



Atelier **Plaisir de manger**

Sommaire des fiches « Oncologie »

Séance 1

Documents généraux

S1 – Annexe 1 : Questionnaire pré-atelier oncologie

Documents généraux

S1 – Carnet de bord

Fiches notion

S1 – Fiche notion « *Plat totem* »

Fiches pratiques

S1 – Fiche pratique « *S'interroger sur les thématiques de l'atelier* »

Fiches pratiques

S1 – Fiche pratique « *Recueillir les expériences difficiles* »

Fiches pratiques

S1 – Fiche pratique « *Image de la maladie / impact sur le plaisir* »

Fiches recueil

S1 – Fiche recueil « *Quel aliment me rend heureux ?* »

Séance 2

Fiches notion

S2 – Fiche notion « *Alimentation, métabolisme et cancer* »

Fiches notion

S2 – Fiche notion « *Recommandations alimentation et cancer* »

Fiches notion

S2 – Fiche notion « *Plaisir de manger et cancer* »

Fiches pratiques

S2 – Fiche pratique « *Idées reçues : alimentation et cancer* »

Fiches recueil

S2 – Fiche recueil « *J'ai changé mon alimentation* »

Séance 3

Fiches recueil

S3 – Fiche recueil « *Solutions et adaptations aux changements* »

Fiches recueil

S3 – Fiche recueil « *Les changements liés à ma maladie* »

Séance 4

Documents généraux

S4 – Triptyque personnalisé à l'atelier

Documents généraux

S4 – Annexe 2 : Questionnaire post-atelier oncologie





Atelier **Plaisir de manger**



GUIDE D'ANIMATION

Formations animateurs

Avant de se lancer

- Vérifier les allergies, intolérances, régimes particuliers et contraintes religieuses avant toute dégustation.
- Adapter l'atelier aux symptômes : nausées, mucites ou douleurs, troubles digestifs, dysphagie, fatigue, perte de goût ou d'odorat.
- Sécuriser les dégustations : petites quantités, textures adaptées, absence de mise en difficulté.
- Adopter une posture de non-jugement, respecter le vécu de chacun et rester attentif aux émotions et au non-verbal.
- S'assurer de la compréhension des consignes, notamment en cas de fatigue, de difficulté de lecture ou de barrière linguistique.

Nombre et profil des animateurs

Un binôme de professionnels aux profils différents est recommandé afin d'offrir une complémentarité des approches et de couvrir le large spectre des questions liées à l'oncologie : symptômes, alimentation, dénutrition, vécu émotionnel, lien social et plaisir.

Exemples de binômes

- Médecin / diététicien(ne)
- Diététicien(ne) / orthophoniste
- Diététicien(ne) / psychologue
- Diététicien(ne) / APA
- Diététicien(ne) / assistant(e) social(e).

Nombre de participants idéal

Environ 8 participants, à ajuster selon la fatigue, le temps d'échange attendu et le nombre d'exercices pratiques. Un nombre pair facilite les activités en binôme.

Profil des participants

Le groupe peut être organisé par problématiques dominantes : fatigue, perte de goût ou d'odorat, troubles digestifs, difficultés de déglutition, perte d'appétit, dénutrition, impact émotionnel ou social.

Lieu envisagé

Un lieu convivial, accessible, confortable, si possible peu médicalisé, permettant les échanges, les exercices sensoriels et les dégustations en sécurité.

Gestion du temps

Prévoir un temps suffisant pour que chacun puisse s'exprimer, sans allonger excessivement les séances afin de respecter la fatigabilité des participants.



Se préparer

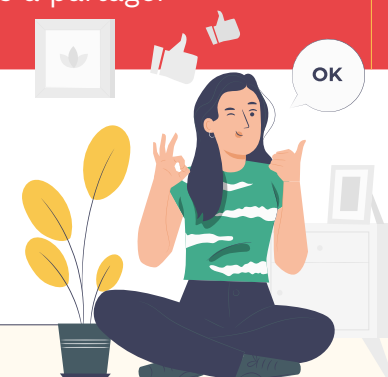
- **S'interroger en amont sur les thèmes abordés** : plaisir, perte ou absence de plaisir, alimentation, plaisir de manger.
- **Renforcer ses connaissances sur les traitements** et leurs effets secondaires pouvant impacter les apports alimentaires : fatigue, anorexie, perte de goût ou d'odorat, nausées, dysgueusie, mucites, troubles digestifs.
- **Identifier les idées reçues les plus fréquentes autour de l'alimentation et du cancer.**
- **Prendre connaissance des fiches notion** : mécanismes du cancer, alimentation et métabolisme, recommandations officielles alimentation et cancer, plaisir de manger et cancer.
- **Questionner sa posture** : accueil du vécu, guidance, modération, adaptation du vocabulaire, écoute des émotions.
- **Anticiper le recueil d'expériences difficiles** et prévoir des temps de pause si nécessaire.
- **Prendre en main le matériel** : support de présentation, carnet de bord, fiches notion, fiches pratiques, fiches recueil, questionnaires et triptyque.



Fil rouge de l'atelier

Objectif global : aider les participants à préserver ou retrouver un plaisir de manger compatible avec leur situation, leurs symptômes, leurs traitements et leurs besoins nutritionnels.

Séance	Intitulé	Progression pédagogique
Séance 1	Alimentation et cancer : y a-t-il encore du plaisir ?	Exprimer les représentations, identifier les freins et repérer un plat ressource.
Séance 2	Tordre le cou aux idées reçues et préserver le plaisir de manger	Déconstruire les croyances et renforcer les repères fiables.
Séance 3	Alimentation, cancer et traitements : qu'est-ce qui change ? Comment s'adapter ?	Identifier les changements et construire des solutions concrètes.
Séance 4	Trucs et astuces à partager	Faire le bilan, consolider les acquis et formaliser un plan plaisir personnalisé.

