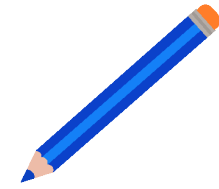
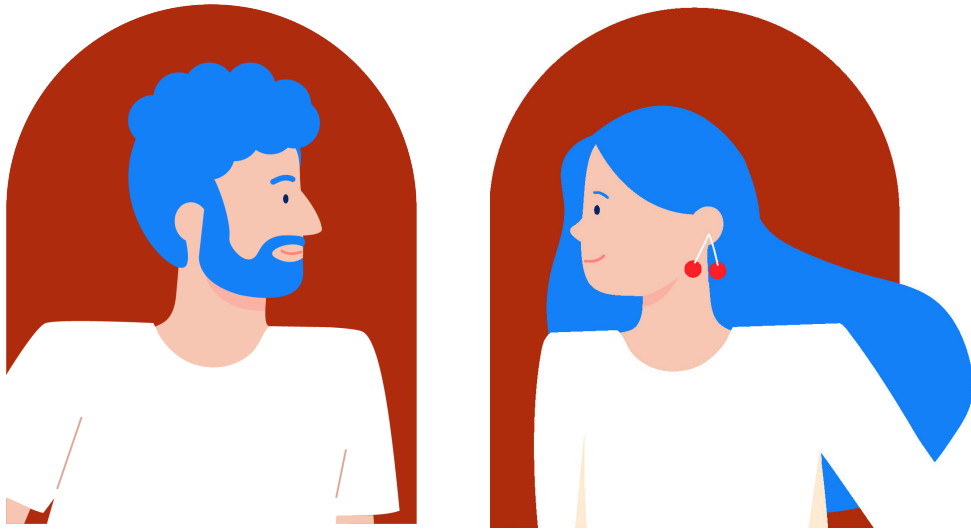


LES CAHIERS
CRÉATIFS

Roche



Garder l'appétit



Ce cahier
appartient à

Garder l'appétit, c'est avant tout...

...garder le plaisir de manger... et de bien manger.
C'est adopter une alimentation variée et équilibrée.
C'est cuisiner, colorer, savourer...
C'est aussi pratiquer une activité physique régulière.
C'est avant tout prendre soin de soi et se faire plaisir.

Nous avons le plaisir de mettre à votre disposition ce cahier créatif. Il vous délivre quelques conseils et vous propose des exercices créatifs pour écrire, dessiner, colorier, rêver, sourire...
Vous pouvez vous y consacrer pendant vos séances de soin mais aussi chez vous, tranquillement.

”

La vie se goûte à l'appétit
de tous les jours.

Marc Levy

**Prenez le temps !
Faites-vous plaisir !**

Manger

Du latin manducare "mâcher". Mâcher et avaler quelque aliment pour se nourrir. Par extension, prendre ses repas. Au sens figuré : consumer, dissiper en folles dépenses, faire disparaître (Dictionnaire de l'Académie Française).

Toutes les recommandations alimentaires figurant dans ce cahier ont un caractère général. Elles doivent être adaptées à votre situation particulière (goûts, habitudes alimentaires, allergies, état de santé...).

Je complète
ce nuage de mots ...



Garder l'appétit...

AVEC DES SOUVENIRS CULINAIRES



J'ÉCRIS SUR LE FRIGO

Mon meilleur souvenir de repas : quoi ? quand ? où ? avec qui ?...

Mon rêve de repas : quoi ? quand ? où ? avec qui ?...

Le plat préféré de mon enfance.

ET DE NOUVELLES
SAVEURS

... et le plaisir de manger

Le traitement peut entraîner une perte d'appétit voire un dégoût pour certaines saveurs et odeurs.

Quelques conseils pour limiter ces désagréments et faire du repas un moment de plaisir :

Mangez les aliments que vous aimez.

Soignez leur présentation.

Éloignez le temps du repas de celui des traitements.

Fractionnez vos repas sur la journée.

Privilégiez des moments de calme...

...et une ambiance confortable pour vous restaurer.

Disposez d'en-cas et de collations énergétiques.

Pour réduire les nausées,...

...préférez les aliments moins odorants et évitez les odeurs fortes (ail, oignon...).

Pratiquez une activité physique régulière...

adaptée pour éveiller votre appétit (marche, natation...).

**Équilibrer
et diversifier...**

**UN PETIT PEU
DE TOUT**



**SANS OUBLIER
DE SE FAIRE PLAISIR**

... son alimentation

**L'organisme a besoin d'une alimentation variée
et équilibrée pour couvrir ses besoins en énergie.**

Mangez de tout en quantité suffisante et raisonnable... et faites-vous plaisir !

Quelques conseils :

Privilégiez les aliments frais et sains.

Variez les aliments...

...pour éviter les carences (viandes, poisson, oeufs, produits laitiers, féculents...).

Consommez des fruits et des légumes :

crus, cuits, surgelés ou en conserve, ils sont une source naturelle de fibres et de vitamines. Il est recommandé d'en consommer à chaque repas et au moins 400g par jour.

