

# Alimentation adaptée pour la radiothérapie thoracique



1<sup>re</sup> édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL

## **1<sup>re</sup> édition**

### **Sous la direction de**

Anne-Julie Girard, nutritionniste

### **Collaboration**

Lina Guérard, nutritionniste

Claudia Audet, nutritionniste

### **Consultation**

Audrey-Ann Pelletier St-Pierre, pharmacienne

Catherine Thériault-Brideau, nutritionniste, CISSS de Chaudière-Appalaches

Indira Skoko, nutritionniste, CISSS de Chaudière-Appalaches

Stéphanie Gendreau, nutritionniste, CISSS de Chaudière-Appalaches

Edith De Grand'Maison, nutritionniste et coordonnatrice professionnelle en oncologie, CISSS de Chaudière-Appalaches

### **Édition**

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

### **Conception graphique et mise en page**

Mathieu Boudreau, illustrateur médical

### **Images**

Mathieu Boudreau, illustrateur médical

Freepik.com

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval.

© IUCPQ-ULaval, 2025-04

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval. Pour toute demande, contactez-nous au [iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:iucpq@ssss.gouv.qc.ca).

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

ISBN 978-2-925212-65-2 (imprimé)

ISBN 978-2-925212-66-9 (PDF)

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Dépôt légal — Bibliothèque et Archive Canada, 2025

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements faits par votre professionnel de la santé.

# Table des matières

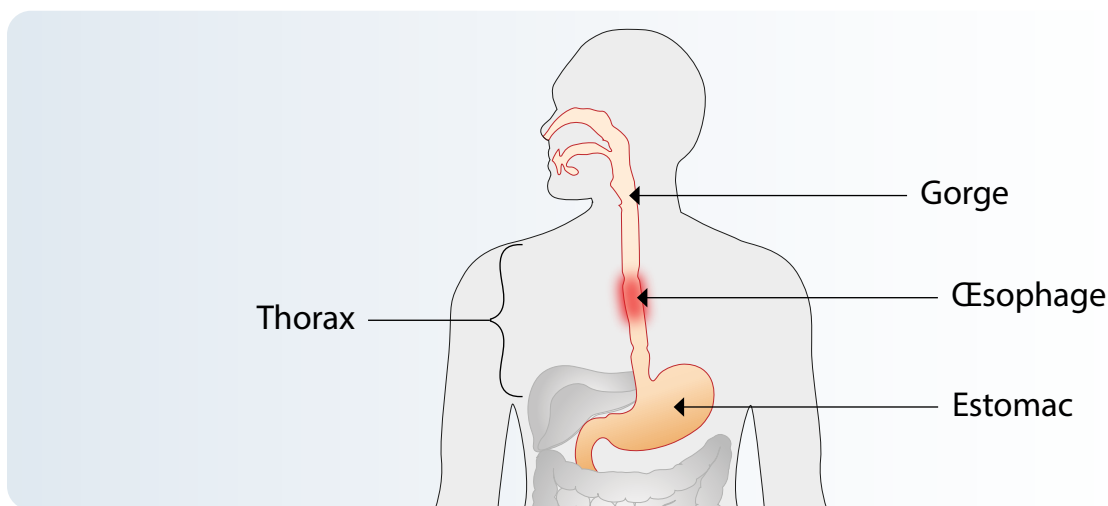
Introduction .....	4
Quel est l'impact de la radiothérapie sur mon corps? .....	4
Devrais-je adapter mon alimentation? .....	4
Stratégies alimentaires.....	5
Comment m'alimenter pour limiter la douleur et les inconforts? .....	5
Quelles autres actions puis-je faire pour m'alimenter plus facilement?.....	6
Tableau des aliments irritants et de leurs alternatives .....	7
Tableau des textures des aliments.....	8
Que faire si je manque d'appétit ou si je n'ai pas faim?.....	10
Que faire si je manque d'énergie pour préparer mes repas?.....	11
Est-ce que je peux utiliser des suppléments nutritifs liquides?.....	11
Dois-je manger des protéines à chaque repas? .....	11
Aide et ressources .....	12
Qui dois-je contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions?.....	12
Ressources utiles .....	12
Références.....	14
Notes.....	15