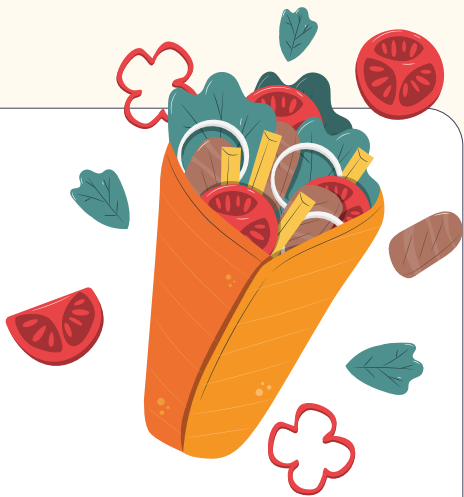




Séance 1

Introduction du guide

- Les ateliers en oncologie sont des outils essentiels d'accompagnement. Ils contribuent au mieux-être des personnes touchées par le cancer, favorisent l'expression et le lien social, et permettent à chacun de rester acteur de son parcours de soins.
- Dans ce contexte, l'atelier « Plaisir de manger » occupe une place particulière. Souvent fragilisé par la maladie et les traitements, le plaisir de manger peut être soutenu et valorisé grâce à des animations adaptées.
- Ce guide propose des repères et des outils pratiques pour mettre en place des activités favorisant le partage, la convivialité et la redécouverte du plaisir alimentaire, au service de la qualité de vie du patient.
- Certaines animations doivent être adaptées au type de cancer, notamment en cas de cancer digestif, de troubles de la déglutition, de douleurs, de fatigue importante ou de risque de dénutrition.
- Le guide se compose de quatre parties correspondant aux quatre séances de l'atelier. Chaque séance s'appuie sur des fiches pratiques d'animation, des fiches notion et des fiches recueil.
- Lors de la première séance, l'animateur remet un questionnaire pré-atelier et un carnet de bord. Le carnet est complété au fil des séances. Lors de la dernière séance, un questionnaire post-atelier et un triptyque reprenant les points essentiels sont remis aux participants.
- Important : des dégustations étant prévues lors de certaines séances, il est impératif de vérifier l'absence d'allergie alimentaire et d'adapter les textures aux capacités des participants. Cette vérification est idéalement rappelée avant chaque dégustation.



Séance 1

Alimentation et cancer : y a-t-il encore du plaisir ?

Objectifs de la séance		• Identifier les changements liés à la maladie et/ou aux traitements : appétit, goût, odorat, douleurs, fatigue. • Exprimer ses représentations du plaisir de manger et ses difficultés. • Repérer un plat ressource ou « plat totem » et envisager des adaptations.
Durée	2 H 00	
Déroulé de la séance	Consignes	
1. Présentation des animateurs	• Présenter les rôles, le cadre et les modalités d'échange.	
10 min		
2. Présentation des participants	• Adapter selon le nombre de participants et la fatigabilité.	
15 min		
3. Présentation de l'atelier et des dates	• Expliquer le déroulé des quatre séances.	
10 min		
4. Questionnaire pré-atelier	• Distribuer, faire remplir puis récupérer le questionnaire.	
10 min		
5. Carnet de bord	• Distribuer le carnet et répondre aux questions éventuelles.	
5 min		
6. Image de la maladie et alimentation	• Fiche pratique n° 1 : image de la maladie / impact sur le plaisir.	
20 min		
7. Représentations du plaisir	• Échanger sur le plaisir avant, pendant ou après la maladie et les traitements.	
20 min		

Table with 2 columns: Activity Name/Duration and Description. Row 1: 8. Plat totem / aliment ressource (20 min), Fiche notion « Plat totem » et fiche recueil « Quel aliment me rend heureux ? ». Row 2: 9. Conclusion et carnet de bord (10 min), Chaque participant complète la partie séance 1.

Messages-clés

- Je repère ce qui modifie mon plaisir de manger : symptômes, fatigue, douleurs, émotions.
- Je peux exprimer mes peurs et mes besoins : cela aide à trouver des solutions adaptées.
- Je peux identifier un plat ressource / plat totem et réfléchir à la façon de l'adapter.
- Le plaisir de manger est personnel et multifactoriel : goût, odeur, contexte, émotions.

Points de vigilance

Adapter les supports aux participants, sécuriser les échanges et être attentif aux messages non verbaux. En cas de trouble de la déglutition, adapter ou éviter les dégustations.

Check-list logistique

Chaises, paper-board ou vidéoprojecteur, post-it, stylos, feutres, verres et boissons adaptées, questionnaire pré-atelier, fiche recueil, fiche pratique, fiche notion, carnet de bord, feuille de présence.



Séance 2

Tordre le cou aux idées reçues et préserver le plaisir de manger



Objectifs de la séance

- Identifier les idées reçues et les informations peu fiables.
- Renforcer sa capacité à choisir des sources d'information fiables.
- Repérer des leviers concrets pour préserver le plaisir de manger pendant les soins.

Durée

1 H 30

Déroulé de la séance

1. Jeu de cartes : idées reçues

40 min

2. Apports notionnels

Pendant le jeu

3. Partage d'expériences

30 min

4. Carnet de bord / retour sur la séance

20 min

Consignes

- Chaque participant tire une carte.
- L'animateur peut lire la carte si besoin.
- Discussion collective autour des affirmations.
- Fiches notion : alimentation, métabolisme et cancer ; recommandations ; plaisir de manger et cancer.
- Fiche recueil « J'ai changé mon alimentation ».
- Chaque participant note ce qu'il retient et une piste réaliste à tester.

Messages-clés

- Je peux me méfier des promesses « miracles » et vérifier les informations sur des sources fiables.
- Je peux préserver le plaisir de manger pendant les soins : c'est un levier pour soutenir les apports.
- Je peux transformer des idées reçues en stratégies concrètes adaptées à ma situation.
- Je repars avec une ou deux pistes réalistes à tester avant la prochaine séance.

Points de vigilance

Tenir compte des habitudes alimentaires, des cultures, des religions et croyances. Éviter de mettre en difficulté les participants ayant des difficultés de lecture, de manipulation ou de motricité fine.

Check-list logistique

Paper-board, PPT, vidéoprojecteur, crayons, feutres, post-it, fiches imprimées, jeu de cartes imprimé et plastifié, feuille de présence.



Séance 3

Alimentation, cancer et traitements :
Qu'est-ce qui change ?
Comment s'adapter ?

Table with 2 columns: Objectifs de la séance, Durée, Déroulé de la séance. It details the goals, duration (1 H 30), and the structure of the session (3 parts: 1. Évocation des changements liés à la maladie, 2. Solutions mises en place / partage d'expériences, 3. Carnet de bord / retour sur la séance).

Messages-clés
• Les traitements peuvent modifier le goût, les odeurs, l'appétit et générer des symptômes : c'est fréquent et variable.
• Je peux tester des adaptations selon mes tolérances : textures, température, odeurs, fractionnement, enrichissement.
• Partager des astuces et des expériences aide à trouver des solutions réalistes.
• Je choisis une action prioritaire pour améliorer mon confort et mon plaisir au quotidien.

