



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# Mon enfant a le cancer

*Guide pour une saine alimentation*



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)



**Photos de couverture** : © Getty Images

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>3</b>	<b>Introduction</b>
<b>4</b>	<b>Les bases de la nutrition pour un enfant atteint de cancer</b>
4	Bien manger avec le <i>Guide alimentaire canadien</i>
5	Différents aliments, différentes « tâches »
7	Évitez les disputes au sujet de la nourriture
<b>9</b>	<b>Prise en charge des effets secondaires liés à l'alimentation</b>
10	Constipation
11	Diarrhée
13	Bouche sèche
14	Aversions pour la nourriture
15	Perte de minéraux et de vitamines
17	Lésions dans la bouche
18	Nausées et vomissements
20	Altérations du goût et de l'odorat
21	Prise de poids
25	Perte de poids
<b>32</b>	<b>Lignes directrices sur la salubrité des aliments</b>
<b>34</b>	<b>Après le traitement</b>
<b>36</b>	<b>Recettes et conseils culinaires</b>
37	Repas et collations
37	<i>On peut tout se permettre dans une trempette</i>
38	<i>Bouchées au fromage</i>
38	<i>Shreddies au fromage</i>
39	<i>Supermélange à teneur élevée en fibres</i>
39	<i>Macaroni et fromage</i>
40	<i>Pain doré à préparer à l'avance</i>
41	<i>Galettes de pommes de terre</i>
42	<i>Casserole de pommes de terre</i>
43	<i>Crêpes aux pommes de terre</i>
44	<i>Muffins aux riz</i>
45	<i>Bâtonnets juteux au yogourt</i>

46	Boissons ordinaires, frappées ou fouettées
46	<i>Lait fouetté aux fruits et à la crème</i>
46	<i>Boisson frappée fruitée</i>
47	<i>Lait fouetté à forte teneur en calories et en protéines</i>
47	<i>Boisson givrée à haute teneur en fibres</i>
48	<i>Chocolat chaud</i>
48	<i>Boisson frappée moka latte</i>
49	<i>Boisson fouettée au beurre de noix</i>
49	<i>Lait fouetté ultraprotéiné</i>
49	<i>Flotteur au sorbet</i>
50	<i>Boisson fouettée aux fraises</i>
50	<i>Boisson frappée au yogourt</i>

## **51** **Ressources**

51	Société canadienne du cancer
52	Pour trouver une diététiste

## Introduction

Si votre enfant a le cancer, vous vivez une toute nouvelle réalité. Vous devez composer avec les rendez-vous chez le médecin, les horaires de traitement de même qu'avec des effets secondaires qui changent d'une journée à l'autre, ce qui est très exigeant et demande beaucoup de planification.

Bien nourrir un enfant qui reçoit un traitement contre le cancer peut être un défi de taille. Il est déjà difficile de trouver du temps pour lire sur la nutrition et faire les courses, sans compter la préparation des repas pour l'enfant, qui refuse parfois toute nourriture à cause du stress, de lésions dans la bouche ou de malaises. Souvent, malgré les meilleures intentions du monde, les parents ne réussissent pas à faire manger leur enfant comme ils le voudraient.

Ce guide peut vous être utile. Il contient de l'information sur les sujets suivants :

- bases de la nutrition et importance de bien manger pendant un traitement contre le cancer;
- effets secondaires liés à l'alimentation et conseils pour les prendre en charge;
- recettes qui plaisent aux enfants et trucs culinaires.

## Les bases de la nutrition pour un enfant atteint de cancer

Il est important qu'un enfant atteint de cancer soit bien nourri. Des études montrent qu'une bonne alimentation a de nombreux bienfaits durant un traitement contre le cancer. Elle aide l'enfant à mieux tolérer ce traitement, sans trop s'affaiblir. Elle peut renforcer la capacité de son système immunitaire à combattre les infections, et améliorer sa qualité de vie. Elle lui permet de continuer à grandir et à se développer, et lui donne de l'énergie pour apprendre et s'amuser.

### Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

Les bases d'une bonne alimentation avant, pendant et après le traitement sont décrites dans le *Guide alimentaire canadien*. Le guide facilite la planification de repas santé pour toute la famille. D'après le guide, les enfants devraient consommer tous les jours, selon leur âge :

- De 4 à 8 portions de légumes et fruits;
- De 3 à 7 portions de produits céréaliers;
- De 2 à 4 portions de lait et substituts (par exemple : fromage, yogourt, lait de soya enrichi);
- De 1 à 3 portions de viande (par exemple : bœuf, porc, poulet et poisson) et substituts (par exemple : tofu, œufs, noix, légumineuses).

Le guide alimentaire transmet trois messages clés :

1. **Équilibre** : Pour que les enfants reçoivent tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin, essayez d'intégrer des aliments de chaque groupe à la plupart des repas, et de choisir des aliments de 1 ou 2 groupes pour les collations.
2. **Variété** : Si possible, proposez aux enfants plusieurs aliments de chaque groupe pour leur fournir les différents éléments nutritifs essentiels.

3. **Modération** : Tous les aliments peuvent avoir une place dans un menu santé – même les produits « à ne manger qu'à l'occasion » et les gâteries – mais il est important que ces aliments peu nutritifs soient pris en petites quantités, et seulement de temps à autre.

## Différents aliments, différentes « tâches »

Les différents types d'éléments nutritifs remplissent différentes tâches dans le corps. C'est pourquoi il est important de consommer une variété d'aliments.

- Les **protéines** jouent un rôle dans la formation et la réparation des muscles, des organes, de la peau et des cheveux, et aident à les préserver. Elles contribuent aussi à la fabrication d'anticorps (qui luttent contre les maladies) et d'hémoglobine (qui amène l'oxygène du sang dans toutes les parties du corps). On trouve des protéines dans la viande, les produits laitiers, les œufs, les noix et certains légumes.
- Les **glucides** procurent de l'énergie à toutes les cellules du corps.
  - > Les **glucides simples** sont digérés rapidement. Ils sont présents dans les fruits, les jus de fruits, le lait, le yogourt, le miel, la mélasse et le sucre, par exemple. Les glucides simples provenant d'autres aliments, tels que les boissons gazeuses, les boissons de fruits, les bonbons et les biscuits, contiennent des sucres raffinés et peu de vitamines et minéraux essentiels. Ces glucides ne sont pas des choix aussi sains que ceux des fruits, du lait et du yogourt.
  - > Les **glucides complexes** sont digérés plus lentement que les glucides simples. On en trouve notamment dans les légumes, le pain, les céréales, les légumineuses et les pâtes. Offrez à votre enfant davantage de pain, de céréales, de pâtes et de riz faits de grains entiers, car leurs glucides complexes sont les meilleurs qui soient pour la santé.

- Les **matières grasses** sont des réserves d'énergie. Elles aident le corps à rester chaud, enrobent et protègent les organes, gardent la peau et les cheveux en santé et facilitent l'utilisation de certaines vitamines. Il existe différents types de matières grasses.
  - > Les **gras insaturés** sont présents dans les plantes, les poissons et la plupart des huiles végétales (olive, canola, maïs et tournesol, par exemple). Les gras insaturés sont de bons gras. N'hésitez pas à en offrir davantage.
  - > Les **gras saturés** sont d'origine animale, et se retrouvent dans la viande, la volaille, le beurre et le fromage, de même que dans des huiles tropicales comme celles de coco, de palme et de palmiste.
  - > Les **gras trans** se retrouvent dans des aliments qui sont faits avec ou cuits dans des gras partiellement hydrogénés. Certains craquelins, les croustilles, les pâtisseries, les aliments frits et les margarines en renferment.

Les gras saturés et les gras trans ne sont pas des choix aussi sains que les gras insaturés. Il vaut mieux ne pas abuser des aliments qui en contiennent beaucoup.

- Les **vitamines et minéraux** aident le corps à remplir ses fonctions normales, à grandir, à se développer et à rester en santé. Ainsi, la vitamine A améliore la vision, la vitamine D rend les os forts et la vitamine E protège la peau. Les minéraux les plus importants pour les enfants sont entre autres le zinc (présent dans la viande, le poisson et la volaille), le fer (présent dans la viande rouge, le foie et certaines céréales) et le calcium (présent dans les produits laitiers comme le lait, le yogourt, plusieurs fromages et la crème glacée).
- L'**eau** ne contient pas de calories ni d'éléments nutritifs, mais est aussi importante que la nourriture pour le corps. Elle est nécessaire pour le transport des éléments nutritifs et pour le maintien de la température du corps et de la santé des cellules et des organes. Elle sert aussi à éliminer les déchets dans le corps.

## Qu'en est-il de la « malbouffe »?

Les aliments vides et les produits vendus dans les chaînes de restauration rapide renferment généralement beaucoup de sucre, de sel et de matières grasses, et peu d'éléments nutritifs importants comme les protéines, les glucides complexes, les vitamines et les minéraux. Une consommation excessive « d'aliments à ne manger qu'à l'occasion », comme des croustilles, des frites, du chocolat, des gâteaux, des biscuits ou des produits transformés, laisse moins de place pour des choix santé, et risque d'entraîner des problèmes comme l'obésité.

## Évitez les disputes au sujet de la nourriture

L'alimentation est parfois une source de conflits entre les parents et les enfants. Des difficultés du genre peuvent surgir durant le traitement, bien qu'elles soient possibles même en l'absence de cancer. Comme les parents n'ont pas d'emprise sur le cancer ni sur son traitement, il est naturel qu'ils tiennent à bien nourrir leur enfant. De leur côté, les enfants atteints de cancer ont aussi l'impression d'avoir peu d'emprise sur leur vie, et veulent avoir le droit de décider de ce qu'ils mangent. Les chicanes à propos de la nourriture et de l'alimentation peuvent transformer les repas en moments désagréables. Les conseils ci-dessous vous aideront à les éviter.

