

# La perte d'appétit



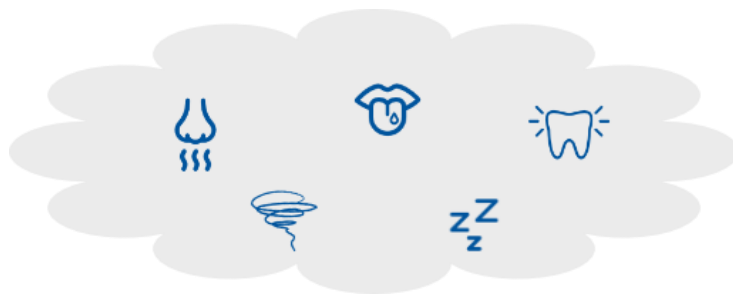
Après les traitements je ne voulais pas manger. Je savais que je devais manger pour garder mes forces, mais ce n'était vraiment pas facile.

**Margaret**  
a reçu un diagnostic de cancer du sein

## Qu'est-ce que la perte d'appétit associée au cancer?

La perte d'appétit est décrite comme la perte de l'envie de manger. Plusieurs personnes rapportent une perte d'appétit pendant ou après les traitements contre le cancer. Il peut s'agir d'un effet secondaire du traitement, du cancer ou vous pouvez perdre l'appétit en raison de la façon dont vous vous sentez par rapport au traitement (par exemple tristesse, anxiété).

- **Comment cela m'affecte-t-il?** Manger moins peut avoir pour effet une alimentation insuffisante, une perte de poids ou une perte de force. Il est normal de ressentir de la frustration parce que vous ne voulez pas manger, bien que vous sachiez que vous devez conserver vos forces pendant les traitements. Chaque personne ressent la perte d'appétit différemment. Vous pouvez simplement ne plus avoir hâte aux repas comme avant ou vous pouvez trouver que vous avez peu d'intérêt pour la nourriture.
- **Comment améliorer?** La perte d'appétit peut être temporaire et l'appétit revient souvent à la normale après la fin des traitements. Lorsque vous avez une perte d'appétit, il est possible d'utiliser différentes stratégies d'autogestion pour vous aider à obtenir l'apport de protéines et de calories dont votre corps a besoin. Certaines de ces stratégies sont décrites dans la section [Que puis-je faire pour gérer ma perte d'appétit?](#)



## Qu'est-ce qui cause la perte d'appétit?

Il y a un certain nombre de causes possibles pour votre perte d'appétit associée au cancer.

- Les traitements contre le cancer peuvent modifier le goût ou l'odeur des aliments.
- L'anxiété ou la dépression associée au diagnostic ou aux traitements contre le cancer
- L'épuisement qui vous laisse peu d'énergie pour préparer un repas
- La difficulté à mastiquer ou avaler à cause des ulcères dans la bouche causés par les traitements.
- D'autres symptômes liés au traitement, comme la constipation, la diarrhée ou la douleur, peuvent vous diminuer le goût de manger



## Comment se manifeste la perte d'appétit?

Les signes caractéristiques de la perte d'appétit peuvent inclure :

- Ne pas manger la même quantité que d'habitude
- Perdre du poids sans le vouloir
- Ne pas ressentir la faim même après avoir mangé qu'une petite quantité de nourriture

- Sauter des repas
- Ne plus aimer un aliment favori
- Ressentir une trop grande fatigue pour manger
- Ne pas avoir de plaisir à manger



### Quand devrais-je demander de l'aide pour ma perte d'appétit?

Il serait souhaitable de parler à votre oncologue, votre infirmière, votre infirmière pivot, ou votre nutritionniste lors de votre prochain rendez-vous si l'une des situations suivantes s'appliquent à vous : (Pour des conseils sur la façon de parler avec votre équipe de soins, veuillez consulter [Parler avec votre professionnel de la santé](#))

- Vous perdez du poids sans le vouloir
- Vous ne ressentez plus la faim même après avoir mangé qu'une petite quantité de nourriture
- Vous souffrez de constipation, de nausées, de diarrhée ou vous avez de la douleur due aux traitements contre le cancer et vous pensez que cela affecte votre désir de manger
- Vous ressentez de l'inquiétude au sujet de votre perte d'appétit.



**Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :**

- Vous ressentez de la douleur lorsque vous mangez
- Vous n'avez rien mangé, ni bu au cours des dernières 24 heures

## Que puis-je faire pour gérer ma perte d'appétit?

Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à gérer votre perte d'appétit et à obtenir l'apport de calories dont vous avez besoin pour conserver vos forces.



### Écrire vos symptômes

Un journal de vos symptômes peut être très utile pour aider votre équipe de soins à comprendre votre perte d'appétit.

- Écrivez ce que vous mangez et quand.
- Dressez une liste de ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas.
- Écrivez tout problème physique associé à votre cancer ou à vos traitements qui semble affecter votre désir de manger, comme la constipation, la nausée, la diarrhée ou la douleur.



### Parler à une nutritionniste

Une nutritionniste peut vous aider à planifier vos repas pour vous assurer que vous recevez les calories dont votre corps a besoin pour rester fort. Renseignez-vous s'il y a une nutritionniste à votre centre de cancérologie ou demandez une référence à un membre de votre équipe de soins. Une nutritionniste peut également vous conseiller pour vous aider à :

- Apprendre quels sont les aliments à teneur élevée en protéines et en calories et comment les intégrer à des recettes.
- Apprendre à éviter certains aliments parce qu'ils produisent des gaz et vous rendent inconfortable.
- Apprendre quels sont les aliments qui sont importants pour votre santé physique et mentale.
- Apprendre quels sont les suppléments qui pourraient être bons pour vous (Ensure®, Glucerna®, Boost®). Ceux-ci peuvent être utilisés seuls ou ajoutés à un café, des céréales chaudes ou des smoothies.



### Gérez le goût et l'odeur des aliments

- Nettoyez votre bouche avant et après avoir mangé pour garder votre bouche fraîche. Vous pouvez également vous rincer à l'eau salée ou à une solution de bicarbonate de soude et d'eau.
- Mangez tout ce qui goûte bon pour vous.
- Servez les aliments froids ou à la température de la pièce afin de réduire les odeurs fortes.
- Expérimentez différents aliments pour découvrir ceux qui vous plaisent davantage et que vous tolérez bien.
- Évitez les aliments trop épicés.
- Essayez d'ajouter de nouvelles saveurs comme le citron, les cornichons, le vinaigre, la noix de muscade ou la cannelle. Faites attention à ne pas utiliser de vinaigre ou de cornichons si vous avez des plaies dans la bouche.
- Utilisez des ustensiles qui ne sont pas en métal si la nourriture a un goût amer ou métallique. On rapporte souvent ceci comme un effet secondaire des traitements.
- Évitez les aliments en conserve et, si possible, ne cuisinez pas avec des casseroles en métal.



### **Manger à n'importe quel moment**

- Gardez un horaire flexible pour vos repas et vos collations.
- Essayez de manger 5 à 6 petits repas par jour plutôt que 3 gros repas.
- Essayez de manger des petites collations même lorsque vous n'avez pas faim – manger plus lorsque vous ressentez la faim.
- Essayez de manger des aliments élevés en protéines et en calories (par exemple, fromage, lait, yogourt, crème glacée) afin d'augmenter la valeur nutritionnelle de vos repas et de vos collations.
- Faites des soupes avec du lait plutôt qu'avec de l'eau afin d'augmenter l'apport de calories.
- Vous pensez peut-être ajouter des vitamines à votre alimentation pour compenser le fait que celle-ci n'est pas équilibrée. Vérifiez d'abord avec votre pharmacien ou votre nutritionniste pour vous assurer qu'elles sont sécuritaires pour vous pendant le traitement.