Points de vigilance
Adapter le rythme de la séance à la fatigue des participants et rester attentif aux symptômes pouvant gêner l'alimentation : nausées, douleurs, mucites, troubles digestifs, dysphagie, perte de goût ou d'odorat. Avant toute dégustation, vérifier les allergies, intolérances, aversions et régimes particuliers. Proposer de petites quantités, avec des textures adaptées, et rappeler que chaque adaptation doit être personnalisée et, si besoin, discutée avec l'équipe soignante ou le/la diététicien(ne).

Check-list logistique
Paper-board ou tableau blanc, post-it, crayons et feutres. Fiches recueil de la séance 3 imprimées : « Les changements liés à ma maladie » et « Solutions et adaptations aux changements ». Prévoir, si une dégustation est organisée, du matériel adapté : petites assiettes, cuillères, verres, serviettes, liste des ingrédients/allergènes, point d'eau ou solution d'hygiène des mains, ainsi qu'une feuille de présence.

Séance 4

Trucs et astuces à partager

Table with 2 columns: Objectifs de la séance, Durée, Déroulé de la séance, Consignes. It details the goals, duration (2 H 00), and the structure of the session (7 parts: 1. Rappels et échanges sur les solutions présentées en séance 3, 2. Proposition personnelle de chaque participant, 3. Dégustation des recettes partagées, 4. Conclusion et échanges sur l'atelier, 5. Carnet de bord, 6. Questionnaire post-atelier, 7. Remise du triptyque).

Messages-clés
• Je fais le point sur ce que j'ai appris et sur ce qui fonctionne pour moi.
• Je construis mon plan plaisir : deux actions simples que je teste et que j'ajuste.
• Plaisir et objectifs nutritionnels peuvent être compatibles : je cherche l'équilibre qui me convient.
• Je sais où trouver de l'aide : équipe soignante, diététicien(ne), supports, entourage.

Points de vigilance
Tenir compte des cultures et religions, respecter la chaîne du froid, vérifier les allergies et adapter les dégustations aux symptômes et troubles éventuels.

Check-list logistique
Paper-board, PPT, vidéoprojecteur, post-it, crayons, feutres, fiches imprimées, feuille de présence, questionnaire post-atelier, triptyque, assiettes, verres, couverts, matériel de dégustation.



Atelier Plaisir de manger

Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

Romdes





Atelier Plaisir de manger

Questionnaire pré-atelier Version oncologie

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Informations

Code du participant : _____

Ce questionnaire est anonyme.

Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.

Vos habitudes alimentaires

Comment décririez-vous votre appétit actuellement ?

(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Bon
☐ Moyen
☐ Faible
☐ Très faible

Avez-vous rencontré des difficultés pour manger ces derniers temps ? (ex. : nausées, perte de goût, douleurs, difficultés à avaler, fatigue, etc.)

Suivez-vous actuellement les conseils d'un(e) diététicien(ne) ou d'un professionnel de santé ?

- ☐ Oui
☐ Non

Avez-vous modifié votre alimentation depuis votre diagnostic ?

- ☐ Oui
☐ Non

Si oui, précisez comment : _____

Mangez-vous seul(e) ou accompagné(e) le plus souvent ?

- ☐ Seul(e)
☐ En famille / en couple
☐ Autre : _____



Atelier Plaisir de manger

Questionnaire pré-atelier *Version oncologie*

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Vos connaissances et attentes

Avez-vous déjà assisté à un atelier ou à une séance sur l'alimentation pendant le parcours de soins en oncologie ?

- ☐ Oui
☐ Non

Comment évalueriez-vous vos connaissances sur le sujet ?

- ☐ Faible
☐ Moyen
☐ Bon

Qu'aimeriez-vous apprendre ou mieux comprendre grâce à cet atelier ?

- ☐ Que manger pendant les traitements
☐ Gérer les effets secondaires : nausées, perte de goût, fatigue, etc.
☐ Retrouver l'appétit ou le plaisir de manger
☐ Trouver des idées de repas simples et adaptés
☐ Mieux comprendre le lien entre alimentation, traitements et immunité
☐ Autre : _____

Qu'attendez-vous principalement de cet atelier ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Recevoir des conseils pratiques
☐ Échanger avec d'autres patients
☐ Poser mes questions à un(e) spécialiste
☐ Découvrir des recettes adaptées
☐ Mieux comprendre le lien entre alimentation et traitements





Atelier Plaisir de manger

Questionnaire pré-atelier *Version oncologie*

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Organisation et logistique

Quel(s) format(s) vous conviendrait(en)t le mieux ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Théorique / informatif
- ☐ Pratique / démonstration culinaire
- ☐ Échanges / discussion libre

Avez-vous des allergies, intolérances ou régimes particuliers à signaler ?

Y a-t-il des sujets que vous ne souhaitez pas aborder pendant l'atelier ?

Commentaires ou suggestions

Avez-vous une question, une attente particulière ou un message pour l'intervenant(e) ?





Atelier **Plaisir de manger**



CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Nom des animateurs

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Objectifs de l'atelier

- Comprendre les perturbations dues à la maladie, aux traitements en cours ou passés.
- Apprendre et partager des moyens de compensation pour retrouver le plaisir de manger malgré la maladie, les traitements et les effets secondaires.
- Identifier des astuces concrètes pour préserver les apports, le confort et la convivialité des repas.

Composé de 4 séances

- Séance 1 : Alimentation et cancer : y a-t-il encore du plaisir ?
- Séance 2 : Tordre le cou aux idées reçues et préserver le plaisir.
- Séance 3 : Alimentation, cancer et traitements : Qu'est-ce qui change ? Comment s'adapter ?
- Séance 4 : Trucs et astuces à partager.

Dates des séances

Séance 1 _____ Date...../...../.....

Séance 2 _____ Date...../...../.....

Séance 3 _____ Date...../...../.....

Séance 4 _____ Date...../...../.....



CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Version
Oncologie

Séance 1

Animateurs _____ Date/...../.....

Alimentation et cancer : y a-t-il encore du plaisir ?