Équilibrez les aliments de base

(protides, glucides, lipides, vitamines...).

Prenez le temps...

...de manger et de mâcher : un repas doit durer au moins 20 minutes.

Évitez les aliments trop gras...

...et privilégiez les matières grasses végétales.

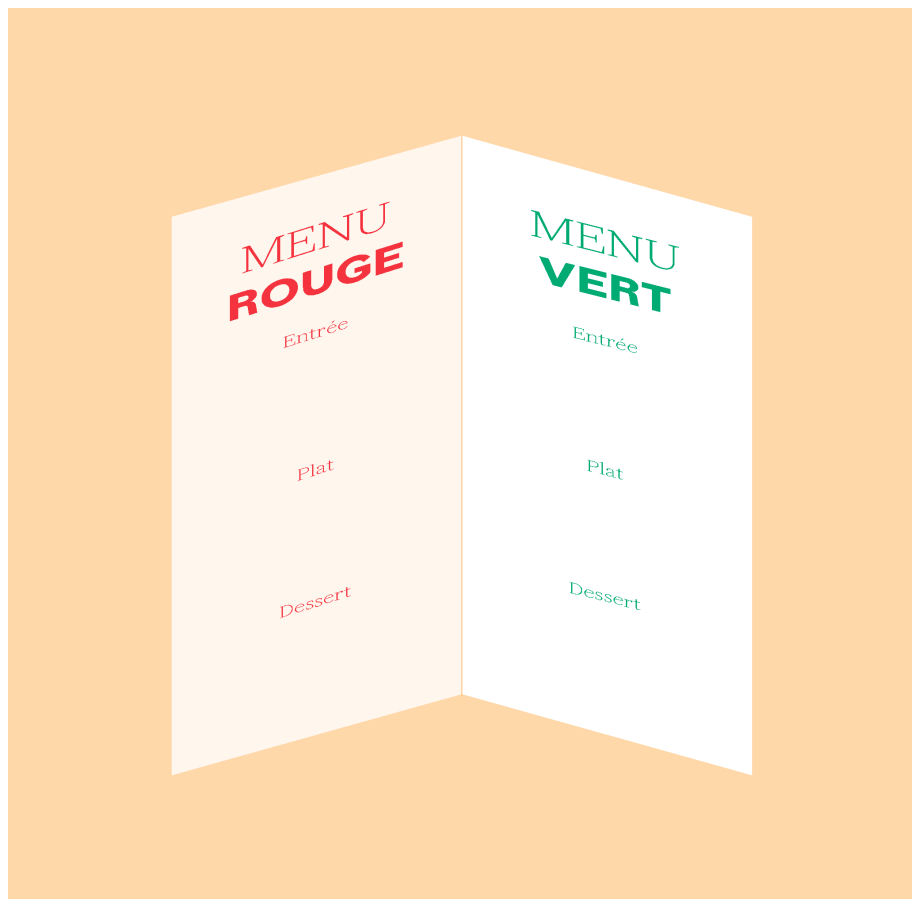
Buvez suffisamment d'eau...

...au cours de la journée.

Vous pouvez aussi consulter un professionnel de la nutrition (diététicienne ou médecin nutritionniste). Il adaptera votre alimentation à vos traitements, vous donnera des conseils et des recettes personnalisés.

Une vie...

MANGER VARIÉ C'EST...



J'IMAGINE UN MENU D'UNE MÊME COULEUR DU DÉBUT À LA FIN.



... MANGER COLORÉ

... colorée



JE POURSUIS CHAQUE EXPRESSION EN ÉCRIVANT LES MOTS QU'ELLE M'INSPIRE

(un souvenir, une image, un rêve...):

Être au goût du jour...

Tous les goûts sont dans la nature...

Partager avec un(e) ami(e) un goût commun...

...DE GOÛT!

... de goût liés au traitement

Certains traitements peuvent entraîner une perte ou une modification du goût

(goût métallique, amertume, acidité).

Si les aliments vous paraissent fades :

Ajoutez sel, sucre, citron ou épices.

Si les aliments ont un goût acide :

Privilégiez les laitages, le blanc d'oeuf battu en neige, le fromage blanc ou la sauce blanche et évitez la tomate.

Si les aliments ont un goût amer ou métallique :