- Ne disputez pas votre enfant au sujet de la nourriture, et ne le forcez pas à manger. Pour ce faire, vous pourriez adopter la règle générale suivante : les adultes décident *quoi, quand* et *où* manger, et les enfants décident *si* et *combien* ils mangent.
- Présentez de petites portions. Votre enfant peut être découragé par de grosses portions, et être dépassé s'il a trop de choix.
- Trouvez des aliments sains qui plaisent à votre enfant, et servez-en régulièrement.
- Ne vous inquiétez pas trop si un aliment revient souvent au menu. La variété est importante, mais une consommation suffisante de bonnes calories l'est tout autant, sans querelles sur la nourriture! Si votre enfant mange sainement, il n'y a aucun mal à lui donner les mêmes aliments à répétition.

- Limitez les périodes de repas à 20 minutes. Lorsque votre enfant n'a plus d'intérêt pour la nourriture, enlevez-lui son assiette.
- Servez les repas et les collations à heure fixe. La routine est importante.
- Soyez flexible : retenez qu'il n'y a pas de régime alimentaire « parfait » ni « magique » pour les enfants atteints de cancer. Faites de votre mieux pour offrir un menu aussi équilibré et sain que possible, mais n'oubliez pas de vous accorder un répit de temps à autre.

### **Une diététiste peut vous faciliter la tâche**

Il est probable qu'une diététiste fera partie de l'équipe soignante de votre enfant. La diététiste est une spécialiste de la nutrition. Elle veillera à ce que votre enfant reçoive tous les éléments nutritifs dont il a besoin durant son traitement, et vous soutiendra si son alimentation pose problème.

Si vous voulez avoir la certitude que votre enfant mange et boit correctement pendant son traitement contre le cancer, n'hésitez pas à consulter une diététiste. Si l'équipe soignante ne compte pas de diététiste, demandez-lui de vous en recommander une.

## Prise en charge des effets secondaires liés à l'alimentation

Lorsqu'un cancer est diagnostiqué chez un enfant, une équipe soignante, formée de plusieurs spécialistes différents, élabore un plan de traitement. Ce plan comprend l'un ou plusieurs des traitements suivants : intervention chirurgicale, radiothérapie, chimiothérapie, thérapie biologique ou greffe de cellules souches. Tous ces traitements détruisent les cellules cancéreuses, mais causent aussi des lésions à des cellules saines. Ce sont ces lésions aux cellules saines qui provoquent les effets secondaires. Bon nombre de ces effets secondaires peuvent réduire ou couper l'appétit, ou empêcher le corps de puiser les éléments nutritifs dans les aliments ingérés.

### Chaque enfant est unique

Les effets secondaires peuvent varier d'une journée à l'autre, et d'un enfant à l'autre. Les enfants atteints de cancer n'ont pas tous du mal à s'alimenter. L'équipe soignante vous indiquera quels sont les effets secondaires à prévoir pour le vôtre. Même si des effets secondaires modifient son appétit, votre enfant aura du plaisir à manger à certains moments. Les effets secondaires liés à l'alimentation devraient disparaître une fois le traitement terminé. Entre-temps, vous aiderez votre enfant à se nourrir le mieux possible en faisant tout ce que vous pouvez pour atténuer les effets secondaires.

Dans les sections suivantes, vous trouverez de l'information sur certains des principaux effets secondaires pouvant compliquer l'alimentation des enfants traités pour un cancer.

## Constipation

La constipation peut être due à des analgésiques, à certains médicaments de chimiothérapie, à des radiations dirigées vers l'estomac et l'abdomen ou à la présence d'une tumeur. Un régime alimentaire pauvre en fibres, un manque d'exercice et un apport insuffisant de liquides sont d'autres causes possibles. Si votre enfant est constipé, voici comment vous pourriez l'aider :

- Offrez-lui beaucoup d'aliments riches en fibres tels que des pains, des céréales, des pâtes et du riz faits de grains entiers, des fruits (en particulier des petits fruits, des fruits séchés et des agrumes), des légumes (en particulier du brocoli, des carottes, du maïs et des légumes-feuilles) de même que des lentilles et des haricots.
- Servez-lui davantage de fruits et légumes. Par exemple, ajoutez des fruits comme ingrédients dans les boissons fouettées, les gélatines et les desserts ou comme garniture sur du yogourt, des crêpes ou des gaufres. Mettez des légumes dans les soupes, les sauces pour pâtes, les salades ou les sandwiches. Vous pouvez même utiliser le mélangeur ou le robot culinaire pour camoufler les légumes. La plupart des enfants aiment la sauce à spaghetti, le chili, le cari ou le pâté chinois. Il est également facile d'incorporer des fruits en purée ou des légumes râpés dans des pâtes à muffins ou à crêpes.
- Saupoudrez du son sur des céréales. Commencez par une quantité de 10 ml (2 c. à thé) par jour, et augmentez graduellement jusqu'à 30 ml (2 c. à soupe) par jour.
- Donnez beaucoup de liquides, comme de l'eau, du lait, des soupes ou des jus. Le jus de pruneaux est à la fois un laxatif naturel et une source de liquides.
- Évitez les aliments qui peuvent constiper tels que le fromage, le chocolat et les œufs.
- Encouragez votre enfant à être plus actif, s'il en est capable.

Si votre enfant a du mal à évacuer ses selles, parlez-en à l'équipe soignante, qui pourra lui prescrire un médicament ou lui recommander un émoullient fécal ou un laxatif.



Essayez les recettes de Supermélange à teneur élevée en fibres et de Boisson givrée à haute teneur en fibres aux pages 39 et 47.



## Diarrhée

La diarrhée (selles molles ou liquides) peut aussi être un effet secondaire du traitement contre le cancer. Il faut la déceler et la traiter le plus tôt possible pour prévenir la déshydratation. Si votre enfant a la diarrhée, voici comment l'aider :

- Surveillez le type de fibres consommées. Il existe des fibres *solubles* et *insolubles*. Les deux types sont importants pour la santé, mais une quantité excessive de fibres insolubles (parfois appelées *fibres cellulosiques*) peut aggraver la diarrhée.
  - > Limitez la consommation d'aliments contenant des fibres insolubles, tels que les pains de grains entiers et la plupart des légumes et fruits non cuits, comme les petits fruits, les agrumes, les fruits séchés et les légumes ou fruits non pelés.
  - > Servez des aliments contenant des fibres solubles comme du gruau, des pommes de terre, des céréales et du pain au son d'avoine, de la compote de pommes, des bananes et du riz. Les légumes et fruits en conserve ou bien cuits, qui se digèrent mieux, sont une autre option.
- Évitez les aliments qui produisent des flatulences (gaz) tels que les haricots, les lentilles, le brocoli, le chou-fleur, le chou, les boissons gazéifiées et la gomme à mâcher.
- Réduisez les quantités d'aliments riches en matières grasses comme les viandes frites, les grignotines grasses, les pommes de terre frites, les produits laitiers à teneur élevée en gras, les desserts riches et les gras ajoutés comme le beurre ou la margarine.
- Limitez la consommation d'aliments qui renferment du lactose, comme le lait, les laits frappés, les poudings, le fromage ou la crème glacée. Le yogourt est toutefois une exception, car ses « bonnes » bactéries facilitent la digestion.

- Évitez les grandes quantités de liquides sucrés tels que boissons de fruits, jus, punchs aux fruits, boissons gazeuses ou thé glacé.
- Si la diarrhée est grave et persistante, donnez à votre enfant des aliments à teneur élevée en sel et en potassium. Les bouillons et les soupes vendus dans les marchés d'alimentation sont de bonnes sources de sodium et augmentent l'apport de liquides. Les boissons pour sportifs peuvent aussi être utiles, mais vérifiez d'abord avec la diététiste de votre enfant. Les pommes de terre et les bananes sont riches en potassium et contiennent des fibres solubles. Le médecin pourrait aussi prescrire des suppléments de potassium à votre enfant.
- Servez des liquides entre les repas, et en plus grande quantité après chaque selle molle.
- L'allaitement maternel doit être continué chez les nourrissons.
- Veillez à ce que votre enfant reste tranquille après les repas, en s'adonnant à un jeu calme ou en faisant une sieste pour ralentir son transit intestinal.
- Revenez graduellement au régime alimentaire habituel lorsque votre enfant n'aura plus la diarrhée.

### **Si votre enfant est incapable de boire suffisamment...**

Essayez de compenser par des aliments. Offrez-lui des soupes, des sucettes glacées (*popsicles*), des desserts à base de gélatine, des poudings, de la compote de pommes, de la crème glacée ou des sorbets. De nombreux légumes et fruits peuvent aussi fournir des liquides, dont le céleri, le concombre, la laitue, le melon d'eau, le cantaloup et les oranges.

Quelques signes courants de déshydratation :

- peau ou bouche sèches;
- absence de larmes lorsque l'enfant pleure;
- mictions moins fréquentes, et petites quantités d'urine foncée.

Si votre enfant ne peut pas boire suffisamment, ou s'il se déshydrate parce qu'il vomit ou a la diarrhée, l'équipe soignante pourrait lui administrer un supplément de liquides et d'électrolytes par voie intraveineuse (directement dans le sang, par une veine).

## Bouche sèche

Une intervention chirurgicale dans la région de la tête et du cou, une radiothérapie dirigée vers cette région de même que certaines formes de chimiothérapie peuvent rendre la bouche sèche. Si votre enfant a cet effet secondaire, voici quelques façons de l'aider :

- Servez des aliments humides et des boissons avec la nourriture. Votre enfant pourra ainsi avaler plus facilement.
- Si votre enfant est plus âgé, proposez-lui de laisser fondre un bonbon dur dans sa bouche ou de mâcher de la gomme, ce qui fera peut-être augmenter la production de salive. Sucrer de petits morceaux de glace peut également aider à hydrater la bouche.

***Mise en garde : risque d'étouffement pour les enfants en bas âge.***

- Offrez des fruits congelés (raisins ou fraises en petits morceaux, bleuets) ou des sucettes glacées.
- Servez des aliments sucrés ou surs, car ils stimulent la production de salive.
- Ajoutez du beurre, de la margarine, des sauces, de la mayonnaise, des jus de cuisson ou de la vinaigrette sur les légumes, les pâtes, les viandes ou les pâtisseries. Les aliments seront plus faciles à avaler s'ils sont humides.
- Encouragez votre enfant à boire beaucoup de liquides, en particulier de l'eau, tout au long de la journée.



