

Programme

Deux ateliers par mois le mardi :
de 10 H à 12 H

129 rue saint Marceau 45100 ORLEANS

Mardi 8 septembre

Astuces pour soulager sa bouche & apprivoiser les effets secondaires

Mardi 22 septembre

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

Mardi 6 octobre

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

Mardi 13 octobre

Alimentation, santé féminine et ménopause : Chouchouter sa silhouette et ses os

Mardi 3 novembre

Le défi du **Batch Cooking** : cuisiner les repas pour la semaine en 2 heures

Mardi 17 novembre

Des repas équilibrés prêts en 5 minutes

Mardi 1 décembre

On cuisine : **le chocolat sous toutes ses formes**

Mardi 15 décembre

Dégustation de chocolat : Se reconnecter à ses sens

Mardi 12 janvier

Booster chaque bouchée : Enrichir son assiette et cuisiner quand l'appétit baisse

Mardi 26 janvier

Sucre, alimentation et cancer : le vrai du faux

Mardi 9 février

Préparation de crêpes : cuisiner salées et sucrées

Mardi 16 février

Le Carnaval des Épices et alimentation anti-inflammatoire

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



129 rue saint Marceau
45100 ORLEANS

Au pied de l'arrêt tram Saint Marceau

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



Ateliers diététiques

Animé par votre diététicienne : Margot ADAM

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.

Suite : Programme

Deux ateliers par mois le mardi
de 10 H à 12 H

129 rue saint Marceau 45100 ORLEANS

Mardi 9 mars

Mars bleu, des intestins heureux

Mardi 23 mars

Le duo de fibres : cuisiner pour mon transit

Mardi 6 avril

Cocktails de vitamines & minéraux : bienfaits des aliments colorés

Mardi 13 avril

Vitalité à petit prix : Cuisiner sain sans vider son portefeuille

Mardi 11 mai

Vrais et faux amis alimentaires : Sécuriser son assiette pendant les traitements

Mardi 25 mai

Un repas végétarien : cuisiner de nouvelles recettes

Mardi 8 juin

Gérer les variations de poids : Pourquoi le corps change ?

Mardi 22 juin

Cuisiner des **recettes équilibrées et gourmandes**



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...

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



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 ateliers cuisines pour redécouvrir le plaisir de manger.

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

