

S'ALIMENTER & BOUGER AVEC UN CANCER

Prendre en compte les effets
secondaires de la maladie
et des traitements



16 RECETTES ADAPTÉES ET CONSEILS
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES



COMITE DU GARD
04 66 67 39 17

S'ALIMENTER & BOUGER AVEC LE CANCER



Editeur

Ligue Contre le Cancer Comité du Gard,
115 allée Nobeit Wiener,
30000, Nîmes

SOMMAIRE

<u>Introduction</u>	p4
<u>Partie 1- Parlons alimentation</u>	
> Manger maison et de saison	p6
> 16 recettes adaptées à vos effets secondaires :	
- Combattre la dénutrition	p7
- Préserver les défenses immunitaires	p11
- S'alimenter avec les troubles du goût - dysgeusies	p15
- S'alimenter avec les troubles de la déglutition - fausses routes	p19
- S'alimenter en cas d'aphtes - mucites	p23
- Manger malgré les nausées & les vomissements	p27
- S'alimenter en cas de diarrhées	p31
- S'alimenter pour pallier aux constipations	p35
<u>Partie 2- Activité physique adaptée au cancer</u>	
> Qu'est-ce que l'activité physique ?	p40
> Précautions & matériel	p41
> Echauffement articulaire	p42
> Etirements / Retour au calme	p43
> Suivez votre progression	p44
> Votre programme d'activité physique adaptée	p45
> 16 séances adaptées et conseils pour vous :	
- Activités douces yoga & pilates	p46
- Séance de cardio adaptées	p48
- Renforcement musculaire adaptée	p50
<u>La Ligue Contre le Cancer</u>	p52
<u>Retour d'expérience</u>	p53
<u>Le restaurant étoilé Le Prieuré-Baumanière se mobilise !</u>	p55

INTRODUCTION

Selon l'Institut National du Cancer, l'alimentation et l'activité physique adaptée sont deux thématiques phares des soins de supports d'accompagnement au bien-être physique, psychologique et social des personnes atteintes de la maladie cancéreuse.

Nous avons pensé ce livret comme un guide d'aide à la réalisation de plats et de séances d'activités physiques adaptées lors des effets secondaires des traitements du cancer. Ainsi, vous y trouverez 16 recettes et conseils d'activités physiques adaptées, spécifiques à des effets secondaires grâce aux conseils et astuces. Individuellement ou collectivement, vous pouvez participer à des séances d'activités physiques adaptées variées.

Il peut arriver que certains jours soient plus difficiles que d'autres, que ce soit en terme de fatigue, d'envies alimentaires ou d'effets indésirables. Pas de panique, écoutez-vous et ne vous forcez pas, vous pourrez y revenir plus tard.



Chaque recette et séance que vous trouverez sur ce livret ont été filmées et sont accessibles sur notre site Internet : www.ligue-cancer.net/cd30 ou en scannant ce QR code :



Si vous possédez un smartphone récent, vous pouvez scanner directement le QRcode avec l'appareil photo. Sinon téléchargez l'application de scanne QRcode.

Ce livret a été conçu dans une démarche projet en santé publique, comprenant des objectifs et une évaluation. L'objectif est d'accompagner les personnes atteintes du cancer en diététique et en activité physique adaptée pour améliorer leur qualité de vie et de bien-être. Ce guide vient en complément des soins de supports et peut être un outil pratique à utiliser entre chaque séance.

Une partie "**retour d'expériences**" a été introduite à la fin du livret. Cette page permet de suivre votre évolution dans les différentes activités et d'annoter les recettes que vous avez déjà faites. N'hésitez pas à nous faire part de votre suivi et de vos ressentis en nous envoyant cette page à l'adresse du comité ou bien en photo par mail à : cdv@ligue-cancer.net

Toutes les recettes sont prévues en quantités pour 2 personnes. Pour chacune, pensez à éplucher et laver tous les végétaux avant préparation. Sachez que les abréviations "C à S" et "C à C" signifient "cuillère à soupe" et "cuillère à café". Pendant les repas, n'hésitez pas à avoir recours à une vaisselle adaptée : assiettes, couverts, verres canards, verres à découpe nasale avec poignées et pailles car ils peuvent faciliter l'alimentation.

Veuillez noter que le pamplemousse ne doit pas être associé avec certains traitements contre le cancer. Pensez à demander un avis médical et à consulter les notices de vos médicaments.

PARLONS
ALIMENTATION



LE FAIT MAISON

Quoi de mieux que de choisir les produits qui nous inspirent, façonnés à notre goût ?

Composer soi-même ses repas c'est à la fois prendre plaisir à cuisiner et comprendre de quoi ils sont constitués. Modulable à l'infini, la cuisine maison offre de larges possibilités d'ajustements et d'adaptations pour satisfaire nos palais et répondre à nos envies.

Dans ce livret, retrouvez des recettes simples, faciles et goûteuses pour le plaisir de cuisiner et de déguster. En cas de fatigue, demandez un coup de main à quelqu'un ou n'hésitez pas à vous reposer un instant.

Il n'y a plus qu'à choisir parmi les recettes qui vous font plaisir et de vous laissez guider par nos diététiciennes et le chef étoilé Marc Fontanne.

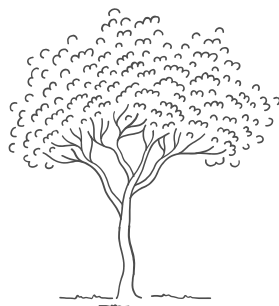
FAVORISER LES PRODUITS BIOLOGIQUES ET DE SAISON

Les fruits et légumes mènent un cycle de vie naturel et épanoui durant lequel ils développent leurs couleurs, leurs vitamines et leurs minéraux.

Récoltés et consommés pendant leur saison, les végétaux sont donc à l'apogée de leur richesse en nutriments et de leurs bienfaits. Parfait pour votre santé et votre porte monnaie.

Ces produits sont d'autant plus intéressants lorsqu'ils sont cultivés biologiquement, sans engrais ni pesticides, car ils sont généralement cueillis à leur saison et ne sont pas contaminés par des toxiques.

Ouvrez le livret et faites vous plaisir avec les recettes adaptées aux saisons de printemps et d'été proposées. Pour varier, remplacez les fruits et légumes suivant la saison dans laquelle vous êtes.



NUTRI-SCORE, SCORE NOVA ET ÉCO-SCORE ?

Il existe aujourd'hui de nouveaux indicateurs : **Nutriscore** et **NOVA Score**. Ils peuvent vous aider à composer votre panier de courses en choisissant des aliments adaptés à une bonne santé.



: Il renseigne sur la teneur en énergie, nutriments et fibres des aliments.

NOVA NOVA NOVA NOVA



: Précise le niveau de transformation de vos plats et aliments.

Si vous êtes intéressés par l'environnement, vous pouvez aussi trouver le nouveau logo **Eco-score**. Cet indicateur n'est pas forcément présent sur les emballages, mais certaines applications mobiles peuvent vous les indiquer.

ECO-SCORE



: Indique l'impact environnemental induit par la production, le transport et la vente des aliments.

COMBATTRE LA DÉNUTRITION

Chez les personnes atteintes d'un cancer, la dénutrition est une des complications les plus fréquentes et les plus dommageables.

La dénutrition est la conséquence d'apports en protéines et/ou en énergie insuffisants par rapport aux besoins de la personne. Le diagnostic par le professionnel de santé prend en compte plusieurs critères : l'âge de la personne, le pourcentage de poids perdu en 1 mois ou 6 mois ou encore l'Indice de Masse Corporel (IMC).

La dénutrition peut être responsable de l'affaiblissement de la masse musculaire et des défenses immunitaires, d'une fatigue et d'un amaigrissement.

Il existe des astuces qui permettent d'augmenter les apports journaliers en énergie et nutriments.

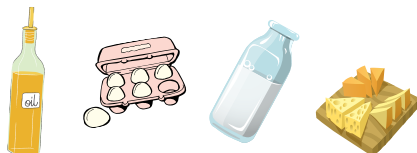


CONSEILS D'AIDE À L'ALIMENTATION :

- Enrichissez vos plats avec des aliments gras et riches en protéines.
- Fractionnez votre alimentation tout au long de la journée.
- Couplez cette alimentation avec des exercices physiques adaptés aux effets secondaires du cancer, pour renforcer la masse musculaire.

COMMENT ENRICHIIR VOS PLATS ?

Dans vos préparations, selon vos envies et vos goûts, vous pouvez ajouter du **beurre cru**, de la **crème fraîche**, du **fromage frais**, du **fromage râpé** (dans les soupes, gratins, pâtes, riz, sauce par exemple), de **l'huile végétale extra vierge**, du **jaune d'œuf** ou encore du **lait concentré** et de la **poudre de lait**.



LE HACHIS PARMENTIER ET SON LIT DE SALADE VERTE



15 MIN
PRÉPARATION



40 MIN
CUISON



Dans cette recette, l'enrichissement se fait par l'ajout de jaunes d'œufs, de crème fraîche épaisse et par l'utilisation de lait entier au lieu de lait demi-écrémé.

Ingrédients

La purée

- 4 pommes de terre
- 1 jaune d'œuf
- 14g de beurre
- 50g de crème fraîche épaisse
- 30g de gruyère râpé
- 1/2 oignon
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cube de bouillon de volaille,
- Noix de muscade
- Sel, poivre

Le hachis

- 200g de bœuf haché
- 1 tranche de jambon de dinde
- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 2 C à S d'huile d'olive
- Sel et poivre

La présentation

- Feuilles de salade

1 Préparation de la purée :

Lavez, pelez et coupez grossièrement les pommes de terre (PDT) et l'oignon. Puis, dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez : l'oignon, les morceaux de PDT, le bouillon cube et le laurier. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Préchauffez le four à 180 °C.

Testez la cuisson des PDT avec une pointe de couteau (si celle-ci se plante dans les PDT sans difficulté, c'est cuit).

Ecrasez ensuite les PDT avec une fourchette, incorporez le beurre, le jaune d'œuf, la crème fraîche et la moitié du gruyère râpé. Salez, poivrez et assaisonnez avec la pincée de noix de muscade. Conservez au chaud si possible.

2 Pour le hachis :

Emincez l'ail. Puis dans une poêle, versez l'huile d'olive et ajoutez l'oignon, le jambon coupé en petits cubes ainsi que la viande hachée. Faites revenir à feu doux environ 10 minutes. A mi-cuisson, ajoutez l'ail pour sublimer le goût.

En fin de cuisson, écrasez le hachis à l'aide d'une fourchette ou le mixer. Attendez que le hachis ait refroidi avant d'ajouter le jaune d'œuf. Mélangez.

3 Place à l'assemblage !

Dans un plat à gratin, alternez une couche de purée et de hachis. Parsemez le dessus de gruyère râpé. Enfouez 10 minutes environ.

Dressez quelques feuilles de salade au fond des assiettes et le hachis au milieu. C'est prêt ! Vous pouvez passer à table !

DORADE SAUCE MORNAV

RIZ ET AUBERGINES GRILLÉES



20 MIN
PRÉPARATION



40 MIN
CUISSON



Sur la base d'un repas simple, la sauce Mornay permet d'enrichir le plat par l'apport en lait entier, en beurre, en jaunes d'œufs et en gruyère.

Ingrédients

L'accompagnement

150g de riz long
1 aubergine
2 C à S d'huile d'olive
15g de beurre
Herbes de Provinces
Sel et poivre

La sauce Mornay

20cL de lait entier
14g de farine
14g de beurre
25g de gruyère
2 jaunes d'œufs
Noix de muscade
Sel et poivre

La Dorade

300g de dorade
Thym, feuille de laurier
2 C à S d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Pour l'accompagnement :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez le riz environ 10 minutes. Égouttez-le dans une passoire, sans oublier de le rincer à l'eau froide.

Parallèlement, coupez les aubergines en cubes de taille moyenne. Cuisez-les à la poêle 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Assaisonnez d'herbes de Provinces, salé et poivré.

2 Pour la sauce Mornay :

Chauffez le beurre dans une casserole. Lorsqu'il est juste fondu, mélangez avec de la farine hors du feu, à l'aide d'une cuillère en bois. Laissez cuire environ 30 secondes en remuant. Versez le lait froid petit à petit.

Fouettez durant 10 minutes à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez la noix de muscade, poivre, sel, jaunes d'œufs et gruyère râpé. Mélangez.

3 Pour la dorade :

Levez la dorade en filet et lui enlever les arêtes, ou demandez à votre poissonnier de le faire. Rincez le poisson.