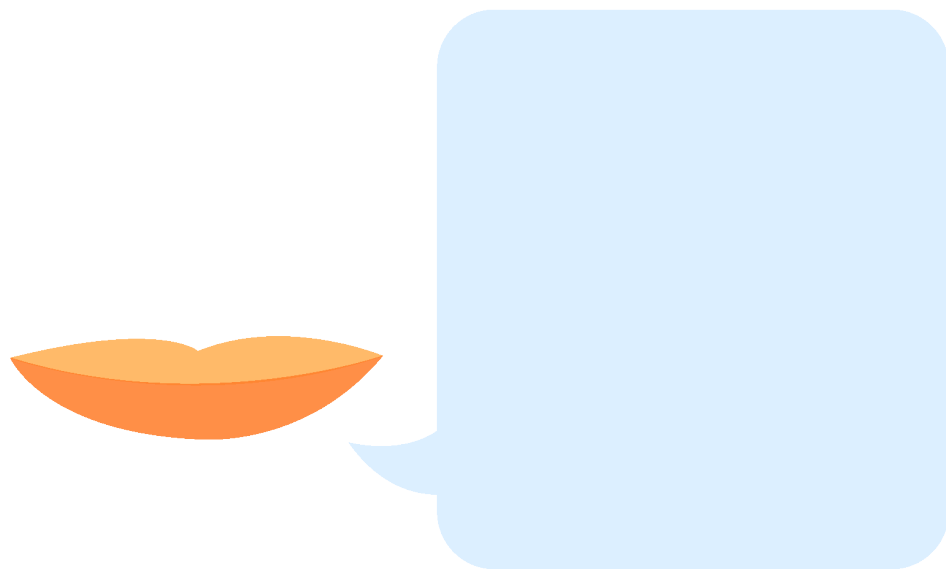
Débutez votre repas par un fruit cru (ananas, pamplemousse(1)...) ou des boissons acidulées, privilégiez la viande blanche (volaille, lapin...) à la viande rouge, évitez le chocolat et le café.

⁽¹⁾ Attention aux contre-indications avec certains médicaments, vérifiez la notice.

En cas de mucite (inflammation des muqueuses, le plus souvent localisée au niveau de la bouche, liée au traitement de chimiothérapie et de radiothérapie) demandez l'avis de votre médecin.

Réduire
les maux ...

PRENDRE SOIN
DE SON CORPS



J'ÉCRIS TOUT CE QUI ME PASSE PAR LA BOUCHE

DES PIEDS
À LA BOUCHE

... de bouche

Le traitement peut parfois provoquer des désagréments au niveau de la bouche

(aphte, mycose, sécheresse...).

Voici quelques conseils :

Consommez de l'ananas frais pour nettoyer vos muqueuses (en cas de mycose buccale).

Évitez les aliments durs, acides et autres aliments pouvant agresser votre bouche (certains fromages, par exemple).

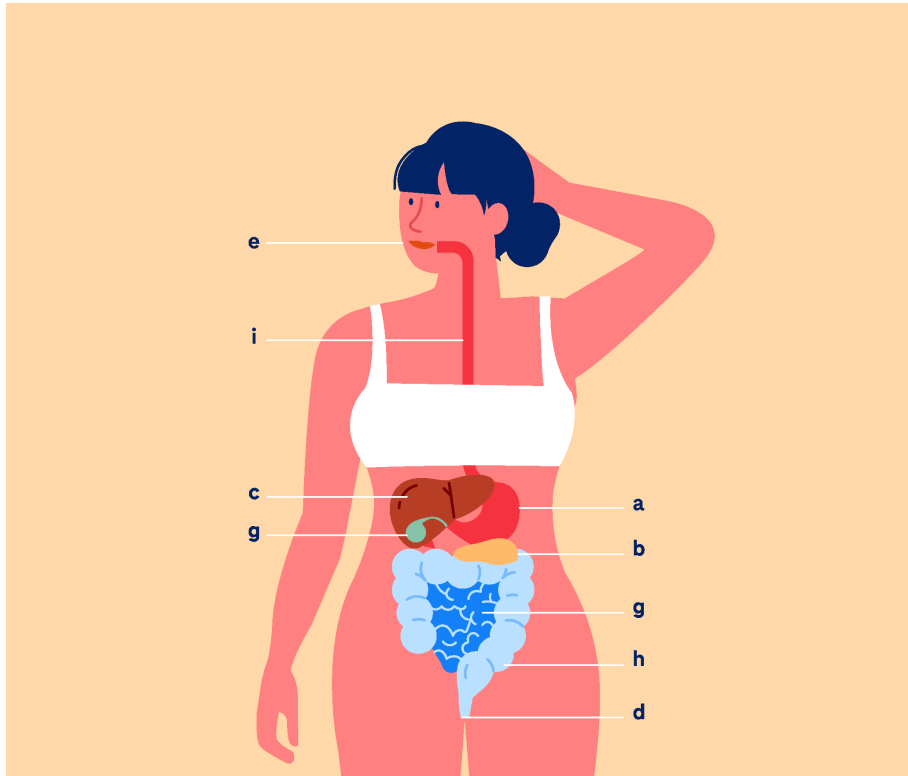
Buvez des boissons à base de menthe, sucez des bonbons mentholés pour réduire la sécheresse de votre bouche.

Buvez à la paille pour réduire le contact avec la bouche.

Brossez-vous les dents avant et après chaque repas et effectuez des rinçages de bouche.

Mieux mastiquer...

CONNAÎTRE SON CORPS...



