

# INFORMATIONS POUR LES PATIENTES ET LES PATIENTS AVEC UN CANCER DE LA TÊTE ET DU COU



## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Un cancer constitue une rupture grave et il change brusquement la vie. Apprendre que vous avez une tumeur au niveau de la tête et du cou n'est certainement pas facile pour vous et pour votre famille. Peut-être que vous vous sentez comme étourdi/e et inquiet/ète et vous avez peur. Beaucoup d'habitudes apparaissent soudainement sous un autre jour. Il s'agit de maîtriser non seulement la nouvelle vie quotidienne, les charges psychologiques mais aussi des choses évidentes telles que l'alimentation.

Une alimentation saine est essentielle pour tout le monde. Toutefois, elle revêt une importance particulière pour les patientes et les patients atteints d'un cancer. Aujourd'hui, on connaît l'importance de l'alimentation pendant un cancer pour un traitement et un suivi couronnés de succès. Mais dans le cas d'un cancer de la tête et du cou, il est possible que la localisation de la tumeur, des opérations ou le traitement vous apparaissent même très difficiles ainsi qu'à vos proches et vous rencontrez peut-être beaucoup de difficultés à manger comme vous en avez l'habitude.

Vous avez éventuellement besoin d'une alimentation transitoire avec ce que l'on appelle un « régime liquide » administré par une sonde gastrique. Dans un premier temps, cela peut vous sembler comme une nouvelle rupture dans votre vie qui vous prive de votre indépendance. Vous ne savez peut-être pas comment vous devez gérer cela au quotidien.

Que vous soyez vous-même concerné/e ou que vous soyez en contact avec cela dans votre environnement familial ou social : avec cette brochure, nous souhaitons vous donner des informations et des conseils précieux sur l'alimentation en cas de cancer de la tête et du cou. Nous souhaitons également partager avec vous l'expérience d'autres personnes concernées et vous encourager.

Votre équipe Nutricia Milupa  
vous souhaite tout le meilleur



# CONTENU :

<b>1</b>	<b>Cancer de la tête et du cou – qu'est-ce que c'est ?</b>	<b>6</b>
	• Comment la tumeur est-elle traitée ?	7
<b>2</b>	<b>Manifestations associées et effets indésirables du traitement</b>	<b>8</b>
	• Carence alimentaire	9
	• Sécheresse de la bouche (xérostomie)	12
	• Inflammation des muqueuses (mucite)	13
	• Troubles de la mastication et de la déglutition (dysphagie)	14
<b>3</b>	<b>Traitement nutritionnel en cas de cancer de la tête et du cou : alimentation buvable</b>	<b>16</b>
	• Une alimentation médicale buvable telle que Fortimel® peut aider à retrouver des forces	16
	• Comment une alimentation buvable peut-elle soutenir avec succès ?	16
	• Le livret de recettes Fortimel®	18
	• Questions fréquentes sur l'alimentation buvable	20
<b>4</b>	<b>Traitement nutritionnel en cas de cancer de la tête et du cou : nourritures et boissons épaissies</b>	<b>22</b>
	• Nutilis. Déglutir simplement plus sûrement	22
	• Que signifie résistance à l'amylase ?	22
	• Nutilis Aqua	23
	• Nutilis Clear	24
	• Idées de recettes avec Nutilis	26
<b>5</b>	<b>Traitement nutritionnel en cas de cancer de la tête et du cou : alimentation par sonde</b>	<b>28</b>
	• Pourquoi une alimentation par sonde pourrait-elle s'avérer nécessaire ?	28
	• Que signifie alimentation par sonde ?	28
	• Comment une alimentation par sonde est-elle administrée ?	29
	• Comment une alimentation par sonde est-elle composée et qu'est-ce qui rend l'alimentation par sonde de Nutricia spéciale ?	30
	• Comment puis-je intégrer une alimentation par sonde dans ma vie quotidienne ?	33
	• Questions fréquentes sur l'alimentation par sonde	34
<b>6</b>	<b>Vivre avec la maladie</b>	<b>36</b>
	• L'histoire de la patiente Claudia Braunstein	36
	• L'histoire du patient Peter Schilling	38
<b>7</b>	<b>Informations utiles</b>	<b>40</b>

## CANCER DE LA TÊTE ET DU COU - QU'EST-CE QUE C'EST ?

Quand on parle de tumeurs de la tête et du cou, on évoque une variété de cancers différents qui se situent dans la zone de la tête et du cou.

Il s'agit, notamment, des tumeurs

- du nez,
- des sinus,
- de la cavité buccale (par exemple, les lèvres, la langue, le plancher buccal, le palais),
- de la gorge,
- du larynx et
- du cou externe, en particulier de la glande thyroïde et des glandes salivaires.

La plupart des tumeurs malignes au niveau de la tête et du cou sont des carcinomes dénommés épidermoïdes, c'est-à-dire des tumeurs qui émanent de cellules de surface.



### COMMENT LA TUMEUR EST-ELLE TRAITÉE ?

Si le diagnostic de cancer est établi, un traitement doit être mis en place rapidement. Son apparence en détails dépend de différents facteurs. En premier lieu, il s'agit de la nature, de la taille et du degré de propagation de la tumeur ainsi que de l'état de santé du patient. Les trois formes principales de traitement des cancers sont les suivantes :

- **Opération (traitement chirurgical)**  
qui élimine la tumeur et, si nécessaire, les tissus environnants.
- **Traitement médicamenteux (chimiothérapie et/ou immunothérapie)**  
dans le but de lutter contre la tumeur et/ou les cellules cancéreuses dispersées.
- **Traitement par irradiation (radiothérapie)**  
Dans ce type de traitement, les cellules cancéreuses sont détruites localement (en un seul endroit) par irradiation. La radiothérapie peut également être associée à une chimiothérapie.

Votre médecin traitant vous conseillera sur la forme de traitement qui vous convient le mieux.

