

Épisode 6 - Naviguer la nutrition

Bonjour, mon nom est Susan Larkin. Je ne suis pas médecin, infirmière, travailleuse sociale ou professionnelle de la santé. Mais il y a plus de cinq ans, je me suis jointe à Belle et bien dans sa peau, une organisation qui soutient des gens atteints de cancer d'un bout à l'autre du pays en offrant des ateliers qui aident à gérer les impacts des traitements sur l'apparence. Et bien que les gens adorent le contenu de nos ateliers, la première chose qu'ils nous disent, c'est à quel point ils se sont sentis bien de se retrouver dans un groupe où les gens comprenaient réellement ce que cela signifie d'être une personne aux prises avec le cancer. Se sentir entendu, se sentir vu, se sentir compris, et ne pas se sentir seul. À force d'écouter les histoires des gens qui ont participé à nos ateliers, j'ai réalisé que j'étais tombée dans ce que j'appelle la version hollywoodienne de ce qu'a l'air un patient atteint de cancer, ce que fait un patient atteint de cancer et comment il agit. Or, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de composer avec un diagnostic de cancer. Et c'est pourquoi nous avons recueilli quelques-unes de ces histoires, parlé à des spécialistes et créé ce balado. Que vous soyez un patient, une membre de la famille ou un ami, ou que vous fassiez partie de l'équipe de soins, joignez-vous à nous. Nous faisons face au cancer ensemble.

Pendant un traitement anticancer, il y a tant de sources de stress supplémentaires, y compris l'alimentation et la nutrition. Écouter la diététicienne Denise Gabrielson, ainsi que les expériences personnelles de nos invités spéciaux, vous aidera, nous l'espérons, à retirer un peu de ce stress de votre assiette. Écoutons d'abord deux de nos invitées, Michelle Sylvain et Maureen Holloway, parler de la nutrition pendant un traitement.

Voici Maureen Holloway.

Maureen : Il n'y a pas de complot. Tout le monde veut qu'on se rétablisse et nous avons fait des pas de géant et... peut-être qu'avec de l'écorce de saule, vous vous sentirez mieux, mais il n'y a pas de raison de croire que cela vous guérira. Et peut-être que cela arrive, à l'occasion, à ceux qui reçoivent un diagnostic. Une personne bien intentionnée dit que si on s'en tient à un régime à base de plantes... Une jeune femme m'a dit que si j'avais suivi un régime à base de plantes, rien de cela ne me serait arrivé.

Sue : Et, maintenant, écoutons Michelle Sylvain.

Michelle : Parfois, on se compare à d'autres, c'est une chose que nous ne devrions jamais faire. Mais, on regarde des gens que l'on connaît et, cette personne fume tous les jours et mange mal.

Et moi, je mange du quinoa et j'ai toujours été si consciente de tout. J'essaie de donner de bonnes choses à mon corps. Et je ne fume pas, je bois à peine. Mais on ne peut pas faire ça, car on deviendra fou.

Sue : Allons maintenant parler avec la diététiste Denise Gabrielson.

Denise : Je suis une diététiste autorisée et je travaille en oncologie depuis près de 16 ans. Je m'intéresse plus particulièrement à la malnutrition, en évaluation de la nutrition et en éducation nutritionnelle. J'ai beaucoup travaillé avec My Gut Feelings, la Fondation canadienne du cancer de l'estomac et je suis également coprésidente du réseau d'oncologie des diététistes du Canada.

Sue : Formidable. Bienvenue. Sautons dans le vif du sujet. Dites-moi, pourquoi la nutrition est-elle importante pendant un traitement anticancer?

Denise : La nutrition est très importante durant un traitement pour plusieurs raisons. L'une des raisons principales, c'est que nous savons que les gens qui ont des problèmes de nutrition ou qui sont mal nourris durant un traitement ont plus de difficulté pendant un traitement en matière d'effets secondaires, de niveaux d'énergie. Et plusieurs des choses qui peuvent aider quand on mange bien, c'est la préservation de la masse musculaire.

Elle aide à rester fort durant le traitement. Elle aide en matière de fatigue causée par le traitement. C'est un effet secondaire très répandu auquel font face les gens. Elle peut aider à reconstruire les tissus qui pourraient être endommagés pendant la chimiothérapie, la radiothérapie ou la chirurgie. Elle peut également aider à réduire les risques d'infection ou la sévérité des effets secondaires causés par le traitement ou les complications d'une chirurgie.