JE POSITIONNE LES PARTIES DU CORPS AU BON ENDROIT SUR LE DESSIN :

- | | | |
|---------------|-----------------------|--------------------|
| 1 - bouche | 4 - estomac | 7 - intestin grêle |
| 2 - oesophage | 5 - pancréas | 8 - gros intestin |
| 3 - foie | 6 - vésicule biliaire | 9 - anus |

Le goût, la texture et la température des aliments sont importants pour aider à mastiquer et à déglutir.

Quelques conseils (sauf contre-indication) :

Évitez les aliments à base de petits morceaux ou de gros grains (petits pois, légumes secs, maïs, riz...) et les légumes fibreux (blettes, salsifis, céleri branche...).

Privilégiez les aliments bien chauds ou glacés aux aliments tièdes.

Préférez les textures lisses et uniformes (potage épais, purée de légumes, flan, fromage blanc...) et les produits épais aux boissons fluides.

Ajoutez un peu de banane ou d'avocat pour rendre vos préparations plus onctueuses.

Utilisez le mixage après cuisson, pour rendre les aliments (légumes, viande ou fruits) lisses et homogènes.

Si votre plat est trop épais, complétez-le avec un peu de liquide (crème fraîche légère, sauce...).

Si votre plat est trop liquide, vous pouvez utiliser une poudre épaississante (disponible en pharmacie).

Buvez de préférence de l'eau gazeuse car les bulles aident à déglutir.

Pour stimuler la production de salive, mangez des aliments plutôt salés ou sucrés ou ajoutez un peu de jus de citron, vinaigre ou épice.

Évitez d'utiliser des liquides pour aider à avaler des aliments solides, car deux textures différentes avalées simultanément majorent le risque de fausse route.

... ÇA AIDE À LE GUÉRIR

... et déglutir

Pour avoir
la patate...

MANGER DE SAISON

Printemps



Été



Automne



Hiver



JE CITE, POUR CHAQUE SAISON, MON PLAT DE LÉGUMES PRÉFÉRÉ.

MANGER ÉQUILIBRÉ

... sans se prendre
le chou !

Prendre soin de son alimentation, c'est manger frais,
sain et équilibré.

Mais, qui sont ces fameux légumes de saison et ces grandes familles d'aliments ?
Qui se cachent derrière ces drôles de noms : lipides, glucides, protéides... ?

Automne

Fruits : banane, châtaigne, clémentine, coing, figue, kiwi, mandarine, myrtille, noix, olive, orange, pêche de vigne, poire, pomme, prune, quetsche, raisin.

Légumes : betterave rouge, blette, bolet, brocoli, carotte, céleri, cèpe, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, laitue, mâche, maïs, navet, oignon, panais, pied de mouton, pleurote, poireau, potiron, radis, salade, salsifis, topinambour

Hiver

Fruits : ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, goyave, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, pamplemousse, papaye, poire, pomelo, pomme, orange, orange sanguine.

Légumes : betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, oseille, panais, pissenlit, poireau, potiron, radis, salsifis, topinambour.

Printemps

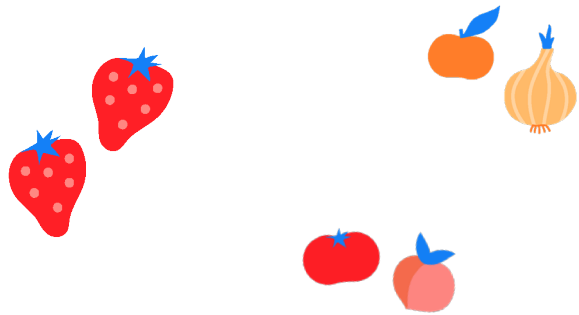
Fruits : abricot, amande fraîche, banane, cassis, cerise, fraise, fraise des bois, framboise, melon, mûre, pomme, prune, rhubarbe.

Légumes : artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, chou-fleur, chou rouge, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, lentille, navet, oignon, oseille, petit pois, poireau, pois gourmand, poivron, radis, salade frisée, laitue ou romaine, tomate.

Été

Fruits : abricot, amande, banane, brugnon, cassis, cerise, figue, fraise, fraise des bois, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude.

Légumes : ail, artichaut, aubergine, batavia, betterave rouge, blette, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou rouge, concombre, cornichon, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, lentille, maïs, mesclun, navet, oignon, oseille, pâtisson, poireau, poivron, radis, salade, salsifis, tomate.



Jeu des 7 familles

Les aliments sont répartis en 7 grandes familles.
Une alimentation équilibrée doit apporter des aliments
de chacune de ces familles.



Viandes Poissons OEufs

Ces aliments sont riches en protéines et en fer.

Produits laitiers

Lait, laitages et fromage sont une source de calcium, indispensable à la solidité des os et des dents. Ils sont riches en vitamine D.

Féculents Céréales

Riz, pâtes, semoule, pomme de terre, blé, pain, céréales Légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots blancs...) sont source d'énergie.

Légumes Fruits

Les légumes protègent l'organisme des microbes (apport de minéraux, vitamines) et facilitent la digestion (apport de fibres alimentaires). Les fruits sont riches en vitamines (C en particulier).

Matières grasses

Beurre, huile, crème fraîche... sont une source d'énergie et de vitamines A, D et E.