## MANIFESTATIONS ASSOCIÉES ET EFFETS INDÉSIRABLES DU TRAITEMENT

En fonction de la localisation et de la taille de la tumeur au niveau de la tête et du cou, la prise de nourriture peut être limitée avant le traitement.

De plus, chaque forme de traitement peut entraîner des effets indésirables et chaque organisme réagit et supporte différemment un traitement contre le cancer. Ci-après, nous souhaitons traiter de quelques effets indésirables du traitement d'une tumeur située au niveau de la tête et du cou et vous donner quelques conseils qui peuvent vous apporter un soulagement.

En cas de troubles persistants, veuillez toujours contacter votre médecin.



### CARENCE ALIMENTAIRE

Notre alimentation quotidienne fournit de l'énergie et des nutriments essentiels dont le corps a besoin pour maintenir ses nombreuses fonctions.

Une carence alimentaire décrit un manque d'énergie, de fer ou d'autres substances. Il peut s'agir d'une carence générale de tous les nutriments et de l'énergie mais aussi d'un manque de nutriments individuels (par exemple, les protéines, les vitamines). Une carence alimentaire est une manifestation associée fréquente des maladies graves et elle est due, par exemple, à une ingestion insuffisante de nutriments, par exemple en cas de troubles de la mastication ou de la déglutition, ou à une augmentation des besoins en énergie et en nutriments. En cas de cancers, il est particulièrement important d'absorber quotidiennement suffisamment de protéines et de graisses de haute qualité.

Un premier signe de carence alimentaire est souvent une perte de poids non désirée. Une perte de 5 à 10 % du poids corporel au cours des 3 derniers mois représente un risque de carence alimentaire. Sans traitement, un mauvais état nutritionnel affecte la qualité de vie et a un effet négatif sur l'évolution ultérieure de la maladie. C'est pourquoi il est important pour vous en tant que patiente ou patient malade d'un cancer ou en tant que proche de veiller à une alimentation suffisante et de soutenir ainsi votre corps et vos propres défenses. Il est maintenant particulièrement important pour vous d'éviter ou de stopper une perte de poids afin de mieux faire face aux charges du traitement du cancer. Toutefois, une alimentation adaptée aux besoins et un bon état nutritionnel ne sont pas seulement importants pour le traitement et le suivi. L'état nutritionnel doit être aussi bon que possible dès le début d'un traitement contre le cancer. Des études montrent que le succès du traitement avec un bon état nutritionnel est nettement plus élevé et que le traitement est généralement décrit par ces patients comme étant mieux toléré.

## CARENCE ALIMENTAIRE

Une patiente/un patient oncologique nécessite chaque jour les quantités d'énergie et de protéines suivantes :

### Energie

Patiente/Patient mobile : 30 kcal/kg par jour

Patiente alitée/Patient alité : 25 kcal/kg par jour

### Protéines

1,2 - 1,5 g/kg/jour jusqu'à un maximum de 2,0 g/kg/jour

### Que puis-je faire ?

- Privilégiez les aliments riches en énergie et enrichissez vos aliments chaque fois que c'est possible avec du beurre et des huiles de haute qualité telles que l'huile d'olive et de colza.
- Nourrissez-vous de manière riche en protéines (légumineuses, produits laitiers, poisson, viande, oeufs).
- Ne sautez aucun repas.
- Prenez des petites collations.
- Préparez toujours suffisamment de casse-croustes si vous êtes hors de la maison.
- Veillez à une hydratation suffisante (1,5 - 2 l par jour).
- Mangez toujours quand vous avez de l'appétit – ça peut aussi être durant la nuit.
- Congelez des petites portions après les avoir cuites.
- Faites-vous préparer des repas.

- Vous ne devriez pas vous gêner de continuer à manger en compagnie.
- Faites-vous plaisir avec une table bien dressée et des plats appétissants.

Si vous mangez moins de 2/3 de votre portion habituelle par jour, il est conseillé de compléter le manque d'énergie et de nutriments avec des alimentations médicales telles que Fortimel®.



Pesez-vous régulièrement (une fois par semaine) et informez votre médecin traitant de l'évolution de votre poids.



## SÉCHERESSE DE LA BOUCHE (XÉROSTOMIE)

Un traitement par irradiation au niveau de la tête peut entraîner une diminution de la production de salive. Cela conduit directement à une sécheresse de la bouche.

### Que puis-je faire ?

- De petites quantités d'eau, de thé et de jus devraient réduire la sécheresse de la bouche.
- Garder les lèvres toujours humides avec une éponge ou un chiffon.
- La salive artificielle supplémentaire disponible en pharmacie est utile.
- Évitez le thé à la menthe poivrée ou à la camomille, le thé noir et le café. Ceux-ci renforcent la sécheresse de la bouche. Mieux vaut boire une infusion aux fleurs de souci ou au thym.
- Faire un rinçage buccal à l'aide d'une tisane de sauge.
- Mâchez un chewing-gum et sucez des bonbons sans acide.



## INFLAMMATION DES MUQUEUSES (MUCITE)

Pour lutter contre la tumeur, on utilise des médicaments qui inhibent la croissance des cellules cancéreuses. Cependant, ces médicaments agissent aussi sur les tissus sains tels que les muqueuses. La radiothérapie peut également attaquer considérablement les cellules des muqueuses.

Les inflammations de la bouche qui surviennent après une chimiothérapie ou une radiothérapie peuvent être très douloureuses. Malgré la faim ou l'appétit, on renonce souvent à la nourriture. Enfin, une carence alimentaire peut en résulter. Cela vous affaiblit pour la suite du traitement.

