



RETOURS SUR
L'ATELIER
DIÉTÉTIQUE



SOIRÉE
CARITATIVE
ASSO



CHIMIO ET
GOUT



ATTRAPE-
REVES

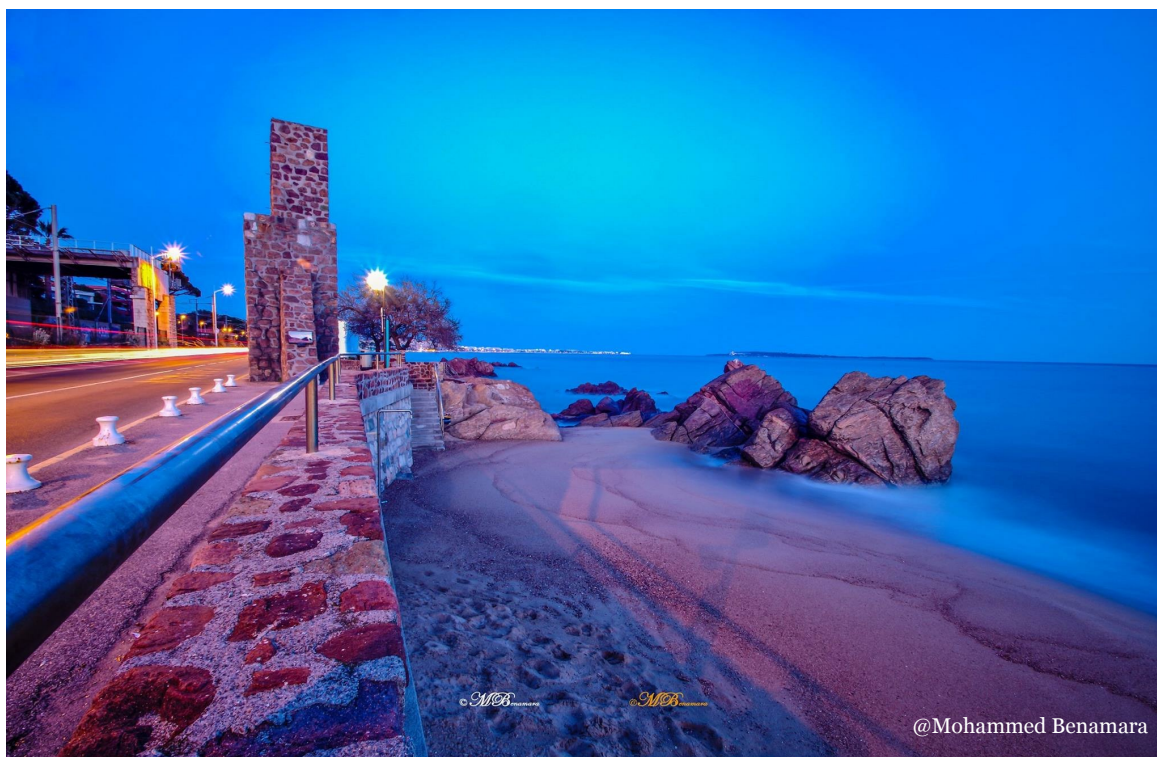


INFOS DIVERSES

LES PASSEURS



Aide aux Soins de Support en Oncologie



« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer,
échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Trucs et astuces contre les troubles du goût

Les troubles du goût et de l'alimentation sont fréquents au cours des traitements anticancéreux.

La prise en charge précoce des troubles du goût a donc un réel intérêt dans l'accompagnement des patients en oncologie pour améliorer leur qualité de vie et l'administration des traitements.