Elle peut également aider à maintenir la qualité de vie des gens.

Que voulez-vous dire par cela?

Je veux dire que bien manger comporte un aspect psychologique très important. Je crois que si les gens ont l'impression d'avoir le contrôle sur ce qu'ils mangent, c'est parfois bienfaisant. Aussi, en matière de niveaux d'énergie, quand l'énergie des gens est faible, ils ont l'impression que leur bien-être est également faible.

Donc, rester bien nourri peut aider les gens à avoir un plus grand sentiment de bien-être.

Sue : Vous parlez d'aider en matière de fatigue, de garder la masse musculaire, de garder à la hausse son niveau d'énergie. Évidemment, le traitement est différent pour chacun et chacun est dans une position unique, mais y a-t-il des conseils généraux que vous donnez aux gens que vous voyez?

Denise : Je crois que le meilleur conseil serait de manger le mieux possible pendant un traitement. Et cela peut vouloir dire différentes choses pour différentes personnes. Cela dépend de votre diagnostic de cancer. Cela dépend du traitement que vous suivez. Mais même deux personnes ayant le même cancer et suivant le même traitement peuvent vivre des expériences très différentes dans la façon de s'alimenter pendant leur traitement.

Alors, je crois que c'est de manger le mieux possible. Ce qui pourrait signifier de manger le plus sainement possible ou cela pourrait aussi signifier de simplement se concentrer sur un apport suffisant en énergie et en protéines dans votre alimentation afin de maintenir votre niveau d'énergie. Ou encore de vous assurer de consommer suffisamment de nutriments pour prévenir la malnutrition.

Cela peut signifier différentes choses pour différentes personnes, mais essentiellement c'est de faire de votre mieux.

Sue : Donc, on dirait qu'il s'agit de suivre les groupes alimentaires. On inclut le plus de groupes alimentaires possible. Et on s'assure de donner à son corps cette nutrition.

Denise : Oui, dans un monde idéal, s'il n'y avait pas les effets secondaires, on encouragerait les gens à manger selon les lignes directrices de prévention du cancer. Et ça, c'est un bon départ. Mais il faut aussi être flexible dans la façon de manger pendant un traitement, au cas où ce traitement causerait des effets secondaires qui vous empêcheraient de manger comme vous le voudriez ou de manger ce que vous aimez. Essentiellement, il faut se concentrer sur le fait de s'alimenter. Il est bon d'avoir un plan souple concernant la façon dont vous allez manger pendant un traitement. Parfois, avoir un plan très précis peut entraîner un effet négatif sur le bien-être émotionnel parce que si l'on n'arrive pas à s'en tenir à ce plan, pour certaines personnes, ça peut donner l'impression de ne pas bien réussir ou de ne pas lutter assez fortement pendant le traitement.

Il est important, je crois, d'avoir des attentes réalistes afin de ne pas avoir de sentiments de déception ou de colère pendant un traitement si vous n'arrivez pas à effectuer les choses précisément comme vous le souhaitez. Parfois aussi, les conseils des autres peuvent jouer.

Si vous ne répondez pas aux attentes des autres par rapport à ce qu'ils croient que vous devriez être en train de faire pendant le traitement... cela peut mener à des sentiments d'échec ou même d'exclusion et d'isolement.

Sue : Il semble que nous devrions, au départ, avoir un plan, mais demeurer bienveillants envers nous-mêmes et peut-être prévoir quelques versions de notre plan.

Denise : Tout à fait... des plans de contingence aussi.

Sue : Vous parliez des gens bien intentionnés qui donnent des conseils. J'ai également entendu quelques personnes mentionner les dangers d'Internet. Que dites-vous à vos patients s'ils font des recherches sur Google ou s'ils parlent à d'autres à propos de leur alimentation?

Denise : Je crois que c'est une réaction très normale : après avoir reçu un diagnostic, nous cherchons à obtenir le plus d'information possible pour pouvoir prendre des décisions éclairées au sujet de notre santé. C'est autonomisant d'être capable de s'impliquer dans les décisions qui concernent notre santé et notre bien-être. Vous savez, il existe plusieurs endroits où obtenir de l'information.

