

# Découvrez notre site



Notre mission est d'accompagner  
le malade dans sa réadaptation  
à l'acte culinaire.

Notre site internet [www.vite-fait-bienfaits.fr](http://www.vite-fait-bienfaits.fr) présente :

- ✓ **des recettes simples**, rapides à préparer et gourmandes, adaptées aux malades,
- ✓ **des trucs et astuces culinaires** pour conserver le plus longtemps possible l'envie de cuisiner et de prendre soin de soi,
- ✓ **des plantes et épices** recommandées par la pharmacopée, pour soulager les effets secondaires induits par les traitements anticancéreux.

Le site **donne la parole aux malades**, leur offre la possibilité de poser des questions et de proposer des astuces et/ou des recettes.



Notre application smartphone est disponible sur IOS et Android.



RETROUVEZ-NOUS SUR  
[VITE-FAIT-BIENFAITS.FR](http://VITE-FAIT-BIENFAITS.FR)



**Philippe Pouillart**

[philippe.pouillart@unilasalle.fr](mailto:philippe.pouillart@unilasalle.fr)  
03 44 06 38 69



**Cécile Buche-Foissy**

[cecile.buche@unilasalle.fr](mailto:cecile.buche@unilasalle.fr)  
03 44 06 76 09

**UniLaSalle**  
Terre & Sciences

**Site de Beauvais**

19, rue Pierre Waguet - BP 30313  
60026 Beauvais Cedex  
FRANCE



# Pour reprendre goût à la vie

CUISINER SIMPLEMENT

pour la personne traitée pour un cancer  
dans l'objectif d'atténuer les effets  
secondaires dus aux traitements,  
et améliorer la qualité de vie.



**PRIX**  
ACCÈS AUX SOINS  
ONCOLOGIQUES  
DE SUPPORT  
2016

Cette initiative innovante  
a reçu le Prix AFSOS 2016

**Vite fait  
Bienfaits**  
NEODIA

# Cancer & alimentation

Continuer à bien manger quand on est atteint d'un cancer est nécessaire pour optimiser le bénéfice des traitements. Pour ce faire, conserver le plaisir de passer à table est plus qu'essentiel.



40 %

Près de 40% des personnes atteintes de cancer sont dénutries et l'efficacité des traitements en est d'autant affectée.

Des effets secondaires compliquent toutefois cette nécessité, dès la première séance de traitement :

troubles digestifs **fatigue**  
**diarrhée** problèmes de peau  
constipation troubles cognitifs  
problèmes en bouche  
**déviations du goût et de l'odorat**  
nausées et vomissements

L'ensemble de ces symptômes contribue à éloigner le malade de sa cuisine et à le détacher de l'acte alimentaire, pour lui-même et sa famille.

\* NACRe. Prévenir la dénutrition au cours du cancer et son traitement (Octobre 2014)

# L'expertise en nutrition

Peu d'informations relatives à l'alimentation durant la pathologie cancéreuse et le traitement associé sont disponibles.

Pour en savoir plus, l'expertise en nutrition de l'Institut UniLaSalle a permis :

- ✓ la réalisation d'une enquête, conduite auprès de 200 malades rattachés à l'Hôpital de Beauvais,
- ✓ la mise en place d'un atelier de cuisine spécialisé et d'un site internet dédié.



Ces travaux ont permis de proposer des recommandations et suggestions culinaires opérationnelles :

- Recettes rapides, simples et adaptées aux symptômes
- Choix alimentaires orientés
- Techniques culinaires appropriées
- Plantes et épices atténuant les effets secondaires

# Partage entre malades

Des ateliers ont ainsi été mis en place, avec un groupe de malades. Ces sessions permettent de valider le bienfondé de certains "trucs et astuces" et de tester des solutions alimentaires et culinaires adaptées.

Les patients eux-mêmes transfèrent leurs vécus à l'équipe d'UniLaSalle, afin de valider puis de valoriser des solutions culinaires adaptées aux malades, en vue d'une diffusion au plus grand nombre.



# Pour les professionnels

À l'aplomb des compétences de ces équipes, en transformation, alimentation, nutrition et santé humaine, UniLaSalle accompagne les professionnels des secteurs de l'agroalimentaire, de la restauration et de la santé au travers d'études scientifiques, de prestations et de formations continues.



Pour plus de renseignements, contactez-nous ou rendez-vous sur le site [www.unilasalle.fr](http://www.unilasalle.fr)