### Que puis-je faire ?

- Avant le traitement, faites examiner vos dents chez votre dentiste et, le cas échéant, effectuer des soins dentaires. Demandez-lui comment améliorer votre hygiène buccale.
- Utilisez une brosse à dents souple et un dentifrice doux avant le début du traitement.
- Évitez les produits acides, ananas, oranges, mandarines, citrons, pamplemousses, cassis, framboises, cerises, rhubarbe, tomates, thés aux fruits, jus de fruits, épices piquantes ou fortement salées. Choisissez plutôt des aliments doux tels que les avocats et les poires.
- Privilégiez les aliments mous ou en purée et évitez les aliments friables.
- Prévenez votre médecin dès les premiers signes d'irritation des muqueuses.

## TROUBLES DE LA MASTICATION ET DE LA DÉGLUTITION (DYSPHAGIE)

Pour une personne en bonne santé, manger, boire, mâcher et déglutir sont des évidences auxquelles on ne pense guère dans la vie quotidienne normale. Des troubles de la déglutition en raison d'une tumeur au niveau de la tête et du cou et/ou une chirurgie et une irradiation dans le cadre du traitement anticancéreux change cela soudainement.

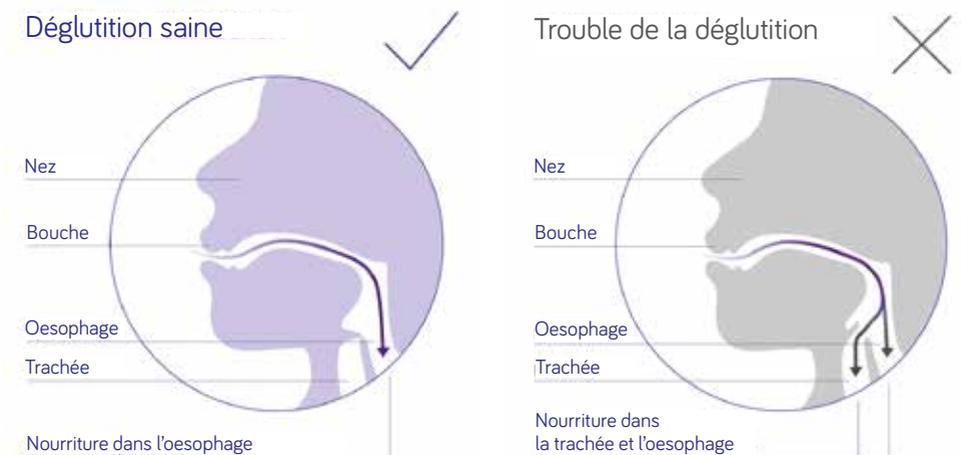
### Que se passe-t-il en cas de troubles de la déglutition ?

La bouche et la langue jouent un rôle important dans la déglutition. En cas de troubles de la déglutition, le transport de la salive, de la nourriture et des boissons de la bouche à l'estomac ne fonctionne plus correctement. La salive ou une partie de la nourriture risque de se retrouver dans les voies respiratoires. Cette dénommée aspiration peut entraîner une inflammation, un essoufflement ou, dans le pire des cas, une suffocation.

Les troubles de la déglutition conduisent souvent les personnes concernées à manger et à boire trop peu. En cas de problèmes de déglutition, un examen médical est donc nécessaire. Une thérapie du langage et de la déglutition (logopédie) joue un rôle important dans le traitement de la dysphagie, où l'adaptation de l'alimentation est généralement un élément central. Les recommandations pour le traitement nutritionnel sont basées sur vos troubles existants de la déglutition. Par conséquent, parlez à votre médecin de la possibilité d'un accompagnement logopédique.

### Que puis-je faire ?

- Il vous sera peut-être plus facile d'avaler des liquides lorsque ceux-ci sont épaissis, par exemple avec Nutilis Clear.
- Afin de prévenir une carence alimentaire, il est recommandé que vous consommiez quotidiennement des alimentations buvables spécialement épaissies, hautement caloriques et riches en protéines telles que Nutilis Complete, en plus de votre alimentation normale, comblant ainsi les lacunes en énergie.
- Dans le cas où ces mesures ne suffisent pas à fournir à votre corps l'énergie et les nutriments nécessaires, votre médecin peut vous recommander une alimentation (supplémentaire) administrée par une sonde. Soyez ouvert/e à cela – une alimentation normale et une alimentation par une sonde ne s'excluent pas!



## TRAITEMENT NUTRITIONNEL EN CAS DE CANCER DE LA TÊTE ET DU COU : ALIMENTATION BUVABLE

### UNE ALIMENTATION MÉDICALE BUVABLE TELLE QUE FORTIMEL® PEUT AIDER À RETROUVER DES FORCES

Les alimentations buvables Fortimel® sont des suppléments savoureux, hautement caloriques et riches en protéines à votre alimentation normale et peuvent être prescrites par votre médecin. Chaque bouteille est un pack de puissance et elle vous fournit une énergie, des protéines, des vitamines et beaucoup d'autres nutriments importants sous forme concentrée. Ainsi, les alimentations buvables Fortimel® peuvent vous aider à vous préparer aux traitements épuisants tels que, par exemple, la chirurgie, puis une irradiation ou une chimiothérapie, et à reprendre des forces pendant et après la thérapie.

### Comment une alimentation buvable peut-elle soutenir avec succès ?

Correctement utilisées, les alimentations buvables Fortimel® vous permettent de répondre aux besoins en nutriments et en énergie de votre corps. En même temps, un bon état nutritionnel contribue à une plus grande force et à une meilleure qualité de vie. Parce que ceux et celles qui sont bien nourris/es se sentent mieux et plus résistants/es. Le meilleur effet des alimentations buvables Fortimel® s'obtient lorsqu'elles sont consommées chaque jour pendant 10 à 12 semaines, en complément à une alimentation normale. Veuillez discuter de la durée exacte du traitement nutritionnel avec votre médecin ou votre nutritionniste.

**Conseil :** avec les alimentations buvables Fortimel®, vous pouvez valoriser vos repas quotidiens. C'est ainsi que vous avez la possibilité de créer de la variété en plus de la consommation quotidienne de votre alimentation buvable :

- Fortimel® a le meilleur gout légèrement réfrigéré.