Votre équipe de soins de la santé... les agences gouvernementales peuvent agir comme groupes de soutien. Les amis et la famille sont souvent très bien intentionnés. Internet peut fournir des nouvelles... ce pourrait être des études. Le plus important, je crois, c'est de s'assurer de lire l'information très attentivement. Surveillez les drapeaux rouges, comme les mots « miracle » ou « innovation », ou des affirmations qui semblent tout simplement trop belles pour être vraies.

Je comprends que la progression en science nutritionnelle est très lente. Alors, la meilleure pratique, c'est de se fier à plus d'une étude démontrant des résultats similaires plutôt qu'une seule étude démontrant une chose. Ce n'est donc pas une bonne idée si quelqu'un dit : « Oh, j'ai vu cette nouvelle, tu devrais manger cet aliment ou ne devrais plus manger cet aliment, car j'ai entendu que c'est très nocif. »

Ce n'est pas une bonne idée de changer son régime ou de se priver de certains aliments en se basant sur une nouvelle ou une seule étude. Essentiellement, les nouvelles mettent l'accent sur ce qui paraît controversé ou sur des résultats conflictuels parce qu'ils sont nouveaux ou différents ou qu'ils font les manchettes du fait qu'ils vont à l'encontre d'une sagesse conventionnelle.

Je crois qu'il faut prendre ces lectures avec un grain de sel. Si vous avez des doutes, partagez cette information avec votre équipe de soins de la santé pour qu'elle vous guide par rapport à certaines de ces décisions. Cela pourrait grandement aider.

Sue : Vous avez mentionné un régime de prévention du cancer, si j'ai bien compris. Où peut-on trouver cela?

Denise : Je sais que la Société canadienne du cancer a de très bonnes ressources sur le style de vie et les conseils alimentaires pour prévenir le cancer. L'American Institute for Cancer Research est une autre ressource. Il y a aussi une organisation appelée World Cancer Research Fund : c'est un groupe d'experts qui examine toutes les meilleures études sur les régimes et style de vie et les risques de

cancer. Et leurs recommandations sont faites à partir de toutes les preuves scientifiques de qualité.

Ce sont deux endroits que je consulterais pour des lignes directrices de prévention du cancer.

Sue : L'un des effets secondaires dont vous parliez est l'épuisement. Et, bien sûr, l'alimentation peut jouer un rôle pour le mitiger un peu. L'épuisement signifie que l'idée même de cuisiner, l'idée d'aller au supermarché, l'idée de tout simplement faire à manger peut vraiment... Je veux manger ces aliments, mais je suis tout simplement trop épuisée pour les préparer.

De quels stratégies ou conseils parlez-vous avec les gens?

Denise : Je crois qu'il est bon de comprendre que le niveau d'énergie fluctuera. Je crois que dans certains malheureux cas, il y a des personnes qui se sentent tout le temps épuisées, mais généralement, c'est quelque chose qui fluctue. Si vous faites de la chimiothérapie, par exemple, vos traitements seront à toutes les deux semaines ou trois semaines.

Et, normalement, vous vous sentirez plus fatigué tout de suite après un traitement. Ensuite, vous commencez à vous sentir mieux... jusqu'au prochain traitement. Alors, il faut essayer de planifier le plus possible pendant que votre niveau d'énergie est bon. Et planifier pour les moments où votre énergie sera faible.

Planifier des choses, comme des repas faciles et des collations. Garnir votre cuisine d'aliments faciles à préparer. Quand vous avez une bonne énergie, vous voulez peut-être cuisiner et congeler en quantité. Préparer de grandes quantités, les congeler en portions individuelles que vous pourrez réchauffer quand vous avez moins d'énergie, plutôt que d'avoir à cuisiner un repas.

Si vous voulez vraiment cuisiner, au lieu de vous tenir debout au comptoir pour couper les légumes ou effectuer des étapes comme cela, vous pouvez vous asseoir à la table à manger pour couper. Acheter des légumes déjà coupés peut également aider, ou choisir des fruits et des légumes en conserve ou congelés pour simplifier les repas.