Présentation personnelle

Nom/Prénom : _____ Poids actuel : _____

Âge : _____ Taille : _____

Type de cancer (facultatif) : _____ Objectif personnel pour cet atelier : _____

Traitement en cours : ☐ oui ☐ non Type : _____

Mon rapport à l'alimentation

Mon appétit actuel : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Faible ☐ Très faible

Mon plaisir à manger : ☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

Mes principales difficultés :

☐ Nausées

☐ Perte de goût / d'odorat

☐ Fatigue

☐ Douleurs à la déglutition

☐ Digestion difficile

☐ Perte d'appétit

☐ Autres : _____

Aliments que j'apprécie : _____

Aliments que j'évite ou ne supporte pas : _____

Notes personnelles

Séance 1

Animateurs

Date

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Conclusion de la séance 1

Messages-clés

- Je repère ce qui modifie mon plaisir de manger : symptômes, fatigue, douleurs, émotions.
- Je peux exprimer mes peurs et mes besoins : cela aide à trouver des solutions adaptées.
- Je peux identifier un plat ressource / plat totem et réfléchir à la façon de l'adapter.
- Le plaisir de manger est personnel et multifactoriel : goût, odeur, contexte, émotions.



Séance 2

Animateurs

Date

Tordre le cou aux idées reçues
et préserver le plaisir

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Conclusion de la séance 2

Idées reçues : ce que je retiens

- Sur les régimes :
- Sur l'alimentation :
- Sur les ingrédients et aliments dits « cancérogènes » :

Messages-clés

- Je peux me méfier des promesses « miracles » et vérifier les informations sur des sources fiables.
- Je peux préserver le plaisir de manger pendant les soins : c'est un levier pour soutenir les apports.
- Je peux transformer des idées reçues en stratégies concrètes adaptées à ma situation.
- Je repars avec une ou deux pistes réalistes à tester avant la prochaine séance.



Séance 3

Animateurs

Date

Alimentation, cancer et traitements : Qu'est-ce qui change ? Comment s'adapter ?

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Conclusion de la séance 3

Évocation de solutions et conseils : ce que je retiens

Messages-clés

- Les traitements peuvent modifier le goût, les odeurs, l'appétit et générer des symptômes : c'est fréquent et variable.
- Je peux tester des adaptations selon mes tolérances : textures, température, odeurs, fractionnement, enrichissement.
- Partager des astuces et des expériences aide à trouver des solutions réalistes.
- Je choisis une action prioritaire pour améliorer mon confort et mon plaisir au quotidien.



Séance 4

Animateurs

Date

Trucs et astuces à partager

Thème abordé	Ce que j'ai appris	Ce que j'ai mis en pratique	Mes ressentis / observations

Conclusion de la séance 4

Mes repas et habitudes (suivi sur 3 jours)

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collations	Commentaires
1					
2					
3					

Messages-clés

- Je fais le point sur ce que j'ai appris et sur ce qui fonctionne pour moi.
- Je construis mon plan plaisir : deux actions simples que je teste et que j'ajuste.
- Plaisir et objectifs nutritionnels peuvent être compatibles : je cherche l'équilibre qui me convient.
- Je sais où trouver de l'aide : équipe soignante, diététicien(ne), supports.

Bilan personnel

- Nouvelles recettes testées :
- Aliments ou astuces que j'ai découverts :
- Conseils que je souhaite retenir :

Mon ressenti global

- Depuis le début de l'atelier, je me sens :

☐ plus à l'aise avec mon alimentation
 ☐ plus confiant(e) pour préparer mes repas
 ☐ moins fatigué(e)
 ☐ autre :
- Ce que j'ai le plus aimé dans l'atelier :
- Ce que j'aimerais encore approfondir :
- Mon message à l'équipe ou à l'intervenant(e) :

Mes prochains objectifs

- Ce que je veux continuer à faire :
- Ce que je veux essayer :
- Une petite action concrète que je peux mettre en place dès maintenant :



Atelier Plaisir de manger

Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

Romdes





Atelier **Plaisir de manger**

Plat totem



Quel est votre plat totem ?

Définitions

- Un plat totem est un mets symbolique fort qui incarne l'identité d'un groupe, d'un territoire, d'une culture ou d'une communauté.
- Il dépasse la simple fonction alimentaire pour devenir un emblème culturel, porteur de valeurs, de traditions et d'affectivité.
- Le mot « **totem** » vient des cultures amérindiennes, où il désigne un symbole sacré représentant un groupe. Transposé à l'alimentation, un plat totem est donc un plat autour duquel se cristallise un sentiment d'appartenance collective.

Caractéristiques d'un plat totem

Identitaire :

Il représente un territoire, une histoire ou une communauté.

Exemple : la bouillabaisse à Marseille.

Chargé d'émotion :

Il est souvent lié à l'enfance, à des rituels familiaux ou à des souvenirs affectifs.

Reconnaissable collectivement :

Même si chacun a sa recette, le plat est reconnu et valorisé par un groupe.

Quelques exemples de plats totems

Cassoulet
(Sud-Ouest de la France)

Poutine
(Québec)

Choucroute
(Alsace)

Couscous
(Maghreb)

Pot-au-feu
(France)

Pizza napolitaine
(Italie)

Sushi
(Japon)

À vous : mon plat totem



Atelier Plaisir de manger

S'interroger sur les thématiques de l'atelier

Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants

Plaisir

Définir le plaisir

Qu'est-ce que le plaisir pour vous ?
Est-ce une sensation physique, une émotion, une expérience mentale ?

Identifier les sources de plaisir

Quelles activités, personnes ou situations vous procurent du plaisir ? Comment ces éléments influencent-ils votre bien-être ?

Réfléchir à la durée

Le plaisir est-il éphémère ou durable ?
Comment cela influence-t-il votre perception de la vie ?

Repérer les influences

Comment le plaisir influence-t-il vos choix et vos comportements ?
Quels repères vous aident à faire des choix qui vous conviennent ?

Trouver un équilibre

Quels éléments soutiennent ou freinent votre plaisir ?
Comment trouver un équilibre entre plaisir, besoins, valeurs et contexte ?

Manger

Manger : se nourrir ou plus encore ?

Manger peut être une expérience sensorielle qui engage le corps, l'esprit et les émotions.
La nourriture est souvent associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture ou à une tradition.

Choix

Qu'est-ce qui nous pousse à choisir certains aliments plutôt que d'autres ?

Influences

Comment notre environnement, notre éducation et nos valeurs influencent-ils nos habitudes alimentaires ?

Nourriture, santé, éthique, durabilité

Quelle est notre relation avec la nourriture, son impact sur notre bien-être et celui de la planète ?

Plaisir / art

Manger peut également être un acte de plaisir, une forme d'art et une manière d'explorer de nouvelles saveurs et textures.



Atelier Plaisir de manger

S'interroger sur les thématiques de l'atelier

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Recueillir les expériences difficiles

Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants

Créer un cadre sécurisant

Établir des règles au début de l'atelier : respect mutuel et écoute sans interruption, pour instaurer un climat de confiance.

