



Centre régional intégré de cancérologie du CISSS de Chaudière-Appalaches (**CRIC**)



Conseils pour réduire les gaz

Selon vos traitements de radiothérapie, il se peut qu'un professionnel de la santé vous ait demandé de diminuer les aliments gazogènes, que ce soit pour faciliter les traitements ou pour réduire les inconforts. Voici donc la liste des aliments dits « gazogènes » qu'il vous faudra éviter. Retenez que ces restrictions sont d'une durée variable et nécessitent parfois d'être maintenues, et ce, même après vos traitements de radiothérapie. De façon générale, il est souhaitable de revenir à une alimentation variée et équilibrée selon votre tolérance par la suite.

Aliments gazogènes à éviter :

- Les boissons gazeuses, la bière et les eaux gazéifiées;
- Les légumineuses : la soupe aux pois et les fèves au lard, les lentilles et les pois chiches, surtout si ces aliments sont préparés avec du sucre;
- Les légumes crucifères : le chou-fleur, le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou et le navet;
- L'oignon, l'ail, le maïs et les pois;
- Les produits « sans sucre » ou « diète » : certains biscuits, boissons gazeuses, certaines pastilles, les bonbons et le chocolat;
- Prudence avec certains fruits riches en sucres fermentescibles : la pomme, la prune, la pêche, la nectarine, la cerise, le melon d'eau et la mûre.

Autres conseils utiles afin de réduire les gaz :

- Mangez lentement afin de prendre le temps de bien mastiquer;
- Évitez de boire à la paille et de parler en mangeant;
- Évitez les gommes à mâcher.

Si vous éprouvez des difficultés quant à l'application de cette alimentation, référez-vous à la nutritionniste.