrostomie). La perte de poids est habituelle au cours des

traitements, les apports caloriques doivent donc être augmentés. Certaines aliments ou épices doivent aussi être évités pour ne pas aggraver la fragilité de la bouche et de la gorge.



Sécheresse buccale

La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent entraîner une sécheresse buccale (xérostomie) par diminution de la quantité et de la qualité de la salive. Cette xérostomie peut être de sévérité et de durée variables, impactant la prise alimentaire. Elle n'est pas évitable, mais les moyens de la diminuer sont multiples:



- **Boire très régulièrement, en petites quantités**
- **Avoir un suivi dentaire régulier (détartrages, soin des caries)**
- **Manger des plats en sauce**

À quoi s'attendre après les traitements contre le cancer?

7

Perte de goût

La chimiothérapie et la radiothérapie, en touchant les papilles gustatives et les récepteurs olfactifs, peuvent affecter le goût et les odeurs. Les aliments peuvent alors avoir des goûts modifiés: métallique, amer, salé et être accompagnés de sensations de brûlures ou de picotement. Cette modification du goût peut récupérer progressivement, mais ses effets délétères sur le plaisir des repas peuvent être majeurs.

Impact psychologique

L'impact psychologique du cancer et de ses traitements peut être très intense et durer plusieurs années. Les repas sont des moments de convivialité et de plaisir. Si manger et boire est difficile, certains patients ne veulent plus partager ces moments de relation aux autres et peinent donc à revenir à une vie (presque) normale.



Une bonne alimentation est indispensable après traitement pour cancer, et c'est encore plus important pour les patients atteints de cancers de la tête et du cou. Le but est de pouvoir revenir à une alimentation aussi normale que possible le plus vite possible, mais cela nécessite des ajustements.

Un grand nombre de patients atteints de cancers de la tête et du cou auront une période de malnutrition plus ou moins sévère, avant, pendant ou après leur traitement. Les symptômes physiques, mais aussi le stress peuvent entraîner une réduction des apports alimentaires. Il faut donc augmenter les apports en énergie et protéines.

De nombreuses études ont prouvé qu'une mauvaise alimentation, faible en calories et en protéines est associée à une moins bonne efficacité des traitements et une diminution de la qualité de vie. Assurer un bon maintien nutritionnel est donc crucial.

Après les traitements, une alimentation riche en calories et protéines est nécessaire à une bonne cicatrisation et améliore la convalescence. Cependant, les effets secondaires des traitements peuvent durer et affecter la qualité des prises alimentaires. La nutrition est un élément majeur de la prise en charge multidisciplinaire des patients, ce d'autant plus que la malnutrition est souvent sous-estimée par les patients.



Trucs et astuces pour vous aider à améliorer votre alimentation

9

Comment m'assurer de m'alimenter de manière équilibrée et nourrissante ?



Mixer, faire une purée, écraser les aliments, ajouter un ingrédient onctueux: yaourt, crème, huile d'olive

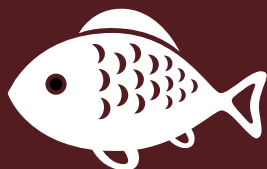
Faire des soupes ou des smoothies, froids, chauds ou tièdes: le plein de fruits et légumes garanti !



Choisir les versions plus grasses des aliments: lait et yaourts entiers, fromages. Pas d'allégés !



Rester en contact avec un professionnel de la nutrition, qui permettra de personnaliser le régime alimentaire au poids, et aux pathologies associées (diabète par exemple)



Eviter les aliments secs ou facilement collants: biscottes, biscuits, pains à croûte épaisse, riz ou pâtes sans sauce, et

Privilégier les aliments mous: bananes, poissons, légumes vapeur, viandes mixées ou cuisinées en sauce par exemple

Les patients confient leurs 10 meilleurs trucs !

10

Comment s'adapter après les traitements?



Prendre son temps, être patient. J'ai trouvé qu'adopter une routine m'a aidé à m'adapter aux changements et les ajustements sont alors devenus plus faciles à faire.