Essayer des repas à la mijoteuse, en cocotte ou des recettes tout-en-un qui réduisent le temps nécessaire à la préparation. Et ça peut aussi aider à réduire le nettoyage après avoir cuisiné. J'adore cuisiner, mais je déteste nettoyer après. Des choses qui minimisent la quantité de vaisselle à faire... cela peut aider grandement.

Si c'est possible financièrement, les boîtes-repas peuvent aider, ou faire livrer votre épicerie. Si la livraison de l'épicerie n'est pas une option, on peut penser à aller à l'épicerie du coin aux heures les moins achalandées. C'est le bon moment de faire l'épicerie. Une liste d'épicerie peut réduire le temps que vous aurez à

marcher dans le magasin, vous éviterez de déambuler dans les allées si vous avez d'abord bien planifié ce qu'il vous faut.

Sue : C'est très bien. Et, vous savez, ce sont d'excellents conseils. Je sais que, bien souvent, les gens disent : « Que puis-je faire pour aider? » Et il semble que faire des casseroles, les congeler en portions individuelles... et dire également aux personnes aidantes et aux amis comment aider.

Denise : Oui parce que les gens veulent réellement aider.

Et si vous avez cette communauté d'amis et la famille, ne soyez pas timides : dites-leur vos préférences ou dites-leur si votre équipe de soins de la santé vous a dit d'éviter certains aliments en raison de leur interaction avec vos médicaments ou par souci de sécurité alimentaire.

Et si vous êtes la personne qui souhaite fournir des repas à quelqu'un, des portions individuelles seraient utiles. Pour les personnes sous traitement qui ont de jeunes enfants, il est bon de penser à des repas ou des collations qui plaisent à toute la famille ou aux enfants. Quand vous avez des enfants, vous passez beaucoup de temps à préparer des repas et des collations qui parfois sont mangés, parfois non.

Et quand vous avez peu d'énergie, ça peut être épuisant. Alors, des choses qui plaisent aux enfants et qui peuvent être congelées.

Sue : Vous avez parlé de sécurité alimentaire et, ces jours-ci, surtout, le prix des aliments est élevé. Auriez-vous des suggestions pour les gens qui vivent un moment difficile financièrement? Quand les gens sont en traitement, s'ils ne peuvent pas travailler ou doivent réduire leurs heures, que peuvent-ils faire pour aider à stabiliser quelques-uns de ces défis?

Denise : C'est une très bonne question parce que le prix des aliments est très élevé. Et, bien sûr, un traitement anticancer a un impact financier chez les gens. Je crois qu'il serait bénéfique pour tout le monde de savoir comment économiser de l'argent à l'épicerie ces jours-ci. C'est souvent plus abordable d'acheter des produits locaux ou des fruits et légumes de saison.

Quand les aliments ne sont pas de saison, on peut considérer l'achat de produits surgelés ou en conserve. Cela aide aussi à réduire le gaspillage des aliments, plus particulièrement si votre famille est petite ou si vous vivez seul. Vous n'arriverez peut-être pas à consommer de grandes quantités d'aliments frais avant qu'ils se gaspillent. Il peut donc y avoir beaucoup de perte, et ce n'est pas très économique.

Alors, les choses qui se gardent au congélateur ou dans le garde-manger sont utiles. Choisir des marques maison plutôt que des marques très connues peut aider, comme des aliments en conserve quand ils sont en promotion. Les aliments

riches en nutriments, comme les haricots et les pois chiches en conserve, sont une façon facile d'ajouter des protéines sans beaucoup de préparation.

Du thon ou du saumon en conserve, quand ils sont en promotion, ce sont de très bonnes options riches en protéines, et très nutritives. Vous pouvez souvent en faire des réserves pendant les promotions. La congélation des aliments. Parfois les gens ne veulent pas acheter un pain au complet parce qu'ils ne pourront pas tout le manger avant qu'il se gaspille. Alors, garder un pain au congélateur et mettre une tranche dans le grille-pain, c'est idéal. Peut-être aussi qu'il faut penser aux aliments que vous choisissez. Je sais que de nombreuses personnes croient qu'il faut choisir tout ce qui est biologique pendant un traitement, probablement parce qu'ils ont consulté Internet ou reçu des conseils de leurs amis et de la famille.

