



# LES ATELIERS

---

# CULINAIRES

*dédiés aux patients atteints de cancer*

PARTENAIRES DU PROJET :

---



HAUT-RHIN



ÉCOLE DE CUISINE

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

---

Les 3 associations « EPICES » (Espace de Projets d'Insertion Cuisine Et Santé), « RODA » (Réseau Oncologique d'Alsace) et « La Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin » proposent à Mulhouse à partir d'octobre 2016 des **ateliers culinaires** destinés aux patients atteints de cancer.

Organisés une fois par mois, ces ateliers **gratuits** seront co-animés par une diététicienne professionnelle et un chef cuisinier qui encadreront un groupe de 10 à 12 personnes à chaque séance.

Ces ateliers culinaires, à **vocation thérapeutique**, seront avant tout destinés à des malades en cours de traitement rencontrant des difficultés nutritionnelles. Souffrant de la maladie et des effets indésirables liés aux traitements (par chimiothérapie et radiothérapie essentiellement), les patients sont nombreux à être victimes de troubles importants de dénutrition et, donc, de perte de poids.

## **Le phénomène de dénutrition serait directement responsable du décès des patients dans 5 à 25 % des cas\*.**

Ces ateliers culinaires devront permettre aux participants d'être sensibilisés à l'importance de la nutrition durant le traitement de leur cancer mais aussi de prévenir et réduire l'impact de ces traitements sur l'état nutritionnel et donc sur l'organisme. Ils auront également comme objectif de permettre au malade de reprendre confiance (mise à mal par la maladie) et de recréer un lien social.

La diététicienne qui accompagnera le groupe donnera ainsi les conseils et les informations concernant l'utilisation des aliments du menu choisi et préparé pour l'atelier. Le chef organisera et gèrera les préparations (aidé des participants) et les cuissons. L'atelier se clôturera autant que possible (suivant le temps imparti) par la dégustation des plats en commun et un temps d'échange.

L'association EPICES oeuvre depuis 2009 à développer des projets engagés d'éducation et de socialisation autour de la « cuisine ». Ainsi, les ateliers proposés dans ses locaux mulhousiens sont à la fois des moments d'information, de formation, de partage, d'insertion, de transmission, destinés à tous les publics.

Les associations RODA et LA LIGUE CONTRE LE CANCER DU HAUT-RHIN ont comme mission sociale principale de soutenir et d'accompagner les malades dans leur parcours de soins en leur proposant des aides adaptées de proximité (soutien psychologique, social, financier, ateliers de bien-être, information, ...).

Les 3 partenaires s'associent ainsi pour offrir aux patients haut-rhinois un nouveau service d'accompagnement thérapeutique, personnalisé et en toute confidentialité .

\*Source : NACRe (Réseau National Alimentation Cancer Recherche) - [www6.inra.fr/nacre/](http://www6.inra.fr/nacre/)

# à qui SONT DESTINÉS LES ATELIERS ?

---

- Aux patients en cours de traitement ou en anticipation de la phase de traitement
- Avant la 3e séance de chimiothérapie (en effet, la déviance du goût apparaît au bout de la 1e ou 2e séance).
- Aux patients rencontrant des difficultés nutritionnelles durant leur traitement (anorexie, diarrhée, perte du goût et de l'odorat, etc ...)

## CONTEXTE

---

Une des complications fréquentes des cancers et de leurs traitements est **la dénutrition**. Or, **un patient dénutri a un risque de mortalité plus important** qu'un patient non dénutri. C'est pourquoi celle-ci doit être prévenue et traitée autant que possible.

Une personne est dénutrie lorsqu'il y a un déséquilibre prolongé entre les apports et les dépenses énergétiques. Une perte de poids supérieure à 5 % du poids habituel en un mois, ou supérieure à 10 % du poids habituel en six mois est considérée comme importante et anormale.

La dénutrition est une des complications fréquentes des cancers, en particulier des cancers digestifs (bouche, gorge, œsophage, estomac, côlon), et des traitements appliqués aux cancers digestifs (radiothérapie, chirurgie).

### LES CAUSES DE LA DENUTRITION

Plusieurs facteurs participent à la dénutrition :

- **Une augmentation des dépenses énergétiques** due aux perturbations du fonctionnement des cellules et à l'inflammation induite par la tumeur ;
- **Une réduction des apports alimentaires** en raison d'une perte d'appétit (anorexie) liée aux réactions inflammatoires ou aux troubles du goût et de la consommation alimentaire pendant les traitements (nausées, dysphagie, ...).

### LES RISQUES DE LA DENUTRITION

La dénutrition peut conduire à une dégradation de l'état général du patient, s'accompagnant d'une maigreur importante due à une perte de graisse et surtout de muscle (cachexie).

