



la ligue genevoise contre le cancer
vous soutient

ateliers d'introduction à la nutrition

tout public – sur inscription

Rue Leschet 11, de 10h à 11h30

MERCREDI 19 septembre 2018

Base de l'alimentation

Lors de cet atelier, nous échangerons ensemble à propos des macronutriments et micronutriments importants à privilégier dans l'assiette.

Ceci en particulier afin de garantir un apport quotidien optimal et éviter les pertes de poids selon les traitements. Nous introduirons aussi les micronutriments et leur effets protecteurs pour l'immunité et le bon fonctionnement du corps. L'objectif de ce cours est de réfléchir ensemble sur la qualité et la quantité des aliments que nous ingérons. Devenir le détective des grandes surfaces et l'acteur principal de notre assiette !

MERCREDI 17 octobre 2018

Le système digestif

Lors de cet atelier nous introduirons un organe méconnu, qui, est le microbiote intestinal et nous aborderons son implication dans l'immunité systémique. Nous apprendrons aussi que certains aliments peuvent modifier ce microbiote. Nous verrons que l'équilibre est la clé. Dans l'assiette nous verrons ensemble comment soulager :

- ➔ *Les nausées liées à certains traitements.*
- ➔ *Les diarrhées fréquentes liées à la maladie et aux traitements.*
- ➔ *Les constipations liées aux traitements (dont la morphine en particulier) et au manque d'exercice*

Gratuit

N'hésitez pas, ... renseignements :

Tél. 022 322 13 33 – ligue.cancer@mediane.ch

Rue Leschet 11 – 1205 Genève – www.lgc.ch



ligue genevoise contre le cancer



la ligue genevoise contre le cancer
vous soutient

ateliers d'introduction à la
nutrition

tout public – sur inscription

Rue Leschot 11, de 10h à 11h30

MERCREDI 21 novembre 2018

Le sucre dans nos assiettes

Lors de cet atelier nous réfléchirons ensemble sur la polémique du sucre dans les états de cancer. Quel sucre choisir ? Est-ce vraiment devenu un aliment dangereux ? Comment le vivez-vous au quotidien dans vos cuisines ?

Débat bienvenu ;)

MERCREDI 12 décembre 2018

Quels acides gras dans nos assiettes ?

Lors de cet atelier nous discuterons sur le choix des huiles végétales que nous utilisons en cuisine. Ami ? Ou ennemi ? Nous repasserons à la loupe tous les acides gras que nous retrouvons dans nos assiettes. Et découvrons ensemble de nouvelles saveurs !

Gratuit

N'hésitez pas, ... renseignements :

Tél. 022 322 13 33 – ligue.cancer@mediane.ch

Rue Leschot 11 – 1205 Genève – www.lgc.ch



ligue genevoise contre le cancer