Ils font alors un changement de régime complet en se disant qu'ils vont manger uniquement biologique pendant leur traitement. Et cela peut être très, très dispendieux. Les gens choisissent des aliments biologiques pour toutes sortes de raisons. Certains le font parce qu'il y a cette perception que les aliments biologiques sont plus sûrs ou plus nutritifs. Je dis souvent aux gens que « biologique » ne signifie pas nécessairement qu'il n'y a pas de pesticides. Ça signifie que l'aliment est cultivé sans l'utilisation de pesticides synthétiques ou avec l'utilisation d'une liste très particulière de pesticides approuvés et que l'exigence de sécurité dans l'utilisation de pesticides sur les aliments biologiques et conventionnels sont les mêmes.

Ils doivent répondre aux mêmes exigences de sécurité. Donc, biologique ou pas, la quantité de pesticides sur les aliments est trop faible pour causer le cancer. Alors, il n'est peut-être pas nécessaire de tout acheter biologique pendant un traitement. Et cela peut aider à économiser beaucoup d'argent. Des gens n'achèteront peut-être pas des fruits et légumes parce qu'ils n'ont pas les moyens de payer pour du biologique. Mais les bienfaits des fruits et légumes sont grands, qu'ils soient biologiques ou non.

Sue : Excellent. Et la valeur nutritive ne change pas, qu'ils soient congelés ou en conserve?

Denise : Dans le procédé de mise en conserve, on peut perdre un peu de la valeur nutritive. Mais il y a tout de même des bienfaits. Avec la transformation, on perd un peu de la valeur nutritive dans la congélation. En achetant des produits locaux et en saison, ils sont cueillis au moment optimal.

On optimise vraiment la valeur nutritive. Si vous achetez produit qui n'est pas en saison, qui nous vient de très loin, il n'a pas été cueilli au plus fort de la saison, la durée de son transport a été longue pour aboutir à l'épicerie; et il pourrait avoir perdu de sa valeur nutritive. Alors quand les choses ne sont pas en saison, les surgelés peuvent en fait être plus riches en nutriments parce qu'ils sont cueillis et

congelés par un procédé de congélation ultrarapide à un moment où ils sont parfaitement mûrs.

Sue : Vous venez de mentionner quelque chose de très intéressant concernant la sécurité des aliments. Je n'y avais jamais vraiment pensé. Pourquoi... c'est certainement toujours important, mais pourquoi l'est-ce davantage pendant un traitement? Et quelles sont les erreurs communes que pourraient faire les gens?

Denise : La sécurité des aliments est très importante parce que de nombreux traitements, surtout la chimiothérapie, peuvent faire en sorte que le système immunitaire est incapable de lutter contre une infection ou une bactérie aussi efficacement que chez une autre personne qui n'est pas sous ce genre de traitement.

Vous êtes donc plus à risque d'une infection alimentaire ou d'un empoisonnement alimentaire, avec les effets plus graves qu'il entraîne. Donc, il faut très bien laver les fruits et les légumes, une pratique connue. S'assurer de cuire la viande à une température sécuritaire.

Ne pas manger non plus de viande sous-cuite, éviter les aliments qui pourraient contenir des œufs crus, par exemple. Aucun mets contenant des viandes crues ou sous-cuites. Surveiller les dates de péremption des aliments sur les emballages. Conserver les aliments correctement.

On dit habituellement de ne pas garder les restes de nourriture plus de trois jours dans votre réfrigérateur. Si vous ne pensez pas les manger en trois jours, mettez-les au congélateur pour une autre fois. Il y a aussi des fromages que les gens doivent éviter. Le fromage bleu ou le brie, même si leur moisissure est volontaire, présentent tout de même un risque d'empoisonnement alimentaire plus élevé.

Sue : Et qu'en est-il après un traitement? Disons que le traitement est terminé. J'imagine que de nombreuses personnes souhaitent poursuivre certaines des habitudes alimentaires qu'elles ont développées pendant leur traitement. Ou peut-être qu'elles n'ont pas été en mesure de toutes les suivre pendant le traitement parce qu'elles ne s'en sentaient pas capables. Qu'en est-il après un traitement?

Quelles sont certaines des considérations en matière de nutrition?

