

ATELIER NUTRITION

Ligue contre le cancer - Chambéry

Témoignage croisé Patient - Soignant

Mr Xavier LUC, patient
Mme Virginie BESSON, diététicienne nutritionniste



RENCONTRES ONCO AURA ^{3e édition}
Regards croisés en cancérologie
Jeudi 20 mars 2025
Université Grenoble Alpes - Campus Santé et distanciel



C' EST QUOI? POUR QUI ?

- Cycle de 4 séances de 2 h
- Groupe de 5 à 10 personnes, semi ouvert
- Personnes atteintes de cancer et leur proche
- Recrutement par la Ligue et autres partenaires
- Financé par la Ligue



POUR QUOI ?

- Positionner l'alimentation à sa juste place
- Donner des repères nutritionnels validés
- Lever les contraintes inutiles
- Contextualiser les recommandations
- Restaurer le plaisir de manger
- Favoriser les échanges entre pairs



COMMENT ?

- Référence aux données scientifiques actuelles
- Pédagogie interactive
- Ecoute des besoins du groupe



LE POINT DE DEPART ...

- CARTO-LANGAGE

- Expression des représentations de l'alimentation
 - Vécus, ressentis
 - Croyances, idées reçues
 - Emotions
 - Attentes

- Fédérer le groupe



- Quelques verbatim ...

-Tous ces produits, ces paquets,
ces bocaux ... c'est compliqué...

- C'est gigantesque, on est
perdus, trop d'infos, je voudrais
me retrouver

-Dites moi ce qu'il ne faut pas
manger.

Culpabilité

- J'aime bien manger... mais si je m'étais esquiné la santé en mangeant mal ?

- Je mange bio et j'ai un cancer : j'ai fait des erreurs ?

- Je voulais faire strict, mais je n'ai pas suivi, et je me sens coupable.

- Comme une longue marche = s'alimenter 3 fois / jour, c'est du souci 3 fois/jour
- Quoi manger ? je suis écœurée, les courses c'est pesant, je suis seule et je ne fais pas de vrais repas

PLAISIR ELAN VITAL

-Manger pour avoir de la vitalité, un bon moral, pas que pour la santé.

- Convivialité, cuisiner pour les amis, avoir du monde, recevoir, profiter de la vie.

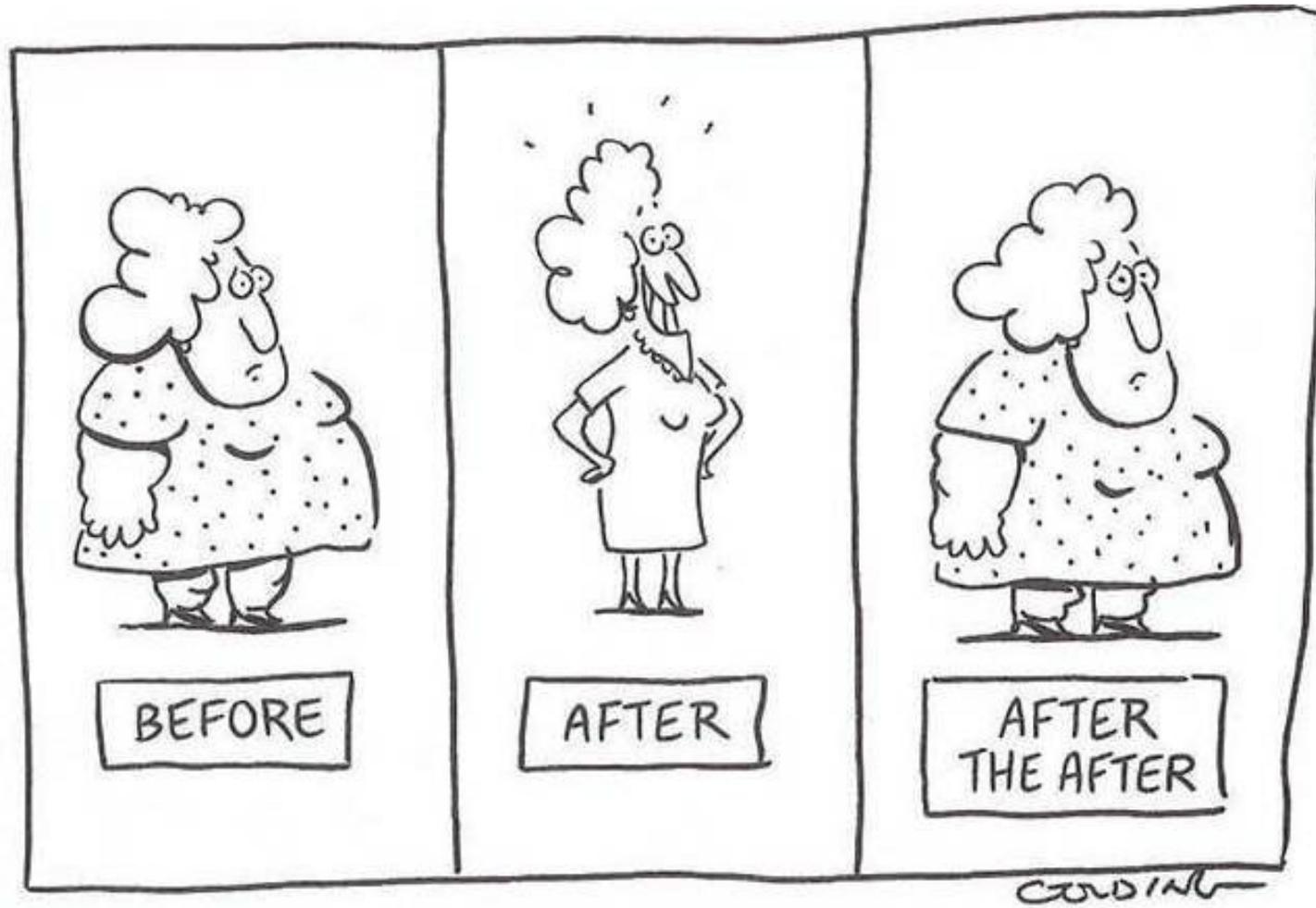
-Je me sens bien quand je mange, sensation de liberté, de bien-être.

LES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES À NIVEAU DE PREUVE CONVAINCANT OU PROBABLE

CE QUI DIMINUE LE RISQUE	CE QUI AUGMENTE LE RISQUE : L'EXCÈS DE
Favoriser la consommation de fibres	Viande rouge
Favoriser la consommation de fruits et légumes	Charcuterie
Favoriser les lipides protecteurs	Sel
Viser la variété alimentaire	Aliments ultra transformés
Maintenir un poids d'équilibre	Surcharge pondérale
Pratiquer une activité physique	Tabac, alcool
	Sédentarité
	Compléments alimentaires



REGULER LE POIDS ?



... ET POUR CONCLURE

- Satisfaction exprimée par les participants lors de l'évaluation
- Changement de regard sur l'alimentation : relation plus sereine
- Amélioration de la confiance en soi : « je peux agir pour ma santé »
- Partage renforcé par la dynamique du groupe
- Continuum du parcours de santé, mise en lien ville-hôpital



LE MOT DE LA FIN

Avant, toutes ces recommandations sur l'alimentation tournaient dans ma tête. Ça devenait une obsession et je ne savais plus quoi manger. J'étais perdue, stressée et angoissée.

Maintenant, je suis plus apaisée, j'ai compris qu'en mangeant plus varié, j'apporte à mon corps tout ce dont il a besoin.
Et je ne me prends plus la tête, je suis rassurée.

MERCI pour votre attention