Si vous ressentez un goût métallique :

Assaisonnez avec des épices, aromates (ail, basilic, coriandre, muscade, romarin, estragon, menthe...) et des condiments (moutarde, cornichons...). Ayez recours aux saveurs aigres comme le vinaigre, les agrumes... Évitez de cuisiner dans des récipients et couverts métalliques (optez pour des couverts en plastique, en bois ou en céramique). La viande rouge provoque souvent un goût métallique. Nappez-la de fromage fondu ou confectionnez des boulettes viande/fromage pour limiter ce goût désagréable. Évitez les aliments en conserve. Cuisinez sucré/salé

Si vous ressentez un goût amer :

Ajoutez un peu de miel, de sucre dans vos recettes pour atténuer ce mauvais goût. Mangez des fruits bien sucrés aux repas (bananes, raisin, prunes, cerises). Cuisinez des aliments ayant un goût naturellement sucré : carotte, betterave rouge, potimarron, panais, navet... Faites mariner viande, volaille ou poisson dans une marinade (yaourt nature, sirop d'ananas, sauce soja, sauce barbecue, aromates, fines herbes, épices...) Cuisinez sucré /salé

Si vous ressentez un goût trop sucré :

Ajoutez une pointe de sel ou une pointe de jus de citron afin d'atténuer le goût des aliments. Utilisez la sauce soja salée. Préférez des fruits crus ou cuits, compotes sans sucre et laitages sans sucre plutôt que des desserts tout prêts. Diluez les jus de fruits et boissons sucrées avec de l'eau.

Si vous ressentez un goût trop salé :

Ne salez pas les aliments à la cuisson ni à la table. Évitez les aliments qui contiennent beaucoup de sel (fromage, charcuterie, biscuits apéritifs, plats industriels, chips, cacahuètes salées, bouillon de bœuf ou de volaille, beurre demi-sel...). Évitez les conserves. Consommez des aliments fades comme les œufs, les pâtes, le riz, la semoule. Consommez du pain sans sel. Préparez des recettes sucrées/salées marinade au jus de fruits et miel, viande en sauce avec du miel, sauce soja sucrée, lait de coco.

Si vous ne ressentez pas ou peu le goût des aliments :

Consommez des aliments au goût prononcé : fromages au goût fort (roquefort, maroilles, munster...), charcuteries, jambon fumé, poisson fumé... Forcez sur les épices (curry, paprika...), aromates (menthe, persil, thym, laurier...) et condiments (moutarde, vinaigre...). Faites gratiner les plats avec des fromages au goût fort.

Dr. Saudes

Soirée « Tout le Bonheur du Monde » du 24 Mars au théâtre de la Licorne

Merci à ceux qui ont participé à cet événement, un beau moment de partage, de détente, merci à notre parrain Arsene Jiroyan aux artistes, à leur générosité, merci aux spectateurs, et à toute l'équipe d'ASSO. A l'année prochaine Quelques photos souvenir et plus à découvrir sur notre site !



Notre premier Atelier Diététique a suscité pas mal de questions, voici un petit retour:

Premiers échanges autour de l'alimentation et la santé

Beaucoup de questions ont été posées, en voici quelques-unes et les réponses associées :

L'index glycémique des aliments a-t-il un impact sur le cancer ?

L'intérêt de connaître l'index glycémique des aliments se limite au diabète.

L'index glycémique est un indice propre à l'aliment, qui mesure sa capacité à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang)

Doit-on supprimer le sucre ?

Les sucres (appelés glucides) sont classés sous deux grands groupes : les sucres simples (= sucres rapides) et les sucres complexes (= sucres lents).

Les recommandations nutritionnelles (Plan National Nutrition Santé) préconisent de maintenir une consommation de sucre simple (sucre, bonbons, confiture...) pour le côté « plaisir ».

La consommation de sucre complexe, elle est à augmenter, c'est une source d'énergie importante pour notre organisme.

Chaque repas doit être constitué d'une ration de sucre complexe (= féculents et/ou pain), source de vitamines, de minéraux et de fibres.

Le jeûne a-t-il un rôle à jouer ?

Aucune recommandation des sociétés savantes ne le préconise.

Si vous êtes en cours de traitement, avant de le mettre en place, parlez-en avec votre oncologue ou diététicienne. Selon votre état nutritionnel cela pourrait favoriser une perte de poids associée à une perte musculaire et de ce fait accentuer les effets indésirables du traitement.

Doit-on supprimer le gluten et le lait de vache ?

A ce jour, aucune recommandation d'experts ne préconise ce type d'éviction.