### **Boire beaucoup de liquide**

- Ne pas boire suffisamment cause la déshydratation. La déshydratation veut dire que votre corps n'a pas la quantité d'eau dont il a besoin pour que tous les organes fonctionnent adéquatement. La sensation de soif, la bouche sèche, une urine foncée sont quelques signes de déshydratation.
- Essayez de siroter des liquides riches en protéines et en calories le jour, comme par exemple des laits frappés, des smoothies et du jus.
- Limitez les breuvages caféinés (café, thé) ou l'alcool. Ces breuvages peuvent causer la déshydratation.



### **Simplifier les achats, la préparation et les repas**

- Si le marché d'alimentation n'est pas facilement accessible, pensez à commander votre nourriture en ligne ou par téléphone et faites-la livrer.
- Essayez les repas préparés congelés afin de simplifier vos achats et faciliter la préparation des repas.
- L'apparence de la nourriture et l'endroit où vous mangez peut améliorer votre appétit – explorez différentes façons de présenter les aliments. Essayez d'utiliser des assiettes plus petites afin que la quantité de nourriture ne vous semble énorme. Essayez différentes combinaisons d'aliments dans votre assiette, utilisez de jolies assiettes ou avec des motifs amusants.
- Trouvez des façons de rendre vos repas relaxants et agréables. Mettez de la musique ou une lumière tamisée.
- Prenez des repas avec vos amis ou des membres de votre famille lorsque c'est possible. Manger avec de la compagnie peut vous aider à apprécier le temps du repas et vous porter à manger davantage.



### **Faire de l'exercice**

Une activité physique régulière peut améliorer votre appétit. Un exercice léger et l'air frais avant un repas peuvent stimuler votre appétit.

- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- Choisissez une activité ou un exercice que vous aimez faire ou que vous aimeriez essayer. Si vous pouvez intégrer l'activité à votre horaire sans trop de difficulté, elle sera plus facile à pratiquer régulièrement.
- Écoutez votre corps - n'augmentez le temps et la difficulté de votre activité que lorsque vous vous sentez confortable.





### Obtenir du soutien

- Ne souffrez pas en silence si l'autogestion de votre perte d'appétit est trop difficile. Parlez avec votre équipe de soins, joignez-vous à un groupe de soutien, ou demandez l'appui de votre famille et de vos amis.
- Demandez à votre famille et vos amis de vous aider à faire vos courses ou préparer les repas. Il est possible que vous soyez mal à l'aise de demander de l'aide à votre entourage. Pourtant, votre famille et vos amis veulent vous aider, mais ils ne savent pas toujours comment le faire. Ils seront heureux que vous leur exprimiez vos besoins.
- Rappelez à vos amis et votre famille de ne pas faire de commentaires sur ce que vous mangez et quand. Vous faites de votre mieux.

### Cannabis

Il y a très peu de preuve que le cannabis gère la perte d'appétit avec succès. Dans certains cas le cannabis peut aggraver les symptômes. En conséquence, il est important d'en parler avec votre médecin avant d'introduire le cannabis dans la gestion de votre perte d'appétit.

### Ressources

Pour plus d'information au sujet de la perte d'appétit, des stratégies d'autogestion et des organismes de soutien, veuillez consulter le tableau des ressources ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Perte d'appétit](#)

[Action Cancer Ontario - Comment gérer la perte d'appétit](#)

[Extenso - Conserver l'appétit et la santé lors d'un traitement du cancer](#)

[Fondation québécoise du cancer - Bien manger pour mieux vivre](#)

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Société canadienne du cancer. Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer. 2019.
- Société canadienne du cancer. Perte d'appétit. 2020.
- Cancer Care Ontario. How to Manage Loss of Appetite. 2016.
- COSTaRS. Loss of Appetite. 2020.
- Conserver l'appétit et la santé lors d'un traitement du cancer. 2016.
- Fondation québécoise du cancer. Bien manger pour mieux vivre. 2009.
- BC Cancer Agency. Loss of Appetite.
- COSTaRS. Appetite Loss. 2016.
- CHUM. Nutrition clinique – alimentation enrichie avec texture modifiée. 2018.

## Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## Clause de non-responsabilité

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impagc@mcgill.ca](mailto:e-impagc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 28 mars 2022**