

# Mon carnet de route



TOP!



Loin des injonctions à “aller bien”,  
“être forte” à tout prix  
et des pensées positives toutes faites,  
ce carnet vous invite à vous écouter, **vous**.  
La maladie a fait irruption dans votre vie  
mais elle n'est pas tout.  
Vous n'êtes pas seule: vos proches, vos équipes médicales  
et paramédicales, forment un bloc autour de vous.  
Et il y a ce carnet.

Conçu à la fois comme un coach de vie,  
un agenda et un journal intime,  
il vous propose une petite routine heureuse  
et indispensable  
pour vous accompagner du matin au soir.  
Pour, chaque jour, vous sentir unique dès le réveil,  
mettre de la lumière et de la joie en tout.

Faire du bien à votre corps en apaisant votre esprit,  
adopter les gestes qui soulagent,  
respirer, fermer les yeux,  
vous consacrer du temps pour ressentir  
et cultiver votre énergie, vous nourrir de l'intérieur...,  
c'est ce qui vous attend au fil des pages de ce carnet.  
Il répondra à la plupart des questions que vous vous posez,  
et vous donnera également des pistes  
pour gérer au mieux  
les effets indésirables des traitements  
s'ils se présentent.  
Il vous ouvrira aussi le champ des possibles,  
comme l'après-maladie et les projets d'avenir.

Glissez-le dans votre sac,  
et emportez-le avec vous à l'hôpital  
pour y noter vos pensées, vos envies, vos questions.  
Il est là pour vous.  
Pour vous aider à vous sentir mieux.  
À aller mieux.

En étant vous-même.

## CE CAHIER APPARTIENT À



Téléphone

Caisse d'assurance maladie

N° sécurité sociale

Mutuelle/ N° de contrat

N° de dossier à l'hôpital

Allergies alimentaires

Allergies médicamenteuses

Coordonnées des proches à prévenir

N° utiles

Médecin traitant

Kinésithérapeute

Ambulance

Oncologue

Infirmière à domicile

Taxi

Radiothérapeute

Psychologue

Pharmacie

Bureau des soins

Diététicienne

Laboratoire  
d'analyses  
médicales

# MON ÉQUIPE MÉDICALE ET MOI ...

Autour de vous, il y a une équipe bien rodée, avec laquelle vous allez marcher main dans la main et créer une alliance. N'hésitez pas à aborder tous les sujets qui vous préoccupent. Par exemple, si vous souffrez après l'intervention ou un soin, surtout, dites-le : il existe tout un arsenal thérapeutique pour dompter les douleurs.

## Mais au fait, qui fait quoi ?



### L'ONCOLOGUE

c'est le chef d'orchestre de votre prise en charge, LE spécialiste des traitements médicaux du cancer (chimiothérapie, hormonothérapie...).

**N'ayez pas peur de le questionner...**

### LE CHIRURGIEN

réalise l'ablation des tumeurs et des biopsies.

### LE RADIOLOGUE

réalise les examens d'imagerie nécessaires à la visualisation de la tumeur.



### L'INFIRMIÈRE

en plus d'administrer les traitements prescrits par l'oncologue, cette coordinatrice soignant-patient veille à votre bien-être.

### LE RADIOTHÉRAPEUTE

en collaboration avec un physicien et un dosimétriste, calcule la dose de rayons nécessaires à la destruction de la tumeur et planifie les séances de rayons.

### LE MÉDECIN RÉFÉRENT

c'est le médecin spécialiste désigné par l'établissement de soins comme interlocuteur privilégié. Il assure le lien avec le médecin traitant et vous donne les informations concernant votre suivi.

### LE PHARMACIEN



contrôle, prépare et délivre les médicaments prescrits par les médecins. Il peut vous renseigner sur leurs effets indésirables.

## LES SOINS DE SUPPORT

Traduit de l'anglais "supportive care", le terme "soins de support" désigne "l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves".

Les soins de support sont proposés depuis le début de la prise en charge (dispositif d'annonce), pendant les traitements et après les traitements, et jusqu'à la fin de la vie afin de proposer une qualité de vie optimale.

L'objectif : diminuer les effets indésirables des traitements et les effets de la maladie et assurer une meilleure qualité de vie possible aux patients et leurs proches, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, et ce quel que soit leurs lieux de soins.

**Kinésithérapeute, diététicien, assistante sociale, psychologue, socio-esthéticien en fonction de vos besoins, divers professionnels pourront intervenir à votre domicile ou dans votre établissement de référence.**



## DES ASSOCIATIONS POUR M'INFORMER ET REBONDIR

De nombreuses associations peuvent apporter un soutien moral et délivrer des informations (sites internet, brochures...) parmi lesquelles :

### Rose Up

Information, accompagnement et défense des droits des femmes touchées par un cancer avec notamment Rose Magazine distribué gratuitement dans les hôpitaux et deux Maisons Rose à Bordeaux et Paris : [www.rose-up.fr](http://www.rose-up.fr)

### Europa Donna France

possède pour mission de militer, d'informer, et de soutenir les femmes concernées par le cancer du sein ainsi que leurs proches tout en défendant un dépistage de qualité.

### Ligue contre le cancer

Groupes de paroles de malades et de proches, brochure d'informations, répertoire des ressources en cancérologie.

### Mon Réseau cancer du sein

Un réseau social pour les patientes atteintes d'un cancer du sein et leurs proches pour rompre l'isolement, partager l'espoir, trouver du soutien et accéder à de l'information fiable.

**> Retrouvez toutes les associations sur le site de l'INCA :**

[e-cancer.fr/Patients-et-proches/Ressources-utiles/ Carte-des-associations-et-des-lieux-d-informations](http://e-cancer.fr/Patients-et-proches/Ressources-utiles/ Carte-des-associations-et-des-lieux-d-informations)

## DES QUESTIONS, J'EN AI PLEIN LA TÊTE

Depuis que le cancer a fait irruption dans votre vie, vous vous posez de nombreuses questions. Ces réponses vous aideront à y voir plus clair.

# Des questions plein la tête



### COMMENT ANNONCER MA MALADIE À MES PROCHES

Si il n'y a pas de "recette" toute faite, mieux vaut adapter le discours à ce que chacun, peut, à votre avis, supporter. Car cela va forcément déclencher beaucoup d'émotions et de réactions. Au moment d'en parler, vous pouvez commencer par aborder des informations générales du type: « Depuis quelques temps je sentais des symptômes (fatigue, boule ou autre) alors mon médecin m'a prescrit des examens médicaux et j'ai reçu les résultats: ils ne sont pas bons ». Ensuite vous pourrez évoquer le nom de la maladie, et surtout, les solutions qui existent pour vous soigner.