*Essayez la recette de Bâtonnets juteux au yogourt présentée à la page 45.*



## Une bouche sèche, un terrain propice aux caries dentaires

Une bonne hygiène des dents et de la bouche de votre enfant est encore plus importante que d'habitude durant un traitement contre le cancer.

- Votre médecin ou votre dentiste pourrait recommander l'utilisation d'un rince-bouche ou d'un gel au fluorure. Avant d'acheter un rince-bouche, demandez à votre médecin de vous suggérer un produit qui ne causera pas de sensation de brûlure si votre enfant a des lésions dans la bouche.
- Les enfants, en particulier ceux qui reçoivent une radiothérapie, devraient se rincer la bouche plusieurs fois pendant la journée, par exemple avec un mélange contenant 2 ml (½ c. à thé) de sel et 2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude dans 250 ml (1 tasse) d'eau.
- Pour hydrater la bouche des nourrissons et des tout-petits, enroulez un linge doux autour de votre doigt, ajoutez-y du rince-bouche et passez-le doucement sur les dents et les gencives. Vous pouvez aussi nettoyer la bouche de l'enfant avec des tampons buccaux doux (éponges montées sur une tige vendues dans les pharmacies).

## Aversions pour la nourriture

Il arrive que les enfants associent certains aliments à des sensations désagréables, comme des douleurs ou des nausées. S'ils associent un aliment à une sensation désagréable, les enfants peuvent éprouver une aversion (c'est-à-dire un profond dégoût) pour cet aliment et refuser d'en manger. Par exemple, un enfant qui associerait l'hôpital au fait d'être malade serait peu porté à manger lorsqu'il est hospitalisé.

Voici quelques façons de prévenir les aversions alimentaires chez votre enfant :

- Ne lui servez pas ses aliments et boissons préférés durant les périodes de douleurs ou de nausées, sinon il pourrait commencer à les associer à l'effet secondaire. Une pause de ses choix préférés peut aider à prévenir une aversion alimentaire par la suite.
- Offrez-lui plutôt des aliments fades, comme des rôties sèches ou des craquelins, des bretzels et du riz nature, ou des pâtes recouvertes d'un soupçon de beurre.

## Perte de minéraux et de vitamines

Certains traitements contre le cancer (surtout la chimiothérapie et la chirurgie) et médicaments (tels que les corticostéroïdes) peuvent épuiser les réserves de minéraux et de vitamines dans le corps. Si votre enfant en a besoin, le médecin lui prescrira des suppléments de magnésium, de phosphore, de potassium, de calcium ou d'autres éléments nutritifs. La diététiste membre de l'équipe soignante peut vous aider à planifier des repas et collations à forte teneur en minéraux et vitamines. Les exemples ci-dessous vous serviront de point de départ.

### Aliments riches en magnésium

- son de blé, pains et pâtes de grains entiers, riz brun, gruau enrichi
- bananes, raisins, abricots séchés
- pois et lentilles cuits, patates douces, épinards, pommes de terre au four (avec la pelure)
- yogourt, fromage, lait
- poisson, viande, volaille, tofu
- fèves au lard, haricots de Lima, haricots rognons, pois chiches
- graines, noix (en particulier les amandes et les noix d'acajou)

### Aliments riches en phosphore

- céréales de son, muffins au son, pain de maïs, pain de blé entier, mélanges commerciaux pour crêpes, gaufres ou biscuits
- pois verts
- lait, fromage, yogourt, crème glacée, potages crèmes
- fèves au lard, haricots secs (ronds blancs, Pinto, rognons), pois chiches, graines et noix (amandes, noix d'acajou, arachides)
- viande, poisson, pétoncles, crabe, crevettes, volaille
- cacao, chocolat, colas

### **Aliments riches en potassium**

- avocats, cantaloups, bananes, mangues, kiwis, jus de pruneaux, jus d'orange, fruits séchés, oranges
- pommes de terre, sauce tomate, jus de légumes, courges d'hiver, épinards, pak-choï, maïs
- lait, yogourt, crème glacée
- haricots et pois secs, graines et noix
- mélasse, chocolat

### **Aliments riches en calcium et en vitamine D**

- lait
- jus d'orange enrichi
- boissons de soya enrichies

D'autres aliments, tels que les amandes, le pak-choï, le chou vert frisé et le brocoli, renferment aussi du calcium, en quantités moindres.

## Lésions dans la bouche

Les lésions dans la bouche (*mucosite buccale*) sont un effet secondaire fréquent de la chimiothérapie et de la radiothérapie. Ces lésions, qui s'étendent souvent à la gorge, sont parfois très douloureuses. Dans certains cas, l'absorption de nourriture et de boissons n'est possible qu'avec des analgésiques ou des crèmes anesthésiantes. Si votre enfant a des lésions dans la bouche, voici des façons de l'aider à manger, sans aggraver la douleur ou l'irritation :

- Servez-lui des aliments mous ou humides qui se mastiquent et s'avalent facilement, tels que :
  - > des poudings, du yogourt, des crèmes anglaises ou des gélatines
  - > des céréales chaudes (refroidies à la température ambiante) ou des céréales sèches trempées dans du lait
  - > des fruits à chair tendre comme des poires ou des pêches, des fruits en conserve ou en purée, des bananes ou de la compote de pommes
  - > des légumes bien cuits ou des pommes de terre en purée
  - > des crêpes, du pain doré ou des gaufres recouverts d'une bonne quantité de beurre ou de sirop
  - > des plats en casserole onctueux, du macaroni avec du fromage ou des œufs
  - > des aliments pour bébé, des viandes, pâtes ou légumes en purée
- Offrez-lui des sucettes glacées, de la crème glacée ou de petits morceaux de glace pour augmenter l'apport de liquides et soulager l'inflammation.
- Évitez les aliments ou boissons qui peuvent irriter la bouche comme :
  - > les fruits et jus acides (limonade, orange, pamplemousse, tomates)
  - > les mets épicés ou salés (ailes de poulet, pepperoni, chili, marinades)
  - > les boissons gazéifiées
  - > les aliments durs, rugueux ou secs (crudités, craquelins, croustilles, nachos, rôties)

- Servez les aliments à la température ambiante. Les aliments chauds ou froids peuvent irriter la bouche et la gorge.
- Pour que chaque bouchée ou gorgée compte, donnez à votre enfant des aliments et des boissons à forte teneur en calories et en protéines, comme ceux qui sont suggérés à partir de la page 27. Les suppléments alimentaires liquides et les laits frappés sont d'autres bonnes options si votre enfant ne mange pas beaucoup.
- Veillez à ce que votre enfant utilise, après chaque repas, un rince-bouche recommandé par son médecin ou la diététiste.
- Utilisez des cotons-tiges ou des bâtonnets imprégnés de glycérine (vendus dans les pharmacies) pour nettoyer les dents de votre enfant et retirer les morceaux de nourriture de sa bouche.
- Appliquez un onguent à base de lanoline sur ses lèvres si elles sont gercées ou irritées.



*Essayez la recette de Bâtonnets juteux au yogourt présentée à la page 45.*



## Nausées et vomissements

La chimiothérapie et la radiothérapie entraînent souvent des nausées et des vomissements. Les enfants ressentent parfois des malaises rien qu'à l'idée de recevoir ces traitements ou d'aller à l'hôpital.

Il est généralement plus facile de prévenir les nausées que de les traiter après coup. C'est pourquoi le médecin pourrait prescrire des médicaments antinauséeux (appelés *antiémétiques*) que votre enfant devra prendre avant le traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie et les quelques jours suivants. Ces médicaments sont plus efficaces chez certains enfants que chez d'autres, et il en faut parfois plus d'un pour soulager les nausées.

Si votre enfant a des nausées et vomissements, les conseils ci-dessous peuvent aider à les prévenir et à les prendre en charge.

- Offrez des aliments fades et farineux qui absorbent l'acidité gastrique. Un estomac vide peut aggraver les malaises. Par exemple, votre enfant peut grignoter des aliments secs comme des craquelins, des rôties, des céréales sèches ou des gressins (bâtonnets de pain) le matin, au lever, et à plusieurs reprises durant la journée.
- Proposez des aliments faciles à digérer tels que des bouillons, des liquides clairs, des biscuits salés, des rôties, du riz blanc, des bretzels, des céréales sèches, des gélatines et des biscuits Arrowroot ou digestifs.
- Assurez-vous que votre enfant boit beaucoup entre les repas pour prévenir la déshydratation et diluer l'acide gastrique. Servez-lui des liquides 30 minutes avant le repas plutôt qu'avec le repas. Choisissez du soda gingembre dégazé, de l'eau, des jus dilués, des boissons pour sportifs ou des liquides de remplacement des électrolytes conçus pour les enfants. Les liquides tièdes se tolèrent mieux que les liquides très chauds ou très froids. Laisser fondre de petits morceaux de glace dans la bouche peut aussi faire du bien.
- Évitez les aliments qui sont acides, épicés, sucrés, gras ou frits et ceux qui ont une saveur ou une odeur prononcée.
- Évitez les légumes qui produisent des flatulences tels que le brocoli, le chou-fleur, le concombre, le poivron vert et le chou.
- Servez des aliments qui sont à la température ambiante ou plus froids.
- Tenez votre enfant loin des odeurs de cuisson et de préparation des aliments.
- Si votre enfant est plus âgé, faites-lui sucer un bonbon dur pour chasser le mauvais goût dans sa bouche. **Mise en garde : risque d'étouffement pour les enfants en bas âge.**
- Encouragez votre enfant à se rincer souvent la bouche (avec une solution d'eau salée ou de l'eau) pour éliminer le mauvais goût.

Si votre enfant vomit sans arrêt ou si les vomissements persistent plus de 24 heures après le traitement même s'il prend les antiémétiques comme le médecin le recommande, appelez son équipe soignante.