Versez l'huile d'olive dans une poêle et déposez-y délicatement le poisson. Ajoutez les herbes aromatiques ainsi que l'assaisonnement. Cuisez à feu doux 10 minutes environ et retournez le poisson lorsque la face côté poêle est dorée. Retirez la feuille de laurier en fin de cuisson.

4 Pour le dressage :

Mélangez les aubergines avec le riz, placez-les au milieu de l'assiette dans un emporte-pièce si possible (ou avec un bol ou un verre). Ajoutez le poisson par dessus. Versez la sauce à votre convenance autour du riz et du poisson. Bon appétit !



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- N'hésitez pas à recycler le reste des blancs d'œufs dans la réalisation de vos desserts par exemple : île flottante, meringue, mousse au chocolat.
- Ces ajouts dans vos repas (enrichissements) sont à moduler en fonction de vos goûts et de vos envies.
- Les recettes présentées précédemment permettent de mettre en évidence qu'un repas du quotidien peut être facilement adapté pour lutter contre la dénutrition.

Les compléments nutritionnels :

- C'est le professionnel de santé compétent qui déterminera vos besoins énergétiques et protéiques.
- Ils sont disponibles sur prescription médicale et remboursés par la sécurité sociale.
- Ils possèdent différentes textures (liquide, crémeuse, gélifiante) et différents parfums sucrés et salés.
- Si un ou plusieurs compléments nutritionnels ne vous conviennent pas ou ont une texture peu agréable, faites-en rapidement part à votre prescripteur. Ce dernier vous en proposera d'autres.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :

Tartine de pain avocat et
chocolat chaud

Madeleines au chocolat



Boissons :

Infusion de gentiane jaune

Smoothie aux fraises



AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 	Été 	Automne 	Hiver 
Légumes	Asperges	Courgettes	Brocolis	Butternuts
Fruits	Pommes	Cerises	Poires	Mandarines

PRÉSERVER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Vous avez sans doute déjà entendu parler du système immunitaire, mais savez-vous vraiment ce que c'est ? L'immunité c'est ce qui nous protège.

Le système immunitaire défend l'organisme : notre corps possède ses propres soldats et ses propres barrages face aux virus et microbes. Dès l'arrivée d'un élément étranger à notre organisme, le système immunitaire se met en alerte et active des mécanismes d'élimination de la menace.



Or certains traitements anti-cancers peuvent affaiblir ce système immunitaire. Ainsi avec l'avis d'un professionnel de santé compétent, il est important de prêter une attention particulière à l'hygiène, notamment lors de l'alimentation. Ces conseils seront d'autant plus pris en compte pour une personne malade du cancer.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RÉALISER VOS RECETTES :

- Lavez-vous vigoureusement les mains avant et pendant la conception des recettes ou choisissez de cuisiner avec des gants.
- Conservez tous vos aliments frais au réfrigérateur en attendant de les utiliser.
- Filmmez les aliments cuits ou frais avant de les assembler en fin de préparation.
- Datedez toute préparation ou aliment de votre réfrigérateur.
- Désinfectez vos légumes crus ou fruits crus avec un peu de bicarbonate de soude ou du vinaigre blanc. Vous pouvez également les laisser tremper dans de l'eau plusieurs heures pour réduire les pesticides et leurs impacts.
- Ne consommez pas l'eau du robinet, prenez toujours de l'eau minérale en bouteille.
- Une fois la bouteille d'eau ouverte, la conserver au réfrigérateur et buvez dans un verre propre.
Il est également préférable que l'entourage veille à ne pas boire directement à la bouteille.
- Privilégiez la consommation de légumes secs en conserves ou surgelés. Filmmez les restes et mettez-les au réfrigérateur. Consommez-les dans les 24h maximum.

POULET RÔTI AUX HERBES ET SES LÉGUMES RISSOLÉS



15 MIN
PRÉPARATION



60 MIN
CUISSON



L'astuce de cette recette est de bien cuire le poulet pour éviter tout risque de contamination extérieure. Ce plat vous apportera des fibres (facilitant le transit intestinal), mais également des protéines (pour le maintien et la construction de vos muscles).

1 Pour le poulet :

Préchauffez le four à 210-240 °C

Fourrez le poulet de thym, de laurier et d'une gousse d'ail décortiquée. Dans un plat à gratin, versez un verre d'eau, ajoutez le poulet et une pincée de sel.

Badigeonnez le dessus du poulet d'huile d'olive. Enfouissez environ 1 h.

Ingédients

Les légumes

400g d'haricots verts
3 pommes de terre
1 gousse d'ail
3 C à S d'huile d'olive
Feuilles de persil
Herbes de Provence

La viande

½ poulet de
préférence bio
1 verre d'eau
1 gousse d'ail
Thym, laurier
Sel, poivre

2 Préparation des végétaux :

Coupez les pommes de terre (PDT) en dés. Emincez finement la gousse d'ail. Chauffez à feu doux une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les PDT et cuisez-les à couvert 20 minutes en remuant régulièrement.

À mi-cuisson, ajoutez l'émincé de gousse d'ail ainsi que les herbes aromatiques, mélangez le tout.

À la fin de la cuisson, augmentez la puissance du feu de manière à dorer les PDT. Salez et poivrez.

Équeutez les pointes d'haricots verts s'ils sont frais et cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante salée quelques minutes. Si surgelés, faites-les revenir un peu à la poêle avec de l'huile d'olive.

Au ¾ de la cuisson du poulet, ajoutez les PDT et les haricots verts dans le plat à gratin afin que les goûts se développent ensemble.

L'ensemble finira de cuire au four avec le poulet.

Sortez et recouvrez le plat d'un film transparent jusqu'à sa consommation.

3 Pour le dressage !

Taillez le poulet. Placez les PDT et les haricots verts au fond de l'assiette et ajoutez le poulet. Badigeonnez le tout avec la sauce du poulet. C'est prêt !

COUSCOUS AU BOULGOUR ET SES LÉGUMES



20 MIN
PRÉPARATION



1H À 1H30
CUISSON



Il est important de bien cuire la viande pour éliminer efficacement les germes. Pensez également à filmer et mettre vos restes au réfrigérateur pour éviter tout développement de contamination extérieure.

Ingrédients

Les légumes

1 carotte
1 courgette
1 oignon
1/2 navet
1/2 poivron
2 C à S d'huile d'olive
200g de tomates pelées
20g de concentré de tomates
Épices: ras-el-hanout, curry, paprika, noix de muscade
Sel, poivre

Les viandes

2 merguez
2 saucisses
2 morceaux d'agneaux
2 C à S d'huile d'olive
Herbes de Provence
Sel, poivre

Le boulgour

150g de boulgour
Épices: curry, paprika
Sel, poivre

La présentation

Feuilles de coriandre

1 Pour la marinade :

Faites mariner l'agneau dans l'huile d'olive et les herbes de Provence. Recouvrez d'un film transparent et laissez le tout infuser au réfrigérateur 30 minutes.

2 Pour les légumes :

Taillez les légumes en gros cubes. Faites revenir 10 minutes les morceaux d'agneaux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Une fois dorés, retirez-les dans une assiette. Faites revenir l'oignon, la carotte et le navet dans la poêle 5 minutes.

Couvrez d'eau, salez, puis ajoutez le concentré de tomates, les tomates pelées et les épices. Laissez mijoter le tout durant h à 1h30.

Au bout de 30 minutes de cuisson, ajoutez la courgette, le poivron et les morceaux d'agneaux.

Mettez les saucisses et merguez à griller à la poêle. Ajoutez-les à la casserole contenant les légumes et l'agneau, puis laissez mijoter 30 minutes.

3 Préparation du boulgour :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le boulgour environ 10 minutes. Egouttez-le et laissez-le quelques minutes dans la passoire avant d'ajouter les épices.

4 Pour le dressage !

Nettoyez quelques feuilles de coriandre avec du vinaigre blanc. Placez les légumes à couscous au fond d'une assiette puis ajoutez la viande. Disposez le boulgour dans un bol à part. Puis, ajoutez la sauce à votre convenance ainsi que la coriandre. Dégustez !



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- Pour changer du boulgour, vous pouvez alterner avec d'autres féculents tels que le quinoa, le sarrasin et l'originale semoule de blé.
- Lorsque la fatigue s'installe, faire mijoter le couscous 1h30 peut rapidement devenir une corvée. Pour cela, vous pouvez préparer votre couscous la veille et le cuire le lendemain. Réservez alors votre couscous filmé au réfrigérateur toute la nuit pour que le plat s'imprègne des épices et rende les saveurs harmonieuses.
- Évitez de consommer les aliments touchés par plusieurs personnes tels que le pain, les pâtisseries ect. Dans ce cas, privilégiez les biscottes en sachets individuels ou tout ce qui doit s'ouvrir à l'aide d'un opercule tel que les yaourts, fromages blancs, crèmes desserts ...
- Évitez de consommer l'eau directement à la bouteille car le bouchon peut avoir été contaminé préalablement, cela limitera encore une fois les risques de contaminations.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :

Crème pralinée

Biscottes en sachets individuels et compote sans sucre ajouté

Fromage blanc et confiture de fruits de saison

Boisson :

Eau minérale à consommer dans un verre



AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 🌱	Été 🌿	Automne 🍂	Hiver ❄️
Légumes	Fenouil	Blette	Artichaut	Carotte
Fruits	Poire	Figue	Raisin	Orange

S'ALIMENTER AVEC LES TROUBLES DU GOÛT

- DYSGUEUSIES -

Les traitements du cancer peuvent modifier le goût des aliments, voire diminuer considérablement la sensibilité des papilles gustatives. La viande peut soudainement prendre un goût métallique quand d'autres aliments peuvent paraître amers ou fades. Certains aliments peuvent aussi être ressentis trop sucrés ou sous une toute autre saveur.

Tous ces changements varient d'une personne à l'autre et ne sont pas systématiques. Il convient donc d'adapter votre alimentation à vos sensations et à vos envies.

CONSEILS D'AIDE À L'ALIMENTATION :

Ressentis des goûts forts

- Préférez les aliments neutres en bouche, cela favorisera l'harmonie des saveurs et la prise alimentaire. Évitez temporairement les aliments à goûts forts ou ceux qui ne vous donnent pas envie.
- Consommez les aliments froids ou refroidis. Ils permettent d'adoucir la saveur des aliments et les rendre moins odorants.
- Avant de manger, vous pouvez également réaliser des bains de bouche ou mâcher un chewing-gum à la menthe pour humidifier la bouche et endormir brièvement les récepteurs du goût.
- Enfin, n'hésitez pas à demander à votre entourage de cuisiner à votre place quand cela est possible.

Ressentis des goûts fades, sucrés ou mauvais

- Pour les ressentis des saveurs fades, consommez des aliments aux saveurs prononcées. N'hésitez pas à avoir recours aux épices, aux vinaigres (balsamiques, de cidre, de cerise...), aux fromages fermentés de type bleus, pour donner plus de goûts à vos plats.
- Pour les goûts à tendance sucrés, privilégiez les aliments bruts, naturels : fruits et légumes sans sauce, yaourts nature, compotes sans sucres ajoutés.
- Pour terminer, il peut arriver d'avoir de mauvais goûts dans la bouche. Lorsque c'est le cas, favorisez la consommation d'aliments sucrés : jus de fruits maison, thés, tisanes ou eaux aromatisées.



SALADE DE QUINOA ROUGE ET SES TOASTS DE FROMAGE CHAUD



10 MIN
PRÉPARATION



15 MIN
CUISSON



i

Consommée fraîche, les saveurs de cette salade seront moins prononcées. Idéale pour limiter les ressentis forts en bouche. Le fromage chaud permet de réveiller les papilles, vous pouvez le supprimer si le goût est trop prononcé.

Ingédients

La salade

- 120g de quinoa rouge
- 100g de sauce tomate maison ou industrielle
- 1/2 poivrons
- 1 belle tomate
- 1 oignon blanc
- 1 à 2 poignées de raisins secs
- 2 C à S d'huile d'olive
- Persil, ciboulette
- Sel, poivre

Les toasts de fromages chauds

- 4 belles tranches de pain aux céréales
- 100g de fromage frais
- 8 tomates cerises
- 1 laitue
- 2 pincées d'herbes de Provinces
- 2 C à S d'huile d'olive

1 Préparation du quinoa :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez le quinoa une 10ème de minutes.

Une fois cuit, rincez-le avec de l'eau froide et égouttez-le.