Confidentialité

Rappeler que ce qui est partagé dans l'atelier est et reste confidentiel.
Demander à tous les participants de respecter cette confidentialité.

Écoute active

Être pleinement présent et attentif
Reformuler pour s'assurer de la bonne compréhension. Utiliser des gestes d'encouragement pour montrer l'intérêt porté aux expériences confiées.

Neutralité

Rester neutre, éviter de porter des jugements.
Créer un espace de liberté d'expression et de partage sans crainte de critiques, réactions négatives.

Encourager l'expression des vécus difficiles

Encourager les participants à partager leurs expériences, même difficiles, en soulignant que cela peut être une étape dans la compréhension, l'évolution.

Être conscient de soi

Réfléchir à votre propre posture et à vos émotions.
Être conscient de l'impact que votre attitude peut avoir sur les participants et s'ajuster en conséquence.

Techniques de facilitation

Partage en petits groupes

L'utilisation de supports visuels peut faciliter le partage d'expériences difficiles.

Respect des limites

Être attentif aux signaux non verbaux et respecter les limites des participants.
Proposer des alternatives à la prise de parole comme d'écrire son témoignage pour qu'il soit lu par l'animateur ou une personne de son choix par exemple.

Clôturer avec soin

Prendre le temps de remercier les participants pour leur partage. Rappeler que la prise de parole reste facultative. Proposer, si besoin, un temps d'échange individuel après l'atelier. Orienter vers un professionnel adapté lorsque la situation le nécessite.

Empathie

Reconnaître les émotions des participants et valider leurs sentiments
ex : « Je comprends que cela a dû être très difficile pour vous »

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Image de la maladie / impact sur le plaisir

Version oncologie

1. Analyser les ressentis liés à la maladie

Objectif

Comprendre l'impact des représentations mentales de la maladie sur l'alimentation et sur le plaisir de manger.

Consigne

Choisir l'image ou le mot qui correspond le mieux au ressenti actuel de la maladie, puis partager librement ce que ce choix évoque.



Choc



Peur



Colère



Fatigue



Tristesse /
découragement



Espoir /
combativité



Anxiété



Isolement



Besoin de
soutien



Changement
d'identité



Remise en question
des priorités



Recherche
de sens



Atelier Plaisir de manger

Image de la maladie / impact sur le plaisir

Version oncologie

2. Comprendre l'impact sur l'alimentation et le plaisir

Perte du goût

Perte de
l'odorat

Perte d'appétit

Perte des
sensations
de texture

Perte des
souvenirs
agréables liés
à la nourriture

Perte de
l'apaisement
du stress par
un bon repas

Perte du
réconfort
d'un bon repas

Perte du
sentiment
de sécurité
autour
du repas

Perte de la
convivialité
du repas

Perte du plaisir
culturel

Perte du lien
social du repas

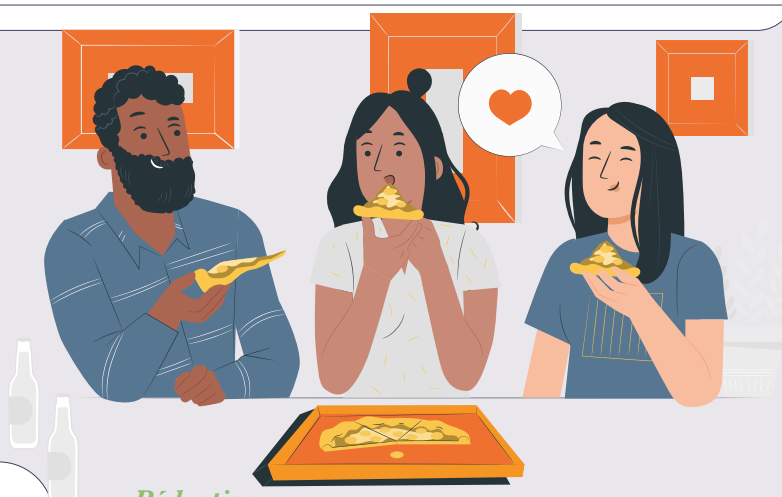
Mon plaisir de manger s'est-il transformé depuis la maladie ?

Si oui, comment ?

Échanges

L'animateur veille à sécuriser la parole, à reformuler et à recentrer si nécessaire.

Les participants peuvent choisir de partager uniquement ce qu'ils souhaitent.



Romdes

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

AFDN
Association Française
des Diététistes Nutritionnistes

UNION
NUTRITIONNISTES
ÎLE-DE-FRANCE

Anosmie.org

Rédaction :
Stéphanie COUESNON
Florence FOUCAUT



Atelier Plaisir de manger

Quel aliment me rend heureux ?

Version oncologie

Quel aliment me rend heureux ? Et pourquoi ?

Consigne

Choisir spontanément un aliment, un plat, une odeur, une texture ou un souvenir alimentaire qui évoque quelque chose de positif.

Recueil spontané



Atelier

Plaisir de manger

Quel aliment me rend heureux ?

Version oncologie

Questions pour approfondir

- Qu'est-ce que cet aliment évoque pour moi ?
- Est-ce lié à une personne, un lieu, une période de ma vie ou un souvenir ?
- Qu'est-ce que j'aime dans cet aliment : le goût, l'odeur, la texture, la couleur, l'ambiance ?
- Est-ce que je peux encore le consommer tel quel ? Sinon, comment pourrais-je l'adapter ?
- Qu'aimerais-je garder de ce souvenir alimentaire ?

Mes idées d'adaptation

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Atelier Plaisir de manger

Recommandations alimentation et cancer

Version oncologie

Principes généraux

- **Repérer précocement le risque de dénutrition et de perte de masse musculaire.**
- **Mettre en place une prise en charge nutritionnelle adaptée :** conseils alimentaires, enrichissement, compléments nutritionnels oraux, nutrition entérale ou parentérale si nécessaire et sur indication médicale.
- **Maintenir des apports protéiques et énergétiques suffisants,** en tenant compte de l'état du patient, de ses symptômes, de ses goûts et de ses tolérances.
- **Éviter les régimes extrêmes,** les jeûnes prolongés ou les restrictions non encadrées, qui peuvent majorer le risque de dénutrition.
- **Ne pas utiliser de compléments à forte dose** ou de pratiques alternatives comme substitut aux traitements oncologiques.

