

L'alimentation

idées reçues



Marina Colombani, diététicienne
au sein du Département Cancer
Environnement du Centre Léon Bérard
nous en dit plus.

LES TRAITEMENTS DU CANCER DU SEIN ONT-ILS UNE INFLUENCE SUR LE POIDS ?

Il est prouvé que les traitements du cancer du sein induisent une prise de poids chez plus de 50% des patientes. On observe également une augmentation des marqueurs de l'insulino-résistance (situation métabolique qui favorise une prise de poids voire l'apparition d'un diabète) et certaines patientes manquent d'activité physique ou diminuent leur activité habituelle. La prise de poids est donc une plainte très fréquemment rencontrée chez les femmes atteintes de cancer du sein.

« Nous conseillons d'être à l'écoute de ses sensations alimentaires et de son corps en écoutant les signaux de la faim et de la satiété »,
Marina Colombani, diététicienne

PEUT-ON COMMENCER UN RÉGIME PENDANT LES TRAITEMENTS ?

Il est déconseillé d'entamer un régime restrictif pendant les traitements (et même après !). Une meilleure hygiène de vie prenant en compte l'alimentation, mais également le comportement alimentaire et le rythme de vie, l'activité physique, la gestion du stress..., permet de stabiliser le poids, voire d'amorcer une perte de poids, à condition qu'elle soit douce. Il n'est pas recommandé de perdre plus de 1 à 2 kg par mois.

Le dépistage

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ, POUR QUI ?

Il s'adresse aux femmes âgées de 50 à 74 ans. Tous les 2 ans, ces femmes reçoivent un courrier chez elles les incitant à se faire dépister.

Cependant, dès 25 ans, un examen clinique de vos seins (palpation) par un professionnel de santé est recommandé tous les ans.

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ, EN QUOI CELA CONSISTE ?

Une mammographie sera proposée, suivie d'un examen clinique des seins. À l'issue de ces analyses, une seconde lecture est réalisée par deux radiologues différents. En cas d'anomalie, un bilan diagnostique est effectué par un spécialiste, permettant ainsi de raccourcir le délai d'une éventuelle prise en charge.

LE CANCER DU SEIN EN CHIFFRES

- le plus fréquent chez les femmes en France
- 54 968 nouveaux cas par an
- 11 883 décès par an

Chiffres 2017 - Institut National du Cancer

CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER À LYON ET EN RHÔNE-ALPES

28 rue Laennec • 69373 Lyon Cedex 08
04 78 78 28 28 • www.centreleonberard.fr

Retrouvez-nous sur :



Réalisation : Septembre 2018 - Communication Centre Léon Bérard

OCTOBRE ROSE



AU CENTRE

LÉON BÉRARD

Tous mobilisés face au
cancer du sein grâce aux
animations et conférences

Venez nombreux !

Forum

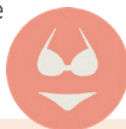
► **JEUDI 11 OCTOBRE DE 10H À 16H**
HALL D'ACCUEIL 1

Échanger et s'informer avec 7 associations : Comité du Rhône de la Ligue nationale contre le cancer, Europa Donna Lyon, Le Cocon, Les Rozettes, Lymphoedème Rhône-Alpes, SoS féminitéet Vivre comme avant.

En présence du groupe de tricoteuses «Tricotons contre le cancer».

Découvrir des marques de lingerie adaptée :

Amoena, Assia, Charlott' Lingerie, Coeur de Lys, Garance et NéoSensuelle.



BON À SAVOIR

Le CLB s'engage avec l'Association des Nanas et est désormais point de collecte. Vous souhaitez faire don de votre ancienne lingerie adaptée et ainsi lui donner une seconde vie auprès des femmes touchées par le cancer du sein ? Vous pouvez désormais le faire auprès de l'ERI.

Ateliers en groupe, sur inscription

- de 10h à 11h30 : **Nouage de foulards** par Christelle
- de 11h30 à 12h : **Faire du sport dans un espace restreint** par les enseignants en activité physique adaptée.
- de 13h30 à 14h30 : **Bien s'occuper de sa cicatrice** par Agnès Arquillière, socio-esthéticienne, et Elsa Vargoz, kinésithérapeute.
- de 14h30 à 15h30 : **Conseils en nutrition** par Alix Mottard-Goerens, diététicienne.

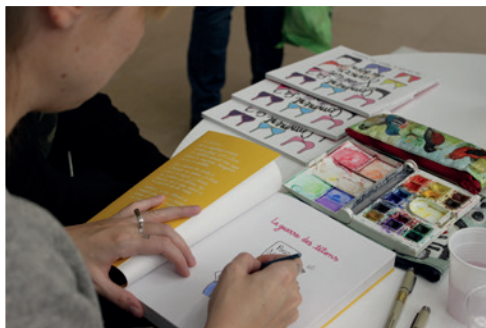
Inscriptions auprès de Dominique Cordier à l'ERI ou eri@lyon.unicancer.fr ou 04 78 78 28 64

Salon du livre

► **MARDI 23 OCTOBRE DE 10H À 17H**
HALL D'ACCUEIL 1

Pour la première fois, des auteurs et illustrateurs ayant publié un livre en lien avec le cancer seront présents au Centre Léon Bérard pour présenter leurs ouvrages : rencontres, dédicaces, échanges,... la journée s'annonce d'ores et déjà forte en émotions.

Le salon est gratuit et ouvert à tous : patients, proches, visiteurs ou toutes personnes souhaitant rencontrer ces auteurs seront les bienvenus !



Pour découvrir les auteurs présents, rendez-vous sur notre site internet, rubrique «actualités».

Conférences

► **MERCREDI 3 OCTOBRE À 15H00**
SALLES MULTIMÉDIAS

« La prise en charge du cancer du sein »

Animée par les docteurs :

- Dr Agnès Coulon, radiologue
- Dr Armelle Dufresne, oncologue médicale
- Dr Delphine Mouttet-Boizat, chirurgienne
- Dr Séverine Racadot, radiothérapeute

Conférence ouverte à tous, sans inscription.



► **MARDI 23 OCTOBRE À 18H00**
SALLES MULTIMÉDIAS



Sur inscription, plus d'informations sur www.centreleonberard.fr ou 04 69 85 61 85.

Conférence en présence de **Lili Sohn et Alice Baguet**, illustratrices. Elles seront accompagnées du **Dr Delphine Mouttet-Boizat**, chirurgienne au CLB, et du **Dr Fabien Reyal**, chef de service de chirurgie gynécologique sénologique et reconstructrice à l'Institut Curie.