- Arrosés de Fortimel® Compact Protein vanille, les petits fruits coupés deviennent rapidement une collation riche en énergie.
- Fortimel® se laisse facilement chauffer jusqu'à 70 degrés.
- Les arômes chocolat et cappuccino, par exemple, ont un gout délicieux comme boisson chaude.
- Par exemple, arrondissez une soupe à la crème avec Fortimel® Compact Protein neutre en lieu et place de crème fouettée.
- Fortimel® est un bon compagnon. Les bouteilles s'intègrent dans chaque sac et sont refermables et étanches, même après leur ouverture.

Si vous consommez une alimentation buvable pure, vous devriez le faire – surtout durant les premiers jours – en la répartissant tout au long de la journée. Alors, la tolérance est généralement très bonne.

## FORTIMEL® COMPACT BEAUCOUP D'ÉNERGIE DANS UN PETIT VOLUME

### Fortimel® Compact Protein

De petits packs de puissance pour toutes celles et tous ceux qui peuvent prendre peu de liquides et des petits volumes



- hautement calorique (300 kcal) et riche en protéines (18 g)
- en petite portion (bouteille de 125 ml)
- varié: 9 arômes, y compris une variante neutre pour cuisiner et enrichir les aliments qui vous plaisent.



La nouvelle voie pour retrouver l'appétit : sentir le gout maintenant aussi.

Fortimel® Compact Protein  
Arôme de baies rafraichissantes :

- avec un effet rafraichissant en cas d'irritation de la muqueuse ressentie et en cas d'amertume ou de saveur métallique.

Fortimel® Compact Protein  
Arôme de gingembre réchauffant :

- stimulant par un effet réchauffant en cas de faible gout ressentie.

## LE LIVRET DE RECETTES FORTIMEL®

avec de nombreuses recettes savoureuses ; vous le trouvez sur [www.nutricia.de/ch-fr/](http://www.nutricia.de/ch-fr/) ou envoyez-nous un courriel avec votre adresse et le mot-clé « Livret de recettes FORmidables » à [information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com). Vous recevrez le livret de recettes gratuitement.



# Soupe de pomme au curry

PRÉPARATION  
env. 30 min.

## PRÉPARATION

- Eplucher, couper la pomme, enlever le trognon et couper la pulpe en cubes de taille moyenne. Réserver environ un sixième des morceaux de pommes.
- Nettoyer le poireau, laver et couper les parties blanches et vert clair en rondelles. Hacher finement l'ail.
- Chauffer l'huile dans une casserole. Faites revenir la pomme, le poireau, l'ail et le gingembre. Saupoudrer avec de la poudre de curry et faire griller encore 1 min. Mouiller avec le bouillon de légumes et cuire les légumes pendant 6 à 10 minutes.
- Réduire en purée avec la crème acidulée, le vinaigre et le lait de coco. Assaisonner avec le sel et la poudre de curry. Retirer la casserole de la plaque. Ajouter Fortimel® Compact Protein neutre.
- Mettre les morceaux de pomme réservés dans la soupe et servir immédiatement !

## VALEUR NUTRITIVE POUR 1 PERSONNE

Valeur énergétique	Hydrates de carbone	Protéines	Graisse
292 kcal	29 g	9 g	15 g



## INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 1 petite pomme acidulée (environ 100 g)
- 150 g poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 CS huile d'olive
- 1 CC gingembre fraîchement râpé (si possible, du point de vue de la santé)
- 175 ml bouillon de légumes
- 125 ml Fortimel® Compact Protein neutre
- 75 g crème acidulée
- 1 cuillère à espresso de vinaigre
- 100 ml lait de coco
- curry, sel

## QUESTIONS FRÉQUENTES SUR L'ALIMENTATION BUVALE

### 1. Les alimentations buvables sont-elles remboursées par les caisses-maladies ?

La plupart de nos alimentations buvables contiennent tous les nutriments de première nécessité dans un rapport équilibré. Le coût de l'alimentation est pris en charge par l'assurance de base si les directives de la SSNC\* sont respectées. Veuillez demander au médecin de remplir pour vous un formulaire de demande de garantie de prise en charge des coûts. Nous recommandons l'approvisionnement par un service de soins à domicile certifié par la SSNC.

\*SSNC = Société Suisse de Nutrition Clinique

### 2. Je ne sais pas si j'aime les alimentations buvables. Sont-elles savoureuses ?

Comme souvent dans ce cas, le principe suivant s'applique aussi ici : c'est une question de goût. C'est la raison pour laquelle Nutricia offre un large éventail d'arômes pour nos alimentations buvables : pour Fortimel Compact Protein, il existe 9 arômes différents, y compris une variante neutre. Cette dernière vous permet également d'enrichir facilement des plats savoureux, des sauces et des soupes.



« Quand je voyage, j'emmène toujours des alimentations buvables avec moi. Elles sont également acceptées dans l'avion, le plus souvent sans difficulté. Mais pour plus de sécurité, vous devriez prendre un certificat médical ! »

*Claudia Braunstein, patiente avec un cancer de la tête et du cou*



## TRAITEMENT NUTRITIONNEL EN CAS DE CANCER DE LA TÊTE ET DU COU : NOURRITURES ET BOISSONS ÉPAISSIES

Nous souhaitons que vous puissiez profiter de vos repas en toute sécurité et en toute simplicité et que tous les nutriments essentiels vous soient fournis quotidiennement. C'est pourquoi nous avons développé des produits spécialement destinés à l'alimentation en cas de problèmes de déglutition.

### NUTILIS. DÉGLUTIR SIMPLEMENT PLUS SUREMENT

Avec Nutilis, nous offrons une gamme variée de produits avec des agents épaississants résistant à l'amylase comme Nutilis Clear, ainsi que des alimentations riches en énergie et en nutriments tels que Nutilis Complete, lesquelles peuvent vous aider à combler les carences énergétiques.