## Altérations du goût et de l'odorat

Les traitements contre le cancer peuvent modifier le goût et l'odorat des enfants. Les aliments familiers prennent alors un goût différent ou deviennent repoussants. Les odeurs de cuisson peuvent aussi déclencher des malaises. Si tel est le cas pour votre enfant, voici ce que vous pouvez faire :

- Servez-lui une variété d'aliments, ce qui pourrait l'amener à développer de nouvelles préférences.
- Faites-le manger lorsqu'il a faim plutôt qu'à des heures fixes.
- Si la viande rouge a un goût amer ou métallique pour votre enfant, remplacez-la par d'autres sources de protéines comme du poulet, de la dinde, des œufs, des produits laitiers, du poisson ou des fruits de mer.
- Utilisez des ustensiles de plastique pour diminuer le goût de métal.
- Offrez des aliments acidulés - comme des jus d'agrumes, des marinades ou du jus de canneberges - pour atténuer le goût de métal. Ces aliments peuvent aussi améliorer le goût lorsque rien ne semble avoir de saveur. *Évitez* les aliments acidulés si votre enfant a des lésions dans la bouche.
- Si possible, faites cuire les aliments au barbecue ou à l'extérieur pour réduire les odeurs dans la cuisine.
- Servez les aliments à la température ambiante. N'offrez pas d'aliments chauds cuits à l'étuvée, car la vapeur en accentue l'odeur.
- Essayez de rehausser la saveur des aliments avec toutes sortes d'épices et d'assaisonnements. Votre enfant pourrait avoir plus envie d'aliments sucrés ou salés.
- Si votre enfant est plus âgé, suggérez-lui de prendre une gorgée de tisane et de la garder quelques instants dans sa bouche, ce qui peut rendre les papilles gustatives moins sensibles aux aliments sucrés.
- Encouragez votre enfant à rincer souvent sa bouche pour la débarrasser du mauvais goût.

## Prise de poids

Les enfants ont parfois un excès de poids pendant ou après un traitement contre le cancer, soit parce qu'ils bougent moins qu'avant, soit parce qu'ils voient la nourriture comme une source de réconfort ou un moyen de vaincre l'ennui, et mangent trop. Certains médicaments, dont les corticostéroïdes, peuvent aussi causer un gain de poids.

### Prise de poids et corticostéroïdes

Les corticostéroïdes (dont la *prednisone* et la *dexaméthasone*) sont des médicaments dont l'usage est répandu et qui sont très importants dans le traitement du cancer. Ils stimulent l'appétit, et peuvent donc faire engraisser. Leurs autres effets secondaires sont notamment des os faibles et fragiles de même qu'une rétention accrue de sel et d'eau, d'où un risque d'enflure (*œdème*).

Pour aider votre enfant à conserver un poids santé pendant son traitement contre le cancer, surtout s'il reçoit des corticostéroïdes, suivez les conseils ci-dessous.

### Réduisez la consommation de sel

Les corticostéroïdes peuvent faire augmenter les quantités de sel (ou sodium) dans le corps, ce qui peut causer une rétention d'eau. Cette eau superflue s'accumule souvent dans les chevilles ou le visage, et ajoute des kilos. Pour que votre enfant absorbe moins de sel :

- Ne mettez pas la salière sur la table.
- Limitez la consommation d'aliments à forte teneur en sodium, comme le maïs soufflé salé, les bretzels, les croustilles, les frites, les soupes ou sauces en conserve, les repas vendus dans les marchés d'alimentation ou prêts à emporter, les sauces soya, pour bifteck ou Worcestershire, le sel de mer, le sel d'ail et le sel de céleri.
- Allez-y « au compte-gouttes » avec les condiments comme le ketchup et la relish, qui renferment beaucoup de sel.
- Utilisez un corps gras (beurre ou margarine) non salé.

- Restreignez la consommation de craquelins salés, de pâtes en conserve et de mélanges commerciaux de riz, de pâtes et de pommes de terre.
- Recherchez des céréales à faible teneur en sodium. Les céréales préférées de votre enfant pourraient contenir plus de sel que vous ne le croyez. Vérifiez sur l'étiquette.
- Limitez la consommation de marinades, de légumes marinés et de légumes en conserve.
- Réduisez les portions de fromages, car la plupart d'entre eux renferment beaucoup de sel. C'est notamment le cas pour le fromage fondu, pour les tartinades ou sauces au fromage de même que pour les fromages cottage, féta, parmesan, suisse, cheddar et bleu.
- Servez moins de viandes à forte teneur en sodium comme les produits de charcuterie (surtout le bologne), le pepperoni et le jambon, le bacon et les saucisses (pour chien-chaud et autres).
- Limitez la consommation de haricots en conserve, de poissons panés, de viandes ou d'œufs marinés et de noix salées.

### ***Réduisez l'apport de calories, de matières grasses et de sucre***

Pour prévenir ou réduire le gain de poids chez votre enfant, planifiez des repas et collations santé et choisissez des façons saines de préparer les aliments :

- Évitez les produits ou grignotines qui sont frits ou qui sont riches en gras ou en sucre.
- Servez beaucoup d'aliments riches en fibres, comme des légumes, des fruits et des produits à grains entiers, qui prolongent la sensation de satiété.
- Achetez du lait, du yogourt et du fromage à faible teneur en gras.
- Optez pour des coupes maigres de viandes ou pour des légumineuses, des blancs d'œufs et du tofu.
- Enlevez le gras visible et la peau des viandes.

- Privilégiez la cuisson au four, sur le gril ou sur le barbecue au lieu de la friture.
- Limitez les quantités de gras ajoutés comme le beurre, la mayonnaise, les vinaigrettes et les sauces.
- Rehaussez le goût des aliments par des épices ou des assaisonnements plutôt que par des sauces riches en gras, du beurre ou des jus de cuisson.
- Offrez des légumes ou des fruits comme « deuxièmes portions ».
- Encouragez votre enfant à boire de l'eau, ce qui peut l'aider à se sentir rassasié. Assurez-vous qu'il ne consomme pas trop de boissons gazeuses, de jus, de punchs aux fruits, de thé sucré et de limonade.
- Si votre enfant a faim entre les repas, incitez-le à prendre des collations saines et nutritives, qui contiennent peu de matières grasses, de sucre et de sel. Voici des choix possibles :
  - > barres de céréales à faible teneur en gras;
  - > bretzels non salés et maïs soufflé nature;
  - > pommes et cannelle;
  - > gelée sans sucre;
  - > fruit tranché et yogourt nature allégé (moins de 2 % de matières grasses du lait);
  - > crudités et trempette à faible teneur en matières grasses;
  - > jus de légumes non salé, ou à faible teneur en sodium, et céleri;
  - > fromage allégé (moins de 20 % de matières grasses du lait) et biscotte Melba;
  - > sandwich fait de beurre d'arachides non salé et de pain de blé entier. **Mise en garde : risque d'allergie.**

## Surveillez la taille des portions

Pour réduire le gain de poids, adaptez les portions à l'âge de votre enfant.

Voici quelques exemples d'aliments sains en « portion pour enfants » :

- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, congelés ou en conserve, ou de jus de légumes ou fruits à 100 %
- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus ou de salade
- 1 morceau de fruit
- 1 tranche de pain ou ½ bagel
- ½ pita ou ½ tortilla
- 125 ml (½ tasse) de riz cuit, de pâtes ou de couscous
- 30 g de céréales froides ou 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes
- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie
- 175 g (¾ tasse) de yogourt
- 50 g (1½ oz) de fromage
- 75 g (2½ oz) ou 125 ml (½ tasse) de poisson, de fruits de mer, de volaille ou de viande maigre cuits
- 175 ml (¾ tasse) de fèves au lard
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides

**Mise en garde : risque d'allergie.**

## Donnez l'exemple

Il est très difficile pour des enfants de manger des aliments pauvres en gras et en sucre si le reste de la famille s'empiffre de hamburgers au fromage, de frites et de laits frappés. Pour aider votre enfant, assurez-vous que toute la famille a une alimentation saine.

L'exercice facilite le maintien du poids. Vous pourriez en faire autant que vous le pouvez, et encourager votre enfant à bouger, ce qui l'aidera aussi à garder des os et des muscles forts.

## Perte de poids

Il peut arriver qu'un enfant maigrisse au cours d'un traitement contre le cancer. La perte de poids peut être due à la maladie elle-même, qui empêche le corps d'absorber tous les éléments nutritifs nécessaires. Elle peut aussi être due au traitement et aux effets secondaires qu'il entraîne sur le plan physique et affectif, comme des nausées et un manque d'appétit.

Si votre enfant maigrit, voici des façons de tirer le maximum de chaque bouchée :

- Servez-lui plusieurs repas légers ou collations tout au long de la journée. Rappelez-lui que son corps a besoin de « carburant » et qu'il doit manger pour avoir de l'énergie, même s'il n'a pas faim. Des repas et collations à heures fixes peuvent être une bonne idée.
- Préparez à l'avance des collations riches en calories et en protéines qui seront déjà prêtes si votre enfant veut manger. Une collation devrait comprendre des aliments d'au moins deux groupes, par exemple du fromage et des craquelins, des raisins et du fromage, une barre de céréales et du yogourt, du yogourt et un fruit, du hoummos et un pita, du fromage cottage et un fruit, des légumes et des craquelins, ou un sandwich au beurre d'arachides.

### ***Mise en garde : risque d'allergie.***

- Tirez aussi le maximum de chaque gorgée. Remplacez les liquides peu caloriques, comme l'eau, les bouillons clairs, le thé ou les boissons gazeuses de type diète, par du lait à haute teneur en matières grasses, des laits frappés, des soupes et des jus. Pour réduire la sensation d'estomac plein à l'heure des repas, donnez de l'eau entre les repas seulement.
- Employez une préparation riche en calories si votre enfant est encore au biberon.
- Faites que les repas et collations soient une activité plaisante et amusante. Ne sous-estimez jamais la puissance de la nouveauté, surtout pour des enfants en bas âge. Essayez des aliments de

différentes couleurs, des garnitures ou de nouveaux assaisonnements, et laissez votre enfant vous aider s'il en a envie. Donnez des formes spéciales aux sandwiches et aux crêpes en les découpant avec de gros emporte-pièce.