Pendant un cancer : conseils pour maintenir l'état nutritionnel

Objectifs prioritaires

- **Prévenir la perte de poids et la fonte musculaire.**
- **Couvrir les besoins en énergie et en protéines.**
- **Adapter l'alimentation selon les effets secondaires :** nausées, troubles du goût, diarrhée, fatigue, douleurs, mucites, etc.

Conseils pratiques

- **Fractionner les prises alimentaires :** 3 repas et des collations si l'appétit est faible.
- **Enrichir les plats selon les besoins :** huile d'olive, fromage râpé, œufs, lait en poudre, crème, noix ou autres aliments adaptés.
- **Privilégier les sources de protéines :** œufs, poisson, viande, tofu, légumineuses, yaourts, fromages, produits laitiers enrichis.
- **Boire régulièrement pour limiter le risque de déshydratation,** en adaptant les boissons aux tolérances du moment

Si l'alimentation orale ne suffit pas

- **Discuter avec l'équipe soignante** de l'intérêt de compléments nutritionnels oraux*.
- **En cas de dénutrition sévère ou d'apports insuffisants persistants,** une nutrition entérale ou parentérale peut être proposée sur indication médicale.

* Les compléments nutritionnels oraux (CNO) sont des produits prescrits ou conseillés par l'équipe soignante. Ils ne doivent pas être confondus avec les compléments alimentaires ou plantes, qui nécessitent un avis médical en cas de traitement anticancéreux.





Atelier Plaisir de manger

Recommandations alimentation et cancer

Version oncologie

À éviter

- **Régimes restrictifs**, jeûnes extrêmes ou cures « détox » sans encadrement.
- **Suppléments à forte dose** : vitamines, antioxydants ou compléments alternatifs sans avis médical.
- **Substitution des traitements oncologiques** par l'alimentation ou par des compléments.

Situation	Exemples d'adaptations possibles
Journée avec alimentation variée	<i>Petit-déjeuner</i> : flocons d'avoine, fruits rouges et yaourt. <i>Déjeuner</i> : légumes variés, lentilles ou poisson, huile d'olive. <i>Collation</i> : noix ou smoothie maison. <i>Dîner</i> : soupe de légumes, quinoa, tofu ou œufs.
Fatigue ou petit appétit	Purée enrichie (lait + beurre) avec poisson tendre. Yaourt enrichi (lait en poudre) avec compote. Pain grillé avec fromage frais. Soupe associée à un féculent et à une protéine mixée.

Ces exemples sont à adapter aux symptômes, aux tolérances et aux recommandations de l'équipe soignante.

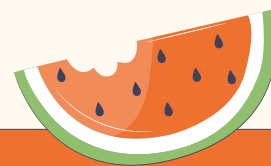




Atelier **Plaisir de manger**

Plaisir de manger et cancer

Version oncologie



Rôle physiologique du plaisir de manger

- **Le plaisir peut stimuler la salivation**, la sécrétion d'enzymes digestives et certains signaux de satiété, ce qui facilite l'expérience du repas.
- **Il contribue à maintenir l'appétit et la prise alimentaire**, ce qui peut aider à limiter le risque de dénutrition.
- **Il active les circuits cérébraux associés au bien-être et à la motivation**, utiles pour traverser les traitements.

Rôle psychologique et social

- **Manger avec plaisir aide à préserver une image positive de soi et une qualité de vie malgré la maladie.**
- **Les repas peuvent rester des moments de lien social** : rompre l'isolement, maintenir la convivialité, retrouver un « goût de normalité ».
- **Le plaisir gustatif, olfactif et relationnel** peut soutenir le moral face à la fatigue, à l'anxiété ou aux changements corporels.

Préserver la dimension sociale et émotionnelle

- **Partager les repas en petit comité** si cela est plus confortable.
- **Éviter la solitude à table** lorsque cela pèse sur le moral.
- **Autoriser les petits plaisirs sans culpabilité** : dessert préféré, plat réconfortant, odeur ou texture appréciée.
- **Valoriser le plaisir et la qualité de vie**, et ne pas réduire l'alimentation à sa seule valeur nutritionnelle.

Soutien pluridisciplinaire

- **Diététicien(ne)** : adaptation nutritionnelle personnalisée.
- **Psychologue** : soutien face aux troubles du rapport au corps et à l'alimentation.
- **Socio-esthéticien(ne), art-thérapeute ou atelier culinaire** : aide à se réconcilier avec ses sens et son image.



Atelier Plaisir de manger

Plaisir de manger et cancer

Version oncologie

Aspect	Objectif	Impact attendu
Sensoriel	Retrouver le goût, la curiosité et l'envie d'essayer.	Peut améliorer l'expérience alimentaire
Émotionnel	Se reconnecter au plaisir et à une forme de normalité.	Peut contribuer à la diminution du sentiment d'isolement et peut apaiser l'anxiété.
Nutritionnel	Maintenir des apports suffisants et adaptés.	Peut contribuer au maintien d'apports adaptés et au confort au quotidien.





Atelier Plaisir de manger

Idées reçues « Alimentation et cancer »

Version oncologie

Animation du jeu de cartes

Objectif

- Faire émerger les représentations et croyances autour de l'alimentation et du cancer.
- Distinguer les informations fiables des promesses « miracles ».
- Transformer les idées reçues en stratégies réalistes et adaptées à chaque situation.

Déroulé proposé

1. Faire piocher une carte au premier participant.
2. Le participant lit l'idée reçue et partage ce qu'il en pense : vrai, faux, plutôt vrai, plutôt faux, doute.
3. Organiser un tour de table pour recueillir les réactions du groupe.
4. L'animateur reformule, apporte des éléments de réponse et renvoie vers des sources fiables ou vers l'équipe soignante lorsque nécessaire.
5. Noter collectivement une piste concrète à tester ou une information fiable à retenir.

Consignes d'animation

- **Ne pas mettre en difficulté les participants en cas de gêne à la lecture** : l'animateur peut lire la carte.
- **Favoriser le non-jugement** : une idée reçue peut avoir une fonction rassurante ou venir d'une expérience personnelle.
- **Éviter les débats trop longs sur les pratiques non validées** : revenir au vécu, aux besoins et aux recommandations de l'équipe.
- **Prévoir un jeu de cartes imprimé, découpé et plastifié.**



1

VRAI ou FAUX ?



Éviter les produits laitiers
prévient le cancer

2

VRAI ou FAUX ?



Viandes rouges et charcuterie
favorisent le cancer

3

VRAI ou FAUX ?



Il faut éviter le sucre car il
nourrit la tumeur

4

VRAI ou FAUX ?



