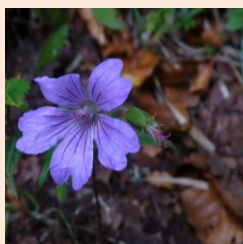


SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE



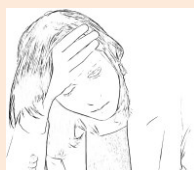
Quand vous n'avez plus d'espoir, regardez l'horizon. Et admirez cette fleur qui pousse, elle ne devrait pas être là mais elle a tout fait pour y parvenir. Donc, reprenez espoir comme cette fleur et allez de l'avant.

Lundi 27 février à la Clinique du Parc Monceau.

Quelle réunion ! Chaleureuse, participative, intéressante, menée par le Docteur Patrick EZRA. Nous avons abordé plusieurs sujets cf. p.3 de cette Newsletter.

Et vous dire personnellement « je n'ai pas regretté d'être venue de ma campagne profonde avec mes 2 heures de train » et avec la grisaille parisienne. Trop bien !!!

Gérer la fatigue : le Tai Chi



Le Tai Chi est un exercice corps esprit ancré dans de multiples traditions asiatiques.

Le Tai Chi est recommandé dans les cas suivants :

- Stress chronique
- Maladie cardiaque
- Douleurs musculaires
- Douleurs articulaires arthrose ou tendinite
- Fatigue, manque d'énergie, trouble du sommeil

Vidéo avec une dizaine de postures Tai Chi :

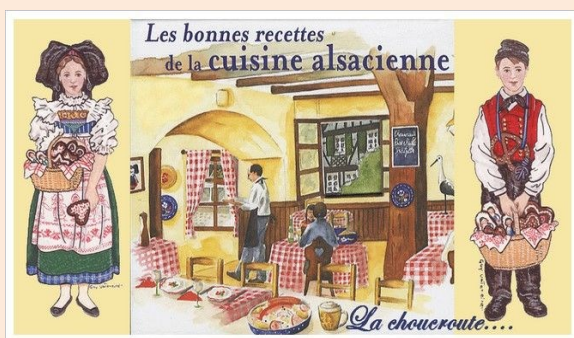
<https://www.youtube.com/watch?v=vHBR5MZmEsY&feature=youtu.b>

Les bienfaits du Tai Chi :

- Meilleure flexibilité du haut et du bas du corps
- Meilleur équilibre
- Amélioration de la force musculaire
- Meilleure santé cardiaque
- Atténue le stress, l'anxiété et la dépression
- Amélioration de l'attention



Bien manger : la choucroute



La choucroute est populaire dans toute l'Europe centrale depuis des centaines d'années. Elle associe l'un des aliments les plus sains (chou) à l'une des méthodes de préparation des aliments les plus bénéfiques et les plus respectés (la fermentation). Le processus de fermentation de la choucroute produit **des probiotiques** bénéfiques qui sont liés à des améliorations de la fonction immunitaire, cognitive, digestive et endocrinienne.

- Les probiotiques aident à améliorer la digestion
- Améliorent la fonction immunitaire
- Réduisent l'inflammation et les allergies
- Protège la santé cognitive
- Aident à gérer le stress et notre humeur
- Bénéfique pour la perte de poids
- Fournissent des antioxydants contre le cancer

Recettes à consulter sur le site MARMITON

Hormis la traditionnelle choucroute alsacienne, on peut l'accompagner avec une pintade, des poissons, des navets, confit de canard, cuisse de poulet avec du paprika, saint Jacques poêlées sur lit de choucroute. Cuisiner un gratin de choucroute avec du poivron, une salade tiède de pommes de terre à la choucroute ...

SPORT SUR ORDONNANCE



A partir du 1^{er} mars, les médecins traitants peuvent prescrire du sport sur ordonnance aux patients souffrant d'affection de longue durée comme le cancer.

L'Objectif est de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liées à la maladie. Permettre aux patients d'adopter un mode de vie physiquement actif. L'activité physique sera adaptée à

la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Seuls certains professionnels seront autorisés à la dispenser comme les kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens mais aussi par un professionnel titulaire d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée ou une certification de qualification. Avec l'accord du patient ceux-ci pourront transmettre au médecin un compte-rendu.

Décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016

JORF n°0304 du 31 décembre 2016

Témoignage d'une femme volontaire : Rose Marie



Tableau de Delphine Schoder-Bernard

Artiste peintre pastelliste

Exposition SKIN « Fais-moi ma peau » nov 2014

Pourquoi j'ai choisi de faire des tatouages à la place de la reconstruction ?

Pour la seule raison que je veux donner un autre regard sur la maladie.

« Ce cancer m'a détruite en tant que femme. Jamais je ne retrouverai mes jolis seins d'avant et la reconstruction n'est jamais anodine : subir des opérations lourdes avec des risques importants au niveau de la cicatrisation avec des risques de rejet.