- Ne forcez pas votre enfant à manger. Certains jours, seuls quelques aliments pourraient lui sembler appétissants. Ne le disputez pas au sujet de la nourriture.
- Évitez d'offrir des aliments peu nutritifs comme des bonbons, du chocolat et des croustilles. Ces aliments combleront peut-être la faim de votre enfant, mais sans lui fournir les éléments nutritifs dont il a besoin.

- Faites-lui mâcher de la gomme pour stimuler son appétit.

***Mise en garde : d'étouffement pour les enfants en bas âge.***

- Évitez les aliments « légers », diététiques ou faibles en gras.
- Choisissez des viandes à forte teneur en matières grasses comme la chair brune de poulet, le bœuf haché ordinaire, les ailes de poulet ou les côtes levées.
- Faites frire les aliments dans une huile végétale, comme de l'huile de canola ou d'olive.
- Ajoutez des calories et protéines supplémentaires aux aliments et aux boissons

## Comment ajouter des calories et des protéines

### Lait entier

**250 ml (1 tasse) = 150 calories (kcal) et 8 g de protéines**

- Utilisez du lait entier au lieu du lait écrémé ou du lait contenant à 1 % ou à 2 %
- Ajoutez dans les soupes, les poudings, les crèmes anglaises, les laits frappés, les pâtisseries et les pommes de terre en purée

### Lait écrémé en poudre

**60 ml (¼ tasse) = 20 kcal et 3 g de protéines**

*Pour éviter la formation de grumeaux, mélangez la poudre de lait écrémé dans un peu d'eau et ajoutez la pâte ainsi obtenue aux aliments*

- Ajoutez de 30 à 60 ml (de 2 à 4 c. à soupe) dans le lait, les laits frappés, les boissons fouettées, les céréales chaudes, les poudings, le yogourt, les crèmes anglaises, les pommes de terre en purée, les œufs brouillés ou omelettes, les soupes ou les pâtisseries
- Ajoutez 60 ml (¼ tasse) dans le bœuf haché ou les hamburgers, le pain de viande, les plats en casserole ou le chili

### Crème ou crème fouettée

**15 ml (1 c. à soupe) = de 25 à 50 kcal**

- Ajoutez dans les potages crèmes, le chocolat chaud, le lait, les laits frappés, les poudings ou les boissons fouettées
- Utilisez comme garniture sur des fruits, des gâteaux, des tartes, des crêpes, des gaufres, des crèmes anglaises ou des poudings

### Yogourt à teneur élevée en matières grasses (de 2 à 4 % de M.G.)

**15 ml (1 c. à soupe) = 33 kcal et 3 g de protéines**

- Ajoutez sur des fruits, des céréales, des gaufres ou des crêpes ou utilisez dans des boissons fouettées aux fruits ou des trempettes aux fruits

## **Crème sure**

**15 ml (1 c. à soupe) = 25 kcal**

- Ajoutez aux pommes de terre en purée, au riz, dans les plats en casserole, ragoûts ou soupes ou utilisez dans des vinaigrettes ou des trempettes pour légumes, croustilles ou pitas

## **Crème glacée**

**60 ml (¼ tasse) = 100 kcal, 2 g de protéines**

- Servez comme garniture sur les gâteaux, les tartes, les fruits, les desserts, les desserts à base de gélatine ou les crèmes anglaises
- Utilisez dans des laits frappés, des coupes glacées ou des flotteurs

## **Fromage**

**30 g (1 oz) = 100 kcal et 7 g de protéines**

- Ajoutez du brick, du fromage fondu ou du fromage à la crème dans les sandwiches, les hamburgers, les pâtes, les soupes, les légumes, les œufs, les plats en casserole, les pommes de terre en purée et les sauces, ou encore sur des craquelins ou des bagels
- Servez du fromage comme collation avec des craquelins, des légumes ou des fruits, sous diverses formes : en ficelles, râpé, en cubes ou en bâtonnets

## **Beurre ou margarine**

**15 ml (1 c. à soupe) = 100 kcal**

- Ajoutez dans les pommes de terre en purée, les soupes, le riz, les œufs, les céréales chaudes, les jus de cuisson, les sauces et les sandwiches, et sur des nouilles, des rôties, des muffins et des légumes

## **Mayonnaise**

**15 ml (1 c. à soupe) = 60 kcal**

- Utilisez comme tartinaie dans les sandwiches, sur des rôties ou des craquelins, ou ajoutez sur des frites
- Utilisez comme vinaigrette ou trempette

## Huile

15 ml (1 c. à soupe) = 40 kcal

- Ajoutez de l'huile de canola ou d'olive aux pâtes, au riz, aux pommes de terre, aux soupes, à la pizza, aux pains ou aux sauces

## Viande, poisson et volaille

30 g (1 oz) = 50 kcal et 6 g de protéines

- Ajoutez davantage de poulet, de bœuf, de thon ou de jambon dans les plats en casserole, sauces, salades ou soupes

## Tofu

60 ml (¼ tasse) = 50 kcal et 5 g de protéines

- Ajoutez dans les soupes, les salades, les œufs brouillés et les plats sautés ou en casserole

## Légumineuses

60 ml (¼ tasse) = 60 kcal et 5 g de protéines

*Exemples : lentilles, haricots rognons, pois chiches et fèves au lard*

- Ajoutez dans les plats en casserole, la sauce à spaghetti, les salades, les plats à base de légumes et les soupes

## Œufs ou substituts d'œufs

1 œuf = 80 kcal et 6 g de protéines ou 60 ml (¼ tasse) de substituts d'œufs = 25 kcal et 5 g de protéines

**Mise en garde : Les œufs crus sont à éviter chez les enfants, surtout chez ceux dont le système immunitaire est affaibli**

- Ajoutez dans les plats en casserole et les hamburgers
- Utilisez des tranches d'œufs durs dans les salades ou pour des sandwiches aux œufs
- Fouettez un œuf et ajoutez-le à des soupes à base de bouillons (poulet et nouilles par exemple), en veillant à ce qu'il soit bien cuit avant de servir
- Employez des œufs dans des pâtisseries comme le gâteau des anges, le gâteau éponge, le pain doré, les poudings au pain, les crèmes anglaises ou les poudings au riz

## Noix

60 ml (¼ tasse) = 150 kcal, 5 g de protéines

### **Mise en garde : Risque d'allergie et d'étouffement**

- Ajoutez à des pâtisseries comme des muffins et des biscuits
- Saupoudrez sur du yogourt, du fromage cottage, de la crème glacée, des poudings, des crèmes anglaises et des fruits, ou servez comme collation avec des fruits séchés

## Beurre d'arachides

15 ml (1 c. à soupe) = 100 kcal et 5 g de protéines

### **Mise en garde : Risque d'allergie**

- Employez comme tartina pour des sandwiches, ou sur des muffins, des craquelins ou du céleri
- Ajoutez à des laits frappés, des boissons fouettées ou dans des pâtisseries

## Fruits séchés

25 g (1 oz) = 60 kcal

- Servez, comme collation, des raisins, des pruneaux, des abricots, des pommes, des pêches, des figes ou des dattes séchés
- Ajoutez aux céréales chaudes ou froides, aux salades, aux pâtisseries et aux poudings

## Germe de blé

15 ml (1 c. à soupe) = 25 kcal et 2 g de protéines

- Saupoudrez sur des fruits, des céréales et des desserts
- Ajoutez aux plats en casserole, muffins, crêpes et pains
- Utilisez au lieu de la chapelure dans les hamburgers et les pains de viande

## Si votre enfant est incapable de manger suffisamment...

### Suppléments nutritionnels

Les suppléments nutritionnels sont des produits qui renferment beaucoup de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ils sont offerts sous forme de boissons, de poudings, de poudres et de barres. Si votre enfant a du mal à s'alimenter, ces suppléments sont une source possible d'éléments nutritifs. Vous les trouverez dans la plupart des pharmacies et épiceries. La diététiste vous indiquera lequel convient le mieux à votre enfant. Ces suppléments peuvent parfois être prescrits par un médecin.

- Les suppléments liquides viennent en plusieurs parfums (comme chocolat, vanille et fraise) et ont souvent meilleur goût lorsqu'ils sont servis froids ou avec de la glace. Ils peuvent être consommés seuls, ou être ajoutés à du lait, de la crème glacée ou du yogourt dans la préparation de laits frappés ou boissons fouettées à teneur élevée en calories et en protéines.
- Les suppléments hypercaloriques en poudre ou en liquide fournissent un apport additionnel de glucides et de calories. Ils ont un goût sucré.
  - > Par exemple, ajoutez-en 30 ml (2 c. à soupe) dans des jus, du lait, de la pâte à muffins ou à crêpes, des fruits en conserve, des desserts à base de gélatine ou des céréales chaudes. *Remarque : 30 ml = 50 kcal*
- Les suppléments de protéines en poudre permettent d'augmenter la teneur en protéines et en calories des aliments et boissons.
  - > Par exemple, ajoutez-en de 15 à 30 ml (de 1 à 2 c. à soupe) dans du lait, de l'eau, des laits frappés, des boissons fouettées, des œufs, des soupes, des sauces, des plats de viande ou des pâtisseries. *Remarque : 15 ml = 18 kcal et 4 g de protéines*

### Sondes d'alimentation

Si votre enfant ne peut tirer les calories et éléments nutritifs qu'il lui faut de la nourriture et des boissons, son équipe soignante, dont la diététiste, conseillera des moyens de l'alimenter directement dans son estomac, son petit intestin ou son sang.