L'huile d'olive protège du
cancer

5

VRAI ou FAUX ?



Manger Bio réduit les risques
de cancer

6

VRAI ou FAUX ?



Les additifs alimentaires sont
cancérigènes

7

VRAI ou FAUX ?



Thym, curcuma, ail...
protègent du cancer

8

VRAI ou FAUX ?



Le thé vert protège du cancer

9

VRAI ou FAUX ?



Le café favorise le cancer

10

VRAI ou FAUX ?



Le vin rouge protège du cancer

11

VRAI ou FAUX ?



Le jeûne augmente l'efficacité de la chimio et réduit les effets secondaires

12

VRAI ou FAUX ?



Si on est en surpoids, ce n'est pas grave de maigrir pendant le cancer

13

VRAI ou FAUX ?



Le régime sans gluten protège du cancer

1

Éviter les produits laitiers prévient le cancer.

- Il n'est pas recommandé de supprimer systématiquement les produits laitiers en cas de cancer.
- Ils peuvent contribuer aux apports en protéines et en calcium.
- Leur consommation doit être adaptée aux goûts, aux symptômes, aux traitements, aux troubles digestifs éventuels et aux recommandations de l'équipe soignante.

2

Viandes rouges et charcuterie favorisent le cancer.

- La consommation excessive favorise le cancer colo-rectal.
- Entre 70 et 80 g par jour de viande rouge 25 g maximum de charcuterie.
- Alternance avec les autres protéines (viande blanche, poisson, œufs...)
- L'objectif est de rappeler que les restrictions doivent être adaptées à la situation nutritionnelle et clinique de la personne.

3

Il faut éviter le sucre car il nourrit la tumeur.

- L'organisme a besoin de glucides comme source d'énergie pour combattre la maladie.
- Pas d'exclusion.

4

L'huile d'olive protège du cancer.

- Pas de preuve scientifique de cet effet protecteur.
- Préférez les matières grasses végétales aux matières grasses animales réduit les risques de maladie cardio-vasculaire.

5

Manger Bio réduit les risques de cancer

- Le bio peut être un choix personnel, mais il ne suffit pas, à lui seul, à réduire le risque de cancer. L'essentiel est surtout d'avoir une alimentation variée, équilibrée, adaptée à ses goûts, à ses besoins et à sa tolérance, en limitant les facteurs de risque nutritionnels bien établis.

6

Les additifs alimentaires sont cancérigènes.

- On ne peut pas conclure de manière globale pour tous les additifs : les données varient selon les substances, les quantités consommées et les aliments concernés.
- Par prudence, il est préférable de limiter les aliments très transformés, tout en évitant les restrictions excessives, surtout en cas de perte d'appétit ou de risque de dénutrition.

7

Thym, curcuma, ail... protègent du cancer.

- Certaines plantes présentent des propriétés intéressantes.
- Mais les observations ne portent que sur des cellules isolées.
- D'autres plantes présentent un risque d'interférence avec la radiothérapie et la chimiothérapie (VALÉRIANE, GINKGO...)

8

Le thé vert protège du cancer.

- La catéchine du thé vert bloque la croissance des cellules cancéreuses et leur capacité à se disséminer en laboratoire.
- Pas de preuve scientifique chez l'Homme.

9

Le café favorise le cancer.

- Le café ne doit pas être présenté comme favorisant globalement le cancer. Sa consommation peut toutefois être adaptée selon la tolérance individuelle : reflux, nausées, troubles digestifs, sommeil, traitements ou recommandations médicales.

10

Le vin rouge protège du cancer.

- Pas d'effet protecteur de l'alcool.
- Risque de modification de l'action des traitements et de toxicité.

11

Le jeûne augmente l'efficacité de la chimio et réduit les effets secondaires.

- Pas de données scientifiques permettant de recommander le jeûne avant la chimiothérapie chez l'Homme même si des études sur la cellule ou l'animal ont montré un intérêt.

12

Si on est en surpoids, ce n'est pas grave de maigrir pendant le cancer.

- La perte de poids peut entraîner une perte musculaire.
- Le surpoids et l'obésité ne protègent pas d'une dénutrition.
- Toute perte de poids involontaire pendant les traitements doit être signalée à l'équipe soignante, quel que soit le poids initial.

13

Le régime sans gluten protège du cancer.

- Le régime sans gluten n'a pas d'autre indication démontrée que la maladie cœliaque.
- Une alimentation équilibrée est le seul moyen d'optimiser la santé.
- Toute modification doit être accompagnée par un professionnel de santé.



Atelier
Plaisir de manger
J'ai changé mon alimentation
 Version oncologie

Recueil individuel

Comment avez-vous connu ce changement alimentaire ?

Avez-vous vérifié les informations avant de commencer ? Si oui, auprès de qui ou sur quelle source ?

Qu'est-ce qui vous a séduit dans cette approche alimentaire ?

Ce changement vous a-t-il fait du bien ? Vous a-t-il permis d'avoir plus de plaisir à manger ?

Ce changement a-t-il eu des effets négatifs ? Avez-vous eu moins de plaisir à manger ?

Avez-vous arrêté ? De vous-même ou sur les conseils de quelqu'un ?

Que retenez-vous aujourd'hui pour votre alimentation ?



Atelier
Plaisir de manger
J'ai changé mon alimentation
 Version oncologie

Notes personnelles





Atelier Plaisir de manger

Solutions et adaptations aux changements

Version oncologie

Changements liés à la maladie

**Quelles solutions avez-vous testées à la suite des changements liés à la maladie ?
Ont-elles été efficaces ?**

Domaine	Solutions testées	Effets observés / efficacité
Appétit		
Goût		
Odeur		
Plaisir de manger		
Fatigue		
Convivialité / environnement du repas		

Changements induits par les traitements

**Quelles solutions avez-vous testées à la suite des changements induits par les
traitements ? Ont-elles été efficaces ?**

Traitement / situation	Solutions testées	Effets observés / efficacité
Intervention / chirurgie		
Chimiothérapie		
Radiothérapie		
Hormonothérapie		
Immunothérapie / thérapie ciblée		
Autre		

Ce que je souhaite conserver





Atelier Plaisir de manger

Les changements liés à ma maladie

Version oncologie

Carte mentale : les changements liés à ma maladie

Consigne

Notez les changements qui ont le plus d'impact sur votre alimentation, votre confort ou votre plaisir de manger. Vous pouvez classer les éléments par ordre d'importance.