#### Il n'est pas toujours nécessaire de tout dire

« Informer ses proches c'est bénéficier de leur soutien et leur permettre d'avoir des comportements plus appropriés avec vous », rappelle, Audrey Ginisty, psychologue spécialisée en oncologie et auteure du blog "La Psy Qui Parle", un site dédié aux personnes confrontées au cancer qui propose des conseils pratiques pour vous aider à moins subir les traitements et à rester actrice de votre vie face à la maladie.

### DOIS-JE EN PARLER À MES ENFANTS

Il n'est pas conseillé de masquer la vérité. Privilégiez un vrai dialogue, en étant accompagnée si c'est plus facile, par le papa ou un proche, qui pourra prendre le relai si besoin. Choisissez des termes adaptés à leur âge, tout en ne minimisant pas la situation car "les enfants veulent la vérité avec des mots gentils". Si cela provoque trop d'anxiété, des difficultés à dormir, ou un changement dans leur comportement, proposez-leur de rencontrer un psychologue ou de participer à un groupe de soutien à l'hôpital.

#### PETIT + : DES LIVRES POUR VOUS AIDER:

**Les Pâtes aux nouilles,**  
Muriele Charlet Dreyfus,  
illustré par Claire Pelosato

**Au temps des cerises,**  
France Quatromme, illustré  
par Elsa Auriol

### DOIS-JE LE DIRE À MON EMPLOYEUR

Vous devez adresser votre arrêt de travail à votre entreprise et à la caisse de maladie dans les délais prévus, mais sur le principe, vous n'avez pas à informer votre employeur qu'il s'agit d'un cancer. Si vous devez vous absenter longtemps et/ou souvent, en parler permettra à l'entreprise de mieux s'organiser en votre absence, de répartir vos tâches, voire de trouver quelqu'un pour vous remplacer en attendant votre retour.

Pour en savoir + : [www.entreprise-cancer.fr](http://www.entreprise-cancer.fr)

### FAUT-IL VOIR UNE ASSISTANTE SOCIALE

Selon votre situation, elle peut vous renseigner sur les possibilités d'aides financières ou moyens existants pour faciliter votre quotidien et constituer un dossier avec vous (aide-ménagère, aide aux devoirs pour les enfants, courses...). Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante.

Pour en savoir + : **Démarches sociales et cancer**  
(un guide à télécharger gratuitement sur [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr))

#### INFO UTILE:

**Life is Rose:**  
une association créée pour lutter contre la précarité sociale générée par le cancer.

### COMMENT SAVOIR SI LE PROTOCOLE PROPOSÉ EST LE "BON"

Il existe des traitements standards ou "référentiels" recensés par l'Institut National du Cancer. La proposition de traitements (programme personnalisé de soins) est établie par des médecins d'au moins trois spécialités différentes (chirurgien, oncologue médical, oncologue radiothérapeute, pathologiste...) dans le cadre d'une réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP) en s'appuyant sur des recommandations de bonne pratique. Par ailleurs, vous pouvez demander à la "personne de confiance" que vous aurez désignée, d'assister aux consultations essentielles (par exemple le choix d'un nouveau traitement).

### PUIS-JE AVOIR UN DEUXIÈME AVIS

#### Rien ne l'interdit.

À condition que cela ne retarde pas la mise en route des traitements, et d'en parler avec votre oncologue pour conserver la meilleure relation possible. Pour que le parcours de soin soit respecté, parlez-en aussi avec votre médecin traitant. Le deuxième spécialiste consulté aura besoin de tout votre dossier médical pour rendre son avis.

**EST-IL  
NORMAL  
D'AVOIR  
DES EFFETS  
INDÉSIRABLES**

Oui, certains traitements peuvent provoquer différents effets indésirables, variables d'une personne à l'autre. Votre médecin référent les abordera en vous proposant un programme personnalisé de soins (PPS). Si les plus connus sont les nausées, les vomissements, la perte des cheveux, des cils, sourcils, la peau sensible et la fatigue, d'autres, comme l'altération de la fertilité, ne sont pas toujours suffisamment abordés. Si vous envisagez de devenir maman, sachez que de nombreuses techniques de préservation de la fertilité existent.

**POURRAI-JE  
PARTIR  
EN VACANCES  
MALGRÉ  
LE TRAITEMENT**

À condition d'en parler suffisamment tôt à votre oncologue, si le rythme de vos traitements le permet, c'est tout à fait envisageable, et même recommandé. Si vous êtes en arrêt maladie, pensez à demander l'accord préalable de votre médecin pour un séjour "hors département" si vous vous déplacez. N'oubliez pas d'en informer le médecin-conseil de votre centre de sécurité sociale, au moins 15 jours avant la date de votre départ et de vérifier la quantité de médicaments dont vous auriez besoin.

**COMMENT  
BIEN PRÉPARER  
MON RENDEZ-VOUS  
AVEC MON ONCOLOGUE**

- je prépare mes questions et éventuels documents à remplir (bon de transport, prescription pour le kinésithérapeute...)
- j'apporte les résultats des examens réalisés
- je viens avec la liste de tous les médicaments que je prends (même et surtout les compléments alimentaires et phytothérapie)
- je signale tout événement, symptôme ou effet indésirable
- je demande à quel numéro je peux joindre quelqu'un de l'équipe à tout moment

**JE VEUX  
EN SAVOIR PLUS  
SUR MA MALADIE  
ET SES TRAITEMENTS**

- e-cancer.fr**  
Site officiel de l'Institut National du Cancer
- fondation-arc.fr**  
Fondation spécialisée dans la recherche contre le cancer
- afsos.org**  
Société savante des soins oncologiques de support
- Cancer info service :**  
**0 805 123 124**
- monreseau-cancerdusein.com**

**MIROIR, DIS-MOI  
QUI EST LA PLUS BELLE ?**



Ce n'est pas parce que vous risquez de perdre vos cheveux, cils ou sourcils que vous ne serez plus séduisante ! Il existe de très jolies perruques (désormais remboursées jusqu'à 350 €), de magnifiques turbans ou foulards, et même des franges pour tromper l'ennemi (Franjynes.com, entrenoue.com). Redoublez de coquetterie, apprenez les bons gestes de soins pour votre peau et votre cuir chevelu (le secret, c'est d'hydrater et de vous masser des pieds à la tête !), testez des maquillages, apprenez à redessiner vos sourcils, portez des couleurs vives, multipliez les accessoires, variez les styles...

> **Astuce :** n'attendez pas que vos cheveux tombent pour prendre rendez-vous chez un spécialiste capillaire ou avec une socio-coiffeuse, qui pourront vous conseiller : c'est une étape difficile psychologiquement...