Elle empêche l'organisme de fonctionner normalement (muscles, cerveau, défenses contre les infections, cicatrisation...) et altérer la qualité de vie en général.

#### **La dénutrition peut gêner ou empêcher le traitement :**

- Elle augmente les risques de complications et/ou d'infections postopératoires
- Elle diminue la réponse de la chimiothérapie et la résecabilité des cancers digestifs
- Elle est associée à une augmentation du risque de mortalité

**La dénutrition serait directement responsable du décès des patients atteints de cancers, dans 5 à 25 % des cas<sup>\*</sup>, c'est pourquoi elle doit être prévenue et traitée.**

\*Source : NACRe (Réseau National Alimentation Cancer Recherche) - [www6.inra.fr/nacre/](http://www6.inra.fr/nacre/)

# OBJECTIFS DES ATELIERS

---

## SENSIBILISER LE PATIENT À L'IMPORTANCE DE LA NUTRITION DURANT LE TRAITEMENT DE SON CANCER :

- > **En l'aidant à adapter son alimentation** en fonction des symptômes et/ou des modifications du goût (liées à la maladie et aux traitements)
- > **En l'aidant à éviter ou prévenir la dénutrition**
- > **En contribuant au maintien de sa qualité de vie** (préservation des goûts et des saveurs, réduction de l'état de fatigue, limitation de la perte de poids)



## RÉDUIRE L'IMPACT DES TRAITEMENTS SUR L'ÉTAT NUTRITIONNEL ET L'ORGANISME :

Les traitements anticancéreux, en particulier la chimiothérapie, peuvent entraîner des **effets indésirables** tels que :

- **Anorexie** : perte d'appétit empêchant le patient de se nourrir
- **Altération du goût et de l'odorat**
- **Diarrhées** : Selles liquides et fréquentes dues à un trouble de la réabsorption de l'eau par l'intestin
- **Dysphagie** : gêne au passage des aliments de la bouche vers l'estomac
- **Mucite** : Inflammation des muqueuses, de la bouche et du tube digestif
- **Nausées et vomissements**

**Ces troubles peuvent conduire à la dénutrition.**

Selon les symptômes et les problèmes nutritionnels, le patient devra être sensibilisé sur l'importance de son alimentation **dans l'intérêt de l'efficacité du traitement médical contre le cancer.**

En effet,

- Si l'état nutritionnel n'est pas bon, le corps réagit aux différents traitements comme à un traumatisme.
- Après la chirurgie, la chimiothérapie et/ou la radiothérapie, les besoins en protéines, calories, vitamines et minéraux sont largement augmentés.
- Dans les périodes postopératoires, les patients sont plus vulnérables vis à vis des infections et des difficultés de cicatrisation.

# LES BIENFAITS ATTENDUS DES ATELIERS

---

L'organisation de ces ateliers a plusieurs vocations thérapeutiques auprès des patients.

## LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ :

- > Prévenir les difficultés nutritionnelles et la dénutrition
- > Adapter les apports nutritionnels selon les symptômes
- > Contribuer à l'efficacité des traitements anticancéreux

## MAINTENIR LA QUALITE DE VIE AU QUOTIDIEN :

- > Informer et sensibiliser les patients sur une cuisine simple et rapide pour :
  - > Eviter / réduire la pénibilité du temps passé en cuisine
  - > Conserver l'appétit et le plaisir de manger
- > Montrer au patient qu'il est possible de réaliser une cuisine « sans odeur » en privilégiant les apports caloriques et vitaminés.
- > Favoriser les petites portions à grignoter tout au long de la journée lorsque l'appétit se fait sentir.
- > Maintenir la cohésion de la cellule familiale (surtout quand c'est la femme qui a un cancer).

## LES BIENFAITS SOCIAUX :

- > La participation aux ateliers est un moment convivial de répit dans la maladie
- > Les ateliers culinaires créent du lien social avec le monde extérieur et entre les patients (effet de l'activité « en groupe »)
- > Le « fait maison » permet au patient d'être acteur de son quotidien et de se sentir valorisé
- > L'autonomie est préservée
- > Les répercussions sont positives sur la cellule familiale

# QUI SONT LES ANIMATEURS DES ATELIERS ?

---

Il s'agira d'une **co-animation par un chef cuisinier et une diététicienne.**

Oriane GARTEISER, intervenante à la Ligue contre le Cancer, est une diététicienne professionnelle qualifiée dans le domaine de la cancérologie. Elle apportera aux participants les explications et les conseils nutritionnels sur les aliments et leur utilisation.

Bernard MEYER, chef cuisinier à l'association EPICES, assurera la préparation des menus et la cuisson des aliments.

Tous deux se concerteront pour réfléchir et élaborer ensemble les menus.