Changement observé	Impact sur mon alimentation	Impact sur mon plaisir	Importance (1 à 5)

Remarques

Ce que j'aimerais changer en priorité



Flaveurs

Souvenirs

Odeurs

Goût

Textures

Plaisir de manger

Version Oncologie

Vue

Environnement

Saveurs

Mémoire

Ouïe

Couleurs

Le plaisir de manger est un puzzle de sensations, de souvenirs et d'émotions : il faut en rassembler les pièces pour le préserver ou le faire renaître.

Citation anonyme

Bibliographie

« Gourmande en pleine conscience »

Anne-Marie Goldenberg

17 nouvelles épicuriennes célébrant le plaisir de la table et de la cuisine. Ces récits courts invitent à savourer les petits moments gourmands du quotidien, tels que déguster un café en terrasse, retrouver les saveurs du gâteau de grand-mère ou apprécier le contact du beurre fondu dans le moule

« Le goût et ses enjeux »

Jean-Luc Nespoulous

perception du goût et implications dans la vie quotidienne

« La science du goût »

Hervé This

chimie et biologie derrière la perception du goût

« Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment »

New York : Free Press - Seligman, M. E.

plaisir dans le cadre de la psychologie positive, différentes sources de bonheur et de satisfaction dans la vie

« L'Homnivore »

Claude Fischler

rapports humains / nourriture – pratiques alimentaires au cours des siècles

« La Raison gourmande »

Michel Onfray

réflexion philosophique sur le goût, la sensualité et le plaisir de manger : gastronomie / art de vivre

Sites web

- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- Blog : @ca_mijote_dans_ma_cocotte
- Cité internationale de la gastronomie et du vin de Dijon.
- Lutte contre la dénutrition

Ma recette préférée _____

Mon plat totem _____



Atelier

Plaisir de manger

Oncologie

Date _____



Rédigé par

Stéphanie COUESNON Orthophoniste

Florence FOUCAUT Diététicienne

Romdes

ARS
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

AFDN
Association Française
des Diététistes Nutritionnistes

UNIVERSITÉ
ORTHOPHONISTES
DE FRANCE

Anosmie.org

Le Plaisir



Le plaisir est un état émotionnel agréable, durable. Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir. Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché.

L'acte de manger



Manger, c'est bien plus que se nourrir : c'est un acte vital, sensoriel, culturel et émotionnel, où le corps prend soin de lui-même et où l'âme retrouve parfois un souvenir, un plaisir, un lien.

Goût

Le goût

Le goût permet de percevoir les saveurs : sucré, salé, acide, amer et umami. Associé à l'odorat, à la texture et à la température, il contribue à la perception globale d'un aliment.

Rappel des saveurs

- **Le sucré :** Saveur agréable, douce.
- **Le salé :** Saveur minérale.
- **L'acide :** saveur acidulée, vive
- **L'amer :** Saveur souvent désagréable, forte.
- **L'umami :** (mot japonais signifiant « savoureux ») Saveur ronde, profonde.

Saveurs

Textures

La texture

La texture d'un plat peut influencer sur la perception que l'on a de ce dernier (Un légume entier, cuit ou cru, en purée ou déshydraté, n'aura pas le même goût).

L'odeur

L'odeur d'un plat, associée au goût, peut évoquer un souvenir : c'est la mémoire olfactive et gustative.

L'odeur

La vue

La vue et l'environnement

La présentation d'un plat et l'environnement du repas sont des facteurs importants contribuant au plaisir de manger



Atelier
Plaisir de manger

Mes croyances sur l'alimentation

Mes changements durant l'atelier

Mes envies pour l'avenir



Plaisir de manger

Version Oncologie

Ce support accompagne les participants dans la redécouverte du plaisir alimentaire, en tenant compte de la maladie, des traitements, des symptômes et du vécu de chacun.

À retenir



Lorsqu'un sens est moins sollicité, je peux explorer davantage les autres dimensions sensorielles du repas.

Astuces



- Je soigne le visuel de mon plat : couleurs, textures, présentation.
- Je choisis un environnement qui me convient : jolie table, calme, convivialité.
- Je sublime les saveurs avec des épices, des herbes ou des aliments riches en umami.
- J'associe différentes textures dans un même plat.
- Je prends le temps de regarder, sentir, puis déguster lentement.
- Je cuisine mon plat totem et je mobilise ma mémoire gustative.
- Je fractionne mes apports sur la journée, selon mes besoins et les recommandations de l'équipe soignante.

En cas de symptômes, de perte d'appétit, de difficultés à manger ou de perte de poids, j'en parle à mon équipe de suivi.



Atelier Plaisir de manger

Questionnaire post-atelier Version oncologie

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Informations

Code du participant : _____

Ce questionnaire est anonyme.

Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Renseignez le même code personnel que sur le pré-questionnaire.

Vos habitudes alimentaires

Comment décririez-vous votre appétit actuellement ?

(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Bon
☐ Moyen
☐ Faible
☐ Très faible

Avez-vous rencontré des difficultés pour manger ces derniers temps ? (ex. : nausées, perte de goût, douleurs, difficultés à avaler, fatigue, etc.)

Suivez-vous actuellement les conseils d'un(e) diététicien(ne) ou d'un professionnel de santé ?

- ☐ Oui
☐ Non

Avez-vous modifié votre alimentation depuis votre diagnostic ?

- ☐ Oui
☐ Non

Si oui, précisez comment : _____

Mangez-vous seul(e) ou accompagné(e) le plus souvent ?

- ☐ Seul(e)
☐ En famille / en couple
☐ Autre : _____

Avez-vous d'autres attentes ?



Atelier Plaisir de manger

Questionnaire post-atelier Version oncologie

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

Vos connaissances et vos acquis

Comment évalueriez-vous vos connaissances sur le sujet à la fin de cet atelier ?

- ☐ Faibles
- ☐ Moyennes
- ☐ Bonnes

Avez-vous progressé grâce à cet atelier sur les sujets suivants ?

- ☐ Que manger pendant les traitements
- ☐ Gérer les effets secondaires : nausées, perte de goût, fatigue, etc.
- ☐ Retrouver l'appétit ou le plaisir de manger
- ☐ Trouver des idées de repas simples et adaptés
- ☐ Mieux comprendre le lien entre alimentation, traitements et immunité
- ☐ Autre : _____

Avez-vous d'autres attentes ?

Commentaires ou suggestions

Quelle séance vous a particulièrement plu ? _____

Avez-vous une question, une attente particulière ou un message pour l'intervenant(e) ?

Commentaires personnels :
