

LA NUTRITION ET LA PLEINE
CONSCIENCE:

méthodes non-pharmacologiques dans le
traitement des symptômes et dans
l'amélioration de la qualité de vie.

22^e congrès du réseau de soins palliatifs
du Québec 17-18 mai 2012

Le temps qui compte est toujours compté

Véronique Langevin Nutritionniste

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Plan de la présentation

- Introduction
- Les buts de l'approche nutritionnelle en soins palliatifs
- Mise en situation
 - Modifications corporelles, éléments facilitants et limitants
 - Certains trucs pour aider à améliorer le confort
- La pleine conscience
- Quelques outils
- Études de cas
- Conclusion

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Les objectifs

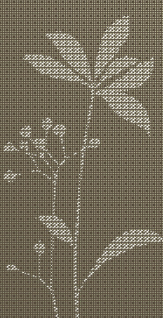
- Connaître les différences alimentaires selon les étapes de la maladie
- Connaître les changements métaboliques liés à la maladie
- Comprendre l'approche nutritionnelle en soins palliatifs
- Intégrer et vivre le concept de pleine conscience à travers l'alimentation
- Échanger sur des cas vécus pour trouver des pistes de solution
- Pouvoir appliquer une approche nutritionnelle de base dans son milieu

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Attrait pour la nutrition en soins palliatifs

- Valeur fondamentale dans notre société
- Tout le monde mange et peut se sentir concerné
- Beaucoup d'importance en oncologie et soins palliatifs
- Plusieurs aspects peuvent ajouter au confort et vice et versa
- Plusieurs croyances, plusieurs perceptions
- Difficile de savoir quoi offrir à la fin de la vie

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université



QU'EST-CE QUE LA SAINÉ ALIMENTATION?

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université


Les buts de l'approche nutritionnelle

- Dès qu'on a un pronostic de moins de 6 mois
 - ➔ priorités: **tolérance, plaisir et confort**
- Diminution des symptômes
- Augmentation de l'énergie et de la force si possible
- Meilleure relation avec la nourriture
- Cohérence entre les besoins et désirs du malade et les interventions
- Pratiques alimentaires axées vers le plaisir et l'écoute des goûts
- Alimentation plus libérale
- Diminuer l'anxiété et les contraintes

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

MICHEL Sarrazin

MISE EN SITUATION



Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

MICHEL Sarrazin

Quelques interventions possibles

- Écoute active pour aider Mme Laframboise à trouver ses propres réponses.
- Soutenir à travers ses croyances.
- Écouter activement, au lieu de proposer.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

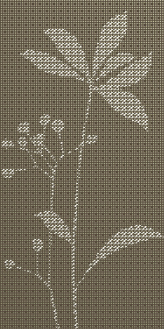
MICHEL Sarrazin

D'autres façons de discuter d'alimentation sans risquer de nuire

- Faire verbaliser le vécu alimentaire et nutritionnel.
- Échanger de façon conviviale sur l'alimentation.
- Questionner sur les goûts, les bons souvenirs alimentaires et les aliments préférés de l'enfance.
- Apporter de la nourriture qui convient aux goûts et limitations de la personne, si elle en a besoin.
- Surtout, on évite de pousser ou d'apporter des repas très nutritifs si l'on sait qu'il y a beaucoup de contraintes.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

MICHEL Sarrazin



MODIFICATIONS CORPORELLES

ÉLÉMENTS FACILITANTS

ÉLÉMENTS LIMITANTS

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

MICHEL Sarrazin

Les changements nutritionnels en soins palliatifs

- Effets des traitements et de la maladie sur le système
- Changement des besoins et du métabolisme
- Altération de la digestion et de l'élimination
- Nombreux symptômes gênant l'alimentation
- Souvent plus de malaise à manger qu'à jeûner

C'est pourquoi à un certain moment, on ne se soucie plus des apports et de la qualité alimentaire.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

MICHEL Sarrazin

Indications pour favoriser une bonne relation avec l'alimentation et diminuer l'anxiété

- Éviter la pesée régulière, car très anxiogène.
- Offrir des petits repas fréquents selon les goûts.
- Enrichir, plutôt que d'encourager à augmenter les portions.
- Liberté de passer des repas si la digestion ou la tolérance est plus ou moins bonne.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Difficultés pouvant nuire à l'atteinte du confort

- Les croyances et l'anxiété de la personne et sa famille
- Les concepts médiatisés (anti-cancer, anti-douleur...)
- Messages contradictoires
- La personne n'en peut plus d'essayer des choses ayant un effet mitigé
- Fatigue et symptômes limitant l'investigation ou l'intégration des conseils

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Idées d'aliments faciles d'accès et appréciés

- À la fin de la vie, nous prônons la tolérance et le goût plutôt que la qualité.
- Invitez les proches à ne pas être trop exigeants envers eux ou envers la personne malade. Prônez des aliments de base faciles à préparer.
- Quelques idées d'aliments souvent bien tolérés:
 - Produits laitiers
 - Poudings
 - Compote de fruit
 - Mets à base d'œufs (omelette, crêpe, pain doré, quiche, flan...)
 - Soupes ou bouillons
 - « Smoothies » avec fruits frais
 - Glaçons de jus