### QUE SIGNIFIE RÉSISTANCE À L'AMYLASE ?

L'amylase est une enzyme de la salive humaine qui décompose l'amidon dans la bouche, liquéfiant ainsi la nourriture. Les liquides épaissis à l'aide d'agents épaississants à base d'amidon pur sont ainsi légèrement fluides. Toutefois, cela peut entraîner une ingestion chez les patients atteints de dysphagie. Pour les produits ayant des propriétés résistantes à l'amylase, la consistance nécessaire des aliments et des boissons est maintenue même après un contact avec la salive. L'épaississement est ainsi assuré tout au long du processus de déglutition.

### NUTILIS AQUA

- la boisson désaltérante à prendre entre deux (avec 98 % d'eau)
- dans un gobelet de 125 g
- niveau de consistance 2 (miel)
- plus de sécurité grâce à la résistance à l'amylase
- prêt à l'emploi dans trois saveurs fruitées et fraîches : orange, grenadine et menthe

## NUTILIS DÉGLUTIR SIMPLEMENT PLUS SUREMENT

### Nutilis Aqua

Une boisson désaltérante à prendre entre deux, avec 98 % d'eau. Servi froid, Nutilis Aqua a un goût particulièrement rafraîchissant.



### Nutilis Clear

L'épaississant particulièrement riche pour les boissons et les aliments.



## NUTILIS CLEAR

Nutilis Clear est un concentré épaississant pour les boissons et les aliments. Il assure un résultat net et une apparence appétissante lors de l'épaississement de liquides, de boissons et d'aliments clairs.

- gout neutre
- facile et rapide à utiliser
- rendement élevé (> 40 portions d'un niveau de consistance 1 = sirop)
- sans gluten ni lactose
- en boîte de 175 g
- propriétés résistantes à l'amylase

### DOSAGE\*



Nutilis Clear



Eau/jus  
thé/café



Aliments

Niveau de consistance 1 – du type sirop (légèrement fluide)

Nombre de cuillères  
pour 200 ml



1x

Niveau de consistance 2 – du type miel (visqueux)

Nombre de cuillères  
pour 200 ml



2x

Niveau de consistance 3 – du type pouding (ferme)

Nombre de cuillères  
pour 200 ml



3x

1 cuillère = env. 3 g

\* La quantité de poudre nécessaire dépend du type de liquide à épaissir et elle peut varier légèrement en fonction de la température et de la consistance de ce liquide.

## Comment puis-je bien utiliser le produit ?

1



Mettre la quantité souhaitée de Nutilis Clear en une fois dans un récipient ou un shaker

2



Ajouter du liquide et commencer à brasser aussi rapidement que possible

3



Remuer vigoureusement pendant 15 à 30 secondes avec une fourchette ou un fouet ou secouer le shaker

4



Attendre environ 1 minute

5



Remuer encore une fois pendant 5 secondes

6



Servir immédiatement\*

\* Consommer dans les 2 heures et jeter les restes de nourriture.

## IDÉES DE RECETTES AVEC NUTILIS

La nourriture est synonyme de joie de vivre. La nourriture, c'est le plaisir. Nous voulons vous montrer des conseils et des astuces sur la façon dont la nourriture procure à nouveau du plaisir, les plats ont l'air appétissants, ont naturellement un bon goût et sont plus surs. Car de délicieux plats bien préparés peuvent changer positivement la vie en cas de troubles de la déglutition.

Vous trouvez le livret de recettes Nutilis avec de nombreuses recettes délicieuses sur [www.nutricia.de/ch-de/services/downloads/informationen-fuer-patienten/](http://www.nutricia.de/ch-de/services/downloads/informationen-fuer-patienten/) ou envoyez-nous un courriel avec votre adresse et le mot-clé « Livret de recettes Nutilis » à [information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com).

Vous recevrez gratuitement le livret de recettes par la poste.



Le livret de recettes n'est disponible qu'en allemand.

# Pina Colada

## PRÉPARATION

Mélanger le lait de coco et le jus d'ananas.  
Ajouter au mélange 1 cuillère de Nutilis Clear.  
Bien remuer jusqu'à ce que tout soit fin et homogène.  
Mettre la Piña Colada au réfrigérateur jusqu'à sa consommation.



**PROPOSITION DE SERVICE** | Servir très froid dans un verre à cocktail.

## VALEUR NUTRITIVE POUR 1 PERSONNE

Valeur énergétique	Hydrates de carbone	Protéines	Graisse
115,0 kcal	24,1 g	1,0 g	0,4 g



## INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

60 ml lait de noix de coco  
180 ml jus d'ananas  
1 mesurette de Nutilis Clear

## CONSEIL

Ne pas utiliser de glaçons car ils commencent à fondre et changeraient alors la consistance du cocktail.

## TRAITEMENT NUTRITIONNEL EN CAS DE CANCER DE LA TÊTE ET DU COU : ALIMENTATION PAR SONDE

### POURQUOI UNE ALIMENTATION PAR SONDE POURRAIT-ELLE S'AVÉRER NÉCESSAIRE ?

L'alimentation normale n'est pas toujours satisfaisante pour se nourrir suffisamment pendant la thérapie ; par exemple, l'irradiation peut rendre très difficile l'apport alimentaire de sorte qu'une alimentation par sonde peut conduire à un soulagement et à un maintien de votre force pendant le marathon thérapeutique sur une période limitée. En outre, la localisation de la tumeur peut avoir une importante influence sur la déglutition de façon permanente, ce qui signifie qu'il n'est plus possible de s'alimenter normalement par la bouche ou qu'il est très difficile de le faire en raison du résultat postopératoire. Dans ce cas, votre médecin vous recommandera une alimentation par sonde.

