

# Programme

Un atelier le 3e mardi de chaque mois : de 10h à 12h.

44 avenue Dauphine 45100 Orléans

## Mardi 23 septembre

**Fraîcheur & Douceur** : cuisiner contre les nausées et la bouche sèche

## Mardi 21 octobre

**Rose power** : un repas pour voir la vie en rose

## Mardi 18 novembre

L'art de se nourrir **sans faim**

## Mardi 16 décembre

**Dégustation** de chocolat : Se reconnecter à ses sens

## Mardi 20 janvier

**Réveillons nos papilles** : Stimulation des papilles altérées et réduire l'arrière-goût des traitements

## Mardi 17 février

**Cocktails de vitamines et minéraux** : bénéfiques des aliments colorés

## Mardi 17 mars

**Mars bleu** : des **intestins heureux**. Choisir les bonnes fibres, textures et cuissons pour le confort digestif

## Mardi 14 avril

"Booster chaque bouchée" et les compléments nutritionnels faits maison

## Mardi 19 mai

Sucre, alimentation et cancer : le vrai du faux

## Mardi 16 juin

« **Carnaval des épices** » – Tour du monde anti-inflammation

## Sur inscription

Pour bénéficier gratuitement de ces soins, il vous suffit de prendre rendez-vous au secrétariat au 02.38.56.66.02 auprès de Florence, Marie-Laure ou Nathalie.



02.38.56.66.02



cd45@ligue-cancer.net



44 avenue Dauphine 45100 Orléans

Ouvert le lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00



## Ateliers diététiques

**GRATUIT**

Le comité du Loiret vous offre des ateliers diététiques pour vous accompagner, patient et aidant, tout au long de votre parcours.

*Faites de votre alimentation un allié du quotidien.*



## Ce que vous trouverez dans ces ateliers :

Des conseils concrets pour continuer de manger malgré les effets secondaires.

Du **partage** : rencontrer et échanger avec d'autres personnes qui vivent les mêmes choses.

Du temps pour **prendre soin de vous**. Pour faire de votre alimentation un allié de votre quotidien.

Des **dégustations et des tests de textures** pour redécouvrir le plaisir de manger.

Pour les **aidant-es** : des repères simples pour proposer, stocker et enrichir les repas.

La nutrition est considérée comme un véritable **soin** dans la prise en charge globale de la maladie, mais pourquoi ?



### Améliorer la tolérance aux soins

Une alimentation adaptée participe à diminuer les effets secondaires (*nausées, mucites, diarrhées*).



### Maintenir son poids

Préserver ses forces, mieux tolérer les traitements et préserver la qualité de vie.



### Renforcer son immunité

Et ses défenses immunitaires, pour réduire le risque d'infections et/ou de complications.

## Une Alimentation adaptée & traitement renforcé



### Vous n'êtes pas seul

Presque la totalité des patients atteints de cancer ont une/des **problématiques alimentaires** : *perte/prise de poids, troubles de l'appétit, du goût, du transit...*

### Et il n'y a pas de fatalité

L'alimentation **se réadapte** et se **personnalise** pour vous aider à maintenir force et énergie pendant les traitements. Elle redevient **une alliée** pour maintenir votre poids, soutenir votre énergie et améliorer votre qualité de vie tout au long du traitement.