

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

0702/1114



MANGERBOUGER.FR



INFORMATION PATIENTS

Prise de poids, sédentarité et traitements

Cette plaquette vous présente le
«HJ8» :

« Bilan métabolique et de la condition physique pour la prévention et la prise en charge de la prise de poids pendant le cancer » proposé au Centre Léon Bérard par l'équipe du Département Prévention Cancer Environnement.

Comment prendre soin
de moi en bougeant et en
mangeant mieux pendant et
après les traitements ?



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

CENTRE
DE LUTTE
CONTRE LE CANCER
**LEON
BERARD**

À SAVOIR

Pour nous joindre :

Morgane Sejjallon, assistante médicale de l'HJ8 au 04 78 78 29 27

Vous pouvez aussi en parler avec votre oncologue ou médecin référent du CLB.

POUR QUOI FAIRE ?

Le traitement du cancer est souvent associé à un déconditionnement physique avec une perte musculaire, de la fatigue et parfois une prise de poids majorée par certains médicaments. L'ensemble peut réduire votre qualité de vie.

L'activité physique est un élément clé tout au long de votre prise en charge : rester actif permettra d'éviter la perte musculaire et de réduire la fatigue.

Quel que soit le poids de départ, il n'est pas conseillé d'entamer une perte de poids ou un quelconque régime pendant

les traitements.

Il est primordial de maintenir un poids stable durant toute la durée des traitements.

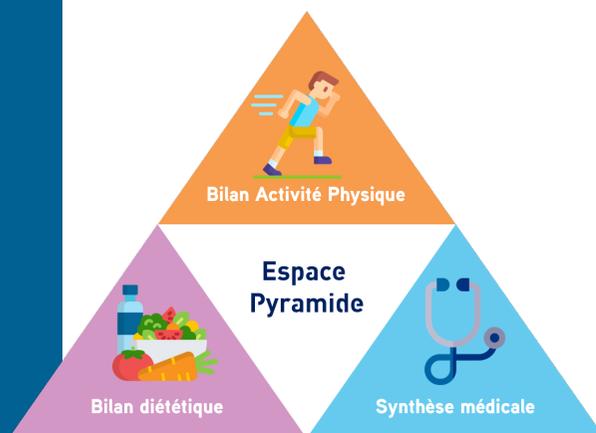
D'où l'importance de vous faire accompagner par une équipe spécialisée.

COMMENT ?

L'HJ8 vous propose un accompagnement personnalisé par une équipe spécialisée en cancérologie en 3 consultations le même jour :

- Une consultation diététique pour vous aider à optimiser votre alimentation pendant et après la maladie (1 heure)
- Un bilan en Activité physique pour vous aider à être actif (1 heure)
- Une consultation médicale avec un médecin du sport ou un médecin nutritionniste (1 heure)

Durée totale à prévoir 3 heures.



OÙ ?



A l'Espace pyramide :

Un espace de prévention accessible à tous, à tout moment du parcours de soin proposant une prise en charge globale de la nutrition et de la sédentarité par des experts en diététique et en activité physique adaptée.

Hall 1 niveau -1

Venez nous rencontrer !



NOS CONSEILS

- Maintenir une alimentation équilibrée pour garder une maîtrise de son poids.
 - Mangez de tout ! Variez votre alimentation, faites-vous plaisir en savourant des plats faits maison avec vos proches.
 - Consultez un professionnel de la nutrition pour obtenir les bonnes informations.
 - En cas de perte de poids involontaire ou perte d'appétit, le signaler au personnel médical le plus tôt possible.
 - Marcher 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine pour limiter la sédentarité en limitant le temps passé assis.
- Consultez le Programme national nutrition santé (PNNS) au dos de ce document.