

## Mieux combattre son cancer en retrouvant le plaisir de manger

Dans la nouvelle édition du livre « Mieux dans mon assiette avec le cancer » de Biogaran, disponible gratuitement en septembre dans les pharmacies participant à l'opération jusqu'à épuisement des stocks, la diététicienne Alix Goerens et le cuisinier Grégory Cuilleron partagent leurs conseils, astuces et recettes pour aider les personnes atteintes de cancer à retrouver le plaisir de manger.



« Le cancer et ses traitements peuvent bien souvent altérer l'appétit et les habitudes alimentaires des patients. Il est essentiel de maintenir des apports nutritionnels adaptés, et avant tout le plaisir de s'alimenter : on ne peut pas manger à contrecœur, et on ne peut pas forcer quelqu'un à manger sans appétit. » Alix Goerens, diététicienne en centre de lutte contre le cancer.

« Bien manger et y prendre du plaisir est nécessaire pour combattre la maladie. En complément des conseils diététiques, je propose aux patients des recettes simples et adaptées pour contourner les principaux troubles alimentaires liés aux effets secondaires des traitements contre le cancer et améliorer leur qualité de vie. » Grégory Cuilleron, cuisinier.

### 40% des personnes atteintes de cancer souffrent de dénutrition<sup>1</sup>

La moitié des personnes atteintes de cancer déclarent manger moins<sup>2</sup>. En cause, des troubles alimentaires qui peuvent être liés au cancer lui-même, à sa localisation, aux effets secondaires des traitements mais aussi au stress. Perte d'appétit, altérations du goût et de l'odorat, désordres digestifs... ces troubles sont variables d'un patient à l'autre et différent selon les traitements. Leur impact est non négligeable sur l'état général du patient, tant physique que psychologique. Le risque est d'arriver progressivement à la dénutrition, qui affaiblit l'organisme, peut diminuer l'efficacité des traitements<sup>3</sup>. La prévalence de la dénutrition chez les patients atteint de cancer, tous cancers confondus, est de l'ordre de 40%<sup>1</sup>.

### Plus de 30% des malades redoutent le moment du repas<sup>4</sup>

Pour aider les malades à retrouver l'appétit et à adopter une alimentation équilibrée, le cuisinier Grégory Cuilleron et la diététicienne Alix Goerens co-signent le livre « [Mieux dans mon assiette avec le cancer](#) » édité par Biogaran. Un livre pour comprendre les impacts du cancer sur l'alimentation et les besoins nutritionnels. Et surtout pour mettre en pratique au quotidien, avec des menus complets, des recettes et un index des aliments à privilégier ou à éviter en fonction des principaux troubles alimentaires liés aux effets secondaires des traitements contre le cancer.. Par exemple, pour les difficultés de mastication et de déglutition, Alix Goerens conseille de favoriser les aliments chauds ou glacés ou encore l'eau gazeuse. Grégory Cuilleron propose un menu adapté, composé de crème d'artichauts au gorgonzola, d'un curry de lentilles corail et d'un gratin de pêche.

## Biogaran engagé auprès des pharmaciens pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer

Souvent, en sortie de l'hôpital, les patients se sentent moins accompagnés. Au-delà des préoccupations liées au traitement, ils ont des interrogations sur la vie quotidienne. Biogaran a souhaité les soutenir en mettant le livre « Mieux dans mon assiette avec le cancer » à leur disposition dans les pharmacies.

Biogaran est engagé depuis sa création dans l'amélioration de la qualité de vie des patients, sur le plan physique, psychologique et social. « Mieux dans mon assiette avec le cancer » s'inscrit dans l'accompagnement Contre le cancer #onfaietequipe : sur ce site et au travers d'une série de livres, Biogaran propose des informations et des conseils pour apporter des réponses aux patients : une alimentation adaptée, le maintien de l'activité physique, la gestion des émotions et la qualité de vie

### Assistez aux Ateliers culinaires de Grégory Cuilleron et Alix Goerens sur le [Facebook de Biogaran](#)



Le 29 septembre de 10h30 à 12h  
**Entrée – Gaspacho blanc (ajoblanco)**

Le 13 octobre de 10h30 et 12h  
**Plat – Curry de lentilles corail aux légumes de saison**

Le 19 octobre de 10h30 à 12h  
**Dessert – Crème au chocolat et éclats de noisettes torréfiées**

### A propos de Biogaran

Laboratoire pionnier du médicament générique en France, créé en 1996, Biogaran couvre aujourd'hui un vaste spectre de pathologies allant des maux du quotidien aux pathologies les plus lourdes. Avec plus de 1000 références de médicaments<sup>5</sup> fabriqués principalement en France et en Europe<sup>6</sup> et des services destinés à favoriser l'observance, Biogaran joue un rôle majeur dans la santé des Français.

1 - Réseau Nutrition Activité Cancer Recherche (NACRe) - Prévenir la dénutrition au cours du cancer et son traitement – <http://www6.inrae.fr> consulté à la date du 15/05/2023.

2 - Hébuterne X, Beauvillain de Montreuil C, Lemarié E, Michallet M, Goldwasser F. Effets des cancers sur l'état nutritionnel et la prise alimentaire : la perception des malades. Nutri Clin Metab, 2007; 21; S39.

3 - Institut national du cancer / réseau NACRe : Impact des facteurs nutritionnels pendant et après cancer, septembre 2020.

4 - Philippe R. Poullart - Cancer : comportement alimentaire des malades et consommation de produits laitiers - Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles - 2015 (146).

5 - Données internes Biogaran - Avril 2023

6 - Données internes Biogaran - Décembre 2022

### Contacts Presse :

Elisa Ohnheiser [Elisa.Ohnheiser@bcw-global.com](mailto:Elisa.Ohnheiser@bcw-global.com) / 06 35 59 46 64

Anna Braud [Anna.Braud@bcw-global.com](mailto:Anna.Braud@bcw-global.com) / 06 78 06 55 89



**BIOGARAN**

**CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.**