Denise : Je crois qu'après un traitement, si vous vous sentez bien, il est bon de revisiter certaines des lignes directrices de prévention du cancer. En matière de prévention secondaire, ce qui signifie de prévenir une récurrence ou les risques d'un autre cancer, on recommande encore aujourd'hui de continuer de suivre les lignes directrices de prévention du cancer après un traitement.

Et je crois que la meilleure façon de faire des changements, c'est de choisir une chose à la fois, plutôt qu'un grand changement, qui ne dure généralement pas.

Alors, choisissez peut-être un changement par semaine environ. Et voyez comment ça se passe. Et quand vous l'avez intégré à votre style de vie, ajoutez-en un autre.

Certaines personnes s'attendent à se remettre tout de suite après leur traitement, et ils prévoient de faire plein de changements. Et tout sera parfait après le traitement. Parfois, il y a des effets prolongés qui pourraient devenir un défi.

Ce qui signifie que même si le traitement est terminé, il est très important d'être flexible, d'être bienveillant avec vous-même. Surtout si vous avez été opéré, car votre système digestif a peut-être changé ou des choses pourraient avoir dévié. Vous pourriez devoir être patient avec vous-même.

Et les lignes directrices et la flexibilité adoptées pendant votre traitement pourraient devoir continuer pendant quelques mois après le traitement. Et c'est correct.

Sue : Nous parlions aussi, un peu plus tôt, de la recherche sur Internet. Souvent, on lit qu'il faut éviter cet aliment et ne plus jamais manger cet autre.

Que pensez-vous d'une chose restrictive comme cela?

Denise : La plupart des régimes restrictifs ne s'en tiennent pas aux meilleures preuves à disposition. J'ai parlé antérieurement de surveiller les drapeaux rouges. Donc, si vous consultez des ressources ou de l'information en ligne, quand des ressources montrent du doigt des aliments précis ou des groupes alimentaires et disent que vous ne devriez jamais les consommer, car ils causent le cancer, ce n'est fort probablement pas vrai.

Le plus grand défi quand on veut voir plus clairement en matière de cancer et de mythes diététiques, c'est que la plupart des mythes dérivent d'une pépite de vérité qui a été manipulée d'une certaine manière ou mal interprétée involontairement. Mais c'est ce qui les rend si faciles à croire.

Il y a des aliments qui ont été associés à un risque plus élevé de cancer, mais on ne dit jamais que vous ne pouvez jamais, jamais manger ces aliments.

Sue : Donc, je pourrais encore manger du bacon à l'occasion?

Denise : Oui. J'aime aussi manger du bacon de temps à autre. Il n'y a pas de mise en garde concernant le cancer sur les emballages de bacon.

Sue : Y a-t-il d'autres questions fréquemment posées par les gens? Ou de l'information que vous partagez fréquemment?

Denise : Nous parlons beaucoup de simplement gérer les amis et la famille bien intentionnés. Les gens rencontrent des défis sur la façon de naviguer dans cela. Mais, vous savez, ils veulent quand même le soutien des amis et de la famille. Mais ils ne prendront peut-être pas tous les conseils. Ils trouvent comment contourner ces choses.

Nous pourrions parler de stratégies si c'est une personne proche qui l'accompagnera à un rendez-vous et que je verrai souvent. Aider à gérer les attentes des aidants ou celles des amis et de la famille bien intentionnés. Parce que, bien souvent, cela peut être une source de conflits. Et nous n'avons pas besoin de cette source de détresse chez une personne en traitement, car il se passe déjà tant de choses. Si quelqu'un vous offre un conseil ou une petite information nouvelle et vous dit : « Tu devrais vraiment faire ceci. » Vous êtes vivement invité à répondre : « C'est intéressant. Merci de l'information. Je vais y penser. » Ou « je vais en parler avec mon équipe de soins de la santé ». Idéalement, ça va s'arrêter là.

Vous savez, parfois il y a des gens qui connaissent des gens... mon collègue de travail, mon ami, mon frère ou ma tante a fait telle chose durant son traitement et aujourd'hui, il ou elle n'a plus le cancer ou n'a pas eu d'effets secondaires pendant son traitement. Il faut comprendre que les gens ne vivent pas tous la même expérience, et ce n'est pas parce qu'une personne a eu une expérience particulière que tout le monde va avoir la même expérience.