La nourriture que vous choisirez dépendra des difficultés pour l'ingérer. Les soupes sont faciles à manger et peuvent être très nourrissantes.



Si comme moi vous avez besoin d'une sonde d'alimentation pendant plus de 2 mois, essayez de ne pas complètement en dépendre. Sinon, vous risquez de devoir la garder.



Après mes traitements, la nourriture avait un goût bizarre et très souvent métallique. Ajouter des condiments m'a aidé à retrouver le sens du goût.

Les patients confient leurs 10 meilleurs trucs !

11



Immédiatement après la fin de mes traitements, j'utilisais une paille pour pousser les liquides le plus loin possible dans ma gorge. Plus vous essayez, plus c'est simple, et finalement moins vous en avez besoin



N'ayez pas peur de demander des alternatives ; je n'ai pas trouvé un restaurant, un pub ou un café qui n'accepte d'adapter mes plats lorsque j'explique les raisons



Ne vous forcez pas à dîner dehors si vous n'êtes pas encore prêts



Faites plein d'essais! Les papilles gustatives vont lentement se modifier, mais si vous n'arrivez pas à manger quelque chose, ne vous forcez pas. Ne vous inquiétez pas du regard des autres, c'est leur problème, pas le vôtre



Parlez à un nutritionniste pour trouver les solutions qui vous sont adaptées. Pour moi, il s'agissait de trouver les ingrédients à ajouter pour contourner mon problème de manque de salive

Recettes de patients de toute l'Europe

Toutes ces recettes nous ont été confiées par des patients européens traités pour un cancer de la tête et du cou. Elles les ont aidés à adapter leur alimentation après les traitements.*

**Nous vous recommandons de prendre avis auprès de votre équipe de soins afin de vous assurer que ces recettes peuvent vous convenir. Elles peuvent être personnalisées pour vos besoins spécifiques.*

Soupe de carotte au curry de <i>Magali, Belgique</i>	13
Ratatouille façon soupe de <i>Anke, Allemagne</i>	14
Tarte à la caroube et au beurre d'amande de <i>Sara, Portugal</i>	15
Poisson fumé à la Florentine de <i>Chris, Grande-Bretagne</i>	16
Purée de courge butternut et soupe douce au maïs de <i>Cath, Grande-Bretagne</i>	17
Saumon rôti au curcuma, poivre noir et citron vert de <i>Alison, Grande-Bretagne</i>	18

Soupe de carotte au curry

13

Pour 8 portions 

Temps de préparation: 15min

Temps de cuisson: 35min



Magali
Belgique



Ce plat est facile à préparer, délicieux et très nourrissant.

Ingredients

- 4 tasses de bouillon de poule ou de légumes
- 8 grandes carottes épluchées et coupées en morceaux de 5cm environ
- 1 gros oignon émincé
- 1 cuiller à soupe de beurre (ou d'huile pour les vegans)
- 2 1/2 cuillers à soupe de curry en poudre
- 1/2 cuiller à café de curcuma
- 1/4 cuiller à café de poudre de gingembre
- 1/8 cuiller à café de piment de Cayenne
- 180 ml de crème fraîche (optionel)
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides
2. Ajoutez le bouillon et les carottes et portez à ébullition
3. Ajoutez les épices et laissez bouillir jusqu'à ce que les carottes soient ramollies
4. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse
5. Remettez sur le feu, remuez, ajoutez sel et poivre selon votre goût
6. Pour une version plus crémeuse et douce, ajoutez la crème
7. Servez chaud

« Au début, j'avais des difficultés à mâcher et avaler et je bavais parfois lorsque je buvais. Avec le temps, j'ai trouvé des moyens qui m'aidaient à boire et manger, j'ai adapté mon alimentation en mangeant des plats qui fondaient en bouche, comme les pâtes. Quand j'étais en public, je demandais de petites portions que je pouvais manger lentement, et je mangeais souvent une soupe avant de sortir, pour éviter la faim »