### QUE SIGNIFIE ALIMENTATION PAR SONDE ?

Fondamentalement, l'alimentation par sonde est similaire à un apport alimentaire normal. L'alimentation par sonde est une forme liquide de nourriture. Les nutriments contenus sont digérés de la même manière que les aliments normaux. La principale différence est que la nourriture pénètre directement dans le tube digestif par l'intermédiaire de la sonde – et non par la bouche – et elle contient tous les nutriments nécessaires sous forme concentrée et broyée.



« Tout ce que je peux dire, c'est de ne pas avoir peur de la sonde. Elle soutient et peut assurer la qualité de vie. C'est important d'être bien formé, ça donne de la sécurité. »

*Claudia Braunstein, patiente avec un cancer de la tête et du cou*

### COMMENT UNE ALIMENTATION PAR SONDE EST-ELLE ADMINISTRÉE ?

L'alimentation par sonde est administrée par un tuyau souple dans l'estomac ou l'intestin, soit par le nez ou à travers la paroi abdominale.

Une sonde nasale est généralement utilisée dans l'alimentation par sonde de courte durée. Les sondes nasales sont placées à travers le nez et le long de l'oesophage jusqu'à l'estomac (gastriques) ou l'intestin (jéjunales). La sonde est fixée sous le nez avec un sparadrap. Si l'alimentation de la sonde est planifiée sur une période prolongée (plus de 4 à 6 semaines), le médecin choisira un accès direct à l'estomac (PEG, gastrostomie endoscopique percutanée) ou à l'intestin grêle (PEJ, jéjunostomie endoscopique percutanée) par une sonde alimentaire.

Le canal artificiel entre l'estomac et la paroi abdominale par lequel la PEG est placée s'appelle une stomie. Une fois la stomie guérie après environ 4 à 6 semaines, on peut passer de la sonde PEG à une sonde de remplacement plus petite et plus agréable, appelée bouton. Du point de vue cosmétique, le bouton est plus discret et n'affecte guère la liberté de mouvement grâce à sa plaque de retenue externe particulièrement petite.

De plus, après le premier placement, il peut être changé à domicile sans problème – sans intervention chirurgicale.



## COMMENT UNE ALIMENTATION PAR SONDE EST-ELLE COMPOSÉE ET QU'EST-CE QUI REND L'ALIMENTATION PAR SONDE DE NUTRICIA SPÉCIALE ?



**TOUT SAUF ARTIFICIEL –  
DES INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE.**

L'alimentation par sonde est souvent associée à des notions telles qu'« alimentation artificielle » ou « alimentation des astronautes », ce qui peut toutefois être trompeur. L'alimentation par sonde est utilisée à des fins dites médicales. L'alimentation par sonde de Nutricia s'appelle Nutrison.

L'alimentation par sonde Nutrison contient tous les nutriments essentiels – l'énergie, les graisses, les hydrates de carbone, les glucides, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments – en quantité couvrant les besoins de base. Les nutriments de l'alimentation par sonde sont aussi bien digérés et absorbés par le corps que ceux d'une alimentation normale. En outre, les nutriments de l'alimentation par sonde proviennent en grande partie d'aliments naturels tels que les protéines du lait, des pois ou du soja. Les graisses proviennent de précieuses sources végétales telles que le tournesol et l'huile de colza. Des aliments par sonde spéciaux sont également disponibles pour les personnes allergiques.

Pour un apport équilibré en nutriments mais aussi pour le bien-être, la bonne tolérance de l'alimentation par sonde est particulièrement importante.

C'est pourquoi nous attachons la plus grande valeur à une bonne digestibilité rapide en ce qui concerne l'élaboration de la recette de l'alimentation par sonde Nutrison.



**p4**

**p4 – DÉVELOPPÉ POUR UNE BONNE TOLÉRANCE :  
NOTRE COMPOSITION PROTÉIQUE PARTICULIÈRE.**

La plupart des alimentations par sonde Nutrison contiennent une composition très particulière de protéines, le mélange p4. Elles se composent de sources de protéines naturelles parfaitement coordonnées : protéines de la caséine et du lactosérum du lait et protéines végétales de pois et de soja.

Les protéines sont des éléments essentiels de notre organisme. Comme nous ne pouvons pas les stocker dans le corps, elles doivent être fournies en permanence par la nourriture.

**L'avantage :** contrairement à d'autres alimentations par sonde souvent dominées par la caséine, ce mélange ne s'agglutine pas (« ne coagule pas ») dans l'estomac. Ainsi, le mélange de protéines p4 permet une vidange de l'estomac plus rapide et peut ainsi contribuer à une bonne tolérance de l'alimentation par sonde.

**mf6**

**mf6 – DÉVELOPPÉ POUR UNE BONNE TOLÉRANCE :  
NOTRE MÉLANGE PARTICULIER DE FIBRES ALIMENTAIRES.**

Les alimentations par sonde de Nutricia contiennent le mélange Multi Fibre (mf6) spécialement composé de six fibres alimentaires solubles ou insolubles. Il s'agit d'une alimentation « normale » imitée.

**L'avantage :** la croissance de la flore bifidus dans l'intestin est favorisée et les complications telles que des diarrhées ou de la constipation sont réduites.



#### Gary Taylor, 46 ans

- Ingénieur de Halifax en Angleterre
- 2016 : diagnostic d'une tumeur rare de la tête et du cou
- Alimentation entérale à travers un bouton
- Gary a couru le marathon de Londres pour la 2<sup>ème</sup> fois en 2019 malgré sa sonde.



## COMMENT PUIS-JE INTÉGRER L'ALIMENTATION PAR SONDE DANS MA VIE QUOTIDIENNE ?

Si vous êtes un peu plus familier/ère avec l'alimentation par sonde, vous pouvez optimiser le déroulement de votre alimentation de façon autonome. L'administration de l'alimentation par sonde peut se faire de différentes manières. Le choix dépend des conseils de votre médecin, de votre situation personnelle et de vos propres préférences.