Produits sucrés

Sucre et produits sucrés (friandises, biscuits, miel, gâteaux...) permettent de compléter l'apport énergétique.

Eau

L'eau est indispensable à notre organisme (hydratation, élimination des déchets).

Glucides

Sucres rapides (sucre et produits sucrés) et sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain...)

Lipides

Graisses animales (beurre et graisses de certains aliments, viande, charcuterie, fromage) et graisses végétales et les oléagineux (noix, noisettes, amandes...)

Protides

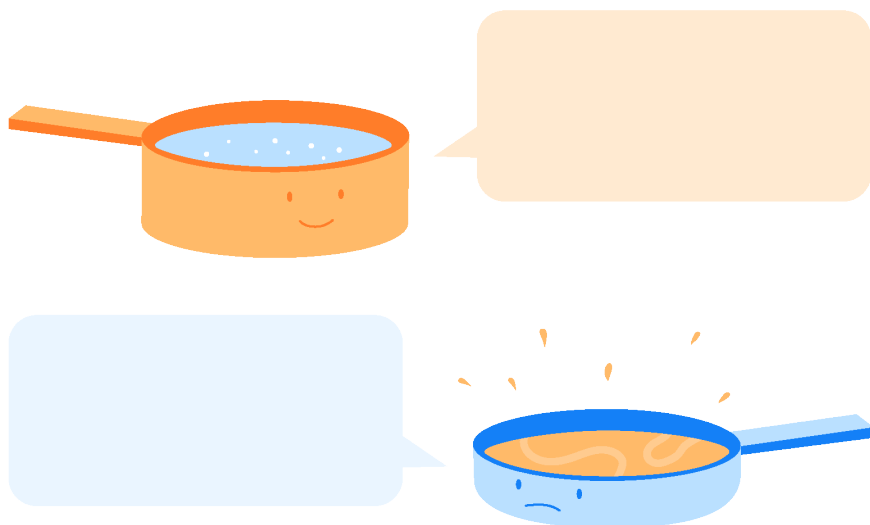
Protéines (viandes, poissons, oeufs, laitages, fromage, légumes secs et céréales)

Vitamines et minéraux

Alimentation variée. Ils jouent un rôle clé : ils permettent de gérer notre énergie vitale et participent à la croissance et à l'entretien de notre corps.

Cuire...

L'EAU ET L'HUILE ÇA
NE SE MÉLANGE PAS



J'IMAGINE L'ÉCHANGE ENTRE UNE CASSEROLE D'EAU CHAUDE
ET UNE FRITTEUSE

SURTOUT DANS UNE
ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

... de manière
saine

Le mode de cuisson est aussi important que le choix des aliments.

Certaines cuissons peuvent produire des composés toxiques.
D'autres, au contraire, peuvent faciliter l'assimilation des nutriments, notamment des protéines.

Évitez :

Les cuissons au barbecue (feu de bois et charbon),

Les fritures, panures et rissolages.

Une cuisson du beurre au-delà de 140°.

Préférez :

Les cuissons à la vapeur pour préserver les nutriments,

Les mijotés, court-bouillon.

Les papillotes au four.

Si vous cuisez vos aliments dans l'eau, pensez à saler en début de cuisson
pour conserver les minéraux.



LES TRUCS ET ASTUCES

La cuisine asiatique est un véritable régal pour nos papilles, nos pupilles... et notre
estomac. Elle est réalisée à partir de bouillons de légumes et fruits frais. Son mode
de cuisson et sa présentation respectent et mettent en valeur les ingrédients...
et nous mettent en appétit.

S'hydrater...

C'EST IMPORTANT



Il est important de boire de l'eau pendant votre traitement et les jours suivants.

Cela permet de vous hydrater et d'éliminer les substances toxiques des traitements.

Il est conseillé de boire 6 à 8 verres d'eau par jour et de préférence avant ou après les repas. Vous pouvez varier la boisson (eau plate, eau gazeuse, thé vert...).

J'ÉCRIS UN COURT TEXTE EN ASSEMBLANT CES MOTS DANS L'ORDRE QUE JE SOUHAITE.