Sue : C'est intéressant. Nous parlions plus tôt à quel point l'alimentation est une façon pour une personne qui fait face au cancer de regagner un peu de contrôle, mais ça l'est aussi pour les aidants. Tout le monde se demande tellement quoi faire. Cet instinct de prendre en main l'alimentation, pour un aidant, c'est si naturel.

Denise : C'est de prendre en main, mais c'est aussi une façon traditionnelle de montrer à quelqu'un qu'on se soucie de lui ou de lui montrer qu'on l'aime. Par exemple, si on pense à notre relation à la nourriture, nous l'utilisons pour les rencontres sociales, nous l'utilisons pour les célébrations. Quand une personne est malade ou reçoit un diagnostic de cancer, nous voulons leur faire à manger.

Et ça rejoint un peu une autre chose sur laquelle je passe beaucoup de temps à parler. J'ai beaucoup parlé des symptômes, mais un des facteurs d'angoisse pendant un traitement, c'est la perte de poids. La perte de poids, la perte musculaire... vous savez, quand vous faites de la chimiothérapie, on vous pèse à chaque visite.

Cela nous aide, en partie, à surveiller si vous perdez du poids ou des muscles. Il y a des choses dont il faut se soucier ou des symptômes qui ne sont pas bien gérés. C'est, en partie, la façon dont le médicament est dosé. Alors, il faut savoir le poids afin que les pharmaciens puissent... et que les médecins puissent doser vos médicaments correctement. Mais c'est une si grande source d'angoisse pour les

gens. Ou encore, l'incapacité à gagner du poids après un traitement peut être une source d'angoisse. Si votre poids est stable, mais que vous n'arrivez pas à regagner du poids ou de la masse musculaire... peut-être faut-il penser à d'autres mesures en matière de santé et ne pas trop se concentrer sur les chiffres d'un pèse-personne.

Vos symptômes s'améliorent-ils? Pensons aux autres réussites : êtes-vous capable de manger un peu plus qu'avant? Avez-vous du plaisir à manger plus d'aliments variés par rapport à avant? Arrivez-vous à marcher de plus grandes distances, par exemple, sans avoir besoin d'une pause?

Pouvez-vous recevoir plus de visiteurs à la maison sans vous sentir si épuisé? Ce sont toutes des façons de mesurer la santé qui peuvent être des réussites pour vous pendant ou après un traitement, au lieu de vous concentrer sur les chiffres d'un pèse-personne.

Sue : Je le pense aussi, à vous entendre. Peut-être s'agit-il moins de comparer avec hier, mais davantage par rapport à la semaine dernière, sur une période plus longue, pas ce matin ou cet après-midi.

Denise : Oui. Absolument. Regarder la tendance sur une période plus longue pour voir la direction dans laquelle on va. Et savoir qu'avec les fluctuations d'énergie, il y a aussi les fluctuations des symptômes. Des choses comme les goûts qui changent et les nausées... et peut-être savoir cela avant même de voir une amélioration.

Oui. Et si ce n'est pas le cas, alors les gens peuvent savoir exactement ce qu'ils doivent manger. Mais s'ils sont en douleur ou s'ils ont des nausées, ils ne peuvent pas faire ces choses. Alors, il faut parler avec son équipe de soins de la santé pour leur dire « mes symptômes ne sont pas bien gérés » et travailler avec eux pour voir comment améliorer cela afin de vous permettre de manger comme vous aimeriez le faire ou comment vous devriez le faire, ou comment vous croyez que vous devriez manger.

Sue : Merci beaucoup, Denise. Ce fut une formidable conversation. Et je suis si contente d'avoir quelques-unes de ces ressources ainsi que vos réflexions à partager avec tout le monde.

Denise : Merci beaucoup de m'avoir reçue.

Sue : Denise parle de regarder les tendances au fil du temps. Dans notre prochain épisode, deux femmes extraordinaires font un retour en arrière de 20 ans et partagent leur expérience avec le cancer alors qu'elles menaient une carrière de haute visibilité.

S'il vous plaît, partagez le balado Faire face au cancer ensemble avec toute personne dans votre vie qui a reçu un diagnostic de cancer ou qui s'occupe de quelqu'un qui en est atteint. Et si vous aimeriez en savoir plus à propos de Belle et bien dans sa peau et nos ateliers, allez à bbdsp.ca.