# Introduction

**Vous débutez ou suivez des traitements de radiothérapie au thorax. Vous devrez peut-être adapter votre alimentation durant votre traitement. Ce guide vous donne des conseils alimentaires afin de préserver votre état général et de maintenir votre niveau d'énergie.**

## Quel est l'impact de la radiothérapie sur mon corps ?

L'œsophage relie la gorge à l'estomac. Lors de vos traitements de radiothérapie au thorax, les radiations peuvent toucher votre œsophage. Elles provoquent parfois des effets secondaires, comme des lésions ou de l'irritation au niveau de votre œsophage. Vous pourriez donc ressentir de l'inconfort ou de la douleur lorsque vous mangez ou que vous buvez. Ces effets secondaires peuvent apparaître pendant ou après les traitements de radiothérapie et peuvent persister quelques semaines après leur fin. Si vous avez mal lorsque vous avalez, vous risquez de moins manger.



## Devrais-je adapter mon alimentation ?

Adapter votre alimentation sera peut-être nécessaire pour :

- Réduire la douleur ou l'inconfort lorsque vous mangez.
- Continuer de manger suffisamment en fonction des besoins de votre corps.
- Maintenir votre poids.

Garder un poids stable aide à réduire les effets secondaires et à maintenir votre bien-être général pendant et après vos traitements.

# Stratégies alimentaires

## Comment m'alimenter pour limiter la douleur et les inconforts ?

Deux stratégies peuvent améliorer votre confort et réduire la douleur au niveau de l'œsophage pendant les repas :

- Manger des aliments moins irritants.
- Adapter la texture des aliments.

Si vous n'avez pas de symptômes, vous n'avez pas à limiter ni à adapter vos aliments.

### Aliments irritants

Si vous avez une sensation de brûlure lorsque vous mangez ou buvez, choisir des aliments moins irritants pourrait vous aider (voir tableau p.7). Les aliments acides et certaines épices peuvent augmenter les sensations de brûlure et d'inconfort dans l'œsophage. La tolérance aux aliments acides et épicés varie d'une personne à l'autre.

### Textures des aliments

Si vous avez mal lorsque vous avalez, adapter la texture des aliments pourrait vous soulager. Différentes textures peuvent être adoptées : liquide, purée, hachée et molle (voir tableau p.8). Certains aliments durs peuvent causer de l'inconfort. Par exemple :

- Noix et graines entières
- Aliments frits (ex. : frites, croustilles, poisson et poulet panés)
- Maïs soufflé
- Croûte de pain
- Fruits séchés
- Certains légumes crus

Pour mieux tolérer les aliments, vous pouvez modifier leur texture en les mélangeant avec du liquide, en les écrasant ou en les faisant cuire. Vous pouvez aussi faciliter l'ingestion des aliments en y ajoutant de la sauce, du bouillon ou des corps gras (ex. : mayonnaise, beurre, huile ou margarine).

## Stratégies alimentaires

### Quelles autres actions puis-je faire pour m'alimenter plus facilement ?

Il existe d'autres astuces pour éviter ou diminuer la douleur et l'inconfort lorsque vous vous alimentez. Elles peuvent être combinées à celles mentionnées plus haut.

- Prenez des petites bouchées et des petites gorgées.
- Mastiquez très bien chaque bouchée.
- Évitez de consommer des aliments ou des liquides trop chauds ou trop froids.

### Médication contre la douleur

Votre équipe traitante (nutritionniste, médecin, pharmacien, infirmière et infirmière-pivot) pourrait vous suggérer de la médication pour contrôler la douleur. Prenez cette médication telle que prescrite. Combinée aux ajustements alimentaires, elle aide à mieux soulager la douleur.

Si la douleur est encore présente malgré ces mesures, parlez-en à votre équipe traitante. Il est possible d'ajuster la médication pour améliorer votre confort lorsque vous vous alimentez.