Glou Glou ; Miam miam ; Mollo mollo ; Train train ; Blabla ; Coucou ; Zin zin



LES TRUCS ET ASTUCES

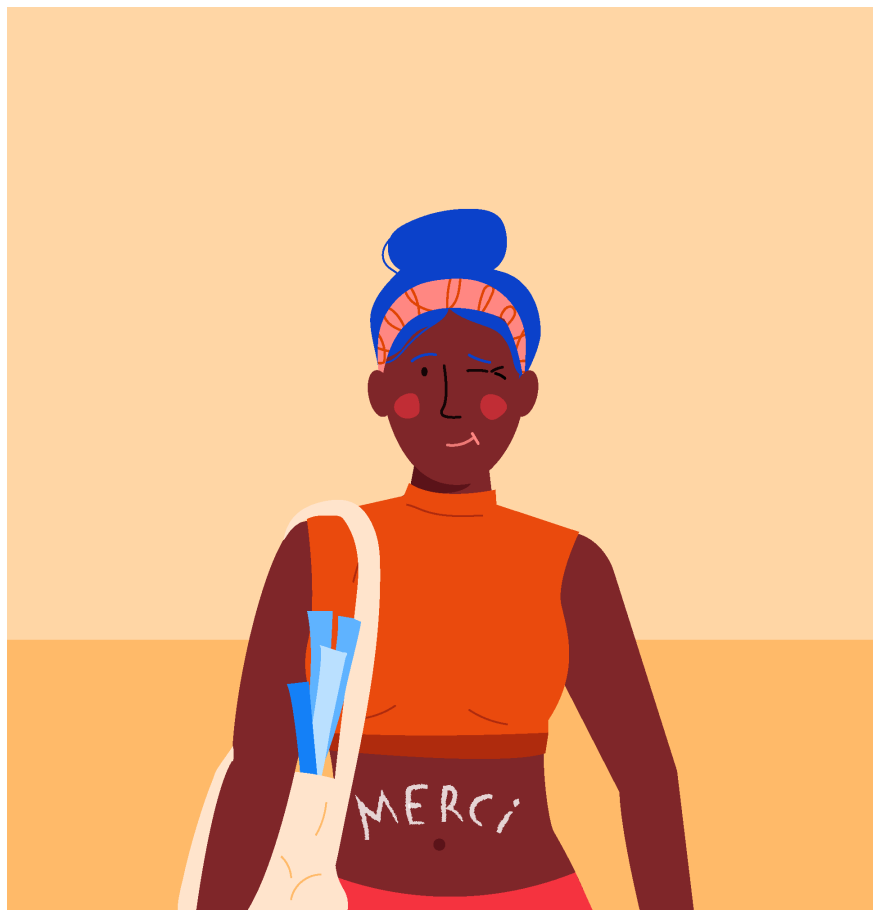
Hydrater son corps, c'est bien. S'hydrater l'esprit, c'est encore mieux ! Plonger son corps dans l'eau avec une séance de natation procure un grand bienfait. On a le sentiment de se "laver la tête"... et le port du bonnet étant obligatoire, on est comme tout le monde !

C'EST ESSENTIEL

...le corps

Mieux...

AVEC UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE



Comment mieux digérer ? Voici quelques conseils :

Évitez les aliments frits, gras, épicés, acides.

Préférez plusieurs petits repas au cours de la journée, plus faciles à digérer que deux repas plus importants.

Buvez régulièrement.

Mangez lentement en pensant à bien mastiquer.

En cas de diarrhée, privilégiez les pâtes, le riz, les carottes cuites, la banane et la pomme (râpée ou en compote), évitez les aliments riches en fibres et les laitages.

En cas de constipation, privilégiez les fruits et légumes riches en fibres, les céréales complètes et les eaux riches en magnésium.

Pratiquez une activité physique pour favoriser la respiration abdominale (yoga, marche, natation...).