Si vous souhaitez les supprimer, assurez-vous de les remplacer par des aliments équivalents. Pour le gluten contenu dans le seigle, avoine, blé, orge, il peut être remplacé par d'autres céréales (riz, quinoa, maïs...) et le lait de vache (source de calcium et de protéines) peut lui aussi être remplacé par d'autres laits de type brebis ou chèvre.

Carole Legrand, diététicienne

L'ATTRAPE-REVES

L'attrape-rêves est aussi appelé piège à rêves, capteur de rêves ou encore dreamcatcher en Anglais. Mais, à quoi ressemble cette chose fascinante et mystérieuse et à quoi sert-elle ?

C'est un objet réalisé en principe de façon artisanale donc avec le cœur et la main de l'homme. Il est composé d'un anneau en général en saule qui incarne le cercle de la vie et à l'intérieur duquel est tissé un filet symbole de la toile d'araignée. Une perle unique représente l'araignée. Autour de ce cercle sont accrochés des fils, des rubans, des plumes qui représentent l'amour, la bonté et la douceur et enfin des perles ou des pierres. C'est le gardien de notre sommeil.

Il trouve son origine dans la culture Amérindienne et plus précisément chez les Ojibwés où on lui donne comme pouvoir celui de filtrer les mauvais rêves envoyés par les esprits et de les garder dans ses filets, pour ne laisser passer que les rêves à travers le trou situé au centre de la toile d'araignée. Il doit être placé du côté où le soleil se lève afin que les premières lueurs du jour brûlent les cauchemars piégés dans les filets et que les beaux songes passés à travers le trou du centre glissent le long des plumes jusqu'au rêveur. En réalité tout cela ne serait que légendaire mais est-ce la légende originelle ? difficile de le savoir.

De nos jours l'attrape rêve s'est répandu dans le monde entier et a donc perdu sa vocation spirituelle pour devenir un objet de décoration dont les symboles Amérindiens ont été modifiés. Il est certes moins authentique mais n'en est pas moins beau. Il trône accroché sur un mur dans la pièce de vie, la cuisine, un lieu de repos, une salle d'attente, sous une véranda etc

Cependant, bien que dans notre civilisation plus aucun pouvoir ne lui soit attribué, nos chérubins au moment du coucher aiment à croire encore au rôle protecteur de cet objet durant leur sommeil. Nous sommes nombreux et nombreuses à avoir suspendu dans la chambre de nos bambins un attrape-rêves afin que nos petits chassent les cauchemars et ne gardent que les beaux rêves.

A Asso Cannes il n'y a que des grandes personnes, mais nous avons gardé notre âme de "môme" en faisant notamment le tri dans nos pensées de la nuit pour ne garder que celles qui nous aident à avancer et nous débarrasser de celles qui nous tirent vers le bas. Nous avons donc décidé de nous initier à la réalisation de nos propres attrapes-rêves et qui sait peut-être qu'un jour, de par leur conception, nos attrapes-rêves deviendront légendaires !!! Pour l'instant nous sommes loin d'être au top, mais avec un peu d'entraînement, nous espérons donner forme à l'un de nos projets. Vous vous demandez lequel ? chuuuuut pour le moment c'est un secret.

les patients et patientes atteints d'un cancer ou en post-traitement, qui comme nous souhaiteraient apprendre à fabriquer des d'attrapes-rêves, venez rêver avec nous le jeudi à 14 heures à l'atelier tricot thérapie. Laurence et les rêveuses vous y attendent.

Nous terminerons cet article par une citation de Paulo Coelho

« L'homme ne pourra jamais cesser de rêver. Le rêve est la nourriture de l'âme comme les aliments sont la nourriture du corps ».

Sylvie V.



**Rejoignez-nous tous
les Jeudis à 14h pour
réaliser avec nous ces
beaux attrape-rêves
et participer à notre
projet....surprise.... !!!**

ATELIER SPORT

Le sport aura lieu
jusque fin Juillet les
mardis à 14h00,
puis reprendra dès
septembre les
mercredis à 10h00

Les Passeurs n°7
Mai-Juin 2018 — Bimestriel
Directeur de publication: Dr Kaphan
Rédactrice en chef/ conception graphique:
Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients du service oncologie



 assocannes