Bien manger

Maintenir son poids, une régularité des repas et le plaisir de manger…

Pour les professionnels de santé, la bonne alimentation est un soin à part entière qui

participe à l’état général de santé de chacun.

Les traitements notamment chimiothérapiques peuvent modifier la perception des goûts,

provoquer des désordres digestifs. La fatigue entraîne aussi une perte d’appétit ou de la

motivation à cuisiner.

A chaque situation, des mesures peuvent être prises pour garder le plaisir de s’alimenter

selon ses goûts et ses habitudes ainsi que les contraintes liées à l’état de santé ou aux

traitements.

Il est notamment recommandé de faire au moins 3 repas par jour, varier son alimentation,

et manger équilibré, sans oublier les fruits et les légumes. Le maintien d’un poids

stable favorise l’état de santé général et donc la bonne acceptation des traitements.

Certaines tumeurs ou traitements spécifiques peuvent avoir un impact particulier sur

la digestion. Le médecin traitant, aidé du nutritionniste ou du diététicien mettra en

place les moyens de prévenir ou d’atténuer ces effets.

Bien manger

Les professionnels de la nutrition

Si durant une période les apports alimentaires sont insuffisants ou que la difficulté à se

nourrir est trop importante, il sera proposé une nutrition par sonde ou par voie veineuse.

Elle apporte tous les nutriments nécessaires et permet la poursuite du traitement dans

de bonnes conditions. Si nécessaire, cela peut se faire à domicile.

Les effets secondaires peuvent perturber le système digestif même après l’arrêt des

traitements. Les précautions alimentaires seront prises selon la situation, notamment

en fonction des interventions chirurgicales subies. Habituellement, en reprenant

progressivement ses habitudes alimentaires, une activité physique et en maintenant

un poids stable, l’équilibre digestif se rétablira.

Des compléments nutritionnels peuvent faciliter cette récupération. Ils sont prescrits

par le médecin et sont remboursés.

Au sein des services ou en consultation de ville, les nutritionnistes et les diététiciens

proposent les régimes alimentaires adaptés aux demandes et aux besoins de chacun

selon les contraintes médicales, les goûts et les habitudes alimentaires.

Le médecin nutritionniste est un médecin spécialisé. Il prévient, dépiste et traite les

problèmes liés à la Nutrition. Il peut également prescrire des médicaments, des

analyses ou des examens médicaux.

Le diététicien nutritionniste a suivi une formation paramédicale. Il prévient, dépiste

et réalise des bilans diététiques. Il conseille les patients, prend en charge leurs troubles

digestifs et nutritionnels et établit les régimes sur prescription médicale.

Une alimentation sera bénéfique si elle est adaptée aux symptômesà l’état de santé et à la qualité de vie de chacun.

Ne pas hésiter à en parler à son médecin.