

Cependant, **n'hésitez pas à varier les produits et surtout les saveurs** : cela favorise la régularité des prises et optimise ainsi le traitement. Pensez-par exemple aux compléments nutritionnels :

- enrichis en fibres **en cas de troubles du transit** (suite à une chimiothérapie par exemple) ;
- texturés (crème dessert, céréales, mixés, poudre épaississante) **en cas de troubles de la déglutition** ;
- salés ou fruités **en cas de modifications du goût**.

● Quand les consommer ?

Pour que les compléments nutritionnels oraux soient efficaces, ils doivent être pris en plus de l'alimentation habituelle... pas à la place ! Leur consommation doit



donc se faire en fractionné tout au long de la journée. Il est conseillé de les consommer en dehors des repas, en collation, ou en complément à l'heure des repas.

Astuces de consommation

- Pour le petit-déjeuner : penser aux variétés lactées saveur café, ou servir des céréales dans un bol de lait
- En entrée : faire tiédir une soupe
- En plat : accompagner une source de protéines (œuf, jambon, viande) par une purée
- En dessert : servir frais ou glacé une crème dessert
- Dans l'après midi : penser aux saveurs fruitées

Parlez-en à votre médecin, votre infirmier, votre diététicien ou votre pharmacien.



Nestlé Nutrition

Les compléments nutritionnels oraux en pratique

Le cancer et ses traitements peuvent faire **perdre du poids**. Pourtant, l'organisme a besoin de **plus d'énergie que d'habitude pour affronter la maladie et poursuivre le traitement** dans les meilleures conditions possible. Les compléments nutritionnels oraux constituent un moyen efficace pour **apporter des nutriments en complément de l'alimentation habituelle**.

Fondation
A.R.C.A.D
Aide et Recherche en CAncérologie Digestive

● A quoi servent les compléments nutritionnels oraux ?

Au cours des traitements, l'appétit et la perception des goûts et des odeurs peuvent être modifiés. Il n'est pas rare que les apports alimentaires diminuent, alors que les besoins énergétiques (et notamment protéiques) de l'organisme sont augmentés par la maladie et les traitements. Les effets secondaires (nausées, vomissements, troubles du transit) qui accompagnent parfois les traitements contribuent à aggraver ce déséquilibre. **Cela se traduit par une perte de poids, combinée à une fonte musculaire.**



Lorsque l'alimentation et son enrichissement ne suffisent plus à couvrir les besoins énergétiques de l'organisme, le médecin peut avoir recours à des compléments nutritionnels oraux.

Ce sont des **concentrés d'énergie, de protéines, de vitamines et de minéraux** qui ont été conçus pour compenser des apports alimentaires insuffisants et lutter ainsi contre la perte de poids. Ils apportent à l'organisme les nutriments essentiels pour aider le patient à suivre ses traitements dans les meilleures conditions possibles.

● Comment se présentent-ils ?

Les compléments nutritionnels oraux se présentent sous différentes formes : liquides lactés ou fruités, crèmes dessert, soupes, purées, céréales à reconstituer... Il existe une très grande variété de textures et de saveurs, afin de permettre à chacun de choisir selon ses goûts.

En plus de ces produits concentrés en protéines et en calories, des poudres épaississantes offrent la possibilité d'adapter la consistance des boissons ou aliments en cas de troubles de la déglutition.



● Comment choisir son complément nutritionnel oral ?

Le médecin détermine la formule et la posologie appropriées aux besoins du patient (1, 2 ou 3 par jour). Le choix de la saveur est ajusté avec le pharmacien, selon les préférences de chacun.

Certains compléments sont **particulièrement adaptés aux problématiques rencontrées en oncologie**. Il s'agit de liquides lactés aromatisés particulièrement **riches en énergie et en protéines**, qui contiennent également un nutriment ayant fait ses preuves dans la prise en charge nutritionnelle des patients cancéreux : l'**EPA**, ou acide éicosapentaénoïque. Consommé à hauteur de 2 g/jour, cet acide gras de la famille des oméga 3 participe à la modulation de l'inflammation et contribue à diminuer la perte de poids.