**Quelques exemples :**

> **Un livre spécial beautytas :** prendre soin de son corps pendant un cancer, Marie-Laure Allouis, Jouvence Santé

> **"Ateliers de maquillage correcteur"** développé au Centre Thermal Dermatologique de la Roche-Posay

**Parce que  
ça me fait du bien...**

Pas question de laisser les effets indésirables des traitements vous gâcher la vie !

**Voici nos "petits trucs" pour mieux les vivre.**

**JE DOMPTE  
MES BOUFFÉES  
DE CHALEUR**

Des études montrent que la relaxation et l'hypnose peuvent atténuer les bouffées de chaleur.

**Comment ?**

En utilisant des images associées à une sensation de fraîcheur (se balader dans la neige, plonger dans une chute d'eau...).

**Côté alimentation,**

évités ce qui est épicé, l'alcool, les boissons chaudes...  
Glissez un éventail et un mini spray d'eau thermale dans votre sac.

**MÊME PAS  
MAL !**

Si vous avez des petits problèmes de bouche, aphte, mycose, mucite..., consommez de l'ananas frais pour nettoyer vos muqueuses. Évitez les aliments acides pouvant aggraver votre bouche. Buvez des boissons à base de menthe à la paille pour réduire le contact avec votre bouche et sucez des bonbons mentholés pour réduire la sécheresse buccale.

**Faites des bains de bouche  
2 à 3 fois par jour.**

## JE MANGE CE QUE J'AIME

S'il n'existe pas de régime "miracle" anti-cancer, une alimentation saine, variée, gourmande et colorée, la plus naturelle possible, est une source d'énergie indispensable pour le corps et... pour l'esprit ! Votre organisme a besoin de tous les nutriments pour bien fonctionner : à piocher dans les viandes et volailles, poissons, œufs, fruits et légumes, légumineuses, produits laitiers...

**Pensez à vous hydrater tout au long de la journée** (eau... parfumée, thé vert, tisanes...), au minimum 1,5 litre par jour. Demandez conseil à votre pharmacien pour identifier les éventuelles contre-indications des produits à base de plantes avec votre traitement.



# Parce que VA Y AVOIR DU SPORT ! ça me fait du bien...

Indispensable à notre bien-être mental et physique, l'activité physique adaptée aide à lutter efficacement contre les effets indésirables et diminue les risques de récurrence. Anti-déprime, anti-fatigue, anti-stress, on la pratique régulièrement, si possible au minimum 30 minutes, au moins 3 fois par semaine : marche nordique, natation, aquagym, Rose pilates, avirose, vélo, escrime, dragon boats... Si vous n'aimez pas être seule, allez-y avec vos copines ou rapprochez-vous d'une association comme la **CAMI** (sportetcancer.com) ou **Siel Bleu** (sielbleu.org). L'essentiel, c'est d'y prendre du plaisir !

Vous ne faisiez pas de sport avant ? **Téléchargez la brochure "Bougez !" sur [fondation-arc.org](http://fondation-arc.org)**, pour vous (re)mettre gentiment en mouvement. L'INCA recommande au moins 30 minutes d'exercice cardiorespiratoire par jour et ce 5 jours par semaine, et au moins 2 séances par semaine de renforcement musculaire et des pratiques d'assouplissement et de mobilité articulaire 2 à 3 fois par semaine.

**BONUS :** la pratique d'une activité physique après le diagnostic diminue de 24 % le risque de récurrence de cancer du sein après les traitements<sup>(1)</sup>



(1) Ibrahim et al ; Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies; Med Oncol. 2011.



## J'ACCEPTÉ MA FATIGUE

**Vous n'êtes pas Wonderwoman !**

Il est **NORMAL** d'être fatiguée. Entre les traitements, le quotidien, les questions que vous vous posez, et la maladie, votre corps et votre esprit sont mis à rude épreuve. Ne mettez pas la barre trop haute. Au moindre signe de fatigue, ménégez-vous un temps de repos : sieste, lecture...

C'est le moment où jamais de vous lover sous un plaid sur le canapé en écoutant de la musique ou de regarder TOUS les épisodes de votre série préférée... sans culpabiliser un dixième de seconde.

**Vous vous sentez mieux ?**

Sortez faire quelques pas : l'activité physique est le meilleur remède contre la fatigue.

## JE PRÉSERVE LE LIEN AMOUREUX



Certains traitements peuvent perturber l'équilibre hormonal, ce qui peut altérer la libido. Pas de panique. Il faut déclencher le plan tendresse et privilégier la communication. N'hésitez pas à confier vos angoisses à l'idée de vous déshabiller et de montrer votre corps meurtri par vos cicatrices. Il existe mille et une manières de conserver une relation amoureuse : se prendre dans les bras, s'enlacer, s'embrasser... et surtout, continuer à refaire le monde ensemble. Si vraiment vous êtes dans une impasse, n'hésitez pas à consulter un onco-sexologue, un sexologue, ou à en parler à votre oncologue qui vous orientera.



**SOS crème :**

si vous souffrez de sécheresse vaginale, il existe de nombreuses solutions : crème, ovule, et en cas d'atrophie vaginale sévère, le laser pourra vous être proposé, parlez-en à votre équipe médicale.

**Coup de pouce :**

faites chacun de votre côté une liste de vos inquiétudes et blocages réels ou supposés ; ensuite, échangez vos listes et engagez la discussion.



**Les vertus du gingembre contre les nausées sont reconnues.**

Dis-moi  
comment  
tu te lèves,  
je te dirai  
qui tu es  
...



## OUVRIR LES YEUX

Essayez  
tout de suite  
de ramener  
votre attention  
à votre corps.  
Pieds, jambes,  
ventre, épaules,  
bras, tête...  
Prenez conscience  
de chaque partie  
de votre corps,  
et étirez-vous,  
comme un chat.

## S'HYDRATER

Un verre d'eau tiède  
à boire lentement,  
en sentant l'eau  
irriguer votre corps...,  
**c'est tellement agréable !**



La manière dont vous vous levez  
le matin va donner le ton de toute  
votre journée.  
Créez votre petit rituel.  
Au fil des jours, la répétition  
de ce rituel d'actions et de pensées  
positives déclenchera  
votre bonne humeur :  
**c'est le Miracle Morning !**

# Parce que ça me fait du bien...



## RESPIREZ

**Connaissez-vous la technique du 1-4-2 ?**  
Inspirez sur un temps,  
retenez votre respiration sur 4 temps  
puis soufflez sur 2 temps.  
Par exemple :  
inspirez pendant 5 secondes,  
retenez votre souffle pendant 20 secondes  
et soufflez pendant 10 secondes.