2 Préparation du reste de la salade :

Coupez les légumes en petits dés.

Puis faites cuire les oignons à la poêle dans un fond d'eau.

Pendant ce temps, faites gonfler les raisins secs dans un récipient d'eau pendant 30 minutes.

Mélangez la sauce tomate, les légumes, l'huile d'olive, la ciboulette et le persil lavés et coupés finement avec le quinoa bien égoutté.

Assaisonnez à votre guise.

Rajoutez les raisins, mélangez et conservez sous film au réfrigérateur.

3 Pour les toasts de fromage frais :

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez le pain en tranches d'1 cm et les tomates cerises en deux.

Étalez le fromage frais sur les tartines de pain et disposez les tomates. Versez ensuite un filet d'huile d'olive, parsemez d'herbes de Provence.

Enfournez pendant 5 minutes en surveillant.

4 Pour le dressage !

Dans le fond de l'assiette, mettez la salade de quinoa et disposez sur un côté de l'assiette les toasts de fromage frais.

SALADE DE PÂTES TRICOLORES À LA SAUCE BLANCHE



i

Un exemple de salade fraîche pour raviver les papilles lorsqu'on ressent des goûts fades. Le brocoli est plutôt prononcé et vous permettra de consommer une salade fraîche tout en ayant des saveurs en bouche.

1 Pour la salade :

Coupez le brocoli. Plongez-le ensuite dans une casserole d'eau bouillante salée (ce qui va fixer la couleur) et cuisez-les environ 20 minutes. Lorsque les brocolis sont à la fois croquants et fondants, stoppez la cuisson et les égouttez. Filmez et mettez-les au réfrigérateur.

Ingrédients

La salade

- 4 pommes de terre
- 150g de pâtes tricolores
- 1 brocoli
- 1 avocat
- 150g de dés de poulet
- 2 œufs
- 60g de fromage (ici édam)
- Jus de citron ou citron

Plongez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée et cuisez-les 8 minutes (selon le temps de cuisson noté sur le paquet alimentaire).

Faites de même avec les œufs : placez-les délicatement dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les au moins 9 minutes pour des œufs durs.

Retirez les œufs et laissez-les refroidir avant de les décortiquer.

Découpez l'avocat en deux, dénoyautez-le puis à l'aide d'une grande cuillère retirez la peau. Tranchez l'avocat en morceaux et ajoutez-lui quelques gouttes de citrons pour éviter qu'il noircisse.

Découpez le fromage en cubes.

Ajoutez dans un saladier l'ensemble des ingrédients : les pâtes tricolores, les brocolis, l'avocat, les dés de poulet, les morceaux de fromage et enfin les œufs durs coupés.

2 Préparation de la sauce blanche :

Emincez finement l'échalote.

Dans un bol, ajoutez la crème fraîche, le vinaigre de cidre et l'échalote.

3 Pour le dressage !

Mélangez le tout dans le même saladier, et dégustez.

- #### **Le sauce blanche**
- 2 C à S de crème fraîche liquide
 - 1 C à S de vinaigre de cidre
 - 1 échalote



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- Les toasts ont ici été faits avec du fromage de chèvre. Privilégiez le chèvre si vos goûts sont atténués ou du fromage frais si votre sensibilité gustative est accrue.
- Evitez, voire stoppez, la consommation de tabac qui a pour effet d'irriter les papilles gustatives et ainsi d'atténuer les goûts et les saveurs des aliments.
- Suivant les envies et le plaisir, vous pouvez tout à fait commencer votre repas par le dessert pour diminuer les ressentis des goûts forts ou fades des plats salés.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :

Granola maison aux amandes et noisettes



Gâteau au yaourt



Salade de fruits frais de saison

Yaourt nature, fruits frais de saison et sirop

AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 	Été 	Automne 	Hiver 
Epices	Poivre	Basilic	Menthe	Curry
Apports en protéines	Jambon de dinde	Haricots rouges	Œufs	Lentilles corail

S'ALIMENTER AVEC LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

-FAUSSES ROUTES-

Lorsque l'on mange, la déglutition s'opère sans que nous y pensions. Elle fait passer les aliments mâchés de la bouche vers le tube digestif. La déglutition est une phase importante car elle est responsable de la fermeture des voies respiratoires au moment où nous avalons. Parfois pourtant, il peut arriver que les aliments passent du mauvais côté, c'est-à-dire dans le tube respiratoire: la trachée.

" Aoutch, c'est passé de travers ! "



Les fausses routes peuvent se produire dans la vie de tous les jours, mais peuvent arriver plus fréquemment en période de traitements anti-cancers. Sachez qu'il existe des techniques pour limiter ces désagréments. Voici quelques conseils pour y pallier.

CHOISIR LES BONNES TEXTURES, TEMPÉRATURES ET USTENSILES ADAPTÉS :

A privilégier

- Privilégiez les textures onctueuses, homogènes, tendres en bouche. Évitez les textures trop liquides ou trop dures ou filamenteuses qui peuvent accentuer les troubles de la déglutition.
- Pour stimuler le réflexe de déglutition, vous pouvez consommer l'eau sous forme gazeuse, gélifiée ou fraîche. Préférez consommer les aliments très froids ou bien chauds.
- Lors de la prise alimentaire, préférez les petites bouchées pour faciliter la déglutition.
- Allez vers des aliments hydratés comme le flan, la purée, l'omelette.

A éviter

- Les aliments secs : croûtes de pain, biscuits, crumble, miettes...
- Les aliments collants : brioche, cake, madeleines, caramel, sauces élastiques.
- Aliments filandreux : certaines viandes, légumes (haricots verts).

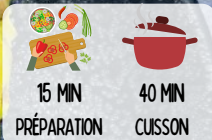
Aide à l'alimentation

La consommation d'eau peut se faire **à la paille** ou **au verre canard** pour limiter les volumes et éviter de lever la tête.



Verre canard

OMELETTE FORESTIÈRE ET SA CRÈME DE CAROTTES



La texture onctueuse de l'omelette et l'accompagnement crémeux faciliteront la déglutition.

1 Pour l'omelette :

Coupez les pommes de terre (PDT) en morceaux et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Cuisez-les environ 20 minutes.

Ingrédients

L'omelette

4 œufs

1 oignon

2 pommes de terre

1 petite barquette de
champignons frais

2 C à S d'huile
d'olive

Sel et poivre

Pendant ce temps, dans une poêle, versez l'huile d'olive et faites revenir à feu doux pendant 5 minutes les oignons et les champignons préalablement coupés.

Dans un saladier, cassez et battez les œufs avec un fouet ou une fourchette jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le sel et le poivre.

Incorporez ensuite les légumes cuits et les PDT dans le mélange précédent.

Dans une poêle huilée et bien chaude, versez la préparation. Laissez cuire à feu doux environ 7 minutes et surveillez la cuisson.

La crème de carottes

4 carottes

1 à 2 pomme(s) de
terre

4 C à S de lait
20g de beurre

Sel et poivre

2 Pour la crème de carottes :

Coupez grossièrement les carottes et les PDT. Cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante salée 20 minutes ou à la vapeur 15 minutes, au choix.

En fin de cuisson, égouttez puis mixez-les en ajoutant le lait et le beurre. Assaisonnez.

La présentation Ciboulette

3 Pour le dressage !

Disposez l'omelette dans une assiette décorée avec quelques tiges de ciboulettes et versez la crème de carotte dans un bol.

Bon appétit !

COURGETTES FARCIES ET VELOUTÉ DE POIS CASSÉS



*La cuisson de la farce de la courgette doit être tendre pour éviter une quelconque gêne lors de la déglutition. N'hésitez donc pas à bien mixer la farce.
Pour la présentation de la photo, nous y avons ajouté des tomates cerises coupées, évitez de les consommer telles quelles, mixez les avec la farce.*

Ingédients

Les courgettes farcies

- 2 courgettes
- 80g de steak haché
- 2 tranches de jambon de dinde
- 1 oignon
- 2 C à S de concentré de tomate
- 2 C à S de persil surgelé ou frais
- 1/2 cube de fond de volaille
- 2 C à S d'huile d'olive
- Sel et poivre

Le velouté de pois cassés

- 100g de pois cassés
- 20g de crème fraîche liquide
- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil, thym, feuille de laurier

1 Pour les courgettes farcies :

Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les pépins et creusez l'intérieur afin d'aménager une cavité pour incorporer la farce (réservez la chair de courgette). Placez les courgettes dans un plat et préchauffez le four à 180 °C.

Démarrez la préparation de votre farce en faisant revenir la dinde et le steak haché à l'huile d'olive dans une poêle environ 7 minutes. Puis ajoutez le bouillon, le concentré de tomate et la chair des courgettes avec la viande. Lorsque la viande commence à dorer, attendre 5 minutes avant d'éteindre. N'oubliez pas d'assaisonner et d'incorporer le persil. Mixez le tout ensuite avec un filet d'huile d'olive.

Remplissez les courgettes avec la farce et enfournez pendant 12 minutes à 180 °C. Laissez refroidir quelques instants avant de servir.

2 Pour le velouté :

Versez de l'huile d'olive dans une casserole et ajoutez l'oignon émincé. Mettez à feu doux. Quand les oignons sont légèrement dorés, ajoutez de l'eau jusqu'à recouvrir le tout, les herbes aromatiques et les pois cassés. Faites cuire 45 minutes à couvert jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Vérifiez en cours de cuisson la quantité d'eau, afin que le velouté ne soit pas trop épais.

Après cuisson, incorporez le persil et la crème fraîche. Mixez pour avoir une texture crémeuse. Assaisonnez et laissez tiédir. Il n'y a plus qu'à déguster !



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

S'ALIMENTER EN PLEINE CONSCIENCE POUR PALLIER AUX FAUSSES ROUTES :



Porter une attention particulière sur les aliments va permettre d'accompagner le bol alimentaire pendant la déglutition et d'ainsi diminuer les risques de fausses routes.

Suivez les étapes ci-dessous pour une expérience en pleine conscience :

- Essayez de trouver un lieu calme afin de manger de manière apaisée et mieux vous concentrer sur les aliments.
- Installez-vous confortablement et positionnez-vous droit sur votre chaise.
- Prenez le temps d'observer et sentir les aliments avant de les mettre en bouche. Puis quand vous le sentez, amenez les aliments en petites quantités et prenez le temps de mastiquer.
- Pour faciliter le passage des aliments, penchez la tête légèrement en avant et avalez en y prêtant une attention particulière.
- N'hésitez pas enfin à faire des pauses entre chaque bouchée en posant la fourchette par exemple.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :



Collations :

Clafoutis aux fraises
Crème au chocolat fondant
Panacotta aux fruits

Boissons :

Eau pétillante
Eau gélifiée
Eau très fraîche

AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 🌱	Été ☀️	Automne 🍂	Hiver ❄️
Légumes	Epinard	Poivron	Champignon	Courge
Légumineux	Petits pois	Haricot blanc	Lentille verte	Lentille corail

S'ALIMENTER EN CAS D'APHTES

- MUCITES -

Les mucites sont des infections buccales qui touchent généralement la langue mais aussi l'ensemble de la cavité bucale (l'intérieur des joues, le palais, les gencives, la gorge et l'oesophage). Elles apparaissent parfois suite à certains traitements contre le cancer.

Douloureuses et pénibles au quotidien, elles impactent la prise alimentaire, l'envie et le plaisir de manger. Il est donc nécessaire d'adapter les repas pour faciliter l'alimentation tout en limitant les douleurs.



CONSEILS D'AIDE À L'ALIMENTATION :

- Une alimentation glacée apaisera les douleurs car le froid est un anesthésiant naturel et rendra le repas plus confortable. Préférez commencer vos repas par un dessert glacé au goût de votre choix.
- Privilégiez au maximum les aliments onctueux, lisses et doux en goût (laitage, potage).
- Évitez notamment les aliments acides, salés, piquants, durs et secs (comme les noix, la croûte du pain, la moutarde, les sauces piquantes etc).
- Pour diminuer les douleurs, faites régulièrement tout au long de la journée des bains de bouches au bicarbonate de soude (1,4% pur). L'hygiène de la bouche est ici très importante.
- Vous pouvez également consommer des bonbons à la menthe avant les repas, cela aidera à saliver.
- Pour réduire l'inflammation buccale vous pouvez sucer des glaçons ou encore de la glace pilée.
- Enfin, pensez à bien vous hydrater les lèvres tout au long de la journée.

