

LE PROGRAMME 8848

Programme d'ETP en post cancer du sein associant activité physique adaptée (APA) (escalade), méditation et nutrition. L'association nutrition/APA est particulièrement utile à toutes les phases du cancer du sein (1). Les Ateliers nutrition comportent une partie théorique puis une phase de cuisine collective, avec un cuisinier, suivie d'un repas partagé. Les femmes repartent avec un corpus de recette adaptée à une cuisine familiale, de réalisation simple et de coût modique.

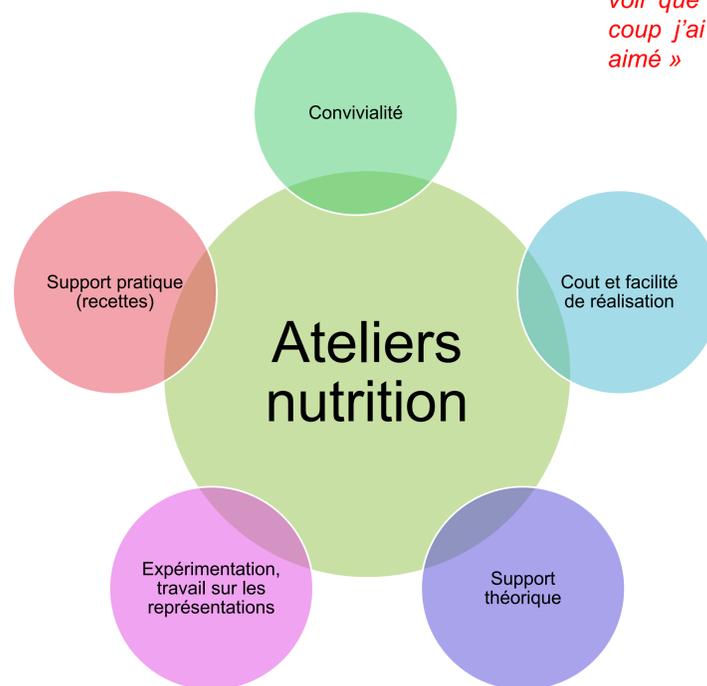


Il existe un contraste frappant entre les préoccupations des patientes en matière d'alimentation et le fait qu'elles n'ont bénéficié d'aucuns conseils durant leur parcours, (sauf en cas de perte de poids) et ce malgré l'évidence de l'intérêt de modifier l'alimentation (2)

Dans ce contexte, la diversité des besoins et des questionnements alimentaires rencontrant peu d'écho dans les milieux institutionnels de cancérologie que nous avons enquêtés, nombre de malades se tournent vers d'autres « autorités » pour gérer leur alimentation (3)

Paroles de patientes (BEP)

« J'ai vu une diététicienne mais j'ai rien changé, je ne savais pas comment faire. Là je repars avec des recettes. En plus on échange dans le groupe quand on les essaie et on se donne des trucs, j'en refais beaucoup chez moi »



Les ateliers-nutrition basés sur une démarche participative et pratique ont ainsi apporté une nouvelle approche mieux adaptée aux besoins des malades. (...) La nécessité de façonner un lien social avec d'autres malades du cancer confrontés aux mêmes difficultés quotidiennes d'ordre familial, personnel, professionnel a émergé de manière flagrante. Les ateliers-nutrition sont devenus des espaces d'échanges, de réassurance. Ainsi, les malades qui ont participé à ces ateliers sont allés au-delà de leur visée éducative en les transformant en espace de nouvelle sociabilité, de partage d'expérience entre patients face à l'isolement créé par l'épreuve du cancer (4).

PROGRAMME 8848

8848 est un programme novateur et global d'éducation thérapeutique post cancer, basé à Grenoble, mettant à votre disposition des outils afin de reprendre confiance en votre corps et votre mental.

- 8 FEMMES
- 8 séances d'ESCALADE de 3h
- 4 ateliers participatifs de NUTRITION de 3h
- 8 séances de MEDITATION de 2h

UN TEMPS COLLECTIF FINAL
Tous ensemble, sur une journée, nous partagerons une randonnée avec escalade, un repas et un temps de méditation en plein air.

Paroles de patientes (BEP)

« J'avais beaucoup d'idées avant, je pensais que c'était de la cuisine de bobo, mais de cuisiner et de goûter les plats, de voir que c'est pas si compliqué et surtout que c'est bon, du coup j'ai refait les recettes à la maison et les enfants ont aimé »



Photos de plats échangées par les patientes sur leur groupe whatsapp

Conclusion : les ateliers de nutrition participative collectifs répondent à un besoin des patients en oncologie et semblent induire plus facilement des changements de représentations et de pratiques alimentaires que les consultations individuelles seules.

(1) Pérez-Bilbao, T.; Alonso-Dueñas, M.; Peinado, A.B.; San Juan, A.F. Effects of Combined Interventions of Exercise and Diet or Exercise and Supplementation on Breast Cancer Patients: A Systematic Review. *Nutrients* 2023, 15, 1013. <https://doi.org/10.3390/nu15041013>
(2) Cottet V, Touvier M, Fournier A, Touillaud MS, Lafay L, Clavel-Chapelon F, Boutron-Ruault MC. Postmenopausal breast cancer risk and dietary patterns in the E3N-EPIC prospective cohort study. *Am J Epidemiol*. 2009 Nov 15;170(10):1257-67
(3) Patrice Cohen et Emilie Legrand, « Alimentation et cancers. Personnes atteintes et autorités alternatives », *Anthropologie & Santé* [En ligne], 2 | 2011, mis en ligne le 27 mai 2011, URL : <http://journals.openedition.org/anthropologiesante/629>
(4) Sandrine Bretonnière, Anne Festa, Philippe Bataille and Laurent Zelek, "Apprivoiser et dépasser l'injonction de réforme alimentaire en situation de cancer (France)", *Anthropology of food* [Online], 12 | 2017, URL: <http://journals.openedition.org/aof/8230>; DOI: <https://doi.org/10.4000/aof.8230>