**Relaxation garantie !**

## SE METTRE EN MOUVEMENT

Debout,  
faites des cercles  
avec vos poignets,  
puis avec vos chevilles.  
Puis allongez-vous sur le dos  
et pliez les genoux sur votre poitrine.  
Entourez vos jambes de vos bras,  
et respirez.  
Conserver les genoux pliés,  
mettez les bras en croix  
et descendez les genoux pliés  
à gauche  
en soufflant 15 secondes.  
Faites la même chose à droite.



## MÉDITER

Fermez les yeux,  
concentrez-vous sur votre respiration,  
et laissez affluer les pensées,  
sans vous arrêter dessus.  
Des émotions, des inquiétudes ?  
Notez-les dans votre tête,  
et ne vous attardez pas.

**> la méditation en pleine conscience  
permet de rester plus présente  
à vous-même, à tout moment  
de la journée.**

## ÉCRIRE

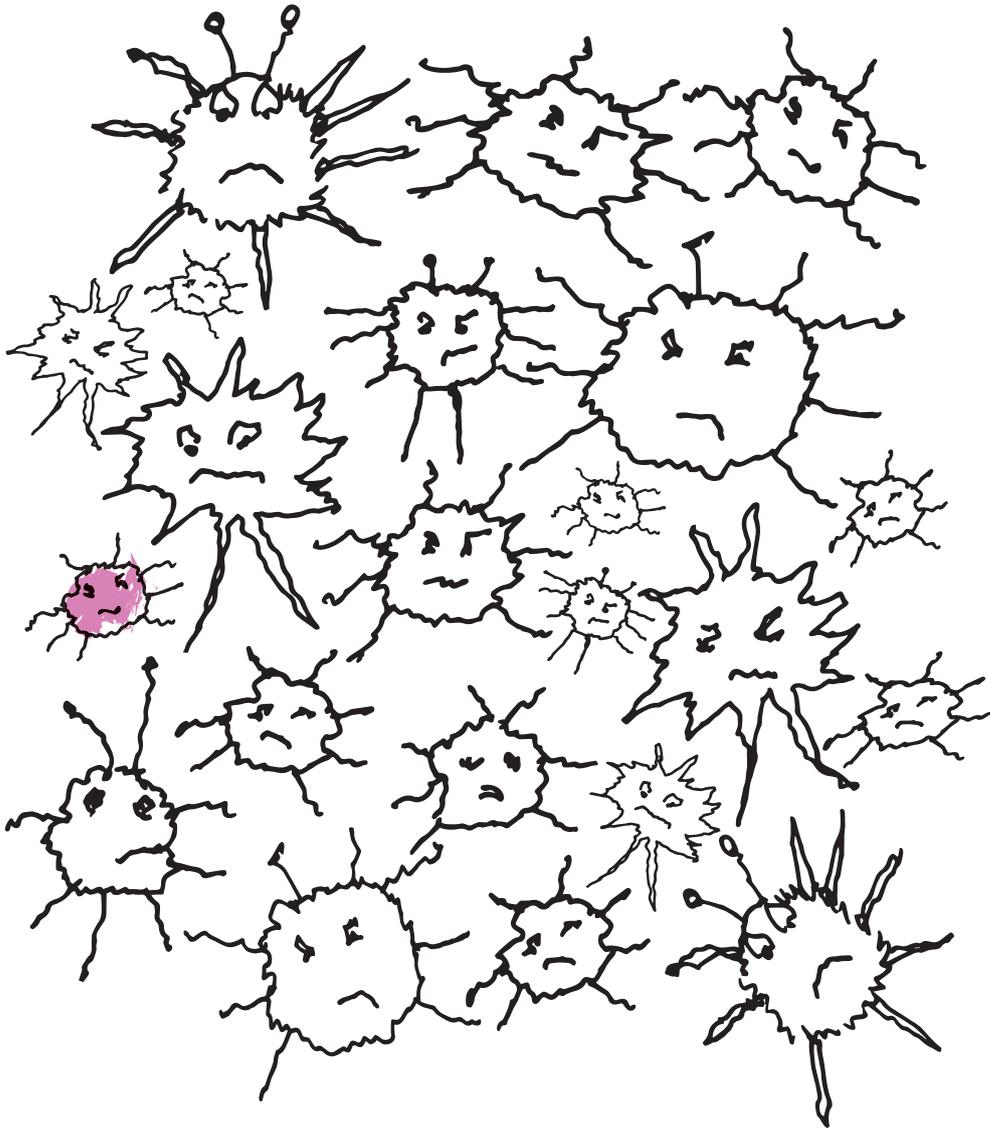
Selon Julia Cameron,  
auteure de  
Libérez votre créativité  
(Le Livre de poche),  
écrire tous les matins  
permettrait de venir  
à bout des pensées parasites.  
Seule contrainte :  
écrire 3 pages,  
tous les matins,  
quoi qu'il arrive.  
Nul besoin de s'appliquer,  
ni de chercher le mot juste.  
Au contraire,  
laissez courir votre stylo  
sur le papier, et  
ne vous relisez pas.  
D'ici 3 semaines,  
vous devriez constater  
de vrais changements.

## LIRE

Commencez  
votre journée  
en lisant  
quelques pages.  
3, 5 ou 10,  
peu importe.  
Cela agit comme  
une mini-méditation !

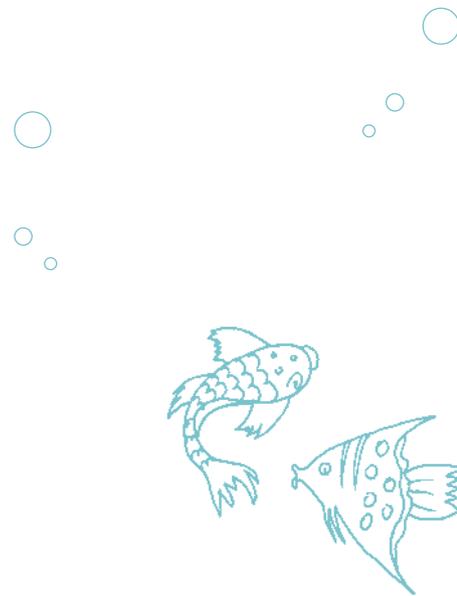


Amusez-vous à mettre de la couleur  
dans vos idées noires...



Pour garder la pêche, rien de tel...  
Dessinez de gros poissons...

N'hésitez pas à en inventer !



# Pour aller bien dans ma tête...



## UN PETIT COUP DE BLUES ? PARLEZ-EN !

Ce que vous traversez ou avez traversé est une épreuve. Il est normal de ressentir de l'anxiété et de se poser des questions. Souvent, pour protéger votre entourage, vous taisez vos maux, vos colères et vos angoisses. Or, vous avez besoin d'en parler et d'être entendu. N'hésitez pas à vous tourner vers des professionnels de l'écoute (psycho-oncologue, psychologue, psychiatre, groupe de paroles...) qui pourront vous aider à mobiliser vos ressources pour mieux faire face.