FLÉTAN À LA BÉCHAMEL ET SA PURÉE DE BROCOLIS



La sauce béchamel va ajouter une texture onctueuse au poisson dans la recette pour éviter les inflammations. Les épices et herbes aromatiques choisies sont douces et n'irriteront pas les muqueuses.

1 Préparation du Flétan :

Choisissez chez le poissonnier du Flétan ou autre poisson blanc et demandez-lui de l'effiler le poisson et d'enlever les arêtes.

Déposez le poisson au fond d'une poêle avec de l'huile d'olive, les herbes aromatiques et l'assaisonnement. Laissez cuire 10 minutes.

2 Préparation de la sauce béchamel :

Chauffez le beurre dans une casserole. Lorsqu'il est juste fondu, mélangez hors du feu et à l'aide d'une cuillère en bois la farine jusqu'à son incorporation. Laissez cuire légèrement jusqu'à l'obtention d'une coloration (pour enlever le goût farineux). Versez le lait froid petit à petit et fouettez durant 10 minutes à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez la noix de muscade, le poivre et le sel.

Pour finir, incorporez le gruyère râpé et mélangez jusqu'à obtention d'une sauce lisse et onctueuse.

3 Préparation de la purée :

Coupez grossièrement la pomme de terre et le brocoli. Cuissez-les dans une casserole d'eau bouillante salée 20 minutes ou à la vapeur 15 minutes.

Ecrasez à la fourchette ou mixez. Ajoutez-y ensuite le lait et le beurre. Assaisonnez à votre goût.

4 Pour le dressage !

Disposez la purée de brocolis au fond de l'assiette en dessinant un cercle. Versez la sauce sur le poisson, puis déposez-les sur la purée. Ajoutez quelques feuilles de basilic et c'est prêt !

Ingédients

Le poisson

200g de Flétan
Thym, feuille de
laurier, Basilic
Sel et poivre

La sauce béchamel

20cL de lait
14g de farine
14g de beurre
15g de gruyère
Noix de muscade
Sel et poivre

La purée

1 brocoli
1 pomme de terre
4 C à S de lait
20g de beurre
Sel et poivre

PAIN DE SAUMON ET SA PURÉE DE PATATES DOUCES



Dans le pain de saumon, nous y avons ajouté du lait en plus de la crème fraîche afin d'avoir une texture plus douce et onctueuse.

Ingrédients

Pain de poisson

100g de saumon
300g d'épinards frais
40g de farine
2 œufs
60g de crème fraîche
4 C à S de lait
30g de gruyère râpé
5g de beurre
1 bouillon cube de légumes
Noix de muscade
Sel et poivre
1 C à S d'huile d'olive

Purée de patate douce

1 patate douce
2 pommes de terre
4 C à S de lait
20g de beurre
Sel et poivre

1 Préparation du pain de saumon :

Préchauffez le four à 180 °C et huilez deux moules à cakes individuels. Dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez le bouillon cube de légumes, plongez les morceaux de saumon et laissez cuire 7 minutes environ. Le poisson doit pouvoir s'effriter facilement. Faites revenir les épinards dans une poêle avec de l'huile d'olive durant 5 minutes. Salez, poivrez et laissez tiédir.

Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les en omelette. Incorporez la farine puis ajoutez les épinards cuits, la crème fraîche, l'emmental râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade et mélangez. Égouttez le poisson, émiettez-le à la fourchette et vérifiez l'absence d'arête.

Placez le poisson dans le mélange précédent avec une cuillère à soupe de bouillon de légumes et mixez.

Répartissez la préparation dans deux moules à cake individuels. Enfouez 50 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

2 Préparation de la purée de patate douce :

Coupez grossièrement les pommes de terre et patates douces. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 30 minutes.

Une fois la cuisson des patates douces terminée, écrasez à la fourchette ou mixez. Mélangez la mixture avec le lait et le beurre puis rectifiez l'assaisonnement et mélangez à nouveau.

3 Pour le dressage !

Démoulez les pains de poisson et positionnez-les dans une assiette. À côté, versez la purée dans un bol et régaliez-vous !



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- Si l'ingestion des boissons est douloureux, privilégiez l'utilisation d'une paille pour éviter de toucher l'intérieur de la bouche.
- Fractionnez vos repas tout au long de la journée de façon à ce qu'il y ait moins de quantités à chaque repas et que ce soit moins irritant.
- La consommation d'alcool ou de tabac est à éviter. Ils vont favoriser l'inflammation et les douleurs des muqueuses.
- Si aucun aliment ne passe, vous pouvez essayer les sorbets (non acides), les gelées froides ou les glaces à l'eau.
- Hydratez-vous en buvant au moins 2 litres d'eau par jour (eaux minérales, tisanes, thé).
- Évitez les plats et boissons très chauds, voire brûlants.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :

Tapioca au lait à la vanille et noix de coco

Ice cream



Boissons :

Sorbet tomate basilic

Frappé glacé à la chicorée

Thé glacé



AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 🌱	Été 🌿	Automne 🍂	Hiver ❄️
Légumes	Navet	Poivron	Betterave	Céleri-rave
Féculents	Topinambour	Patate douce	Panais	Pomme de terre

MANGER MALGRÉ LES NAUSÉES & LES VOMISSEMENTS

Les nausées et vomissements sont des effets secondaires récurrents des traitements contre le cancer, et plus particulièrement de la chimiothérapie associée à d'autres traitements comme la radiothérapie. Vous pouvez avoir ces effets précocement c'est-à-dire moins de 24h après le traitement ou de manière retardée.



Même s'ils impliquent la plupart du temps la prise d'antiémétiques, ils ne sont pas toujours suffisants pour calmer les symptômes.

Qu'il s'agisse de nausées (sensation de mal au cœur) ou de vomissements (expulsion des aliments par la bouche), s'alimenter devient alors fastidieux !

Mais rassurez-vous, certaines techniques permettent de les limiter. Il est en effet important de s'alimenter et de s'hydrater pour prendre des forces et éviter les risques de déshydratation !

CONSEILS D'AIDE À L'ALIMENTATION :

- Prenez vos repas avant les traitements. Vous pouvez même manger sur les temps de la nuit si cela est plus tolérable pour vous. Quoiqu'il arrive mangez en fonction de vos envies et de ce que votre corps réclame.
- De manière générale, avoir le ventre vide n'améliore pas l'état nauséux, bien au contraire. Il est donc conseillé de toujours avoir un petit quelque chose dans le ventre pour éviter les nausées et vomissements.
- Essayez également de fragmenter vos repas et votre hydratation sur la journée. Manger de temps en temps et en petite quantité permettra d'apporter votre quota d'énergie. La tarte soleil est idéale pour ça par exemple, mangez quelques rayons de temps à autres.
- Les goûts neutres et les aliments froids passent généralement mieux.
- Les odeurs qui se dégagent de la cuisine peuvent déclencher les nausées ou vomissements. Privilégiez donc des plats sans cuisson ou demandez à votre entourage de cuisiner pour vous.
- Prenez le temps de manger, en mastiquant bien et détendez-vous après avoir mangé.

TARTE SOLEIL À LA TOMATE

ACCOMPAGNÉE DE SALADE VERTE



25 MIN
PRÉPARATION



15 MIN
CUISSON



La tarte soleil est une bonne option pour faciliter le fractionnement : 1 à 2 branche(s) de la tarte pour un repas (à ajuster selon vos envies). A filmer et à réserver au réfrigérateur pour les prochains repas. Si vous êtes fatigué, privilégiez la pâte brisée industrielle.

Ingrédients

La pâte brisée

50g de farine
30g de beurre
12g d'eau
4 feuilles de basilic
1 feuille de sauge
Herbes de Provence
Une pincée de sel

La tarte

1 œuf jaune
2 grosses tomates
30g de gruyère râpé
1 à 2 C à S de moutarde
1 C à S de concentré de tomate
Sel, poivre

L'accompagnement

Quelques feuilles de laitue

La sauce vinaigrette

4 C à S d'huile d'olive
3 C à S de vinaigre
1 échalote

1 Préparation de la pâte brisée :

Coupez finement les feuilles de basilic et de sauge.

Dans un saladier, versez la farine, le sel, le basilic, les herbes de Provence et le beurre coupé en deux. Malaxez le tout avec des gants ou avec une fourchette. Faites un creux au centre du saladier et versez-y l'eau. Malaxez, puis formez une boule plate.

Filmez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 Préparation de la tarte :

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les tomates en rondelles. Sortez la pâte et étalez-la au rouleau sur un papier sulfurisé avec de la farine. Disposez la pâte sur un plat de tarte allant au four.

Piquez toute la tarte à l'aide d'une fourchette, étalez la moutarde et disposez les rondelles de tomates. Parsemez ensuite de gruyère et d'herbes de Provence.

Pour couper les rayons du soleil, placez un verre retourné au centre et découpez l'extérieur en forme de triangles à l'aide d'un couteau.

Torsadez ensuite vos rayons de soleil (bandes de tarte coupées en triangle).

A l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère, badigeonnez de jaune d'œuf la surface de la tarte pour la rendre brillante après cuisson.

Enfournez 15 minutes.

3 Préparation de la sauce vinaigrette :

Emincez l'échalote et mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive et le vinaigre.

4 Pour le dressage !

Dressez la tarte avec quelques feuilles de laitues vinaigrées dans un récipient à part. Bon appétit !

FLAN DE LÉGUMES ET GRAINES DE SARRASIN



20 MIN
PRÉPARATION



50 MIN
CUISSON



La texture onctueuse du flan limite les nausées. Vous pouvez le consommer froid ou à température ambiante.

Ingrédients

Les légumes

1 courgette
1 poivron
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Herbes de Provence
1 C à S d'huile d'olive

Le flan

1 œuf
60g de crème fraîche
liquide
1 C à S de maïzena
30g de gruyère râpé
Sel et poivre

L'accompagnement

150g cru de graines
de sarrasin
20g de beurre froid
Sel

Décoration

Salade verte

1 Préparation des légumes :

Emincez l'oignon, coupez le poivron en deux et retirez les membranes blanches et les pépins (qui ne sont pas digestes). Coupez le poivron et les courgettes en brunoises (petits cubes).

Poêlez vos légumes avec un filet d'huile d'olive et quelques herbes de Provence pendant 20 minutes. Ajoutez l'ail à mi-cuisson.

2 Préparation de l'appareil :

Préchauffez le four à 90 °C.

Dans un saladier, cassez et battez l'œuf avec la crème fraîche. Ajoutez la maïzena, le gruyère, ainsi que les légumes cuits.

Mélangez et versez dans un récipient allant au four.

Enfournez pendant 20 à 30 minutes en surveillant. Laissez refroidir pour raffermir le flan.

3 Pour l'accompagnement :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez le sarrasin et laissez cuire environ 15 minutes (selon le temps de cuisson de votre paquet alimentaire).

Laissez le sarrasin gonfler 5 minutes en fin de cuisson puis égouttez-le.

Ajoutez ensuite le beurre, assaisonnez et mélangez.

Dressez dans un récipient avec de la salade verte vinaigrée.

Bon appétit !



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- Essayez de vous hydrater au maximum pour compenser les vomissements. Une à deux gorgées d'eau toutes les 20 minutes si possible.
- Après le repas, posez-vous 20 minutes le temps de digérer, puis aérez-vous, cela fera du bien à votre corps et à votre mental.
- Mangez des petites quantités, l'important est de réussir à fractionner tout au long de la journée, voire de la nuit si besoin.
- Certaines épices et herbes aromatiques atténuent les nausées. Le gingembre et la menthe poivrée par exemple.
- Limitez les aliments gras, frits, sucrés ou ceux qui ont une odeur prononcée.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :



Yaourt nature sucré et croustillant aux noisettes

Salade de fruits pommes/poires et biscuits
spéculoos

Boissons :

Infusion de menthe poivrée

Infusion gingembre et miel



AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 	Été 	Automne 	Hiver 
Légumes	Radis	Concombre	Potiron	Rutabaga
Oléagineux	Pistache	Amande	Noisette	Noix

S'ALIMENTER EN CAS DE DIARRHÉES

Il arrive parfois que certains traitements anti-cancers agissent directement sur le système digestif en accélérant le transit intestinal. Aussi désagréable que contraignante, la diarrhée peut malgré tout être atténuée grâce à l'alimentation. Bon nombre d'aliments ont en effet la capacité de réguler le transit. Dans ce cas-ci, il s'agira d'aller vers les aliments qui ralentiront la digestion et compenseront les pertes en eau et nutriments évacués dans les selles.