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Vrai ou faux en soins palliatifs

- Il faut maintenir les restrictions liées à certaines pathologies (Db, HTA...)
- Il faut manger des aliments très nutritifs pour reprendre de la force.
- La personne va mourir et souffrir de faim et de soif.
- L'usage de fibres n'est pas recommandé pour traiter la constipation.
- Il faut éviter le sucre, car il nourrit le cancer.
- La personne doit éliminer le sel, pour diminuer l'enflure.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

LA PLEINE CONSCIENCE

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Définition

- La pleine conscience consiste à diriger volontairement votre attention et toute votre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de vous, dans votre corps, votre cœur et votre esprit, qu'à l'extérieur de vous, dans votre environnement.
- C'est l'attention sans jugement ni critique.

Jan Chozen Bay

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

La pleine conscience en soins palliatifs

- Les deuils sont nombreux et incluent l'alimentation
- L'instant présent a donc une signification particulière, à cette étape.
- Présence de goûts subits.
- Souvent, c'est la bouchée que fera toute la différence.
- Important de prendre le temps de déguster.
- La pleine conscience aide à prendre contact avec la tolérance du corps.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Les différentes sortes de faim

Selon le Dre Jan Chozen Bays, il y a 7 sortes de faim:

- Yeux
- Nez
- Bouche
- Estomac
- Cellules
- Esprit
- Cœur

La majorité des gens avec les sens aiguisés profitent sans s'en rendre compte du plaisir qu'offre les signaux de la faim.

Mais qu'en est-il lorsque plusieurs de nos signaux sont déréglés?

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

QUELQUES OUTILS

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Ouvrages de référence pour l'alimentation chez la personne atteinte de cancer

- **Bien manger pour mieux vivre:**
Fondation québécoise du cancer
- En ligne ou sur commande



- **Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer:**
Société canadienne du cancer
- En ligne ou sur commande.



- **Bien manger pendant et après un cancer:**
Geneviève Nadeau Nutritionniste
<http://www.bienmanger-cancer.com>



Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Référer à une nutritionniste si ces problématiques sont difficiles à traiter

- Inconforts buccaux
- Difficulté à avaler
- Malaises digestifs et intestinaux
- Perte ou prise de poids importante
- Questionnements liés à l'alimentation
- Mauvaise relation avec la nourriture
- Diminution de l'autonomie à l'alimentation
- Divergence de croyance entre la personne et ses proches...

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Accès à une nutritionniste

- Via l'équipe de soins palliatifs des CLSC.
- Possibilité en soins à domicile régulier pour personne en oncologie qui ne peut pas se déplacer.
- Services courants, pour personnes mobiles.
- Certains hôpitaux offrent le service en externe.
- Pendant une hospitalisation.
- Services en privé.

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

ÉTUDES DE CAS



Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Madame anti-sucre

- Dame avec cancer des poumons
- Léger diabète
- Glycémies normalisées depuis la perte pondérale
- Tous les aliments goûtent mauvais sauf les aliments sucrés
- Mme refuse les desserts et aliments sucrés, car elle a peur d'en arriver à recevoir des injections
- Pour elle se serait un échec que d'en arriver là

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

QU'EST-CE QUE CETTE RESTRICTION NON-NÉCESSAIRE VOUS FAIT-ELLE VIVRE?

Qu'est-ce que vous auriez envie de lui dire?

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Alimentation anti-cancer ou confort?

- Dame de 55 ans
- Dx: cancer du sein avec méta pulmonaires et hépatiques.
- Pronostic 3 à 6 mois.
- Symptômes: nausée, perte d'appétit, perte de poids sévère, sécheresse de la bouche, mauvais goût...
- Les enfants incitent Mme à l'alimentation anti-cancer, très important pour eux pour qu'elle s'en sorte.
- Mme présente beaucoup de malaises, n'a aucune sensation de faim, les aliments anti-cancer augmentent les nausées.
- Elle présente des goûts subits pour certains aliments plus traditionnels.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Alimentation anti-cancer ou confort? Ce que l'intervenant pourrait faire

- Faire verbaliser Mme avec la famille sur ses symptômes et ce qu'elle vie.
- Refléter que ce doit être difficile pour elle.
- Expliquer que pour l'instant le corps a besoin d'énergie, peu importe la source. Pour y arriver il a besoin de facilité.
- Possible que le métabolisme ne fasse plus son travail.

Priorités :

- diminuer les symptômes limitant l'alimentation;
- favoriser des aliments bien tolérés qui sont aimés;
- enrichir selon tolérance; avoir des horaires plus souples;
- éviter les pratiques contraignantes.

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université


MAINTENANT, SELON VOUS:

QU'EST-CE QUE LA SAINE ALIMENTATION EN SOINS PALLIATIFS?

Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

Ce qui est important en soins palliatifs

- La facilité
- Le plaisir
- Le respect des goûts
- L'instant présent
- La qualité de vie selon la vision de la personne
- Mieux de ne rien faire plutôt que de risquer de nuire



Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Centre affilié université

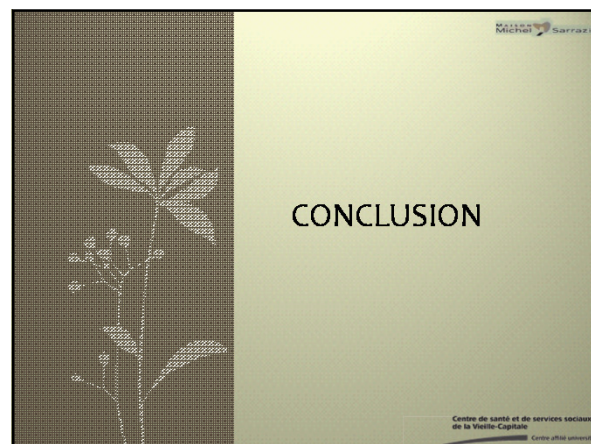
À considérer

Possible que la personne n'ait pas la force (physique ou morale) de faire des changements, même si conseils très adaptés aux tx des symptômes.

La personne peut être plus confortable dans le choix de faire plaisir à ses proches en se forçant, plutôt que d'aller vers une alimentation très libérale.

Si l'anxiété est traitée, la plupart du temps la personne saura ce qui est bon pour elle et où elle en est au niveau de l'alimentation.

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié universitaire



CONCLUSION

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié universitaire

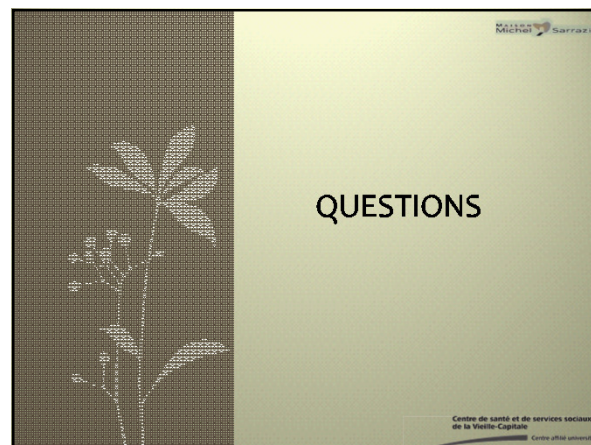
Conclusion

L'instant présent, l'écoute des goûts et le confort sont à la base.

Nous avons souvent peu de contrôle.

La moindre petite réussite peut valoir beaucoup.

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié universitaire



QUESTIONS

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié universitaire

Références

- Dugas, R. md. Cachexie et anorexie en soins palliatifs. Colloque 2007, Association montréalaise en soins palliatifs.
- QJMed 2005 : 98 : 779-788 Cancer cachexia. J.N. Gordon et al.
- Ducharme, M. Dt.P. Soins palliatifs. Chapitre du manuel de nutrition clinique. OPDQ, 1998.
- CSSS de Rouyn-Noranda. Vous débutez la chimiothérapie au CSSSRN : conseils de votre nutritionniste.
- Marcoux, H. md. Une approche différente pour des besoins différents. Conférence sur les soins palliatifs et nutrition. Maison Michèle Sarrazin, 22 mars 2010.
- Swinton, N. et MacDonald, N. Renseignements sur la nutrition à l'intention des patients, des membres de leurs familles et de leurs amis. Programme Cancer Nutrition-Réadaptation.
- ANCQ. Nutrition et oncologie. Colloque, Montréal, octobre 2006.
- Roy, J. Dt.p. La nutrition en soins palliatifs, source de plaisir et de vie. Mai 2007.
- Chozen Bays, J. Dr. Manger en pleine conscience. Redécouvrir la sagesse innée du corps. Le jour éditeur, Montréal 2010.

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié universitaire

Références

- Langevin, V. Dt.p. La nutrition à la maison Michel-Sarrazin. Formation aux bénévoles, Québec, octobre 2011.
- Langevin, V. Dt.p. La nutrition au centre de jour. En tant que bénévole, quel peut être mon apport? Formation, Québec, septembre 2011.
- Ferland, M. Dt.p, Langevin, V. Dt.p. Enjeux et nouveautés en nutrition dans les soins palliatifs à domicile. Congrès 2010 du Réseau québécois des soins palliatifs, mai 2010. Programme de formation continue de la maison Michel-Sarrazin 2011-2012. Congrès Canadien des soins palliatifs, Terre-Neuve, septembre 2011.
- Roy, L. md. Hydratation en nutrition en fin de vie. Programme de formation continue. Maison Michel-Sarrazin, 11 décembre 2007.
- Regroupement régional des diététistes-nutritionnistes en soins palliatifs de la région de Québec. Cachexie et anorexie en soins palliatifs. Document, Québec 2008.

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale Centre affilié universitaire