L'**alimentation entérale** consiste à administrer une préparation spéciale directement dans l'estomac au moyen d'une *sonde nasogastrique* (tube, introduit par le nez, qui va jusqu'à l'estomac), d'une *sonde nasojejunale* (tube, introduit par le nez, qui va jusqu'au petit intestin) ou d'une *sonde de gastrostomie* (tube, introduit à travers la paroi de l'estomac, qui amène la nourriture directement à ce dernier).

L'**alimentation parentérale** consiste à administrer une préparation directement dans une veine, par un cathéter veineux central ou périphérique. Les médecins y ont recours si l'estomac ne fonctionne pas normalement ou s'il ne peut être utilisé pendant une longue période. En général, les autres formes d'alimentation sont tentées en premier.

## Lignes directrices sur la salubrité des aliments

Si votre enfant a le cancer, vous devez prêter une attention particulière à l'achat, à la préparation et à la conservation des aliments.

### *Choisissez les aliments avec soin*

- N'achetez pas de fruits et légumes frais qui sont meurtris, avariés ou trop mûrs. Les produits en conserve de même que les fruits et légumes qui peuvent être pelés sont de bonnes options.
- N'achetez pas d'aliments dont l'emballage ou le contenant est abîmé.
- Vérifiez au préalable les dates de péremption ou de meilleure consommation inscrites sur les emballages.

### *Gardez les surfaces de travail et le matériel de cuisine propres*

- Nettoyez les planches à découper, les revêtements de comptoir et les ustensiles avec de l'eau chaude savonneuse. Le lave-vaisselle est la meilleure méthode de désinfection.
- Nettoyez avec de l'eau chaude savonneuse toutes les surfaces et toute la vaisselle qui entrent en contact avec des aliments, surtout avec de la viande crue, des produits laitiers ou des œufs.

## ***Préparez, cuisinez et conservez les aliments avec précaution***

- Nettoyez-vous soigneusement les mains avant et après avoir manipulé des aliments.
- Lavez tous les légumes et fruits à grande eau avant de les servir ou de les consommer. Certains légumes, comme le chou-fleur, le brocoli et la laitue, sont difficiles à nettoyer. Assurez-vous qu'ils sont bien lavés ou servez-les cuits (ou faites les deux). Vous pourriez aussi opter pour des légumes plus lisses, qui se lavent et se pèlent plus facilement.
- Faites décongeler la viande au four à micro-ondes ou dans le réfrigérateur (et non sur le comptoir).
- N'utilisez pas d'œufs crus. Jetez les œufs dont la coquille est craquée ou brisée.
- Veillez à ce que les aliments froids restent froids et que les aliments chauds restent chauds. Les bactéries se multiplient aux températures de la « zone de danger » allant de 4 °C (40 °F) à 60 °C (140 °F).
- Ne laissez pas d'aliments contenant des œufs, de la crème ou de la mayonnaise à la température ambiante pendant plus d'une heure.
- N'attendez pas plus de deux heures avant de mettre au réfrigérateur les aliments qui peuvent s'avarier.

## Après le traitement

Après le traitement, une bonne alimentation aidera votre enfant en permettant à son corps de refaire ses forces et de fabriquer à nouveau des cellules normales. Elle l'aidera aussi à se sentir mieux.

Une fois le traitement terminé, l'appétit de votre enfant devrait revenir graduellement et les effets secondaires liés à l'alimentation vont commencer à s'atténuer. La situation pourrait s'améliorer trop lentement à votre goût, mais elle va s'améliorer.

Les changements ne se produiront effectivement pas du jour au lendemain, et la patience est de rigueur. Il faut beaucoup de temps au corps pour récupérer. Si les effets secondaires persistent, votre équipe soignante vous expliquera comment les prendre en charge à mesure que votre enfant reprendra ses activités habituelles.

Pendant un traitement contre le cancer, de nombreux enfants perdent du poids parce qu'ils ne peuvent pas manger autant qu'à l'habitude. Pendant la période de rétablissement, certains ont encore besoin d'un apport supplémentaire de calories et de protéines jusqu'à ce qu'ils atteignent un poids santé. Lorsque les enfants deviennent plus actifs, ils doivent manger suffisamment pour combler leurs besoins en énergie et maintenir un poids santé.

Le *Guide alimentaire canadien* vous sera utile pour planifier des repas qui fourniront tous les éléments nutritifs nécessaires à votre enfant et au reste de votre famille. Une diététiste peut vous aider à suivre les recommandations du Guide en fonction des besoins de votre enfant. À mesure que ce dernier grandit et se développe, il serait souhaitable de lui faire comprendre l'importance d'un poids santé et de bonnes habitudes alimentaires.

Bien des parents se demandent si une saine alimentation peut aider à prévenir une récurrence du cancer. À l'heure actuelle, la recherche n'a pas répondu à la question. Cependant, des recherches semblent indiquer qu'il pourrait être bénéfique de bien manger.

### ***Cancer à un stade avancé***

Si votre enfant n'a pas répondu au traitement, votre objectif sera plutôt de lui assurer un apport nutritionnel suffisant pour maintenir son poids. Discutez-en avec la diététiste. En ayant une alimentation aussi saine que possible, votre enfant pourra se sentir mieux, conserver ses forces et résister davantage aux effets secondaires comme la fatigue et la perte d'appétit.



## Recettes et conseils culinaires

La majorité des parents d'un enfant atteint de cancer veulent servir des mets sains qui sont rapides et simples à préparer, mais ont peu de temps pour aller acheter des ingrédients spéciaux. Des effets secondaires peuvent aussi empêcher l'enfant de manger certains aliments. Les recettes et conseils ci-dessous vous seront utiles.

Ces recettes aideront à augmenter l'apport de calories et de protéines pour les enfants qui ne peuvent s'alimenter correctement. Elles peuvent aussi plaire aux enfants qui mangent bien et qui n'ont pas besoin d'accroître ni de maintenir leur poids - il suffit alors d'utiliser des produits contenant moins de matières grasses (comme du lait à 1 % ou 2 % au lieu du lait entier) dans les recettes.

*La plupart des recettes donnent une (1) portion, à moins d'indication contraire. Les valeurs nutritives sont approximatives et ne comprennent pas les ingrédients « facultatifs ».*

## Repas et collations

### *On peut tout se permettre dans une trempette*

---

*Cette recette convient lorsque le goût de votre enfant semble altéré. Ne sous-estimez jamais la puissance de la nouveauté. Pour tenter de garder l'intérêt de votre enfant, ayez toujours sous la main les ingrédients de base de cette trempette, et variez les assaisonnements et les aliments qu'elle accompagne.*

*L'ingrédient principal d'une trempette est généralement de la mayonnaise, du yogourt ou de la crème sure. La saveur peut être rehaussée par n'importe quel aliment que vous aimez ou que vous avez à la maison. Avec des crudités, essayez de l'aneth, de l'oignon et du persil. Un autre jour, mélangez la trempette dans un peu de salsa et servez-la avec des pitas ou des tortillas. Autre suggestion : saupoudrez du garam masala et étendez sur du pain naan.*

*Pour une touche de nouveauté, ajoutez un peu de cannelle, de gingembre et de muscade et trempez-y des fruits.*

**250 ml (1 tasse) de yogourt ou de crème sure  
(pour un apport accru de calories et de gras)**

**75 ml (1/3 tasse) de mayonnaise**

**De 30 à 45 ml (de 2 à 3 c. à soupe) d'assaisonnements (au choix)**

Bien mélanger tous les ingrédients et servir.

Donne environ 330 ml (1 1/3 tasse)

De 55 à 65 calories par portion de 30 ml (2 c. à soupe)

## ***Bouchées au fromage***

---

*Excellente collation pour les enfants qui ont du mal à prendre des repas complets.*

500 ml (2 tasses) de fromage cheddar râpé

115 g (¼ lb) de beurre ou de margarine

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

Une pincée de sel

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Utiliser une plaque à biscuits antiadhésive ou une plaque à biscuits enduite d'une petite quantité d'aérosol de cuisson.

Combiner tous les ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Façonner en petites boules de la taille d'une bille. Cuire les bouchées au four environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunies. Laisser refroidir et servir.

Donne 24 bouchées

85 calories et 3 grammes de protéines par bouchée

## ***Shreddies au fromage***

---

250 ml (1 tasse) de Shreddies ou de céréales semblables

60 ml (¼ tasse) de fromage cheddar râpé

Étendre les céréales dans un moule à cuisson peu profond. Recouvrir de fromage. Griller (cuire à « broil ») jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser refroidir et servir.

Conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement.

315 calories et 12 grammes de protéines par portion

## **Suppermélange à teneur élevée en fibres**

---

*Essayez cette recette facile si votre enfant est constipé. Visez 2 portions par jour.*

**30 ml (2 c. à soupe) de son**

**250 ml (1 tasse) de compote de pommes**

**150 ml (¾ tasse) de jus de pruneaux**

Mélanger tous les ingrédients. Employer comme tartinaide sur du pain ou des craquelins de grains entiers.

Conserver au réfrigérateur et jeter après 48 heures.

Donne environ 375 ml (1½ tasse)

80 calories, 1 gramme de protéines et 3 grammes de fibres par portion de 125 ml (½ tasse)

## **Macaroni et fromage**

---

*Ne vous souciez pas trop des mesures exactes si vous préparez ce macaroni au fromage maison. Adaptez tout simplement la recette au goût de votre enfant : par exemple, mettez plus de crème pour obtenir une sauce moins épaisse.*

**60 ml (¼ tasse) de crème riche en matières grasses (18 % de M.G.)**

**30 ml (2 c. à soupe) de beurre**

**125 ml (½ tasse) de tartinaide de fromage fondu ou de fromage râpé**

**750 ml (3 tasses) de nouilles aux œufs cuites**

Mélanger tous les ingrédients dans une cocotte. Faire cuire au four à 190 °C (375 °F) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage devienne brun-doré et que tout soit bien chaud.