Lors de l'arrivée de crise diarrhéique, durant les premières 48h on supprimera la grande majorité des fibres en choisissant les aliments à éviter et à privilégier ci-dessous. Après 48h, vous pouvez réintégrer les aliments petit à petit jusqu'à revenir à vos habitudes alimentaires (exemple de recette réintrodutive: les makis).

QUELQUES CONSEILS POUR RALENTIR LE TRANSIT :

A éviter

- Boissons fraîches, glacées, gazeuses, jus de fruits,
- Fruits et légumes crus et cuits
- Aliments aux céréales complètes ou semi-complètes,
- Pain complet, pâtes et riz complets, gâteaux, pâtisseries, chewing-gum, glaces et sorbets,
- Lait, yaourts, fromages frais et fromages blancs,
- Fritures, charcuteries, mayonnaise, sauces, crème fraîche, graisses cuites,
- Légumineuses et légumes flatulents (lentilles, pois-chiches, haricots blancs, rouges, petits pois ..., oignons, choux...).

A privilégier

- Boissons : bouillons de légumes, bouillon de riz, eau, tisane, thé.
- Carottes cuites, banane bien mûre, pomme sans peau, compotes et gelées.
- Lait sans lactose, fromages à pâte dure pressée cuite (edam, gruyère, mimolette..)
- Biscottes, riz, pâtes, pain blanc, semoule, tapioca
- Pâtes de fruits, biscuits secs, miel.
- Beurre cru, huile végétale crue
- Tisanes de plantes médicinales (reines des prés, feuilles d'ailremoine, alchémille, arbusier, carotte, cannelle ...ect). Ces plantes sont cependant à prendre avec précaution et dosage. Il est préférable de les consommer sous avis médical.

CAKE À LA CAROTTE



La carotte cuite a un effet constipant. Ici, on privilégie la farine blanche (T45) pour limiter l'apport en fibres et ainsi ralentir le transit intestinal.

1 Préparation des ingrédients :

Préchauffez le four à 150 °C.

Ingrédients

3 carottes
45g de farine T45
¼ de levure chimique
25cL de lait
2 œufs
120g de dés de poulet
100g de mimolette
2 belles poignées de
noix de Grenoble
2 C à S d'huile d'olive
Sel

Râpez les carottes, coupez en dés le fromage, émincez le poulet en petits morceaux.

2 Préparation du mélange :

Chauffez légèrement le lait dans une casserole (celui-ci doit être tiède).

Dans un saladier : versez la farine, creusez et ajoutez le lait petit à petit.

Ajoutez ensuite la levure, l'huile d'olive, le sel, puis les œufs, les carottes râpées, les noix, les dés de fromages et l'émincé de poulet. Mélangez à la cuillère.

Beurrez et farinez deux petits moules à cake (ou un grand moule) et répartissez-y la préparation.

Laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Puis enfournez pendant 20 à 25 minutes.

Sortez et laissez refroidir le cake avant de déguster.

MAKIS CREVETTES - AVOCAT & POULET - FROMAGE FRAIS



20 MIN
PRÉPARATION



10 MIN
CUISSON



Nous avons fait le choix d'amener de l'avocat et du fromage frais dans les makis seulement lorsque vous êtes en phase de réintroduction progressive des légumes cuits. Avant cette phase, nous vous conseillons de remplacer l'avocat par de la carotte cuite, et le fromage frais par du gruyère râpé.

1 Préparation du riz :

Cuisez le riz 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Retirez ensuite la casserole du feu et laissez le riz s'imbiber d'eau. Le riz doit avoir une texture légèrement croquante et collante.

Mélangez le vinaigre de riz avec le sel et le sucre. Les grains de sel et sucres doivent être bien dissous.

Ingrédients

Riz vinaigré

150g de riz rond
3 C à S de vinaigre de riz
3 C à C de sucre semoule
1 tasse d'eau froide (25cL)

2 Préparation de l'assemblage :

Egouttez le riz et versez-y la sauce. Mélangez avec une spatule en soulevant le riz pour ne pas casser les grains. Laissez refroidir.

Si vos crevettes sont bien droites, vous n'avez pas besoin de les tailler. En revanche, si elles sont incurvées, coupez-les en 2 dans le sens de la largeur. Taillez l'avocat et la volaille dans leur longueur et ajoutez quelques gouttes de citrons sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse.

3 Montage des makis :

Positionnez les feuilles de Nori : côté brillant sur le tapis à sushi ou sur le film transparent, et côté mâte devant vous. Disposez une colonne de riz bien régulière en vous aidant d'une cuillère à soupe trempée dans un verre d'eau froide.

Déposez les crevettes et l'avocat en ligne sur toute la longueur du rectangle de riz. Puis faites de même avec les morceaux de poulet et le fromage frais.

Enfermez la garniture au centre du riz en vous aidant du tapi à sushi ou du film transparent pour bien serrer les rouleaux. Laissez reposer au réfrigérateur 10 minutes. Préparez un chiffon d'eau froide pour mouiller le couteau qui servira à couper les colonnes de sushis. Découpez chaque rouleau en plusieurs tronçons de 2 cm de long et répartissez sur chaque assiette. Bon appétit !

Pour le montage des makis

2 feuilles de Nori
1/2 avocat (selon tolérance)
Jus de citron
4 crevettes
40g de fromage frais
60g de poulet
Sel et poivre



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- L'hydratation est très importante lors des problèmes de diarrhées car l'eau présente dans notre corps y est rejetée. Hydratez-vous régulièrement, en évitant l'eau fraîche, les liquides gazéifiés et contenant de la caféine qui ont tendance à accélérer le transit.
- Allez vers les aliments riches en potassium (bananes, oranges, jus de fruits) pour limiter les pertes dans les selles (évacué dans les matières fécales).
- A l'arrêt de la crise diarrhéique, durant les 2 jours qui suivent, réintroduisez les aliments petits à petit dans votre alimentation.
- Si au delà de 48h la diarrhée persiste, dirigez-vous vers un professionnel de santé compétent (votre médecin traitant ou oncologue par exemple).
- Les crises diarrhéiques sont des situations inconfortables, reposez-vous, ne vous fatiguez pas.
- Privilégiez les aliments salés pour compenser les pertes en sodium.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :

Pommes au four caramélisées

Biscuits bretons et pâtes de fruits



Boissons :



Tisane à la cannelle

Eau de riz

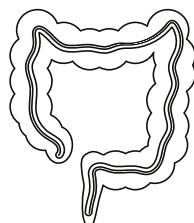
Infusion aux reines des prés / orties
/ noisetier / plantain

AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 🌱	Été 🌿	Automne 🍂	Hiver ❄️
Sucré	Gelée de fraise	Pâte de fruits	Pomme cuite	Miel
Dérivés	Cumin	Cannelle	Arbousier	Feuilles d'aigremoine

S'ALIMENTER POUR PALLIER AUX CONSTIPATIONS

Si vous êtes ballonné, que vous avez mal au ventre et que vous n'êtes pas allé à la selle (évacué les matières fécales) comme à votre habitude, vous êtes sûrement concerné par la constipation. Celle-ci arrive parfois suite à la prise de traitements antidouleur qui modifient le transit intestinal et ralentissent l'évacuation des selles.



Si les troubles du transit sont particulièrement inconfortables, plusieurs alternatives existent pour les corriger.

QUELQUES CONSEILS POUR FACILITER LE TRANSIT :

A privilégier

- Les légumes crus et fibreux : salades, épinards, poireaux, haricots verts
- Les céréales, la farine et le pain complet
- Les épices, les herbes aromatiques
- Les laitages car ils favorisent l'élimination des selles
- Les pruneaux secs, les cerises, les prunes aux collations ou dans un plat mijoté par exemples.

Régalez-vous c'est la saison estivale !

A éviter

- Les légumes flatulents sont à éviter en cas d'importants inconforts digestifs : oignons, choux et légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots...).
- Les féculents raffinés c'est-à-dire les féculents sans fibre : pain blanc, farine blanche, pâtes raffinées, tapioca ect.
- Le riz car il a tendance à solidifier les selles.

TARTE POIREAUX, THON ROUGE ET SA SALADE VERTE



Le poireau est un légume prisé pour lutter contre la constipation car il est très fibreux et accélère le transit intestinal. Si vous êtes fatigué, privilégiez la pâte brisée industrielle.

Ingrédients

Pâte brisée

40g de farine
semi-complète (T110)
10g de son d'avoine
30g de beurre
12g d'eau

La crème

2 blancs de poireaux
2 à 3 champignons
½ oignon
Feuilles de laitue
4 C à S de lait
20g de crème fraîche
2 œufs
40g de gruyère râpé
1 C à S d'huile d'olive
Herbes de Provence
Sel, poivre

Le poisson

60g de thon rouge frais
1 bouillon cube
de légumes

La sauce vinaigrette

4 C à S d'huile d'olive
3 C à S de vinaigre
balsamique
1 échalote

1 Préparation de la pâte brisée :

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, versez la farine, le son d'avoine le sel et le beurre. Malaxez le tout avec des gants ou une fourchette. Faites un creux au centre du saladier et versez-y l'eau. Malaxez à nouveau et aplatir. Filmez et laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes.

2 Préparation de la crème et de la vinaigrette :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez le bouillon de légumes et le thon. Faites cuire 7 à 8 minutes. Emincez le poireau, l'oignon et les champignons.

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir les oignons à feu doux 3 minutes. Ajoutez le poireau, assaisonnez et recouvrir d'eau. Laissez cuire à couvert sur feu moyen 20 minutes. A mi-cuisson, ajoutez les champignons. Lorsqu'il n'y a plus d'eau dans la poêle, stoppez la cuisson et réservez le tout dans un bol filmé. Après 30 minutes de repos, sortez et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau. Placez-la dans deux petits moules à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Précuisez environ 5 minutes au four.

Dans un saladier : cassez et battez les œufs. Ajoutez les légumes, le thon cuit, le lait, la crème, le gruyère, les herbes de Provence ainsi que le sel et le poivre. Mélangez le tout et répartissez l'ensemble sur la pâte. Parsemez de gruyère et enfournez 30 à 35 minutes.

Pour la vinaigrette, émincez l'échalote. Ajoutez ensuite dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre et l'échalote. Mélangez.

3 Pour le dressage :

Sortez la tarte et attendez qu'elle ait un peu refroidi avant de la consommer avec la laitue vinaigrée.

GALETTES DE SARRASIN

ÉPINARDS, OEUF ET CHÈVRES MIELS



10 MIN
PRÉPARATION



4 MIN
CUISSON



Les épinards font partie de la famille des légumes verts, ils ont un effet laxatif. Le lait ribot est un lait fermenté, il permettra de lier la farine de sarrasin avec les autres ingrédients pour avoir une pâte homogène.

Ingrédients

Pâte à crêpes

180g de farine de
sarrasin
1 œuf
40cL d'eau froide
3 C à S d'huile
d'olive
5 C à S de lait ribot
Sel

Garniture

300g d'épinards frais
100g de chèvre
2 œufs
2 poignées de noix
de cajou (80g)
4 C à C de miel
1 C à S d'huile
d'olive
Noix de muscade
Sel, poivre

Pour la pâte à crêpes de sarrasin :

Dans un grand saladier, mélangez la farine de sarrasin avec le sel, puis faites un creux au milieu afin d'y déposer l'œuf. Mélangez l'œuf avec la farine, puis ajoutez l'eau au fur et à mesure tout en continuant de remuer. Incorporez ensuite le lait ribot petit à petit. Couvrez d'un linge et laissez reposer 30 min.

Pour la garniture :

Pour faire cuire les épinards, placez-les dans une poêle et ajoutez-y l'huile d'olive. Poivrez, salez et ajoutez une pincée de noix de muscade. Égouttez-les et réservez à température ambiante. Coupez des tranches fines de chèvre (0.5 cm) et concassez les noix de cajou.

Récupérez votre pâte à crêpes et ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'olive puis versez deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Faites chauffer à feu vif et versez la pâte à galettes avec une louche. Faites cuire 1 minute sur une face et 20 secondes sur l'autre.

Cuisez ensuite 2 œufs séparément à la poêle dans un fond d'huile d'olive. Salez, poivrez. Réservez deux grandes assiettes et garnissez au fur et à mesure les galettes avec les épinards cuits, les tranches de chèvre, les noix de cajou concassées, le miel et l'œuf au plat. Pour faire fondre le fromage de chèvre, vous pouvez placer les assiettes quelques instants au micro-onde.