# EN PRATIQUE

## COMMENT SE DÉROULE UNE SEANCE ?

> 10 à 12 participants maximum

> Durée : 2h

### ETAPE 1 : Présentation du menu et conseils

Présentation par le chef et la diététicienne du menu choisi et de ses spécificités.

La diététicienne accompagnera la présentation par des conseils nutritionnels et des explications en lien avec le menu du jour et / ou selon des attentes spécifiques des patients.

### ETAPE 2 : Préparation

Le chef réalise les recettes avec l'assistance des patients de l'atelier pour les différentes préparations (lavage, épluchage, découpe, etc ...).

Le chef s'occupera de toutes les cuissons nécessaires à la réalisation des menus

**ETAPE 3 :** Dégustation des plats et échanges (autant que possible, si le temps le permet)

## OÙ ONT LIEU LES ATELIERS ?

Dans les **locaux de l'association « EPICES » à Mulhouse**

44, Avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

> Un lieu accessible aisément et disposant d'un parking

> Une cuisine collective et équipée

> Une salle pour déguster les plats

## QUAND ONT LIEU LES ATELIERS ?

> Une fois par mois, de 15h à 17h

### Calendrier pour l'automne 2016 :

• lundi 10 octobre 2016

• lundi 7 novembre 2016

• lundi 5 décembre 2016

## COMMENT PARTICIPER & S'INSCRIRE AUX ATELIERS ?

**La gestion des inscriptions sera réalisée par la Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin**

via l'Espace Ligue de Mulhouse.

Les ateliers culinaires pourront être proposés aux patients par l'intermédiaire de : La Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin, l'oncologue, le réseau RODA, l'infirmière d'annonce, les professionnels libéraux (médecins généralistes, infirmières, psychologues, etc.), ...

**> Les inscriptions se feront impérativement auprès de Viviane HUSSER à l'Espace Ligue de Mulhouse**

• **Par téléphone au 03 89 53 70 20**

• **Par mail à l'adresse : [viviane.husser@ligue-cancer.net](mailto:viviane.husser@ligue-cancer.net)**

• **En venant à l'accueil de l'ESPACE LIGUE : 18, rue Poincaré - 68100 Mulhouse**

> Lundi : 14h à 17h

> Mardi, Mercredi, Vendredi : 9h à 12h - 14h à 17h

# LES PORTEURS DU PROJET



## Association « EPICES » (Espace de Projets d'Insertion Cuisine Et Santé)

EPICES est née en 2009 de la volonté et de l'engagement de personnes venant d'horizons divers – enseignants, chercheurs, cuisiniers, chefs d'entreprises... ayant en commun le désir de :

- > recréer des liens interculturels et intergénérationnels
- > de soutenir la parentalité
- > de favoriser la justice sociale
- > d'envisager l'insertion des jeunes sous un angle nouveau
- > de penser la sauvegarde des terroirs
- > d'initier des partages autour de la cuisine que l'on réalise et déguste ensemble

L'association EPICES est présidée par Isabelle HAEBERLIN.



## RODA

Le réseau RODA a pour but d'aider chaque patient atteint de cancer à bénéficier des meilleurs soins quelle que soit sa situation personnelle :

- > **par des soins de proximité** (spécificités territoriales) permettant à tout patient résidant en Alsace de bénéficier d'un accès aux soins dans le lieu de vie qu'il a choisi et de trouver un accompagnement, une orientation et une écoute personnalisés.
- > **par une prise en charge pluridisciplinaire globale**, tenant compte des besoins médicaux, mais également psychologiques et sociaux du malade et de son entourage.
- > **par un suivi médical** : RODA propose des outils facilitant la prise en charge pluridisciplinaire pendant et après le traitement du cancer (sein, côlon, prostate, rein & chimiothérapies par voie orale).

L'association RODA est coordonnée par le Dr Patrick STRENTZ



## La Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin

La Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin est une association sans but lucratif reconnue de mission d'utilité publique. Elle est animée par près de 2200 bénévoles et exerce ses activités depuis plus de 60 ans (création en 1949).

Sa mission est de lutter contre le cancer dans le Haut-Rhin autour de trois grands missions :

- > **Le soutien à la Recherche en cancérologie** : c'est l'une de ses missions principales et elle y consacre l'essentiel de ses ressources financières. La Ligue est le 1<sup>er</sup> financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer en France
- > **L'Aide aux malades et à ses proches** : La Ligue accompagne le patient et ses proches tout au long de son parcours de soins et après (soutien psychologique, social, juridique, financier, bien-être, ...)
- > **L'information, la prévention et le dépistage** : c'est la combinaison la plus sûre pour empêcher l'apparition de la maladie.

La Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin est présidée par le Dr Bruno AUDHUY.