## IL EXISTE AUSSI D'AUTRES MOYENS POUR VOUS AIDER À LÂCHER PRISE :

Relaxation, méditation, ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), sylvothérapie et même, grigrithérapie : si vous redoutez les séances de chimio, emportez avec vous une petite trousse contenant des petits grigris qui vous font du bien (le doudou de votre enfant, le mot d'un ami, une balle anti-stress...).

### Relax Max

Connaissez-vous l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) ? Cet univers de murmures et de sons relaxants fait fureur sur youtube. Vivez l'expérience avec les vidéos de Florian Boullot, fondateur de Paris ASMR et découvrez comment ces stimulus auditifs aident à mieux dormir et à chasser les idées négatives de manière naturelle. Idéal pour que le temps passe plus vite dans la salle d'attente.

### En savoir + :

**Je me relaxe grâce à l'ASMR** de Florian Boullot, Leduc S

**Étincelle**, association de patients offre 20 ateliers de soins de support **gratuits** pour préserver la qualité de vie des patientes et patients atteints ou ayant souffert de cancer - art et musicothérapie, salsa, yoga, pilates, soins de beauté, massages, etc.

[www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)

## ÇA FAIT DU BIEN

### > Des applis pour me détendre :

petitbambou - sophro.petitbambou - namatata - sleepy

### > De la sophro adaptée en vidéo : [urlz.fr/9nWV](http://urlz.fr/9nWV)

À pratiquer à la maison ou dans la salle d'attente.

Il suffit de s'installer au calme et de se laisser guider en accueillant ses sensations. Zénitude assurée.

## UN CÂLIN AVEC UN ARBRE

Pratiquez le **tree hugging**, ou l'art de faire un câlin à un arbre, ou prenez un "bain de forêt" ("shinrin-yoku") : anti-stress, une simple promenade dans les bois permet de s'oxygéner et de prendre de la distance avec les pensées parasites.



## RIGOLOTHÉRAPIE

### Connaissez-vous les supers pouvoirs du rire ?

Il augmente l'oxygénation du corps, favorise la circulation des cellules de l'immunité, facilite la digestion et le sommeil. Il réduit également l'anxiété, diminue la tension artérielle et améliore la tension sanguine.

> **Pour rire un bon coup**, plongez-vous dans cette BD : **J'peux pas j'ai chimio**, d'Alexandra Brijatoff et Camille Hoppenot, Marabulles



## MON EXERCICE POUR ÊTRE ZEN

### La méditation de l'arbre

Installez-vous au calme, assise ou debout, les pieds bien à plat sur le sol. Commencez par respirer quelques instants profondément, et imaginez que des racines sortent de vos pieds et s'enfoncent dans le sol. Vous êtes reliée avec le sol, imaginez que vos racines sont de plus en plus grosses.

Continuez à respirer profondément, et visualisez à chaque respiration que vos racines se diffusent de plus en plus loin, de plus en plus profondément vers le centre de la terre. Imaginez, ressentez comme vous êtes connectée avec la terre.

**Comme vous êtes en sécurité, ici et maintenant.**

---

EXERCICES  
DE MIEUX-ÊTRE

JE RÉDIGE  
**MON  
CAHIER  
CRÉATIF**

...

---

Créé par l'art-thérapeute  
Anne-Marie Jobin,  
le journal Créatif MD  
est une méthode d'expression  
qui fait appel à l'écriture spontanée,  
au dessin et au collage pour puiser  
jusque dans l'inconscient.

**Apaiser mon émotion**

Même si toutes les émotions difficiles  
ont leur raison d'être, parfois,  
on n'arrive pas à les accueillir  
vraiment.

On peut alors simplement tenter  
de les apaiser.

- > Dessinez une émotion  
qui vous paraît difficile  
dans ce cercle afin  
qu'elle soit bien contenue.
- > Entourez-la de couleurs  
apaisantes et de mots doux.

**À découvrir :**

**Mon cahier Mieux-être (re)trouver  
l'équilibre** par la méthode du Journal  
Créatif, Anne-Marie Jobin,  
Les Éditions de l'homme

Sur cette page, collez des images  
et des photos qui vous font du bien.  
Ajoutez des mots si vous souhaitez.

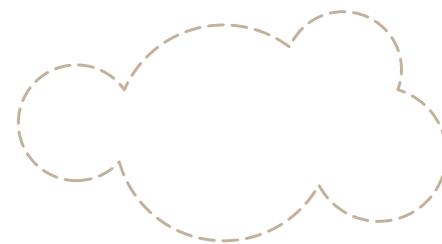
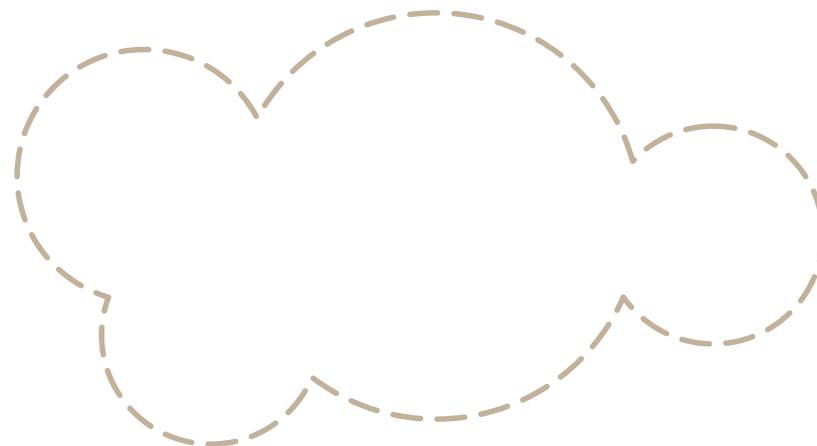
**Cette page agira comme un baume !**

...



**Je complète ce nuage de mots...**

Rêver, Méditer, Fermer les yeux,  
Respirer, Ressentir, Dessiner...



***Pssst:** écrivez avec un crayon qui s'efface et recommencez quand vous voulez !*

# Prévenir et atténuer les effets indésirables des traitements ?

C'est possible.  
On vous dit comment.

## JE CHOUCHOUTE MA PEAU

Pour éviter les tiraillements, irritations, rougeurs, petits boutons... qui peuvent apparaître, la règle de base, c'est l'hydratation, deux fois par jour, avec des produits les plus "softs" possibles : plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est ! Afin de prévenir les risques d'allergie, appliquez une noix de crème dans le creux de votre coude, et observez ce qui se passe. Pour vous laver, utilisez de préférence un gel sans savon pour peau sensible, de type syndet (savon dermatologique), sans huile essentielle, pour limiter les risques de réactions. Essayez votre corps avec une serviette toute douce.