Pour le dressage :

Ajoutez quelques pousses d'épinards fraîches sur la galette. Bonne dégustation !



QUELQUES TRUCS ET ASTUCES

- Augmentez la prise de boissons dans la journée, notamment en eau fraîche ou eau minérale fraîche riche en magnésium. Orientez-vous vers des jus d'aloë vera ou des infusions de fleurs de guimauves qui faciliteront le transit.
- Buvez de l'eau froide le matin à jeun, cela va stimuler le système digestif.
- Ajoutez des fibres supplémentaires à vos boissons et desserts avec du psyllium ou du son d'avoine.
- Privilégiez les aliments contenant minimum 7g de fibres par portion sur les étiquettes alimentaires.

IDÉES D'ACCOMPAGNEMENTS DE REPAS :

Collations :

Une poignée de cerises et quelques amandes accompagnées d'un fromage blanc

Pain complet tartiné de beurre de cacahuète surmonté de figes



Boissons :

Thé glacé

Chocolat chaud au lait végétal (amande, noisette, avoine)



AJUSTEZ VOS RECETTES AU FIL DES SAISONS ET DE VOS ENVIES !

	Printemps 🌱	Été ☀️	Automne 🍂	Hiver ❄️
Légumes	Asperge	Haricot vert	Blette	Champignon
Fruits	Fraise	Mûre	Prune	Kiwi



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST QUOI ?

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), on entend par activité physique, « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. » Si on simplifie, selon Casper en 1985, l'activité physique ne se réduit pas simplement à la pratique sportive mais inclut l'ensemble des activités de la vie quotidienne et elle se caractérise par la nature, l'intensité, la durée, la fréquence mais aussi le contexte dans lequel elle est pratiquée.

QU'EN EST-IL DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) est définie comme « un moyen qui permet la mise en mouvement des personnes qui, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles. » La maladie cancéreuse et les traitements créent des besoins spécifiques. Dans ce livret on vous propose plusieurs astuces et séances.

D'ailleurs, l'Institut National du Cancer (INCa) a publié en 2017 un document faisant le point sur les connaissances scientifiques en matière d'activité physique pendant et après le cancer. Pour plus d'informations, retrouvez la publication sur www.e-cancer.fr

LE SAVIEZ VOUS ?



30 minutes d'activité physique par jour, au moins 5 fois par semaine, suffisent à augmenter la qualité de vie globale, à réduire la perception de la fatigue liée à la maladie, à diminuer les troubles anxio-dépressifs, à améliorer l'estime de soi, et à diminuer les douleurs en général.

LE CHOIX DES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEE :

Les activités proposées dans ce livret s'inspirent de séances de pilates, yoga, circuit de cardio et de renforcement musculaire, qui font partie de l'activité physique. Le but est de vous inviter à pratiquer des exercices accessibles et complémentaires.

L'intensité de ces activités est à moduler en fonction de votre état du jour et de vos traitements. Vous retrouverez page 43 une proposition de planning pour vous aider à pratiquer de façon continue.

PRÉCAUTIONS

Avant de débiter toute séance d'activité physique adaptée, **nous vous conseillons d'en parler avec votre médecin traitant ou oncologue pour qu'il puisse vous orienter sur les pratiques et intensités autorisées.**

Dans le cadre de l'activité physique adaptée, encadrée par un professionnel et/ou une association, pensez à demander au médecin traitant ou oncologue, un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique. Voire, une prescription médicale pour l'activité physique adaptée qui permet dans certains cas, une prise en charge financière par les communes ou les mutuelles.

Les séances doivent être réalisées dans un endroit spacieux, sécurisé et agréable. Pensez à dégager l'espace de pratique avant chaque début de séance pour ne pas risquer de vous blesser ou de tomber.

En cas de lymphoedème (membre supérieurs ou inférieurs), certaines activités pourront être adaptées. Pour ne prendre aucun risque, demandez conseil à votre médecin et/ou kinésithérapeutes.

Un professionnel en activité physique adaptée a réalisé pour vous des vidéos des séances du livret pour les rendre plus dynamiques mais surtout pour que vous puissiez réaliser les mouvements sans contraintes et éviter toute blessure. Au cours des vidéos, il sera proposé plusieurs adaptations en fonctions des exercices.

Chaque séance du livret doit être réalisée avec les vidéos, en scannant le QRcode qui se trouve page 4.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour la bonne réalisation des séances il vous faudra:

- un tapis de sol
- un chronomètre (une montre avec cette fonctionnalité, une horloge avec une trotteuse ou encore votre téléphone feront très bien l'affaire)
- une bouteille d'eau
- un bâton (ou un balai si vous n'en avez pas au domicile)
- une paire de chaussures de sport
- une tenue confortable
- votre motivation

Et HOP, c'est tout.



ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Durée : 10 min

Un échauffement articulaire a pour objectif de réveiller tout en douceur le corps, notamment par les exercices de chaque articulation. Ainsi, vous limitez le risque de blessures. Voici un **échauffement à réaliser avant de débiter chaque séance**.



- **Tête** droite, tournez à gauche puis à droite. En haut puis en bas. Faites des petits cerdes dans un sens puis l'autre.
- **Epaules** : mains posées sur les épaules, faites des cerdes avec le coude dans un sens puis l'autre. Si vous n'avez pas de douleurs spécifiques au niveau des bras, les bras tendu cette fois, faites des petits cerdes et agrandissez-les progressivement pour avoir une grande amplitude, puis changez de sens



- **Coudes** : un bras tendu devant vous, venez placer la main opposé à l'arrière du coude. Ramenez ensuite votre bras vers vous puis faites le passer dans l'espace qu'il y a entre votre poitrine et votre avant-bras.

- **Poignets** : entrecroisez vos doigts, puis faites un 8 avec vos mains.
- **Doigts** : fermez les poings, puis tendez vos doigts et répétez 10 fois.
- **Bassin** : les mains posées sur les hanches, effectuez des ronds avec le bassin dans un sens et puis l'autre.



- **Genoux** : les mains posées sur les genoux, effectuez des petits cerdes dans un sens et dans l'autre doucement, en fléchissant les genoux et en les tendant à nouveau pour effectuer les rotations.
- **Chevilles** : le pied en pointe en contact avec le sol, effectuez des rotations de la cheville dans un sens puis l'autre.
- **Général** : Etirez-vous, grandissez-vous et relâchez tout le corps.



Tenez-vous debout confortablement et c'est parti, vous êtes prêt pour démarrer la séance !

ÉTIREMENTS / RETOUR AU CALME

Durée : 10 min

Les étirements de fin de séance permettent de détendre et étirer les muscles sollicités après l'effort pour ensuite limiter l'apparition de courbatures. Vous aurez ainsi une meilleure récupération musculaire. Nous vous proposons un **retour au calme à réaliser à chaque fin de séance**.

Maintenez
chaque
étirement au
moins 10
secondes.

- **Nuque** : venez placer une main au dessus de l'oreille opposé à votre bras, puis basculez la tête sur le côté avec le poids de la main, sans forcer.
- **Epaules** : tendez un bras devant vous puis avec le second, placez l'avant bras au niveau du coude et ramenez le bras tendu vers vous. Changez de bras.
- **Avant bras** : tendez un bras et dirigez les doigts de la main vers le sol, la paume de main en avant. Avec l'autre main, attrapez vos doigts et essayez de les tirer (délicatement) vers vous.
- **Intercostaux** : grandissez vous, les bras vers le ciel puis penchez vous d'un côté. Bloquez la position 10 secondes et basculez de l'autre côté.
- **Ischio-jambiers** : debout, pieds à la largeur du bassin, enrroulez votre colonne en avant et essayez d'atteindre vos pieds en réalisant de grandes respirations.
- **Mollet** : face à un mur, placez la pointe de votre pied contre le mur et le talon sur le sol. La jambe est tendue. Basculez le bassin légèrement vers l'arrière. Changez de jambes.
 - **Quadriceps** : en prenant appui sur un mur ou une chaise, pliez votre jambe et attrapez votre pied pour le ramener au niveau de vos fesses. Tenez vous droit. Plus vous avancerez le bassin vers l'avant plus vous sentirez l'étirement. Changez de jambe.
 - **Adducteurs** : accroupi au sol, placez vos mains au sol pour stabilisez-vous et tendez une jambe sur le côté. L'intérieur du pied est à plat sur le sol et la jambe est bien tendue. Changez de jambe.
- **Psoas** : (il s'agit du muscle fléchisseur de la jambe, c'est grâce à lui que vous pouvez ramener votre jambe vers le buste). Placez une jambe devant vous à 90° puis l'autre en arrière. Posez le genou au sol si c'est trop difficile. Puis essayez d'avancer votre bassin vers l'avant.
- **Fesses** : assis au sol, les jambes allongées, pliez l'une d'elles et passez votre pied de l'autre côté de la jambe opposée. Entrelacez votre genoux pour ramener la jambe pliée vers votre buste.



Pour finir, n'hésitez pas à prendre 5 à 10 minutes en plus, en vous allongeant sur le sol confortablement. Fermez les yeux et effectuez de longues et profondes respirations pour vous détendre le plus possible.

SUIVEZ VOTRE PROGRESSION



Prenez un peu de votre temps avant de débiter les séances en réalisant ces quelques exercices. Remplissez le premier tableau avant les séances puis le second une fois toutes les séances réalisées. Ils vous permettront de voir si vous avez progressé grâce aux différentes activités proposées.

Avant de commencer les exercices, pensez à vous échauffer calmement puis pratiquez chacun de ces exercices à très faible intensité.

Numéro 1 : Avant le programme

EXERCICES	MESURES
Placez une chaise derrière vous. Les bras croisés devant vous et les mains posées sur les épaules, fléchissez vos jambes pour vous asseoir sur celle-ci. Réalisez calmement le plus de flexions possible sur 1 minute.	
Installez-vous dans un lieu ouvert, plat et placez des objets tous les 5 à 10 mètres, ou plus. Pendant 6 minutes, réalisez le plus d'aller-retour possible entre les objets en marchant. Au bout des 6 minutes, comptabilisez la distance parcourue.	
Les jambes tendues, basculez votre buste à l'avant pour essayer d'amener vos mains le plus près du sol. Notez ensuite jusqu'où vos mains vont. (genoux, tibia, pointe de pieds, main à plat sur le sol, etc).	
En équilibre sur un pied et à proximité d'un mur par sécurité, tenez l'équilibre durant 30 secondes en essayant de toucher le sol le moins possible. Réalisez sur chaque jambe et notez le nombre de fois où votre pied a touché le sol.	
Asseyez-vous sur une chaise ou debout, tenez vous droit et essayez de joindre vos deux mains dans votre dos en passant une main par le haut du dos (au niveau de l'épaule) et une par le bas du dos. Faites-le des deux côtés et notez si vous touchez les bouts des doigts, la main entière etc.	

Numéro 2 : Après le programme des 15 séances

EXERCICES	MESURES
Placez une chaise derrière vous. Les bras croisés devant vous et les mains posées sur les épaules, fléchissez vos jambes pour vous asseoir sur celle-ci. Réalisez calmement le plus de flexions possible sur 1 minute.	
Installez-vous dans un lieu ouvert, plat et placez des objets tous les 5 à 10 mètres, ou plus. Pendant 6 minutes, réalisez le plus d'aller-retour possible entre les objets en marchant. Au bout des 6 minutes, comptabilisez la distance parcourue.	
Les jambes tendues, basculez votre buste à l'avant pour essayer d'amener vos mains le plus près du sol. Notez ensuite jusqu'où vos mains vont. (genoux, tibia, pointe de pieds, main à plat sur le sol, etc).	
En équilibre sur un pied et à proximité d'un mur par sécurité, tenez l'équilibre durant 30 secondes en essayant de toucher le sol le moins possible. Réalisez sur chaque jambe et notez le nombre de fois où votre pied a touché le sol.	
Asseyez-vous sur une chaise ou debout, tenez vous droit et essayez de joindre vos deux mains dans votre dos en passant une main par le haut du dos (au niveau de l'épaule) et une par le bas du dos. Faites-le des deux côtés et notez si vous touchez les bouts des doigts, la main entière etc.	

VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour vous organiser parmi toutes les séances et les conseils, nous vous proposons un exemple de programme à réaliser en fonction de vos envies, de votre motivation et de votre fatigue.

