Hygiène et salubrité des aliments pendant les traitements de chimiothérapie et recommandations nutritionnelles

Les traitements peuvent affaiblir le système immunitaire. Le corps pourrait donc avoir de la difficulté à combattre une intoxication alimentaire. Portez une attention particulière à la salubrité des aliments que vous consommez :

- Lavez vos mains avant et après la préparation des aliments, ainsi qu'avant de manger.
- Nettoyez les surfaces de travail pour diminuer la contamination croisée, surtout lors de la manipulation de poisson ou viandes crues.
- Rincez les fruits et légumes avec de l'eau avant de les peler ou de les couper
- Décongelez les aliments au four à micro-ondes ou au réfrigérateur (pas sur le comptoir).
- Réfrigérez rapidement les mets cuisinés et consommez-les dans les 2-3 jours suivants. Si vous ne prévoyez pas les consommer rapidement, congelez-les.
- Portez une attention particulière aux dates de péremption.
- Mangez des viandes, poissons et œufs bien cuits. Évitez les sushis, tartares, saumon fumé.
- Évitez les charcuteries et les terrines. Si elles sont cuites, elles sont sécuritaires (ex : pizza)
- Choisissez des jus pasteurisés.
- Consommez des produits laitiers pasteurisés. Évitez le Kéfir.

Les Fromages	
Fromage à pâte **dure**	Tous permis (ex : parmesan)
Fromage à pâte **ferme**	Ceux faits de lait pasteurisé sont permis (ex : cheddar, fromage en grains, gruyère, mozzarella en brique)
Fromage **demi-ferme** ou à pâte **molle**	**À éviter** (ex : halloumi, mozzarella fraîche, Oka, brie, camembert, bleu, feta, etc)
Fromage à pâte **fraîche**	Ceux faits de lait pasteurisé sont permis (Ex : boursin, cottage, fromage à la crème, ricotta, etc)
Fromage **fondu**	Ceux à tartiner ou en tranches sont permis (Ex : Cheez-Whiz, Boivin, Vache qui rit, Velveeta, etc)

* Tous les fromages peuvent être consommés s'ils sont bien cuits (ex : gratiné, en sauce, etc)

- Évitez les buffets, les bars à salade et les aliments en vrac.
- Évitez l'eau de puits. Elle est permise seulement si elle est analysée chaque année et déclarée sécuritaire.

- Bonifiez votre hydratation pendant les traitements, afin de protéger vos reins et diminuer certains effets secondaires. Buvez surtout de l'eau, mais les bouillons, le jus, le lait et les suppléments nutritionnels contribuent également à votre hydratation.

- Mangez suffisamment pour éviter de perdre des forces, prévenir la perte de poids et vous donner assez d'énergie pour faire vos activités quotidiennes.

- Prenez 3 repas par jour même si l'appétit est plus faible. Un repas complet inclus un féculent (ex : pain, céréales, pâtes, riz, pommes de terre), une source de protéines (ex : noix, légumineuses, tofu, œufs, volaille, poisson, viande, produits laitiers), ainsi que des fruits et légumes.

- Ajoutez des collations pour compléter vos repas : ex. : fruits et noix, craquelins et fromage, yogourt et céréales granola, lait et céréales, demi-sandwich, etc.

- Lorsque vous avez plus d'énergie ou avec l'aide de vos proches, préparez vos recettes en plus grandes quantités et congelez-les en portions individuelles. Elles seront pratiques lorsque votre énergie ne sera pas au rendez-vous.

Ces recommandations doivent être maintenues au moins 1 mois suite au dernier traitement de chimiothérapie.

Pour plus de renseignement sur l'alimentation, vous pouvez également consulter la brochure *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer*, de la Société canadienne du cancer

Références :
GOUVERNEMENT DU CANADA, *Salubrité des aliments pour les populations vulnérables*, [En ligne], 2025. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables.html
SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER, *Salubrité des aliments,* [En ligne]. https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/coping-with-changes/feeling-your-best/eating-well/food-safety
SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER, *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer,* 2023, p.68-73. Également disponible en ligne : https://cdn.cancer.ca/-/media/files/cancer-information/resources/publications/eating-well-when-you-have-cancer/32428-eating-well-when-you-have-cancer-fr_v2.pdf?rev=804bc948ea144c5b81af7678ab320a0e&hash=5D5C98B85180E245C45F3B6B0CDE3E8D&_gl=1*17w8vd7*_gcl_au*OTEzODg4MjY5LjE3NDc0MDYyNDc.