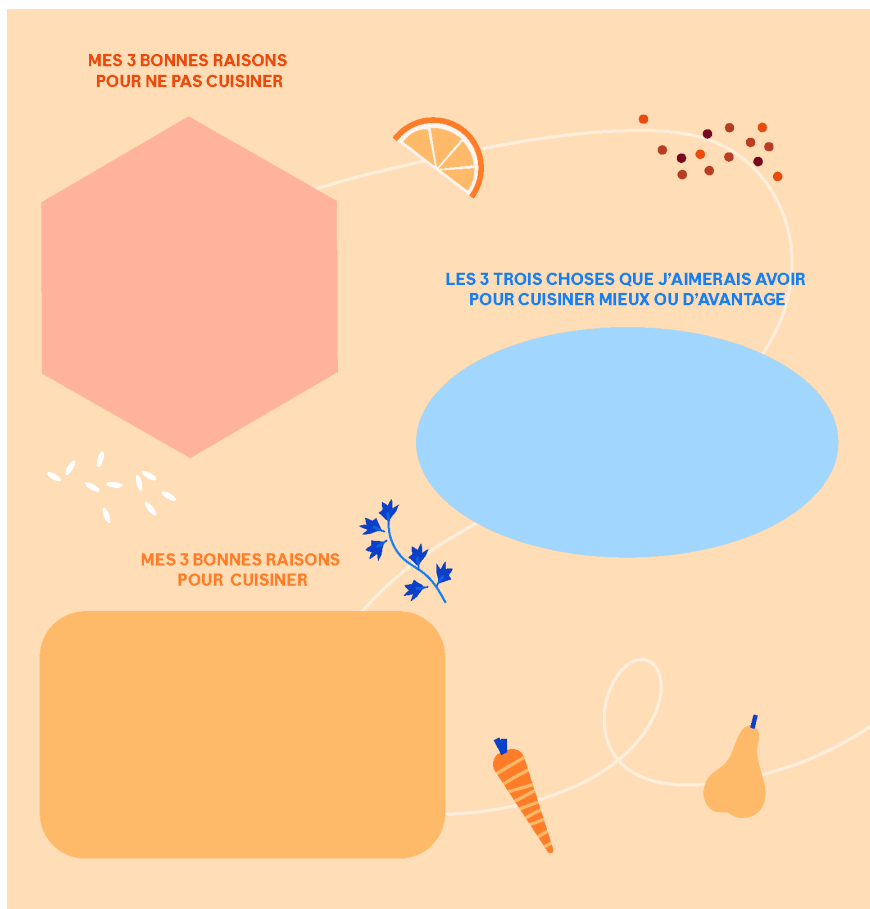


LES TRUCS ET ASTUCES

Une recette toute en légèreté : œufs mimosa à la Normande. Mettez l'œuf à cuire 12 mn, puis faites-le refroidir pour l'écaler. Sortez le jaune et mélangez-le avec du fromage blanc nature, de la ciboulette, du sel et poivre, du tabasco et du vinaigre de cidre. Remettez la préparation à l'intérieur de l'œuf.

UN VENTRE PLUS APAISÉ

...digérer



JE CUISINE... OU PAS! J'ÉCRIS DANS LA BULLE...

Consultez des livres, des magazines ou des sites de cuisine pour trouver des recettes et éveiller votre appétit.

Profitez des jours où vous vous sentez bien pour préparer des plats pour plusieurs jours. Mettez-les au congélateur une fois refroidis.



LES TRUCS ET ASTUCES

Faites-vous plaisir en achetant des revues de cuisine. Les belles photos de plats préparés mettent en appétit et donnent envie de cuisiner.

Une recette gourmande :

Le velouté de céleri granny avec sa tartine

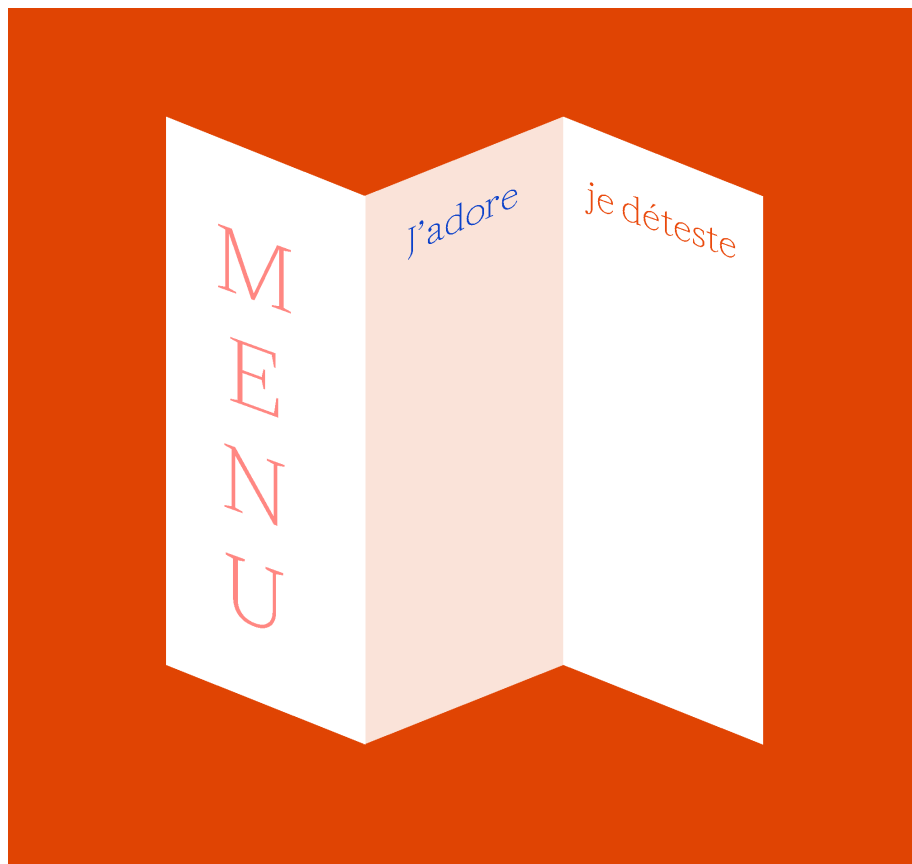
Ingrédients (4 personnes) : 500 gr de céleri-rave, 1,5 pomme granny, 1 oignon, 4 portions de kiri, 1 bouillon cube, sel, poivre, 4 tranches de pain aux céréales, poudre de piment d'Espelette.

Recette :

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une cocotte avec un peu de beurre.
 Pelez et coupez le céleri, faites-le revenir et versez 75 cl d'eau (comptez environ 20 cl d'eau par personne).
 Amenez à ébullition avec un bouillon cube. Couvrez et laissez cuire 25 mn.
 Pelez et coupez une pomme en quartiers, mettez-là dans une casserole avec 2 portions de kiri jusqu'à ce qu'elle devienne tendre.
 Mixez la soupe une fois cuite, salez, poivrez, ajoutez la pomme et le kiri mixés.
 Faites griller les tranches de pain, tartinez-les avec les 2 autres portions de kiri et saupoudrez-les légèrement de poudre de piment d'Espelette.
 Coupez la 1/2 pomme en lamelles et servez-là en accompagnement du velouté.