SÉANCE 1

PILATES
(individuelle)

SÉANCE 2

CARDIO-TRAINING
(collective)

SÉANCE 3

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
(individuelle)

CONSEIL 1

EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

CONSEIL 2

BIEN-ÊTRE

SÉANCE 4

CARDIO-TRAINING
(individuelle)

SÉANCE 5

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
(collective)

SÉANCE 6

PILATES
(individuelle)

CONSEIL 3

EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

CONSEIL 4

BIEN-ÊTRE

SÉANCE 7

YOGA
(collective)

SÉANCE 8

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
(individuelle)

SÉANCE 9

CARDIO-TRAINING
(individuelle)

CONSEIL 5

EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

CONSEIL 6

BIEN-ÊTRE

PILATES & YOGA

QUE SONT LE PILATES & LE YOGA ?

Ce sont toutes les deux des activités "douces" qui font partie des activités physiques adaptées. Il y a donc moins de risques de blessures. De plus, elles sont bénéfiques pour améliorer l'équilibre, la souplesse, et plus généralement, les muscles profonds du corps tout en reliant le corps à l'esprit. Les muscles "profonds" sont les muscles nécessaires au maintien de notre posture.

SÉANCE 1 (INDIVIDUELLE)

- **Debout**

Enroulez la colonne en penchant la nuque vers l'avant.
Réalisez une fente avant (dos droit, bras au ciel, grande respiration)

- **Assis par terre**

Jambes tendues sur le sol, le buste est droit, les bras vers le ciel, grandissez vous.
Déroutez la colonne (vertèbre par vertèbre) vers l'arrière pour finir allongé.

- **Au sol**

Dos à plat, aspirez le nombril vers le sol. (respiration abdominal)
Allongé, les jambes pliées, montez-les à 90° et faites des mouvements en alternance de haut en bas
Bloquez les jambes à 90° et faites des mouvements de bras dynamiques de haut en bas
Détendez-vous et ramenez vos genoux à la poitrine (détendez les abdominaux)
Allongé, pliez vos jambes et montez le bassin pour créer un alignement des genoux jusqu'aux épaules.
Faites la position du chat (à 4 pattes dos creux, dos rond) puis la posture de l'enfant (front sur le sol, fesses à l'arrière, détente du dos). Et enfin, position du sphinx (allongé sur le ventre, relevée du dos)

Chaque mouvement doit être maintenu 30 secondes ou répété au moins 10 fois

SÉANCE 6 (INDIVIDUELLE)

- **Séance avec un bâton ou un balai**

Debout, les pieds écartés à largeur du bassin, respirez
Enroulez le dos. Le bâton glisse le long des jambes
Placez le bâton devant soi au niveau des épaules, respirez et montez les genoux devant vous puis gardez l'équilibre

Idem, mais lors de la montée du genou, ramenez le bâton vers le buste pour effectuer une rotation d'un côté puis de l'autre.

Debout, bras vers l'avant, basculez le buste en avant, le dos droit, étirez la chaîne postérieure.
Faites un squat et lors de la remontée prenez appui sur une jambe et ramenez le bâton vers le torse.

Pieds en V, le bâton devant soi (niveau des épaules), descendez en squat, montez le bâton au dessus de vous.

Les coudes verrouillés, montez les bras en imaginant une résistance. Idem lors de la descente.
Grandissez-vous, le bâton au dessus de la tête, inspirez et basculez d'un côté puis l'autre.

SÉANCE 7 (COLLECTIVE)

- Dos à dos en tailleur, les bras tendus (avion), penchez vous d'un côté puis de l'autre.
- Face à face en tailleur, le dos droit, posez les mains sur les genoux du partenaire et respirez.
- Attrapez le bras opposé de votre partenaire et effectuez une rotation du buste à 2.
- En position papillon et jambes tendues pour votre binôme, attrapez vos mains et étirez le dos en basculant vers l'avant puis l'arrière.
- Debout, descendez à 2, les bras tenus aux avant bras du partenaire, le dos est droit, respirez.
- Debout, attrapez le bras opposé du partenaire, fléchissez vos jambes et faites une légère torsion du dos.
- Bras vers le ciel, basculez vers l'avant. Les bras s'entrecroisent avec ceux du partenaire, angle droit, étirement de la chaîne postérieure.



CONSEIL 1 D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

UN PEU TROP FATIGUE(E) POUR FAIRE UNE SEANCE D'ACTIVITE PHYSIQUE AUJOURD'HUI ?

Pourquoi ne pas augmenter votre temps d'activité du jour grâce à de petits exercices faciles à réaliser dans votre quotidien ?

PAR EXEMPLE :

- Lorsque vous vous brossez les dents, n'hésitez pas à vous tenir sur un seul pied pour travailler votre équilibre, exactement comme un flamand rose.
- Avant de manger, vous pouvez aussi vous asseoir sur votre chaise et vous relevez quelques fois pour travailler vos muscles du bas du corps en douceur.
- Sinon, simplement vous balader dehors à l'air libre, dans un parc proche de chez vous pour vous vider la tête tout en étant actif.

Oui oui, il s'agit bien de vous pendant que vous vous brossez les dents.



CONSEIL 2 BIEN-ÊTRE

LA VIE EST BELLE !

A partir d'aujourd'hui, prenez un petit bloc-note dans lequel vous noterez trois choses positives de votre journée (un sourire, un moment passé, un rayon de soleil, etc.). Voici un conseil pour voir du positif dans des journées qui vous paraissent plus compliquées.

Petit plus :

Essayez de l'instaurer dans votre routine quotidienne, pour voir le positif chaque jour 😊



QUEST-CE QUE LE CARDIO TRAINING ?

Le cardio-training est une méthode d'entraînement qui consiste à solliciter le cœur et ainsi à renforcer le système cardio-respiratoire et cardio-vasculaire. C'est une méthode complète pour renforcer tout les muscles du corps, assurant une meilleure capacité respiratoire et une meilleure forme physique.

SÉANCE 2 (COLLECTIVE)

30 sec d'effort / 30 sec de repos
Répétez 2 à 3 fois et plus si besoin

- Patinage (jambe droite qui va à l'arrière, diagonale avec le corps et bras droit devant puis inversement)
- Squat avec passage d'un objet une fois debout
- Pas chassés en effet miroir
- Planche avec tape main du partenaire marquez une pause et échange de main
- Montées de genoux (sans sauts)
- Fentes alternées

*2 minutes de repos entre chaque tour**

SÉANCE 4 (INDIVIDUELLE)

20 sec d'effort / 30 sec de repos
Répétez 2 à 3 fois et plus si besoin

- Squat
- Corde à sauter sur place (saut sur une jambe puis l'autre)
- Montée genou latéral avec touché de main opposée
- Jumping jack (sans saut)
- Burpees adapté (debout-allongé sans saut ni pompe)
- Kick (jambe vers l'arrière, puis «jetée» vers l'avant)

*2 minutes de repos entre chaque tour**

SÉANCE 9 (INDIVIDUELLE)

30 sec d'effort / 30 sec de repos
Répétez 2 à 3 fois et plus si besoin



- Coup de poing à l'avant
- Fente Kick
- Evitement, chassés sur le côté et crochet
- Course sur place
- Squat
- Debout/allongé (adaptation du burpees)

*2 min de repos entre chaque tour**

En moyenne, il s'agit de séances courtes et intenses d'une durée de 15 - 20 minutes

CONSEIL 3 D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



AUJOURDHUI ESSAYONS D'ÊTRE PLUS ACTIF :

Pourquoi ne pas essayer de vous garer plus loin que votre point de rendez-vous ?
Si vous prenez les transports en commun, pourquoi ne pas essayer de descendre un arrêt plus tôt ?

Augmenter son activité physique quotidienne ne se résume pas simplement à l'activité physique dite "sportive". En effet, plein de petits gestes du quotidien peuvent nous permettre d'augmenter facilement notre dépense journalière.

FAIRE DU JARDINAGE

FAIRE LE MÉNAGE

FAIRE DES TALONS-
POINTES EN
CUISINANT

N'oubliez pas : Les petits efforts du quotidien font les grandes choses 😊

PRENDRE LES ESCALIERS

TRAVAIL ASSIS ?
METTRE UNE ALARME
TOUT LES 1H30 POUR
VOUS LEVER

MARCHER

RIRE

DANSER

CONSEIL 4 BIEN-ÊTRE

SE FAIRE UNE MASQUE POUR LE VISAGE EFFET "BONNE MINE"

Rien de plus simple, il vous faudra :

- un blanc d'œuf
- une cuillère à soupe de miel
- une cuillère à café de citron.

Battez légèrement votre blanc d'œuf pour qu'il soit comme une mousse (sans le monter en neige).

Puis vous pouvez y ajouter le miel et le citron.

Appliquez le mélange sur le visage en évitant le contour des yeux et laissez poser 1 à 2 minutes.

Rincez à l'eau claire.

Vous voici rayonnant comme si vous rentriez de vacances au soleil !



LE SAVIEZ VOUS ?

Le miel contient de nombreux éléments protecteurs, peu importe l'utilisation qu'on en fait. Pour la peau il est cicatrisant, hydratant (en plus d'être délicieux), il détient de nombreuses vitamines, mais aussi des acides aminés et des sels minéraux permettant d'adoucir et d'apaiser la peau.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

QUEST-CE QUE LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ?

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une pratique consistant à renforcer les muscles du corps et augmenter leur volume et leur mobilité pour avoir une meilleure condition physique, plus favorable à la santé.

SÉANCE 3 (INDIVIDUELLE)

Axé muscles des membres inférieurs et supérieurs

- Activation des mollets, talons - pointes
- Jambes tendues, mouvements sur le côté
- Jambes tendues, mouvements à l'arrière
- Squat
- Fentes + Kick (jetée de jambe vers l'avant)
- Demi squat, bras tendus devant, mouvement de bras
- Bras dans l'alignement du corps, effectuer des petits cercles
- Pompe au mur
- Gainage simple



SÉANCE 5 (COLLECTIVE)

Travail sur la quasi totalité des muscles de manière collective

- Squat à deux tenu par la main opposée de votre partenaire.
- Résistance au niveau des bras par le partenaire
- Position de la chaise contre un mur et passage d'un objet
- Assis dos à dos, passage d'un objet sur le côté
- Gainage face à face avec tape main
- Abdominaux, avec bascule faite par le partenaire
- Pédalage sur le dos, pieds contre pieds

Chaque mouvement doit être réalisé entre 10 et 15 fois

SÉANCE 8 (INDIVIDUELLE)

Axé muscles abdominaux, muscles entourant le haut du corps et travail de l'équilibre

- Jambes tendues, mouvements sur le côté
- Jambes tendues, mouvement à l'arrière
- Squat
- Equilibre, montée du genou vers le thorax
- Equilibre, bascule du buste vers l'avant et d'une jambe à l'arrière, bras dans l'alignement.
- Demi squat, bras tendus devant, mouvement de bras
- Passage au sol : rameur
- Mountains climbers
- Coude genoux
- Gainage classique

CONSEIL 5 D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA FATIGUE EST PEUT-ÊTRE ENCORE PRÉSENTE AUJOURD'HUI ? MAIS PAS DE PANIQUE !

On a une alternative pour faire de l'exercice en douceur malgré la fatigue. Le tout en direct de votre chaise.

Tout d'abord réalisez un petit échauffement articulaire comme indiqué page au début de chaque séance d'activité physique adaptée proposée.



- Commencez par vous installer confortablement sur votre chaise. Placez vos fesses un peu vers l'avant, puis penchez-vous légèrement à l'arrière et placez vos mains à l'arrière pour vous soutenir. Les pieds bien à plat sur le sol. Tendez une jambe et puis l'autre et répétez autant de fois que vous le voulez/pouvez.
- Installez-vous au fond de votre chaise, le dos droit et montez vos bras au niveau de vos épaules, repliez l'avant-bras de sorte à faire un angle droit (la main est vers le ciel). On continue en maintenant cette position. Ramenez vos bras devant le visage puis sur les côtés, etc...
- Réalisez des « squats », en vous asseyant sur votre chaise et en vous relevant plusieurs fois.
- Pour finir, placez-vous debout derrière votre chaise et maintenez le dossier. Les jambes à la largeur du bassin. Avancez un genou pour plier votre jambe, en gardant le bout du pied en contact avec le sol. L'autre jambe est tendue. Changez de jambe et répétez l'action autant que vous le voulez. Vous voici en train de faire un simulateur de marche.

Voilà quelques conseils pour vos jours de grande fatigue.