## Tableau des aliments irritants et de leurs alternatives

	À réduire	À favoriser
<b>Breuvages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcool</li> <li>• Café et thé</li> <li>• Boisson gazeuse</li> <li>• Jus à base d'agrumes (ex. : citron, lime, orange, pamplemousse)</li> <li>• Jus de pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Tisane</li> <li>• Eau</li> <li>• Jus de pêche, de poire ou de raisin</li> </ul>
<b>Épices, condiments et assaisonnements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabasco, piment de Cayenne</li> <li>• Gingembre, cannelle</li> <li>• Charcuterie</li> <li>• Sauces épicées</li> <li>• Poivre</li> <li>• Moutarde</li> <li>• Ketchup et salsa</li> <li>• Vinaigrettes</li> <li>• Marinades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fines herbes fraîches ou séchées (ex. : thym, sarriette, basilic, persil)</li> <li>• Poudre d'ail ou d'oignon</li> <li>• Vanille</li> <li>• Mayonnaise</li> <li>• Sauces à salade ou vinaigrettes crémeuses (ex. : César)</li> </ul>
<b>Fruits</b>	<p>Fruits acides</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrumes (ex. : citron, lime, orange, pamplemousse, clémentine)</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Ananas frais</li> <li>• Canneberge</li> <li>• Pomme</li> <li>• Olive marinée</li> </ul>	<p>Fruits frais, surgelés ou en conserve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane mûre</li> <li>• Melon miel, cantaloup, melon d'eau</li> <li>• Poire, pêche</li> <li>• Mangue, papaye</li> <li>• Avocat</li> <li>• Salade de fruits</li> <li>• Olive non marinée</li> </ul>
<b>Légumes</b>	<p>Légumes acides</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de tomate ou de légumes</li> <li>• Sauce tomate</li> <li>• Tomate fraîche</li> </ul>	<p>La plupart des autres légumes, comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carotte, concombre, haricot</li> <li>• Panais, navet</li> <li>• Brocoli, chou-fleur</li> <li>• Patate douce, pomme de terre</li> </ul>

# Stratégies alimentaires

## Tableau de textures des aliments

	Molle et hachée	Purée	Liquide
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane mûre</li> <li>• Fruit en conserve</li> <li>• Poire, pêche, nectarine, bien mûre et pelée au besoin</li> <li>• Petits fruits (ex. : fraise, framboise, bleuet) hachés au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane mûre écrasée</li> <li>• Fruit en purée (ex. : compote)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nectar de fruits</li> <li>• Sorbet aux fruits</li> <li>• Jus de fruits</li> <li>• Smoothies de fruits</li> </ul>
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légume bien cuit ou en conserve, écrasé à la fourchette au besoin (ex. : maïs en crème)</li> <li>• Avocat mûr</li> <li>• Pomme de terre cuite</li> <li>• Soupe avec légumes bien cuits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomme de terre en purée</li> <li>• Légume cuit en purée</li> <li>• Avocat en purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème ou potage de légumes</li> <li>• Jus de légumes</li> </ul>
Céréales complètes (féculents)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffin</li> <li>• Pain tranché frais ou rôti, sans croûte (trempé dans du lait ou du café au besoin)</li> <li>• Pain doré, crêpe, gaufre</li> <li>• Pâtes alimentaires qui s'écrasent facilement à la fourchette, avec sauce</li> <li>• Riz blanc, couscous, quinoa, orge</li> <li>• Biscuit sec trempé dans du lait</li> <li>• Galettes moelleuses (ex. : mélasse, gruau)</li> <li>• Céréales à déjeuner ramollies dans du lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales chaudes (ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébé)</li> <li>• Pâtes en purée avec sauce</li> <li>• Riz en purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales chaudes passées au tamis (ex. : gruau, crème de blé, céréales pour bébé)</li> </ul>