Credit – C. Taylor , disponible sur [geniuskitchen.com](http://www.geniuskitchen.com):

<http://www.geniuskitchen.com/recipe/curried-carrot-soup-303883#activity-feed>

Ratatouille façon soupe

14

Pour 2-3 portions 

Temps de préparation: 20min

Temps de cuisson: 30min



Anke
Allemagne



Ingredients

- | | |
|--|---|
| 4 cuillers à soupe d'huile d'olive | Thym et/ou Origan frais |
| 1 gros oignon émincé | 1 L de bouillon de légumes |
| 3-4 gousses d'ail finement émincées | 100 ml de crème fraîche épaisse |
| 1 piment rouge chili finement émincé (selon le goût) | Sel et poivre noir fraîchement moulu |
| 1 aubergine coupée en dés | 2-3 cuiller à café de sucre |
| 4 cuillers à soupe de purée de tomates | Noix de muscade moulue |
| 2 poivrons: un rouge, un jaune, coupés en dés | 1-2 feuilles de laurier |
| 1 courgette coupée en dés | 1 cuiller à café de piment |
| 1 boîte de tomates avec le jus, coupées en dés | 4-5 cuillers à soupe de mascarpone, |
| | Crème liquide or crème fraîche |
| | À servir avec des toasts, du pain frais et une portion supplémentaire de mascarpone |

Préparation

1. Mettez à chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen à fort, les oignons émincés, l'ail et le piment chili
2. Faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides et ajoutez alors la purée de tomates ainsi que l'aubergine. Faites sauter pendant 2-3 minutes et remuant de temps en temps
3. Ajoutez les poivrons et la courgette, les herbes et faites revenir en remuant pendant 2 minutes
4. Déglacez avec les dés de tomate, ajoutez le bouillon et la crème épaisse
5. Ajoutez les épices: sel, poivre, piment, sucre, muscade et laissez mijoter 20 à 30min
6. Sortez la casserole du feu et mixez
7. Ajoutez le mascarpone et passez au chinois
8. Remettez la casserole sur le feu et ajoutez les feuilles de laurier
9. Laissez mijoter encore quelques minutes et assaisonnez à votre goût
10. Retirez les feuilles de laurier et servez avec une cuillerée de mascarpone, crème liquide ou épaisse additionnelle ainsi qu'une tranche de pain

Cette délicieuse soupe est facile à faire et un excellent moyen de manger des légumes. Sa texture douce et veloutée la rend très facile à manger. Les différentes textures -mascarpone / soupe – renforcent ces sensations agréables.

« j'avais l'habitude de manger très vite, mais ce n'est désormais plus possible car je dois tout mâcher avec précaution avant d'avaler. Je n'ai pas mangé en public immédiatement après la chirurgie, mais seulement après quelques mois. C'était important car rencontrer des gens pour le déjeuner ou le dîner était une part très importante de ma vie sociale »

Credit Nicole Stich, disponible sur [deliciousdays.com](http://www.deliciousdays.com):

<http://www.deliciousdays.com/archives/2006/12/06/ratatouille-goes-soup/>

Tarte à la caroube à la purée d'amande

15

Pour 8 personnes

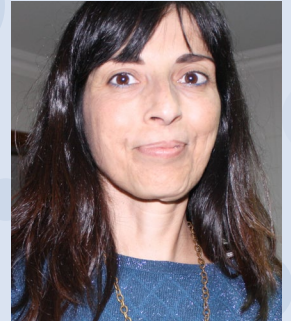


Temps de préparation: 15min

Temps de cuisson: 15min



Sara
Portugal



Cette recette originale est facile et prend peu de temps. Elle peut être accompagnée d'un jus de fruit ou d'un chocolat chaud afin d'aider à la déglutition.