CONSEIL 6 BIEN-ÊTRE



AUJOURD'HUI PRENEZ UN PETIT MOMENT DE DÉTENTE POUR VOUS

Comment faire une séance de relaxation ?

Pour cela, vous avez juste besoin d'un tapis. Pour se fondre dans l'ambiance, on y ajoute une musique de détente de votre choix.

Allongez-vous, sur votre tapis, fermez les yeux et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps. Faites des respirations lentes et profondes et laissez votre corps et votre esprit se détendre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon un article de E. Monk-Turner sur les bienfaits de la méditation, (*The benefits of meditation : experimental finding. 2003*) il existerait plus de 400 articles sur le sujet. Démontrant que la méditation réduit le stress, augmente la sensation de bonheur et de confiance en soi mais aussi que cette dernière est efficace pour la gestion de la douleur, la détente musculaire ainsi que le renforcement du système immunitaire du corps.

Pourquoi ne pas essayer d'instaurer cette petite routine bien-être plus souvent ?



Le comité du Gard s'engage pour la mise en place des 4 missions statutaires de la Ligue contre le cancer :

Chercher pour guérir : 1er financeur non-gouvernemental de la recherche en cancérologie

En initiant et finançant des projets de recherche, la Ligue suscite des avancées importantes dans le traitement et la qualité de vie des personnes malades. La recherche en oncologie que nous soutenons concerne différents pôles : la recherche fondamentale, la recherche clinique, la recherche épidémiologique et les sciences humaines et sociales.

Prévenir pour protéger : informer, sensibiliser, prévenir pour lutter efficacement contre le cancer

La Ligue communique intervient régulièrement sur les bienfaits d'une hygiène de vie adaptée, sur les facteurs de risque et sur l'importance des programmes de dépistages organisés. Nous agissons pour le respect ou le renforcement des lois et des réglementations visant à interdire la diffusion de produits industriels nuisibles à la santé,

Accompagner pour aider : améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches

Pour agir au plus près des personnes fragilisées par la maladie cancéreuse, nous instaurons un ensemble de services au plus proches du domicile sur l'ensemble du département : soutien financier, accès au prêt, activité physique adaptée, aide psychologique, soin socio-esthétique, aide-ménagère...

Mobiliser la société : changer les mentalités face au cancer

La Ligue s'érige en porte-parole des personnes malades et de leurs proches et œuvre auprès des institutions et des entreprises afin de promouvoir les droits des patients et des usagers du système de santé.



RETOUR D'EXPÉRIENCE



Bienvenue dans votre espace personnel !
Cochez les recettes déjà faites et entourez vos appréciations.

N'hésitez pas à nous faire part de vos réponses en envoyant ce coupon à la Ligue Contre le Cancer du Gard. Cela nous permettra d'améliorer ou d'adapter plus encore les recettes.

Recettes	Testée	J'ai reproduit à l'identique la recette	J'ai adapté la recette	J'ai regardé la vidéo	Échelle de satisfaction
Hachis Parmentier	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Dorade à la sauce Mornay	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Poulet rôti aux herbes	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Couscous au boulghour	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Salade de quinoa rouge	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Salade de pâtes tricolores	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Omelette forestière	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Courgettes farcies	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Flétan à la béchamel	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Pain de saumon	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Tarte soleil à la tomate	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Flan aux légumes	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Cake à la carotte	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Makis crevettes / poulet	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Tarte aux poireaux et thon rouge	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Galettes de sarrasin	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞



C'était agréable

Ouff c'était difficile !

RETOUR D'EXPÉRIENCE



Repérez les séances que vous avez essayé et suivez votre évolution dans cet espace personnel. N'oubliez pas d'entourer vos appréciations 😊.

Faites-nous un retour de vos réponses si vous le souhaitez, en envoyant ce coupon à la Ligue Contre le Cancer du Gard. Cela nous permettra d'ajuster les activités si besoin.

Séances	J'ai regardé la vidéo	Je l'ai testée	J'ai reproduit la séance en entier	Je n'ai fais qu'une partie de la séance	Échelle de satisfaction
Séance 1 : Pilates (individuelle)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 6 : Pilates (individuelle)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 7 : Yoga (collective)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 2 : Cardio (collective)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 4 : Cardio (individuelle)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 9 : Cardio (individuelle)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 3 : Renfo-musculaire (individuelle)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 5 : Renfo-musculaire (collective)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞
Séance 8 : Renfo-musculaire (individuelle)	☐	☐	☐	☐	😊 😐 😞

Conseils	J'ai testé le conseil	Je n'ai pas fais le conseil	Satisfaction
Conseil 1 activité physique	☐	☐	😊 😐 😞
Conseil 2 bien-être	☐	☐	😊 😐 😞
Conseil 3 activité physique	☐	☐	😊 😐 😞
Conseil 4 bien-être	☐	☐	😊 😐 😞
Conseil 5 activité physique	☐	☐	😊 😐 😞
Conseil 6 bien-être	☐	☐	😊 😐 😞

LE RESTAURANT ÉTOILÉ LE PRIEURÉ-BAUMANIÈRE SE MOBILISE !



Le Prieuré-Baumanière à Villeneuve-lès-Avignon a eu la générosité de participer à ce livret, avec le chef étoilé Marc Fontanne pour vous permettre de découvrir ces recettes filmées.

Le Prieuré-Baumanière à Villeneuve-lès-Avignon appartient à Jean-André et Geneviève Charial, les propriétaires de Baumanière-Les Baux-de-Provence et son fameux restaurant l'Oustau de Baumanière, 3* au guide Michelin.

Cette belle Maison est gérée par Alexandre Favier, véritable Chef d'orchestre depuis toujours aux côtés de Jean André Charial.

LE CHEF : MARC FONTANNE



Marc Fontanne est un jeune chef à qui Jean André Charial a donné toute sa confiance pour diriger la cuisine du Prieuré-Baumanière.

Il a fait ses armes dans de grandes cuisines étoilées, de l'auberge des Templiers à la Réserve de Beaulieu, en passant par Anne Sophie Pic ou le Château Saint Martin. Pendant 10 ans aux côtés de Yannick Franques, MOF 2004, Marc Fontanne a su se nourrir de cette expérience Méditerranéenne pour proposer une carte dans laquelle il met en avant les valeurs de Baumanière, une cuisine de goût, ensoleillée, s'appuyant pour beaucoup sur des producteurs locaux.

S'ALIMENTER & BOUGER AVEC UN CANCER

UN LIVRET PLEIN DE BONNES IDÉES

Le cancer est une maladie qui entraîne parfois de nombreux effets secondaires, tout comme les traitements. C'est pourquoi, les besoins évoluent et il devient important d'adapter les habitudes de vie. L'alimentation et la pratique d'activité physique adaptée sont deux priorités d'action pour diminuer et/ou remédier aux différentes complications qu'entraînent la maladie.

Le but de ce livret ?

C'est d'accompagner en diététique et en activité physique adaptée pour améliorer la qualité de vie et de bien-être des personnes atteintes du cancer.

Pour vous permettre d'aller plus loin, nous avons mis en place une chaîne Youtube dédiée, où vous pourrez trouver les différentes recettes filmées, ainsi que chaque séance d'activité physique adaptée bien détaillées.

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la mise en place de ce livret, tous les bénévoles et donateurs qui ont permis de le financer.

Membres du bureau : Jean Paul Bureau, André Mathieu

Coordinateur du projet : Ricardo Domingues

Equipe projet rédactrice : Clarisse Bayle, Léa Dollet, Audrey Grousset

Partenaires : Restaurant Le Prieure Baumanières à Villeneuve-lès-Avignon et son chef Marc Fontanne



COMITE DU GARD
04 66 67 39 17

INTRODUCTION

Selon l'Institut National du Cancer, l'alimentation et l'activité physique adaptée sont deux thématiques phare des soins de supports d'accompagnement au bien-être physique, psychologique et social des personnes atteintes de la maladie cancéreuse.

Nous avons pensé ce livret comme un guide d'aide à la réalisation de plats et de séances d'activités physiques adaptées (APA) aux effets secondaires des traitements du cancer. Ainsi, vous y trouverez 16 recettes et 16 exemples d'APA à réaliser individuellement ou collectivement. Grâce aux conseils et astuces, ces activités et recettes sont adaptables à vos envies et vos besoins.

Il peut arriver que certains jours soient plus difficiles que d'autres, que ce soit en terme de fatigue, d'envies alimentaires ou d'effets indésirables. Pas de panique, écoutez-vous et ne vous forcez pas, vous pourrez y revenir plus tard.



Pour vous aider à la réalisation de chaque recette et séance, celles-ci ont été filmées et sont accessibles sur notre site Internet : www.ligue-cancer.net/cd30 ou en scannant ce QR code :



Si vous possédez un smartphone récent, vous pouvez scanner directement le QRcode avec l'appareil photo. Sinon télécharger l'application de scanne QRcode.

Ce livret a été conçu dans une démarche projet en santé publique, comprenant des objectifs et évaluations. L'objectif général était d'accompagner les personnes atteintes du cancer en diététique et en activités physiques pour améliorer leur qualité de vie et de bien-être. Ce guide vient donc en complément des soins de supports et peut être un outil pratique à utiliser entre chaque séance.

Vous trouverez une partie "*retour d'expériences*" à la fin de votre livret, vous permettant de suivre votre évolution. N'hésitez pas à nous faire part de vos ressentis en nous envoyant cette page à l'adresse du comité ou bien en photo par mail à : cdv@ligue-cancer.net

Sachez que les recettes ont été conçues en quantité pour 2 personnes et qu'il faudra à chaque fois, éplucher et laver tous les végétaux avant leur préparation. Ne soyez pas surpris les abréviations "C à S" et "C à C" signifient "cuillère à soupe" et "cuillère à café".

Pendant les repas, n'hésitez pas à avoir recours à une vaisselle adaptée car cela peut faciliter l'alimentation : assiettes, couverts, verres canards, verres à découpe nasale avec poignées et pailles.

Veillez noter enfin que le pamplermousse ne doit pas être associé avec certains traitements contre le cancer. Pensez à demander un avis médical et consultez la ou les notice(s) de vos médicaments.

INTRODUCTION

Selon l'Institut National du Cancer, l'alimentation est une thématique phare des soins de supports, d'accompagnement au bien-être physique, psychologique et social des personnes atteintes de la maladie cancéreuse.

Nous avons pensé ce livret comme un guide d'aide à la réalisation de plats adaptés aux effets secondaires des traitements du cancer. Ainsi, vous y trouverez au total 16 recettes et des conseils adaptés à chaque situation. Bien entendu, elles sont surtout adaptables à vos envies et vos besoins.

Sachez que certains jours peuvent être plus difficiles que d'autres pour cuisiner, que ce soit en terme de fatigue, d'envies alimentaires ou d'effets indésirables. Pas de panique, écoutez-vous et ne vous forcez pas, vous pourrez y revenir plus tard.



Pour vous aider à la réalisation de chaque recette, celles-ci ont été filmées et sont accessibles sur notre site Internet : www.ligue-cancer.net/cd30 ou en scannant ce QR code :



Si vous possédez un smartphone récent, vous pouvez scanner directement le QRcode avec l'appareil photo. Sinon téléchargez l'application de scanne QRcode.

Ce livret a été conçu dans une démarche projet en santé publique, comprenant des objectifs et évaluations. L'objectif général était d'accompagner sur le plan alimentaire les personnes atteintes du cancer pour améliorer leur qualité de vie et de bien-être. Ce guide vient donc en complément des soins de supports.

Une partie "*retour d'expériences*" a été introduite à la fin de votre livret. Cette page vous permet de suivre les recettes que vous avez déjà faites et d'indiquer vos appréciations. N'hésitez pas à nous faire part de vos ressentis en nous envoyant cette page à l'adresse du comité ou bien en photo par mail à : cdv@ligue-cancer.net

Sachez que les recettes ont été conçues en quantité pour 2 personnes et qu'il faudra à chaque fois, éplucher et laver tous les végétaux avant leur préparation. Ne soyez pas surpris les abréviations "C à S" et "C à C" signifient "cuillère à soupe" et "cuillère à café".

Pendant les repas, n'hésitez pas à avoir recours à une vaisselle adaptée car cela peut faciliter l'alimentation : assiettes, couverts, verres canards, verres à découpe nasale avec poignées et pailles.

Veillez noter enfin que le pamplemousse ne doit pas être associé avec certains traitements contre le cancer. Pensez à demander un avis médical et consultez la ou les notice(s) de vos médicaments.