## Stratégies alimentaires

	Molle et hachée	Purée	Liquide
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauce béchamel au fromage avec pâtes</li> <li>• Fromage (ex. : cottage, ricotta, mozzarella, cheddar)</li> <li>• Fromage à la crème</li> <li>• Pouding au riz</li> <li>• Pouding au tapioca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt sans morceaux</li> <li>• Pouding lisse au lait</li> <li>• Flan, blanc-manger</li> <li>• Fromage ricotta, quark</li> <li>• Fromage cottage passé au mélangeur</li> <li>• Fromage à la crème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait, lait au chocolat</li> <li>• Lait frappé</li> <li>• Crème glacée</li> <li>• Supplément nutritif liquide (ex. : Boost, Ensure, Glucerna)</li> <li>• Boisson végétale</li> </ul>
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Œuf à la coque, œuf brouillé ou omelette</li> <li>• Poisson cuit au four, en papillote ou en conserve</li> <li>• Volaille ou viande tendre, coupée en morceaux avec sauce</li> <li>• Viande hachée cuite dans un bouillon</li> <li>• Sauce blanche au poulet, au poisson ou aux œufs</li> <li>• Ragoût de viande ou volaille</li> <li>• Mélange à sandwich haché avec mayonnaise (ex. : œufs, jambon, thon, saumon, poulet)</li> <li>• Légumineuse (ex. : fèves au lard, soupe aux pois) écrasées à la fourchette au besoin</li> <li>• Tofu</li> <li>• Beurre d'arachide crémeux</li> <li>• Noix moulues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purée de viande, volaille ou poisson avec sauce</li> <li>• Houmous ou purée de légumineuses</li> <li>• Mélange à sandwich en purée avec mayonnaise (ex. : œuf, jambon, thon, saumon, poulet)</li> <li>• Mousse de fruits de mer</li> <li>• Mousse ou tartinade de tofu</li> <li>• Tofu soyeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Œufs liquides pasteurisés (ex. : Créations Œufs! de Burnbrae)</li> <li>• Potage de légumes sans morceaux fait avec de la viande, de la volaille, du poisson ou des légumineuses</li> </ul>
Notes	Vous pouvez aussi consommer tous les aliments de textures purée et liquide.	Vous pouvez aussi consommer tous les aliments de texture liquide.	

### **Que faire si je manque d'appétit ou si je n'ai pas faim?**

Plusieurs éléments peuvent affecter votre appétit : la maladie, la médication ou les traitements de radiothérapie et de chimiothérapie. Toutes ces causes peuvent provoquer des effets secondaires, comme une baisse de l'appétit, de la fatigue, des maux de cœur (nausées) ou un changement dans le goût des aliments. Adapter votre alimentation peut vous aider à limiter ces effets secondaires, et ainsi vous permettre de continuer à manger suffisamment.

Il existe différentes approches afin de s'assurer que vous consommiez les nutriments dont vous avez besoin.

#### **Planifiez vos repas de manière stratégique.**

- Prenez 6 petits repas par jour, plutôt que 3 gros repas.
- Prenez votre plus gros repas de la journée au moment où vous avez le plus d'appétit.
- Privilégiez les aliments et les mets qui vous plaisent au goût et que vous avez envie de manger.

#### **Optimisez les nutriments dans chaque repas.**

- Ajoutez des matières grasses à vos plats (ex. : huile sur les légumes ou dans les pâtes, beurre ou margarine dans les pommes de terre)
- Mangez des aliments avec un taux élevé de matières grasses (M.G.)
  - Lait entier à 3,25 % de M.G.
  - Yogourt à 4 % de M.G. ou plus
  - Fromage à 20 % de M.G. ou plus

#### **Limitez votre consommation de liquide lorsque vous mangez.**

- Évitez de boire en mangeant. Buvez plutôt après les repas.
- Évitez de commencer le repas par une soupe ou un bouillon.

### Que faire si je manque d'énergie pour préparer mes repas ?

Vous pouvez opter pour des repas prêts-à-manger disponibles à l'épicerie. Si vous consommez des aliments de texture purée, il existe plusieurs marques d'aliments en purée dans les épiceries ou pharmacies (ex. : Heinz, Gerber). Certains services de traiteur ou de popote roulante offrent aussi une variété de mets à textures modifiées (voir [Ressources utiles](#)).

Votre niveau d'énergie peut varier d'un jour à l'autre. Cuisinez les jours où vous avez davantage d'énergie. Faites ensuite des réserves en préparant plusieurs portions individuelles et gardez-les au congélateur.

### Est-ce que je peux utiliser des suppléments nutritifs liquides ?

Il existe plusieurs suppléments nutritifs liquides, par exemple Boost, Ensure, Glucerna et Lait's Go Sport. Ces produits peuvent compléter un repas, servir de collation ou être utilisés dans des recettes. Par exemple, ils peuvent être utilisés comme le lait et être ajoutés aux céréales, au gruau ou au café.