### Alimentation continue

Une alimentation continue signifie une alimentation lente pendant de longues périodes (plusieurs heures), par exemple à l'aide d'une pompe d'alimentation ou par gravité. L'administration de l'alimentation peut se faire la nuit, le jour ou sous la forme d'une combinaison des deux variantes. Nutricia vous aide à rester mobile grâce au sac à dos spécial pour l'alimentation par sonde de Nutricia. Ce type d'administration est souvent celui qui est le mieux toléré.

### Plusieurs portions par jour (alimentation en bolus)

Vous pouvez utiliser une seringue pour vous administrer l'alimentation par sonde en plusieurs portions au cours de la journée. En cas d'utilisation d'une sonde intestinale, l'alimentation en bolus n'est pas appropriée. Parlez toujours d'abord à votre médecin avant de modifier votre régime alimentaire. Votre médecin vous aide à développer votre régime alimentaire de manière optimale.

« Le cancer et l'alimentation par sonde qui en résulte ne signifient pas que la vie est désormais terminée. Il y a tellement de choses qui sont amusantes. »

Peter Schilling, patient avec un cancer de la tête et du cou



## QUESTIONS FRÉQUENTES SUR L'ALIMENTATION PAR SONDE

### 1. Existe-t-il des alimentations par sonde dans différents arômes ?

Les alimentations par sonde ne contiennent pas de renforçateurs de goût. En effet, ils ne sont pas absorbés par la bouche comme des aliments ordinaires mais ils sont directement administrés dans l'estomac ou l'intestin grêle. Cependant, de nombreux patients sont en mesure de manger ou de boire de petites quantités comme d'habitude. Vous pouvez donc profiter d'expériences gustatives de plats ordinaires malgré l'alimentation par sonde.

### 2. Puis-je cuisiner avec une alimentation par sonde ?

L'alimentation par sonde n'est pas adaptée à la cuisson. L'alimentation par sonde doit toujours être administrée à température ambiante (20 - 23° C). Les alimentations trop froides peuvent provoquer des réactions d'intolérance telles que des diarrhées.

### 3. Est-ce qu'il y a une sensation de satiété dans le cas de l'alimentation par sonde ?

L'alimentation par sonde peut vous donner une sensation de satiété, tout comme la nourriture habituelle. Cependant, si l'alimentation par sonde est administrée de façon permanente, soit en continu, soit en petites portions étalées tout au long de la journée, la sensation de satiété peut être moins prononcée.

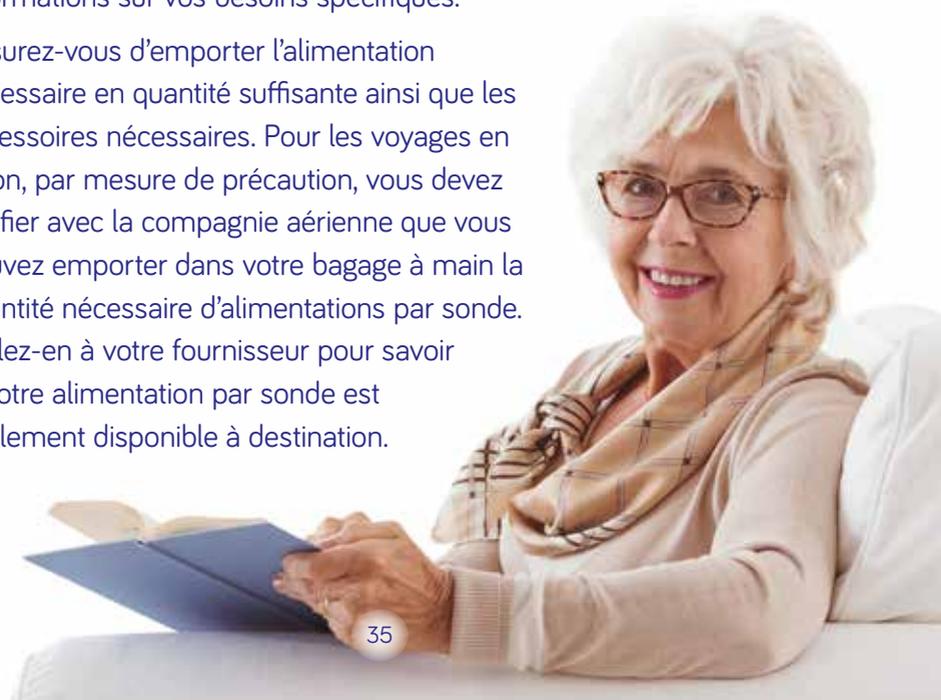
### 4. Puis-je prendre une douche, prendre un bain ou nager avec la sonde ?

Se baigner, prendre une douche ou même nager : les conditions préalables sont une plaie bien cicatrisée et une protection suffisante de la sonde par un pansement imperméable à l'eau. Un pansement mouillé doit ensuite être suivi d'un changement immédiat. Bien sûr, vous devriez être en bonne santé. Le cas échéant, demandez préalablement à votre médecin.

### 5. Puis-je partir en vacances avec une sonde ?

Bien sûr, avec une bonne planification, vous pouvez en principe voyager avec une sonde. Demandez à votre médecin s'il est conseillé de faire un voyage en fonction de votre maladie et de votre état général. Demandez à votre médecin de rédiger une lettre contenant des informations sur vos besoins spécifiques.

Assurez-vous d'emporter l'alimentation nécessaire en quantité suffisante ainsi que les accessoires nécessaires. Pour les voyages en avion, par mesure de précaution, vous devez vérifier avec la compagnie aérienne que vous pouvez emporter dans votre bagage à main la quantité nécessaire d'alimentations par sonde. Parlez-en à votre fournisseur pour savoir si votre alimentation par sonde est également disponible à destination.