« **M'adapter pour l'alimentation a été un processus progressif en raison de l'impact des traitements sur la sensibilité et la douleur de mes dents, des gencives et de ma langue. Alors que j'étais initialement gênée de manger en public, j'ai progressivement renforcé mes muscles masticateurs, et les choses sont rentrées dans l'ordre: je pouvais manger et parler comme avant** »

Ingredients

Jus de 2 oranges

5 oeufs

2 cuillers à soupe de farine de riz

2 cuillers à soupe de farine de caroube

50 g de sucre brun

50 g de sucre de noix de coco

Huile d'olive (pour graisser le moule)

Purée d'amande

Note: vous pouvez remplacer le sucre de noix de coco par du sucre roux ou de la purée de bananes/pommes (100g au total)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Graissez le moule de préférence rectangulaire avec l'huile d'olive
3. Battez les œufs entiers avec le sucre pendant 5 minutes
4. Ajoutez alternativement la farine et le jus d'orange et battez pour obtenir la même texture (alternez farine/jus lors du mélange)
5. Mettez cette pâte au four pendant 10min
6. Piquez ou posez des billes de cuisson sur la pâte pendant 5min en maintenant au four
7. Retirez du four et laissez refroidir
8. Étalez la purée d'amande sur la pâte et servez

Credit Cette recette a été créée en collaboration avec le Dr. Simone Fernandes, nutritionniste



Haddock fumé à la Florentine

16

Pour 2 portions 

Temps de préparation: 5min

Temps de cuisson: 30min



Chris
Grande-Bretagne



Haddock et épinards sont mous et faciles à manger, et apportent vitamines et acides gras essentiels. Fromage et beurre apportent calories et complément de saveur.

« **j'étais au début contraint à un régime liquide, car l'opération que j'avais eue m'empêchait d'utiliser correctement ma mâchoire inférieure. Pendant 9 mois, j'ai surtout utilisé ma langue. Ma nourriture était d'abord liquide, puis je pouvais manger de petits morceaux que j'avalais entiers. Je n'ai toujours pas de sensations dans ma mâchoire supérieure, et il m'arrive parfois de baver, 6 ans après la chirurgie, mais mes capacités à manger se sont beaucoup améliorées avec le temps »**

Ingredients

- 1 grand filet de haddock fumé
- 2 poignées d'épinards
- 75 g de cheddar
- 30 g de beurre
- 30 g de farine complète
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 1/4 de cuiller à café de sel
- poivre
- persil frais

Préparation

- Pochez le haddock dans l'eau bouillante pendant 20min dans une sauteuse
- Dans une autre poêle, faire fondre le beurre, ajoutez la farine et cuisez à feu doux en mélangeant régulièrement pendant 2 minutes, sans laisser brunir
- Ajoutez le lait progressivement et laissez frémir pour faire épaissir la sauce, en mélangeant en permanence
- Ajoutez le poisson dans la sauce et faire mijoter 3 minutes
- Ajoutez 50g du fromage rapé, sel, poivre et remuez
- Cuisez les épinards à la vapeur 4 minutes, égouttez et placez au fond d'un plat préalablement graissé
- Couvrez les épinards avec la sauce au poisson
- Saupoudrez du reste du fromage
- Placez sous le grill jusqu'à ce que le fromage soit fondu
- Ajoutez le persil frais et servez

Purée de courge butternut et soupe douce au maïs

17

Pour 4 portions 

Temps de préparation: 10min

Temps de cuisson: 30min



Cath
Grande-Bretagne



Comme je ne peux plus manger le maïs à même l'épi, j'ai choisi cette recette qui me permet de manger du maïs. Cette soupe est très veloutée et facile à avaler.