> **Demandez conseil à votre pharmacien pour le choix de la crème : il existe de nombreuses marques spécialement adaptées.**

## JE PROTÈGE MES ONGLES



Pendant les chimios, protégez vos ongles (coupés courts) avec une base et plusieurs couches de vernis opaque, enrichis en silicium. Protégez-le tout avec un "top coat". Changez de couleur de vernis selon la saison, l'humeur, l'envie ! Pour l'enlever, utilisez un dissolvant sans acétone. Portez des gants pour les activités qui mettent vos mains à rude épreuve (jardinage, vaisselle...), ou mieux, déléguez !

**Massez vos ongles en insistant sur les cuticules avec de l'huile de ricin.**

## JE PORTE UN CASQUE RÉFRIGÉRANT

Si votre traitement risque de vous faire perdre vos cheveux, vous pouvez demander un casque réfrigérant aux infirmières : il permet de limiter la chute, voire, de l'éviter, à condition d'être porté 20 mn avant la séance de chimio sur des cheveux mouillés et de le changer toutes les 20 mn. Pour laver vos cheveux, utilisez un shampooing très doux (tous les 5 jours, pas plus !) et évitez le sèche-cheveux, fer à lisser ou à friser, coloration, gels, etc.

**De la douceur, rien que de la douceur !**

## JE LUTTE CONTRE LE SYNDROME MAINS-PIEDS



## JE DIMINUE LE RISQUE DE LYMPHOÈDÈME

Les chimios et certaines thérapies ciblées peuvent se concentrer sur les extrémités, provoquant une sécheresse extrême de la paume de vos mains et de la plante de vos pieds. Pour limiter l'apparition des crevasses et de douleurs, il existe des gants réfrigérés, vous pouvez demander à l'équipe soignante s'ils en disposent. Coupez vos ongles courts et hydratez vos extrémités très régulièrement. Vous pouvez aussi appliquer une solution filmogène (film protecteur vendu en pharmacie) sur vos mains en fin de journée. Évitez les chaussures trop serrées qui pourraient provoquer des frottements et les collants, chaussettes, contenant de l'acrylique. Préférez le coton.

**ASTUCE :**  
**il existe des gants, mitaines, chaussettes, spécialement adaptés, contenant un gel hydratant.**

Selon Jocelyne Rolland, kinésithérapeute spécialisée dans la prise en charge des femmes ayant un cancer du sein, pour limiter l'apparition d'un lymphoedème, "mieux vaut prévenir que guérir" :  
*« En évitant le surpoids, et en entretenant la mobilité de l'épaule et la souplesse du creux axillaire grâce à de petits mouvements que votre kinésithérapeute pourra vous montrer ».*

> **L'exercice physique adapté, et progressif, est un précieux allié, plusieurs techniques et méthodes existent :** Rose pilates, Dragon ladies, Avirose, le secret, c'est de solliciter votre bras, le masser, le drainer, pour l'aider à se débarrasser des résidus toxiques des traitements, dès que possible.

**BON À SAVOIR :**  
des séances de kinésithérapie commencées précocement après la chirurgie permettent aussi d'éviter l'installation de l'attitude de protection du sein ou du thorax (APS) quand le sein est absent, qui à elle seule génère rétraction musculaire, raideur et douleur d'épaule. Une association pourra vous aider : Patients Rhône-Alpes - lymphoedeme.ra@gmail.com.

## JE PRENDS SOIN DE MA CICATRICE

Afin de limiter le risque d'avoir une cicatrice visible, hypertrophique ou chéloïde, pensez à hydrater et à assouplir votre peau avec une crème spécifique, une fois la plaie sèche et bien fermée (au bout de 15 jours). N'hésitez pas à demander conseil à un kinésithérapeute qui vous montrera comment la mobiliser pour éviter les adhérences. Si vous avez du mal à la toucher au début, utilisez une compresse pour appliquer votre crème, en la tapotant doucement. **Surtout, pensez à les protéger du soleil, en portant un tee-shirt en coton, un pansement ou une crème SPF 50, à appliquer toutes les deux heures.**

# Prévenir et atténuer les effets indésirables des traitements ?

C'est possible.  
On vous dit comment.

## JE SOIGNE MON LOOK À L'HÔPITAL

Côté garde-robe, ne changez pas (trop) vos habitudes, essayez de conserver votre style, même à l'hôpital. Un legging ou un jogging auront tout de suite une toute autre allure si vous vous enveloppez dans une étole qui donne bonne mine ! Pour éviter les frottements, portez des vêtements larges, en coton doux de préférence.

Un tee-shirt en V ou un haut qui dégage le cou pour permettre à l'infirmière d'atteindre le port à catheter ou le pansement sans que vous ayez à vous déshabiller.

Pensez à emporter une bonne paire de chaussettes, un cardigan ou une grosse veste en maille souple pour vous réchauffer, des petits bonnets, des foulards, une paire de bas de contention, des ballerines confortables et une jolie housse/pochette, housse pour cacher le redon ou la sonde urinaire.

### > feminityandjy.tumblr.com

un blog inspiré pour être encore plus jolie, imaginé par Julie, blogueuse beauté, créatrice d'une boutique en ligne de franges et de turbans (franjyne.com)

### > Mes indispensables

livre, magazines, chargeur téléphone/tablette/ordinateur, trousse beauté, petit carnet, stylo, protection auditive, miroir,...



## JE ME MÉFIE DU SOLEIL



Certains traitements ont une action photosensibilisante et peuvent provoquer des réactions cutanées : rougeurs, petits boutons, taches brunes...

autant de raisons pour lui offrir le plus solide des boucliers.

Appliquez généreusement une crème solaire indice 50+, sur la moindre parcelle de son corps, même pour un déjeuner en terrasse, sans oublier de renouveler l'application toutes les deux heures.

Pour renforcer la protection, vous pouvez porter une casquette anti-UV ou un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.

### LE TRUC EN + :

pour obtenir un joli hâle sans danger, ajouter un peu d'autobronzant à votre produit hydratant.

### > Un petit coup de chaud ?

Vite un pschitt d'eau thermale !

## JE PRÉPARE MA SÉANCE DE RADIOTHÉRAPIE

Avant la séance, n'appliquez rien sur la peau, ni déo, ni crème hydratante, parfum ou lotion alcoolisée. Évitez l'eau chlorée et salée et préférez l'eau tiède pour vous doucher, avec un savon... sans savon. Une fois la séance terminée, vous pouvez bien hydrater la peau de la zone irradiée avec une crème conseillée par le radiothérapeute ou l'infirmière.

**Surtout, ne l'exposez pas au soleil !**

## J'ADAPTE MON ALIMENTATION



Les traitements peuvent provoquer des nausées, des troubles du goût et de l'odorat, des mucites, entraînant parfois une perte d'appétit.