*« Je ne peux que conseiller une sonde encore et encore parce que j'ai appris personnellement ce qu'un refus de la part du patient (en l'occurrence moi-même) peut représenter. J'ai été temporairement dépendante des soins. Sans refus, cela n'aurait pas été le cas. »*

*Claudia Braunstein, blogueuse sur l'alimentation, 57 ans*

### L'HISTOIRE DE CLAUDIA BRAUNSTEIN

En été 2011, la Salzbourgeoise a été atteinte d'un carcinome épidermoïde sur le bord droit de la langue, au fond de la bouche.

Avant même la radiothérapie, on lui a recommandé une sonde que Madame Braunstein a d'abord refusée – elle avait en tête l'image de l'impuissance, de l'inesthétique et de la dépendance. Cependant, trois semaines après le début de la radiothérapie, la pose d'une sonde était inévitable car une perte de poids extrême menaçait de multiples défaillances d'organes.

D'après son expérience personnelle, Madame Braunstein conseillerait la pose d'une sonde à tous les patients. Non seulement l'alimentation par sonde lui a sauvé la vie mais elle a également été facile à administrer et n'a guère limité sa vie quotidienne. Madame Braunstein a porté la sonde pendant environ six mois et elle a même pu faire de petits voyages pendant cette période.

A côté de l'alimentation par sonde, elle a progressivement commencé à se nourrir par voie orale jusqu'à ce que la sonde puisse finalement être retirée. Depuis lors, Madame Braunstein peut à nouveau manger de la nourriture en morceaux.

Depuis 2011, elle écrit sur son blog [www.geschmeidigekoestlichkeiten.at](http://www.geschmeidigekoestlichkeiten.at) de délicieuses recettes pour les personnes souffrant de difficultés à déglutir et donne des conseils pour les restaurants et sur la dysphagie dans la vie quotidienne.



*« Même si je ne peux plus manger de manière autonome et que je suis alimenté par une sonde, je participe activement à la vie. Je vais camper avec ma femme, je suis sportif, je vais à la salle de fitness et je fais de la moto. Je vais bien ! »*

*Peter Schilling de Bad Godesberg, 69 ans, Responsable du groupe de soutien de l'association enregistrée Kopf Hals M.U.N.D. Krebs de la région de Bonn*

## L'HISTOIRE DE PETER SCHILLING

En 2014, Peter Schilling a perdu une partie de sa mâchoire à cause de son cancer du plancher buccal. Il ne peut plus prendre de nourriture par voie orale et il a reçu une sonde PEG juste après le diagnostic.

Selon la praticabilité durant la journée, Monsieur Schilling consomme quotidiennement, sans soutien, 3'000 kcal en bolus ou par gravité.

Monsieur Schilling est très ouvert sur sa maladie.

Il part en vacances partout et prend la quantité de nourriture par sonde indispensable dans sa valise. Il s'administre aussi la nourriture en public si nécessaire et même sur de longues distances en voiture.

Également à son domicile, il se laisse limiter le moins possible. En plus de ses activités sportives, il passe beaucoup de temps à faire du jardinage et à rencontrer des amis – y compris au restaurant.

Une alimentation buvable n'est jamais entrée en considération pour Monsieur Schilling car il ne peut déglutir que très lentement. Toutefois, il s'offre un espresso de temps en temps et il aime beaucoup déguster de la nourriture savoureuse sans l'avalier.

Il recommanderait également la sonde à d'autres patients si c'est trop fatigant de consommer la quantité quotidienne de calories avec une alimentation buvable ou une nourriture orale.

Pour optimiser le transfert de l'hôpital à la maison, mais aussi pour aider et mettre en réseau d'autres personnes, Peter Schilling est très actif dans le groupe de soutien de l'association enregistrée Kopf Hals M.U.N.D. Krebs. ([www.kopf-hals-mund-krebs.de](http://www.kopf-hals-mund-krebs.de))

**LIGUE CONTRE LE CANCER**

L'association se compose de 18 ligues cantonales et régionales contre le cancer ainsi que de l'organisation faitière, la Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40,  
Case postale,  
3001 Berne

Téléphone : 031 389 91 00

Courriel : [info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch)

Internet : [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

**Ligne Infocancer 0800 11 88 11** du lundi au vendredi de 9h à 19h

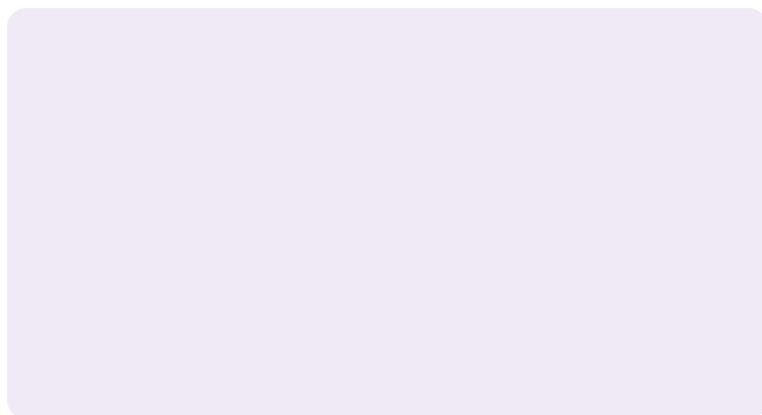
Les conseillers spécialisés sont également joignables via Skype, courriel, chat ou sur le forum:

[www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/questions-sur-le-cancer/ligne-infocancer/](http://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/questions-sur-le-cancer/ligne-infocancer/)





## Votre interlocutrice/Votre interlocuteur



Remarque: toutes les informations contenues dans cette brochure ont été rassemblées avec beaucoup de soin. Elles ne sont pas susceptibles de remplacer le conseil du médecin traitant. Nutricia n'assume aucune responsabilité quant à leur exactitude, leur exhaustivité et leur actualité.

Nutricia S.A.  
Hardturmstrasse 135  
CH - 8005 Zurich  
Tél. +41 (0) 844 844 802  
info@nutricia.ch



**SERVICE CLIENTS**  
**00800 700 500 00 (gratuit)**  
**www.nutricia.ch**