« **Mon alimentation s'est beaucoup améliorée dans les 5 dernières années. Je suis désormais capable de manger 75% de ce que je mangeais avant la chirurgie, durant laquelle 80% de ma langue a été retirée. C'est surtout grâce à mon mixer. Toute la nourriture cuisinée peut être mixée, ce qui me permet d'avoir une alimentation variée. Les challenges psychologiques restent, car on se voit dans le miroir, mais lentement et sûrement, vous devenez un survivant du cancer plus fort »**

Ingredients

1 oignon émincé
500 g de courge butternut coupée en cubes
150 g de grains de maïs
600 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre

Préparation

Avec un robot à soupe

1. Ajoutez oignon, courge, maïs, bouillon, sel et poivre jusqu'au maximum
2. Fermez le couvercle et sélectionnez le mode « velouté »

Sans robot à soupe

3. Poêlez la courge, l'oignon et le maïs pendant 5 minutes à feu moyen
4. Placez dans une casserole et ajoutez le bouillon ; faites bouillir puis diminuez le feu
5. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre
6. Hors du feu, mixez pour obtenir un velouté
7. Ajoutez sel, poivre, et servez chaud

Saumon rôti au curcuma, poivre noir et citron vert

18

Pour 2 portions 

Temps de préparation: 5min

Temps de cuisson: 45min



Alison
Grande-Bretagne



Les apports intéressants sont les acides gras essentiels contenus dans le poisson et les qualités anti-oxydantes du curcuma et du poivre noir.

« Initialement, je devais réussir à avoir une alimentation suffisamment nourrissante alors qu'elle n'était qu'à base de soupe et de yaourts. Lorsque ma bouche a cicatrisé, j'ai pu commencer à manger des aliments mous. De temps en temps, lorsque j'étais en vacances, je demandais que certains de mes plats soient mixés en purée, mais il y avait fréquemment suffisamment de choix sur les menus pour manger de manière adaptée. Ma perte de poids était surtout due au temps nécessaire pour manger un repas. »

Ingredients

2 pavés de saumon

1/2 cuiller à café de curcuma

1/4 cuiller à café de poivre noir

Jus d'un citron vert

Préparation

1. Placez les pavés de saumon rincés dans le papier de cuisson
2. Saupoudrez de curcuma, de poivre noir et versez le jus de citron vert sur les pavés
3. Refermez le papier cuisson en papillote afin de bien couvrir les pavés
4. Placez au four 45min à 180°C
5. Retirez du papier cuisson et servez

		Kcal	Protéines (g)	Lipides (g)	Carbohydres (g)	Sucres (g)	Fibres (g)	Sel (mg)
1. Soupe de carotte au curry	Pour 8 portions	933	35	49	89	89	31	2539
	Pour 1 portion	118	4	6	11	11	4	318
2. Ratatouille façon soupe	Pour 3 portions	1307	25	109	61	60	20	9858
	Pour 1 portion	436	8	36	61	60	7	3284
3. Tarte à la caroube au beurre d'amande	Pour 8 portions	1469	54	69	158	136	32	500
	Pour 1 portion	184	7	9	20	17	4	620
4. Poisson fumé à la Florentine	Pour 2 portions	933	69	59	51	17	8	4445
	Pour 1 portion	496	34	29	25	8	4	2222
5. Purée de courge butternut et soupe douce au maïs	Pour 4 portions	324	12	5	62	31	9	6467
	Pour 1 portion	81	3	1	15	8	2	1617
6. Saumon rôti au curcuma, poivre noir et citron vert	Pour 2 portions	840	93	51	2	0	1	520
	Pour 1 portion	420	46	25	1	0	0	260



Nous espérons que ce livret **Make Sense, Quand se nourrir prend tout son sens** apportera des informations utiles aux patients et leurs accompagnants. Améliorer les suites des traitements à chaque étape est au cœur de notre engagement pour informer sur les cancers de la tête et du cou.

Merci à ceux qui ont pris le temps de partager leurs expériences et leurs recettes. Ces témoignages du quotidien sont centraux dans l'information sur les conséquences physiques et psychologiques des cancers de la tête et du cou et de leurs traitements.



MAKESENSECAMPAIGN

MERCI

La campagne *Make Sense* est exécutée par:



Le financement européen de la campagne Make Sense est assuré par:

MERCK



Si vous souhaitez vous aussi partager des recettes, vous pouvez nous contacter:



www.makesensecampaign.eu



Secretariat@makesensecampaign.eu



[@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)



[Make Sense Campaign](https://www.facebook.com/MakeSenseCampaign)