La veille et le jour de la chimio, mangez plutôt léger, en petites quantités, plusieurs fois par jour, de préférence des plats froids ou tièdes (omelette, salade composée, œufs, produits laitiers, fruits, glaces...). Évitez les odeurs fortes (ail, oignon), qui peuvent provoquer des nausées, les plats en sauce, épicés, frits...

**> Surtout, mangez ce que vous aimez et supportez !**

**> Si cela ne vous a pas été encore proposé, demandez un traitement contre la nausée à votre équipe médicale.**

**En cas de constipation**, privilégiez les fruits et légumes riches en fibres, les céréales complètes et les eaux riches en magnésium. **En cas de diarrhée**, forcez sur les pâtes, le riz, les carottes cuites, la banane et la compote de pomme. Évitez les aliments riches en fibres et les laitages.

### ATTENTION À NE PAS PERDRE DE POIDS !

Au-delà de 5 % de perte de poids, consultez le diététicien ou le médecin nutritionniste de l'hôpital qui vous expliquera comment enrichir votre alimentation : par exemple en ajoutant du beurre, de la crème, du fromage râpé... Pour une fois dans votre vie, il faut accepter de ne pas maigrir car cela pourrait vraiment vous fatiguer et jouer sur l'efficacité du traitement.

A contrario, si vous suivez une hormonothérapie (traitement anti-hormones), pour éviter de prendre du poids, le meilleur moyen est de pratiquer une activité physique et de garder une alimentation équilibrée !

### BONNE NOUVELLE :

les changements liés aux traitements sont réversibles à l'issue de ces derniers !

### EN SAVOIR + :

**Téléchargez la brochure "À table !"** sur [fondation-arc.org](http://fondation-arc.org)

**Un site :** [vite-fait-bienfaits.fr](http://vite-fait-bienfaits.fr) (recettes, plantes et épices à privilégier pendant les traitements)

## MÊME PAS MAL

### RECETTE MON MOJITO 100% VIRGIN

#### Pour 1 verre

- 1/2 citron vert
- 5 feuilles de menthe
- 2 c. à soupe de cassonade
- Eau gazeuse

Dans un verre à fond large et épais, disposez 5 feuilles de menthe coupées en lanières, 2 cuillères à soupe de cassonade et 1/2 citron vert coupé en 6. Pressez le tout à l'aide d'un pilon et ajoutez de la glace pilée ou des glaçons. Allongez à l'eau gazeuse ou à la limonade, et décorez selon vos envies. Mélangez... Plongez votre paille...

**Sirotez...**



# Des adresses pour me faire du bien...



**À l'hôpital ou près de chez vous, il existe de nombreux ateliers rien que pour vous :** pour se familiariser au maquillage correcteur avec une socio-esthéticienne, apprendre à dessiner ses sourcils, choisir sa perruque avec un coiffeur spécialisé, trouver les couleurs qui flattent votre teint...

**Renseignez-vous auprès de votre équipe.**

## QUELQUES ASSOCIATIONS PEUVENT VOUS AIDER

Cew  
Belle et bien  
Les Bonnes Fées  
Horizon cancer  
Les Blouses Roses  
Au nom de celles  
Atelier Embellie  
La journée glamour

> **Plein d'infos sur e-cancer.fr** qui recense aussi les ERI (Espaces Rencontres Information), présents dans de nombreux centres de lutte contre le cancer.

**Un magazine** qui donne la pêche :  
Rose magazine

**Une appli** pour m'accompagner :  
Vik Sein,  
ce "compagnon virtuel"  
ne vous laissera pas sans réponse

**Un DVD** : Person'elles,  
Sur le chemin d'une nouvelle vie,  
de Valérie-Anne Moniot,  
le cancer du sein  
vu par les patientes

**Un film** Guérir le regard,  
de Caroline Swysen,  
à voir sur le site de l'Institut Curie  
pour se préparer  
à l'opération en amont.

## BON PLAN À VOTRE ÉCOUTE

### LIGUE CONTRE LE CANCER :

la plupart des comités proposent une aide psychologique et un soutien via la ligne téléphonique

**Écoute cancer : 0 810 111 101**, également disponible en appelant **Cancer info : 0810 810 821**

### CHOIX VITAL :

soins de support en cancérologie. Le Cancer parlons-en ! Ne restons plus seuls. Groupes de parole animés par des cancérologues et d'anciens malades. Lieu de partage et d'écoute, malades et accompagnants peuvent venir raconter leurs peurs et leurs espoirs.

**www.choixvital.fr**

### PSYCHISME ET CANCER :

un lieu d'accueil thérapeutique pour les malades et leurs proches. Entretiens individuels et groupes de parole.  
**psychisme-et-cancer.org**

### MAIL DE NUIT :

l'association Tribu Cancer propose un service de soutien psychologique par e-mail. Réponse assurée sous 24 h. **tribucancer.org**

### LAPSYQUIPARLE.FR :

un blog pour y trouver des conseils.

