



Il est important de garder une “bonne” alimentation et une activité physique quotidienne. Cela n’est pas toujours facile lorsqu’on est fragilisé car les problèmes de santé et le vieillissement influent sur la façon de s’alimenter et de bouger.

LES 4 POINTS ESSENTIELS À SURVEILLER :

1) LE POIDS :

- Se peser une fois par mois,
- Se peser une fois par semaine en cas de déshydratation (diarrhée, vomissements),
- Noter le poids sur un calendrier ou un carnet.

**ALERTER VOTRE MÉDECIN SI LE POIDS A VARIÉ DE 2 KG
OU PLUS DANS LE MOIS.**

Une perte de poids de 5 % en un mois ou de 10 % en 6 mois traduit une dénutrition.

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires ne couvrent plus suffisamment les besoins de l’organisme. Le patient dénutri va ainsi perdre du muscle et se sentir épuisé.

Une perte d’appétit entraîne presque toujours une dénutrition :

- Veiller à la quantité et à la variété de l’alimentation,
- Ne pas sauter de repas (manger en moyenne 4 fois par jour).

En cas de besoin, ne pas hésiter à en parler à votre médecin, il pourra vous orienter vers un diététicien.

2) L’HYDRATATION :

Veiller à une bonne hydratation : tout au long de la journée (au cours et en dehors des repas), prévoir des petites bouteilles d’eau plus faciles à manipuler.

Connaître les signes de déshydratation notamment en cas de diarrhée ou de vomissements : bouche sèche, fatigue, maux de tête, fièvre.

3) ALIMENTATION :

Le traitement d'un cancer peut occasionner des épisodes de vomissement ou des douleurs qui coupent l'appétit. Il peut également causer une perte de goût. Une anorexie (perte de l'appétit) peut s'observer après progression de la maladie.

En cas de perte de goût :

- Relever les saveurs avec du citron, des herbes aromatiques (inutile de sucrer et de saler davantage),
- Privilégier une alimentation ni trop chaude, ni trop froide,
- Supprimer les aliments ou les modes de cuisson dont l'odeur peut déclencher des nausées (choux, friture...),
- Si besoin, augmenter l'onctuosité d'une préparation culinaire.

SIGNALER AU MÉDECIN TOUTE PERTE BRUTALE D'APPÉTIT.

En cas d'anorexie :

- Consommer des aliments qui stimulent l'appétit tels que les jus de fruits (en quantité limitée), privilégier les bouillons et les sorbets,
- Varier suffisamment l'alimentation et prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments,
- Favoriser les repas énergétiques.

4) MAINTIEN D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Alterner activité physique et repos a souvent des effets bénéfiques sur la fatigue.

Quand cela est possible, des exercices modérés, mais réguliers et quotidiens (1/2 heure/j) comme la marche, la bicyclette, des exercices de gymnastique... peuvent diminuer le stress et la fatigue.

L'activité physique a un effet positif sur le moral, stimule l'appétit et limite l'anorexie.



Bayer HealthCare

Bayer Healthcare SAS
220 avenue de la Recherche
59120 Loos
www.bayerhealthcare.fr