Donne environ 875 ml (3½ tasses)

380 calories et 10 grammes de protéines par portion de 250 ml (1 tasse)

*Source : Adaptation d'une recette suggérée par le parent d'un enfant atteint de cancer*

## ***Pain doré à préparer à l'avance***

---

*Ce pain doré contient beaucoup de protéines et de calories. Il est idéal si chaque bouchée doit absolument compter pour votre enfant. Servez-le avec du beurre, du sirop, de la confiture, des fruits ou de la crème fouettée. Pour varier le menu et les éléments nutritifs, essayez différentes sortes de pains : de blé entier, aux œufs, brioche, tournesol, etc.*

*Préparez le pain au complet. Laisser refroidir chaque tranche après la cuisson, remettre dans le sac et placer au congélateur. Si votre enfant en veut 1 ou 2 tranches, vous n'avez qu'à les sortir du congélateur et à les faire griller.*

**1 œuf**

**15 ml (1 c. à soupe) de poudre de lait écrémé**

**1 tranche de pain**

Battre l'œuf et la poudre de lait écrémé. Tremper la tranche de pain dans le mélange contenant l'œuf. Faire frire dans une grande quantité de beurre.

300 calories et 12 grammes de protéines par tranche

*Source : Adaptation d'une recette suggérée par le parent d'un enfant atteint de cancer*



## ***Galettes de pommes de terre***

*Servies avec du beurre, les galettes de pommes de terre sont succulentes comme collation en soirée ou au petit-déjeuner le lendemain matin. Elles se réchauffent très bien et sont faciles à préparer.*

500 ml (2 tasses) de pommes de terre en purée

1 œuf

De 250 à 500 ml (de 1 à 2 tasses) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de fromage râpé

Une pincée de sel et de poivre

Facultatif : 3 ou 4 gousses d'ail rôties

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Avec une cuillère de bois, mélanger les pommes de terre, l'œuf, le fromage et les assaisonnements. Ajouter de la farine par petites quantités jusqu'à ce que le mélange forme une pâte lisse et non collante. Sur une surface couverte de farine, rouler la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1 à 2 cm (de ¼ à ¾ po). Couper en morceaux ayant environ la taille de la paume de la main et placer sur une plaque à biscuits enfarinée. Faire cuire au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords de la pâte commencent à brunir (l'intérieur doit être encore moelleux).

Conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé.

12 galettes

145 calories et 5 grammes de protéines par galette

**Conseil** *Si, après un repas, il vous reste beaucoup de pommes de terre en purée, préparez beaucoup de galettes de pommes de terre. Laissez-les refroidir et placez-les au congélateur dans des sacs pour congélation. Pour les déguster plus tard, il suffit de décongeler, de réchauffer et de servir!*

## **Casserole de pommes de terre**

---

*Cette casserole peut se manger seule ou comme garniture dans un p  t   à la viande.*

De 250 à 375 ml (de 1 à 1 à tasse) de pommes de terre en purée

2   ufs

300 ml (1 à tasse) de n'importe quel fromage râpé

Paprika

Préchauffer le four à 180   C (350   F).

Ajouter les œufs et 250 ml (1 tasse) de fromage râpé aux pommes de terre en purée. Bien mélanger.   tendre dans une cocotte. Saupoudrer du paprika et le reste du fromage. Faire cuire au four pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit brun-doré et que le tout soit bien chaud.

Donne environ 750 ml (3 tasses)

210 calories et 11 grammes de protéines par portion de 125 ml (   tasse)

**Conseil** *Conseil : Pour gagner du temps, faites cuire une quantité supplémentaire de pommes de terre, de riz ou de pâtes lorsque vous en préparez déjà pour un repas familial. Utilisez les restes le lendemain dans l'une des recettes suivantes :*

- *Macaroni et fromage*
- *Galettes de pommes de terre*
- *Casserole aux pommes de terre*
- *Crêpes aux pommes de terre*
- *Muffins au riz*

## Crêpes aux pommes de terre

*Vous pouvez servir ces crêpes sucrées ou salées, selon les préférences de votre enfant. Offrez-les par exemple avec du sirop d'érable, de la compote de pommes et de la cannelle ou avec de la crème sure et de la ciboulette ou des oignons.*

De 250 à 375 ml (de 1 à 1½ tasse) de pommes de terre râpées, en purée ou en dés

875 ml (3½ tasses) de farine

1 œuf

Huile végétale (pour la cuisson)

Bien mélanger tous les ingrédients (sauf l'huile végétale). Chauffer l'huile dans une poêle à frire et y déposer ce mélange à l'aide d'une cuillère à servir. Faire brunir des deux côtés.

Donne environ 12 crêpes

375 calories et 11 grammes de protéines pour 2 crêpes

**Conseil** *Mettez du beurre d'arachide (ou un autre beurre de noix) et la confiture favorite de votre enfant sur des restes de crêpes, de galettes de pommes de terre ou même sur des gaufres et faites-en des sandwiches. La nouveauté pourrait inciter votre enfant à manger.*

## **Muffins aux riz**

---

*Ces muffins au riz sont excellents pour les lunchs et les collations, et sont un bon moyen de consommer plusieurs groupes d'aliments à la fois. Vous pouvez les préparer avec n'importe quels restants ou avec n'importe quoi d'autre venant de votre garde-manger.*

250 ml (1 tasse) de riz cuit

125 ml (½ tasse) de fromage râpé

50 ml (¼ tasse) d'olives noires ou vertes

Oignons, poivrons ou cornichons à l'aneth, au goût

1 boîte de thon ou de saumon, ou restes de jambon, de poulet ou de dinde

1 œuf

Sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Vaporiser de l'huile ou un enduit à l'arôme de beurre dans des moules à mini-muffins.

Mélanger les ingrédients. (La pâte doit être humide, mais non collante ni liquide. Le fromage et l'œuf vont se lier pendant la cuisson.) Saler et poivrer. Déposer dans les moules à mini-muffins et presser. Faire cuire au four de 10 à 15 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Donne 24 mini-muffins

70 calories et 5 grammes de protéines pour 3 mini-muffins

## **Bâtonnets juteux au yogourt**

---

*Ces bâtonnets congelés font une collation nourrissante si votre enfant a la bouche sèche.*

625 ml (2½ tasses) de yogourt nature

1 petite boîte concentré de jus, congelé

Facultatif : 250 ml (1 tasse) de morceaux de fruits non sucrés congelés, frais ou en conserve

Mélanger le yogourt, les fruits et le jus de concentré. Faire geler dans des contenants pour sucettes (*popsicles*) ou dans des petits moules en papier. Ajouter un bâtonnet lorsque le mélange est presque gelé.

Donne environ 12 bâtonnets glacés

100 calories et 3 grammes de protéines par bâtonnet glacé



## Boissons ordinaires, frappées ou fouettées

La plupart des boissons frappées et fouettées se préparent plus facilement avec un mélangeur. Si vous n'en avez pas, un fouet ou un batteur électrique fera l'affaire, pourvu qu'il n'y ait pas de glace. Ces recettes sont idéales si votre enfant a des lésions dans la bouche ou n'a pas le goût de manger. Certaines ont un ingrédient spécial – comme un supplément de protéines ou de calories.

**Conseil** *Augmentez la teneur en calories et en protéines de n'importe quelle boisson frappée ou fouettée avec de la poudre de lait écrémé. Pour ce faire, ajoutez de 30 à 60 ml (de 2 à 4 c. à soupe) de poudre de lait écrémé à 250 ml (1 tasse) de lait ou de liquide.*

### Lait fouetté aux fruits et à la crème

---

250 ml (1 tasse) de lait ou de supplément nutritionnel liquide

250 ml (1 tasse) de fruits (au choix : mangue, ananas, noix de coco, corosol, pêche ou n'importe quels petits fruits)

250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille

5 ml (1 c. à thé) de miel ou 2 ml (½ c. à thé) de vanille

Mélanger les ingrédients. Servir immédiatement.

Donne environ 500 ml (2 tasses)

300 calories et 7 grammes de protéines par portion de 250 ml (1 tasse)

### Boisson frappée fruitée

---

250 ml (1 tasse) de lait entier ou de lait de soya (froid)

125 ml (½ tasse) de tofu velouté ou de yogourt (à la vanille ou aux fruits)

500 ml (2 tasses) de fruits frais ou congelés, au choix

De 30 à 45 ml (de 2 à 3 c. à soupe) de miel

2 ou 3 cubes de glace

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur. Brasser à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Servir immédiatement.

Donne environ 750 ml (3 tasses)

150 calories et 10 grammes de protéines par portion de 250 ml (1 tasse)

## ***Lait fouetté à forte teneur en calories et en protéines***

---

- 250 ml (1 tasse) de lait entier
- 1 sachet de déjeuner instantané
- 125 ml (½ tasse) de crème glacée

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et bien brasser.

Sans mélangeur : Combiner d'abord le déjeuner instantané et le lait. Ajouter la crème glacée, après l'avoir laissée ramollir légèrement. Bien brasser avec une cuillère et servir.

Donne environ 375 ml (1½ tasse)  
410 calories et 15 grammes de protéines par portion

## ***Boisson givrée à haute teneur en fibres***

---

*Un moyen facile d'augmenter l'apport de fibres si votre enfant est constipé.*

- 45 ml (3 c. à soupe) de son (de blé ou d'avoine) non traité
- 80 ml (⅓ tasse) de lait entier
- 250 ml (1 tasse) de fraises (fraîches ou décongelées)
- 250 ml (1 tasse) de demi-poires (fraîches ou en conserve)
- 1 sachet de Déjeuner En tout temps! Carnation ou d'un autre déjeuner instantané
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 125 ml (½ tasse) de cubes de glace

Laisser reposer le son et le lait pendant 2 à 3 minutes dans un mélangeur. Ajouter les fraises. Couvrir et brasser jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que les cubes de glace soient broyés.

Donne environ 250 ml (1 tasse)  
485 calories, 12 grammes de protéines et de 11 à 14 grammes de fibres par portion

*Source : Adaptation des recettes des cuisines Nestlé*

## **Chocolat chaud**

---

½ barre de chocolat au lait  
5 ml (1 c. à thé) de beurre  
250 ml (1 tasse) de crème (10 % de M.G.)