### VIVRE COMME AVANT :

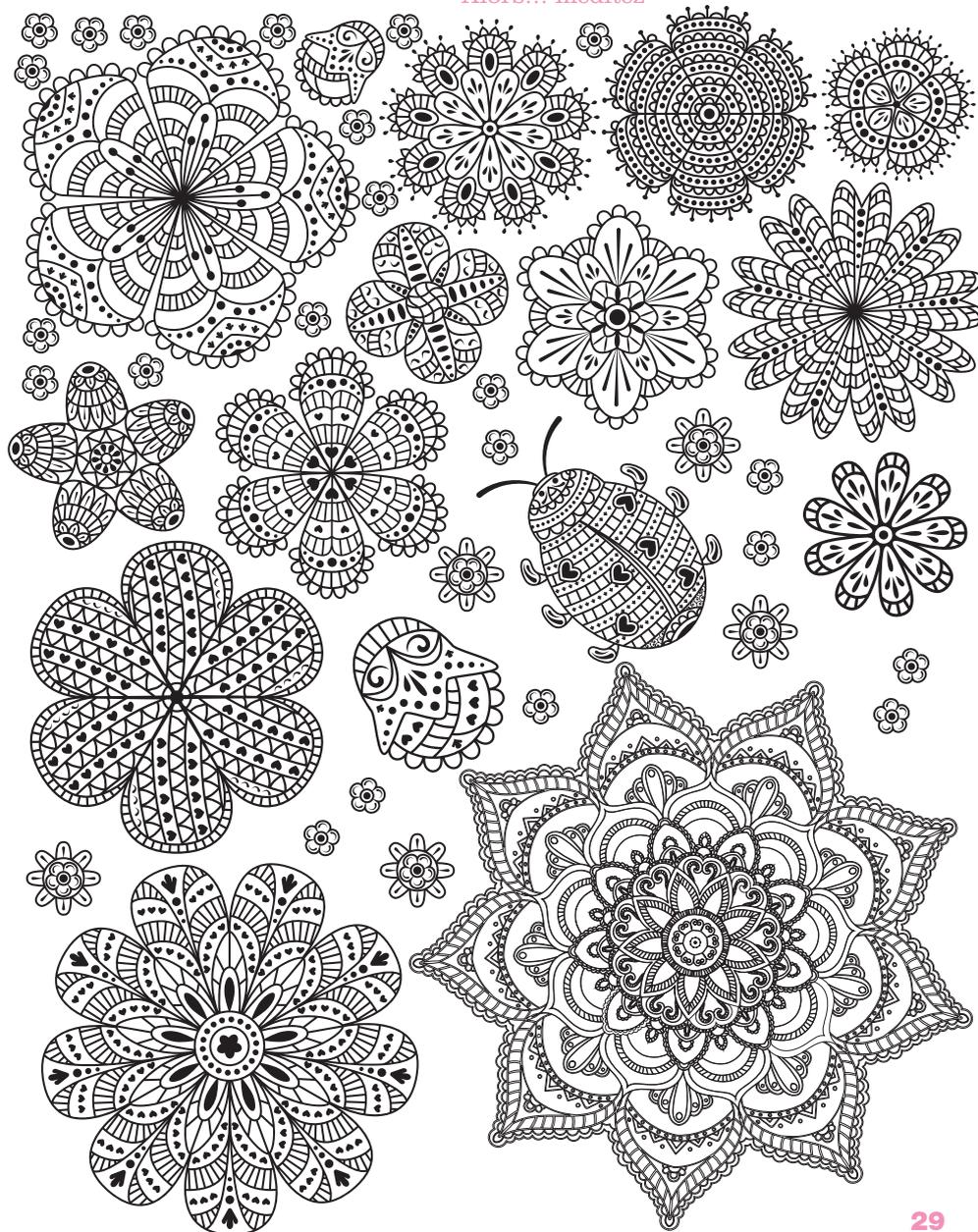
association de femmes ayant vécu un cancer du sein à l'écoute de celles qui sont touchées à leur tour, en milieu hospitalier et tout au long de leur parcours de soins.

### JURIS SANTÉ :

1<sup>er</sup> service associatif d'accompagnement juridique et socioprofessionnel des personnes malades et de leurs proches.

**Saviez-vous que le bouddhiste utilise les mandalas pour ses pratiques de méditations ?**

Alors... méditez



# L'après-cancer : je trouve mon propre tempo

Soudain, après des mois de traitement, tout s'arrête et vous vous sentez perdue. Plus que jamais vous avez besoin de douceur pour réinvestir votre vie, renouer avec vous-même et avec les autres, peut-être.

Pour mieux rebondir et éviter le post thérapie blues, c'est le moment de s'écouter et... d'an-ti-ci-per.

**Comment ?** En préparant la sortie des traitements avec votre équipe: planning des visites de contrôle pour se rassurer, liste de projets pour regarder devant...

Prenez le temps d'être à l'écoute de vos ressentis : il n'y a pas que votre peau qui doit cicatriser : la maladie a transformé votre vie.

Les approches corporelles (relaxation, sophrologie, nursing touch, gelstat thérapie, anti-gymnastique, danse...) pourront vous aider à retrouver une féminité peut-être oubliée.

Pour soulager vos blessures, vous reconstruire, vous aurez peut-être besoin d'une aide psychologique (psychologue, psycho-oncologue, groupe de paroles...).

**N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe ou même à faire appel à un coach de vie<sup>(1)</sup> pour mieux rebondir.**

Des initiatives proposent **des séjours pour se reconstruire après les traitements**, à la mer, à la montagne, à la campagne... Certains demandent une participation financière, d'autres pas. En voici quelques-uns :

**Passage en Vercors  
À chacun son Everest  
Soum de toy**

## **BON À SAVOIR:**

il y a aussi les cures thermales post-cancer, comme à La Roche-Posay, Avène, La Bourboule, Évian-les-Bains..., et les thalassos de Carnac, Pléneuf Val-André et Hendaye, toutes ciblées post-cancer.



## REPRENDRE LE TRAVAIL



Si votre forme le permet, peut-être envisagez-vous **de reprendre le travail bientôt ?** Sachez que cela se prépare le plus tôt possible. En amont de la date prévue, il est conseillé de prendre un rendez-vous de "préreprise" avec le médecin du travail afin d'évaluer votre aptitude, ou non, à occuper le même poste que celui que vous occupiez avant votre congé maladie. Si des aménagements sont nécessaires, le médecin du travail contactera votre employeur. Il est également possible d'envisager une reprise progressive, avec un mi-temps thérapeutique.

## **COUP DE POUCE**

**Cancer et travail**  
d'Anne-Sophie Tuszynski,  
Eyrolles

**Allô Alex** (hotline gratuite): **0 800 400 310**

**Rose Coaching Emploi:** maisonsrose.fr

## **Revoir ses priorités**

La maladie a bouleversé votre vie, votre monde, et sans doute celui autour de vous. Elle peut avoir provoqué un véritable tsunami en vous et changé complètement vos priorités. Vous avez peut-être un projet plus ou moins défini en tête ?

Et si vous faisiez un bilan de compétences ? Sous certaines conditions, il sera pris en charge par le Fongecif, l'Opca ou Pôle emploi.

## **Trouver son chemin intérieur**

Comme vous n'êtes plus "ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre", peut-être est-ce le moment de réaliser votre rêve professionnel, de faire le ménage en vous, et dans votre vie ? Écoutez votre petite voix intérieure. N'oubliez jamais que vous êtes votre propre expert, la personne qui sait mieux que quiconque ce qui est bon pour vous. Savourez chaque pas accompli et acceptez de poser un regard tendre sur vous-même.

**Le meilleur est en vous, laissez-le jaillir !  
Bonne route !**

« Avance sur ta route  
car elle n'existe que par ta marche ».

Saint-Augustin

## **Laissez le temps au temps...**

Même si les traitements sont derrière vous, il est normal de ressentir encore de la fatigue de temps en temps ou d'avoir des trous de mémoire par exemple. N'hésitez pas à en parler à votre médecin et à déclencher le plan cocooning en cas de besoin ! Sachez que des prises en charge médicales spécifiques peuvent vous être proposées pour vous aider à surmonter les séquelles cognitives de certains traitements de chimiothérapie.

(1) Mon cahier poche :  
Je rebondis après  
un cancer, de Magali  
Mertens de Wilmars,  
Jouvenec

## FAITES UNE PAUSE