### Dois-je manger des protéines à chaque repas ?

Vos besoins en protéines sont plus grands actuellement. Assurez-vous donc d'en manger à chaque repas et collation. Voici quelques astuces pour consommer davantage de protéines :

- Remplacez le lait régulier et les boissons végétales par du lait enrichi en protéines, comme le lait Natrel Plus, le lait Ultrafiltré de Fairlife, ou le lait Ultrapur de Lactantia.
- Préférez les yogourts grecs et skyr aux yogourts réguliers.



# Aide et ressources

## Qui dois-je contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions ?

Contactez la nutritionniste d'oncologie pulmonaire si vous avez encore des difficultés à vous alimenter malgré les recommandations contenues dans ce guide :

418 656-8711 poste 2399  
Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 15 h 30

---

---



### Ressources utiles

Le site Web de la bibliothèque contient d'autres documents d'enseignement produits par l'Institut et ses partenaires :

[bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca](http://bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca)



Les documents suivants pourraient vous intéresser :

- [Alimentation riche en protéines et en énergie](#)
- [Trucs et astuces pour la préparation des aliments en texture adaptée — Capsule 1](#)
- [Purée lisse de fruits et de légumes — Capsule 2](#)
- [Purée de couscous ou autres céréales — Capsule 3](#)
- [Purée de viande \(poulet\) — Capsule 4](#)
- [Purée de ragoût de bœuf — Capsule 5](#)
- [Fruits et légumes en texture molle et en texture hachée — Capsule 6](#)
- [Pâtes en texture molle et en texture hachée — Capsule 7](#)
- [Viandes et poissons en texture molle et en texture hachée — Capsule 8](#)

Inscrivez dans le champ de recherche le titre du document que vous désirez consulter.



### Ressources utiles

#### **Solution en tête!**

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Cliquez sur « Avaler est douloureux ou difficile » pour découvrir de délicieuses recettes de texture purée ou liquide.

#### **Université Laval**

[pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca](http://pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca)

« Purée que c'est bon » présente plusieurs idées de recettes en purée.

#### **Ricardo**

[ricardocuisine.com](http://ricardocuisine.com)

Dans le champ de recherche, indiquez « 10 recettes savoureuses pour manger mou ».

#### **Popote roulante Ste-Foy**

[popoteroulantestefoy.org](http://popoteroulantestefoy.org)

Organisme à but non lucratif qui offre des repas chauds à faible coût tout en respectant les diètes ou les contraintes alimentaires.

#### **Epikuca**

[epikura.com](http://epikura.com)

Epikura offre des aliments thérapeutiques remodelés à texture adaptée pour la dysphagie.

#### **Les trois Chefs**

[lestroischefs.ca/fr](http://lestroischefs.ca/fr)

Les trois Chefs offre une large gamme de produits surgelés, dont plusieurs types d'aliments en purée.

#### **La Baratte**

[labaratte.ca](http://labaratte.ca)

Organisme à but non lucratif qui offre plusieurs services, dont une popote roulante et des aliments en purée pour les gens souffrant de dysphagie.

# Références

- Baker, S. et Fairchild, A. (2016). Radiation-induced esophagitis in lung cancer. *Lung Cancer: Targets and Therapy*, 2016(7), 119–27. <https://doi.org/10.2147/LCTT.S96443>
- Challand, T., Thureau, S., Dubray, B., et Giraud, P. (2012). Toxicité œsophagienne de la radiothérapie : clinique, facteurs de risque et prise en charge. *Cancer/radiothérapie : journal de la Société française de radiothérapie oncologique*, 16(5-6), 364–371. <https://doi.org/10.1016/j.canrad.2012.07.180>
- Kiss, N. K., Krishnasamy, M., et Isenring, E. A. (2014). The effect of nutrition intervention in lung cancer patients undergoing chemotherapy and/or radiotherapy: a systematic review. *Nutrition and cancer*, 66(1), 47–56. <https://doi.org/10.1080/01635581.2014.847966>
- Nesheiwat, Z., Akbar, H., Kahloon, A., et Mahajan, K. (2023). Radiation Esophagitis. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.





**Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie  
de Québec – Université Laval**

2725, chemin Sainte-Foy

Québec (Québec)

G1V 4G5

**418 656-8711**

**[iucpq.qc.ca](http://iucpq.qc.ca)**