Faire fondre le chocolat et le beurre au four à micro-ondes. Mélanger avec la crème. Faire chauffer au four à micro-ondes jusqu'à la température voulue. Ajouter des guimauves, si désiré.

Donne environ 250 ml (1 tasse)  
420 calories et 10 grammes de protéines par portion

## **Boisson frappée moka latte**

---

*Cette recette fera plaisir à un ado qui s'ennuie des « pauses-café » avec ses amis.*

250 ml (1 tasse) de lait entier  
1 sachet de Déjeuner En tout temps! Carnation au chocolat, ou de tout autre déjeuner instantané  
1 ml (¼ c. à thé) de grains de café instantané  
2 cubes de glace

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et brasser jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Saupoudrer de la cannelle ou du cacao.

Donne environ 375 ml (1½ tasse)  
300 calories et 15 grammes de protéines par portion

*Source : Adaptation des recettes des cuisines Nestlé*

## ***Boisson fouettée au beurre de noix***

---

1 boîte de supplément nutritionnel à la vanille, froid  
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide crémeux  
Facultatif : ½ banane mûre

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien brasser et servir.

Donne environ 250 ml (1 tasse)  
450 calories et 14 grammes de protéines par portion

## ***Lait fouetté ultraprotéiné***

---

250 ml (1 tasse) de lait  
1 sachet de déjeuner instantané au chocolat  
½ banane mûre  
60 ml (¼ tasse) de poudre de lait écrémé

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et bien brasser.

Donne environ 375 ml (1½ tasse)  
365 calories et 20 grammes de protéines par portion

## ***Flotteur au sorbet***

---

150 ml (¾ tasse) de sorbet (n'importe quel parfum)  
125 ml (½ tasse) de soda au gingembre ou d'un soda similaire  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola  
30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs

Mélanger les ingrédients. Servir immédiatement.

Donne environ 375 ml (1½ tasse)  
400 calories et 1 gramme de protéines par portion

## ***Boisson fouettée aux fraises***

---

250 ml (1 tasse) de yogourt (de 2 à 4 % de M.G.)

125 ml (½ tasse) de crème (10 % de M.G.)

250 ml (1 tasse) de fraises congelées

5 ml (1 c. à thé) de miel

Mélanger les ingrédients. Servir immédiatement.

Donne environ 500 ml (2 tasses)

250 calories et 7 grammes de protéines par portion de 250 ml (1 tasse)

## ***Boisson frappée au yogourt***

---

250 ml (1 tasse) de lait

1 sachet de déjeuner instantané à la vanille

175 g (6 oz) de yogourt aux fruits

250 ml (1 tasse) de cubes de glace

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur. Brasser à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Donne environ 500 ml (2 tasses)

225 calories et 10 grammes de protéines par portion de 250 ml (1 tasse)

### Société canadienne du cancer

#### *Pour mieux comprendre le cancer chez l'enfant*

Les spécialistes en information de notre *Service d'information sur le cancer* prennent le temps de répondre à vos questions par téléphone et cherchent pour vous les renseignements dont vous avez besoin sur les sujets suivants :

- la nutrition;
- les effets secondaires du traitement et les façons de les prendre en charge;
- plusieurs autres questions liées aux cancers infantiles.

Notre brochure *Le cancer chez l'enfant : Guide pour la famille* pourrait aussi vous être utile.

#### *Parlez à quelqu'un qui est passé par là*

Si vous êtes touché par le cancer et souhaitez parler à une personne qui a vécu une expérience semblable à la vôtre, nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole expérimenté.

#### **Pour joindre la Société canadienne du cancer :**

- Composez le numéro sans frais **1 888 939-3333**, du lundi au vendredi de 9 h à 18 h
- Envoyez un courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca)
- Visitez le [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- Communiquez avec le bureau de la Société canadienne du cancer de votre région

Nos services sont gratuits et confidentiels.



## Pour trouver une diététiste

Une diététiste (R.D., P.Dt ou Dt.P.) est une professionnelle de la santé qui a une formation clinique et un diplôme universitaire en nutrition. La plupart des centres de traitement des cancers infantiles comptent, au sein de leur personnel, une diététiste qui peut offrir des consultations individuelles aux parents et répondre à leurs questions sur le régime alimentaire et la nutrition tout au long de la période de traitement et de récupération de leur enfant.

Si aucune diététiste n'exerce dans votre centre de traitement et que vous désirez en trouver une près de chez vous :

- Informez-vous auprès de votre équipe soignante
- Demandez à votre médecin de famille
- Communiquez avec Les diététistes du Canada en appelant gratuitement au 1 888 901-7776 ou en visitant le [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

### Colombie-Britannique et Yukon

565, 10e Avenue Ouest  
Vancouver, BC V5Z 4J4  
604 872-4400  
1 800 663-2524  
inquiries@bc.cancer.ca

### Alberta/T.N.-O.

325, Manning Road NE  
Bureau 200  
Calgary, AB T2E 2P5  
403 205-3966  
info@cancer.ab.ca

### Saskatchewan

1910, rue McIntyre  
Regina, SK S4P 2R3  
306 790-5822  
ccssk@sk.cancer.ca

### Manitoba

193, rue Sherbrook  
Winnipeg, MB R3C 2B7  
204 774-7483  
info@mb.cancer.ca

### Ontario

55, avenue St. Clair Ouest  
Bureau 500  
Toronto, ON M4V 2Y7  
416 488-5400

### Québec

5151, boul. de l'Assomption  
Montréal, QC H1T 4A9  
514 255-5151  
info@sic.cancer.ca

### Nouveau-Brunswick

C. P. 2089  
133, rue Prince William  
Saint John, NB E2L 3T5  
506 634-6272  
ccsnb@nb.cancer.ca

### Nouvelle-Écosse

5826, rue South, bureau 1  
Halifax, NS B3H 1S6  
902 423-6183  
ccs.ns@ns.cancer.ca

### Île-du-Prince-Édouard

1, rue Rochford, bureau 1  
Charlottetown, PE C1A 9L2  
902 566-4007  
info@pei.cancer.ca

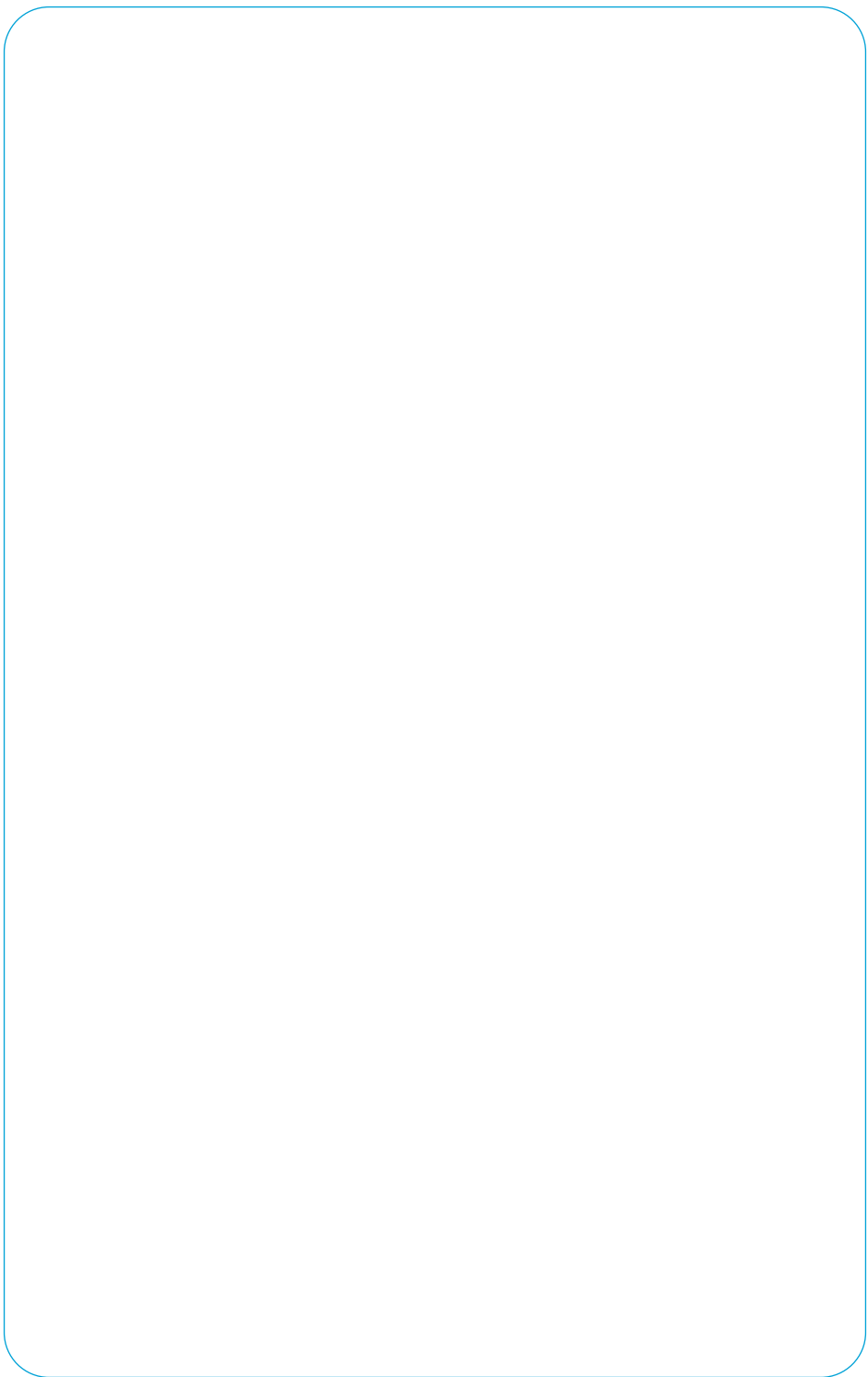
### Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921  
Immeuble Viking  
St. John's, NL A1B 3R9  
709 753-6520  
ccs@nl.cancer.ca









## Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Mon enfant a le cancer : Guide pour une saine alimentation*. Société canadienne du cancer, 2009.