**Participer
à un atelier...**

POUR AVOIR DES IDÉES



J'ÉCRIS OU JE DESSINE DANS MENU CE QUE J'ADORE ET CE QUE JE DÉTESTE.

POUR SE FAIRE DU BIEN

... cuisine santé

Ces ateliers sont animés par des diététicien(ne)s et/ou des chefs sensibilisés à la santé.

C'est un espace où les participants apprennent à mieux se nourrir, à choisir les aliments, à les cuire, à manger équilibré, à découvrir de nouvelles saveurs. Ils partagent recettes, astuces... et bons moments.

Renseignez-vous auprès de votre établissement de soins, des comités de la Ligue contre le cancer ou auprès d'un médecin nutritionniste ou un diététicien.

Et si aucun atelier cuisine santé n'existe, pourquoi ne pas en créer un ?

JE RÊVE D'UNE CUISINE...

Je dessine ma cuisine idéale avec tout ce que j'aimerais y trouver, je colorie.

S'offrir...

SE FAIRE PLAISIR...



J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DE LA BULLE LES RESTAURANTS OÙ J'AIMERAIS RETOURNER, OU CELUI QUE J'AIMERAIS FAIRE, ET POURQUOI.

... RIME AVEC GUÉRIR

...des pauses
plaisirs

Certaines fois vous pouvez manquer d'énergie ou d'appétit pour préparer votre repas.

Quelques conseils :

Vous pouvez consommer des plats déjà préparés.

Avez-vous pensé à vous faire livrer vos repas ?

La mairie de votre domicile ou votre établissement de soins peut vous communiquer les coordonnées d'un service de livraison de repas. Vous pouvez également faire appel à un prestataire privé dont vous trouverez les coordonnées sur internet.

Privilégiez des moments de détente et de bonne humeur en organisant une sortie au restaurant. Choisissez un lieu calme.



LES TRUCS ET ASTUCES

Offrez-vous une pause plaisir avec un bon film ou un bon livre accompagné d'une tasse de thé vert pour vous détendre avant le repas ou vous aider à digérer après

Aller plus loin

Décoder Trouver

Comprendre

Rencontrer

comme... Lieux & Liens

Amazones

Partage et échanges entre des femmes atteintes de cancer du sein

lesamazones.fr

Au sein de sa différence

Partage d'expériences

auseindesadifference.com

Chaîne rose

Témoignages sur le cancer du sein

lachainerose.fr

Choix vital

Service de soutien dédié aux patients et à leurs proches

choixvital.org

Cuisine de Brigitte

Cours de cuisine santé. Brigitte Dumant

lacuisinedebrigitte.fr

Essentielles

Forum d'entraide entre patientes atteintes d'un cancer du sein

essentielles.net

Europa Donna

Information et soutien des femmes dans la lutte contre le cancer du sein

europadonna.fr

Fondation ARC pour la recherche contre le cancer

Informations sur la recherche en France sur le cancer

arc-cancer.net

Horizon cancer

Écoute et soutien proposés aux malades touchés par le cancer et leurs familles

horizon-cancer.org

Impatientes

Informations et échanges animés par des femmes atteintes d'un cancer du sein

lesimpatientes.com

Institut National du Cancer INCA

Ligne téléphonique et site d'informations médicales et pratiques Cancer Info Service
08 10 810 821

e-cancer.fr

Ligue contre le cancer

Informations, forum et ressources sur la prévention, le dépistage, les différents aspects de la vie avec un cancer

Écoute cancer : 0810 111 101

ligue-cancer.net

Maison du cancer

Informations et conseils (juridiques, sociaux, santé...)

la-maison-du-cancer.com

Programme national nutrition-santé

bougermanger.fr

Réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRE)

Informations sur la prévention et recommandations sur la nutrition

6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe

comme... Lieux & Liens

Rose Magazine

Premier féminin glamour et gratuit destiné aux femmes touchées par le cancer

Rosemagazine.fr

Saveurs et vie

Société spécialisée dans le portage de repas personnalisés à domicile (seniors et malades convalescents).

www.saveursetvie.fr

Société canadienne du cancer

Conseils et informations pour bien s'alimenter durant les traitements d'un cancer

cancer.ca

Tribu Cancer

Service de soutien psychologique par mail

tribucancer.org

Vivre comme avant

Écoute des femmes atteintes d'un cancer du sein

vivrecommeavant.fr



LES TRUCS ET ASTUCES

Nous remercions Brigitte Dumant (La Cuisine de Brigitte) pour ses astuces et recettes livrées avec plaisir.



Roche SAS

4, cours de l'Île Seguin
92100 Boulogne-Billancourt
Tél : + 33 (0) 47 61 40 00
Fax: + 33 (0) 47 61 77 00
www.roche.fr