



HAUT-RHIN



# OCTOBRE ROSE



Bienvenue 😊

# Combien de repas par jour ?

**3 à 5 repas par jour :**

- Le petit-déjeuner
- Le déjeuner
- Le dîner
- et 1 à 2 collations

# Pendant la maladie

- L'appétit peut diminuer
- Des modifications physiologiques apparaissent parfois : modification du goût, digestion difficile, nausées, odorat exacerbé ...
- On observe des modifications spontanées de l'alimentation : trop peu de protéines, de légumes et fruit et de boisson / trop de produits sucrés
- D'autres facteurs peuvent aussi impacter l'alimentation : solitude, ennui, isolement, dépression, baisse des revenus, prise de médicaments...

# Pendant la maladie

## Ce qu'il faut faire :

- Ne pas hésiter à rehausser le goût des aliments en utilisant épices, herbes aromatiques et condiments
- Faire 3 repas par jour + 1 ou 2 goûters
- Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire
- Inviter le voisin ou une amie... à partager un repas avec vous, venir aux ateliers, voir du monde

# Au quotidien

+ DE PRODUITS BRUTS  
(du cru, du frais, du complet)

+ DE PLAISIR 😊

# LES INDISSOCIABLES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Le repos
- L'activité physique
- Manger des légumes de qualité
- Prendre du temps pour soi : méditation etc.

# Questions/discussions





HAUT-RHIN



Pour recevoir des idées repas, recettes, idées activité physiques : abonnez-vous <https://audiet.fr/suivre/>

Si vous avez Facebook et souhaitez voir les publications: liker « cliquer sur j'aime » la page Facebook, taper :

\* Le cabinet de diététique « [Audiet facebook](#) »

\* La Ligue contre le cancer :

[www.facebook.com/LigueCancer68/](http://www.facebook.com/LigueCancer68/)

**Merci pour votre attention**