Le tatouage, c'est une renaissance pour moi et je veux effacer toutes traces de mutilation sur mon corps meurtri et redonner un sens à la souffrance, retrouver la beauté féminine même sans les seins. Changer le regard qui transperce parce que nous avons subi une ou deux mastectomies qui nous rendent hideuses. J'ai choisi moi-même les motifs. L'oiseau me transporte vers une nouvelle vie, la fleur de lys est l'épanouissement d'une autre vie apparue après une maladie. Le lys symbolise la douceur et la pureté. Pour moi, le cancer je n'oublierai jamais, il est en moi et avec moi pour toujours ! »

Reportage sur la course de la Vogalonga de Venise 2016

https://www.youtube.com/watch?v=qifjYb_guZ8&feature=youtu.be

BEAUTE

Depuis quelques semaines les magazines nous inondent d'information sur les perturbateurs endocriniens. Difficile de lire les étiquettes de nos produits de beauté. Exit paraben, BHA, benzophenone, Triclosan etc...

Je vous conseille d'aller faire une visite dans les boutiques bio parisiennes comme Biocoop, Bio c' Bon, Mademoiselle Bio ou vous trouverez les marques Weleda, Melvita, Lavera, Eau thermale Jonzac, Dr Hauschka, les produits Mademoiselle Bio, Léa Nature. En pharmacie les produits la Roche Posay en particulier la gamme Toleriane, Lipikar sont des bons élèves. Liste complète des produits à éviter sur

<http://ufcqc.link/cosmetique556>



➔ **Les essais thérapeutiques** jouent un rôle essentiel au développement de nouveaux médicaments pour les malades.

4 grandes phases :

Phase 1 a lieu après la phase préclinique (rats, souris etc..) et elle a pour but d'ajuster la dose d'une nouvelle molécule et d'en mesurer les effets secondaires associée ou non à un autre médicament (entre 10 à 100 patients).

Phase 2 sert à évaluer l'efficacité du nouveau traitement sur un groupe de patients présentant le même type de cancer (200 à 400 patients).

Phase 3 doit confirmer l'efficacité du traitement afin d'obtenir son Autorisation de Mise sur le Marché (AMM), obligatoire pour une utilisation clinique du nouveau médicament (500 à 2000 patients). On compare le nouveau traitement soit à un placebo, soit à un traitement de référence, les patients sont répartis en deux groupes au hasard, l'un recevant la nouvelle molécule, l'autre un placebo ou un médicament de référence : essai contrôlé randomisé en double aveugle (ni le patient ni le médecin ne connaissent le nom de la molécule prise par le patient).

Après cette phase 3, le nouveau médicament sera alors suivi à long terme ce qu'on appelle la **phase 4** lorsqu'il est sur le marché pour avertir d'éventuels effets secondaires et complications tardives.

➔ **Le docetaxel** : suite aux 5 décès de patientes traitées pour un cancer du sein avec un générique docétaxel, le Docteur Patrick Ezra nous a bien confirmé **qu'il n'y avait aucun risque pour « les patientes traitées antérieurement »**. La toxicité du Docétaxel est très précoce et très brutale.

➔ **Les génériques** sont des médicaments identiques ou équivalents à celui d'une marque ou de l'original appelé médicament princeps, mais produit et vendu sous sa dénomination commune internationale (DCI, qui est le nom chimique de la molécule). Le médicament original doit avoir existé au moins 10 ans dans l'Union Européenne pour avoir son générique. En principe le générique est conforme à l'original mais il peut y avoir une différence dans les ingrédients non actifs ou excipients utilisés lors de la fabrication et il peut exister de

légères variations quant à la façon dont se comporte le médicament dans l'organisme. N'hésitez pas à en parler à votre médecin si vous sentez une différence.

➔ **Traitements non chimiothérapeutiques**

1) Les thérapies ciblées

Par exemple dans les cancers du sein : il y a les anticorps monoclonaux comme le trastuzumab (Herceptin) un anticorps qui se fixe sur la protéine HER-2 présente dans certains cancers du sein.

Le pertuzumab (Perjeta) peut être utilisé dans certain cas en association avec l'Herceptin pour augmenter la réponse. Le bevacizumab (Avastin) inhibe la formation des néo vaisseaux tumoraux.

Par certains côtés, les hormonothérapies sont aussi des thérapies ciblées : exemple des antiaromatases (Arimidex, Femara) qui inhibent la synthèse d'oestrogènes.

2) L'immunothérapie

Nouvelle classe de médicaments dont le but est de créer une véritable vaccination : les cellules tumorales sont alors reconnues à nouveau comme étrangères par notre système immunitaire notamment nos lymphocytes qui vont pouvoir alors les détruire. L'immunothérapie a donné d'excellents résultats dans des formes métastatiques d'abord de mélanomes (cancer cutané) puis de cancers du poumon, elle est en cours de développement pour les autres cancers.

➔ **Sismothérapie** permet de soigner des patients profondément déprimés ou qui résistent aux antidépresseurs. Elle consiste à envoyer un courant électrique très léger dans le cerveau sous anesthésie générale. Les effets secondaires concernent essentiellement la mémoire.

ci-dessous BD anti-dépressive de Colleen Butters

<https://sympa-sympa.com/inspiration-psychologie/une-bd-antidepressive-pour-ceux-qui-pensent-que-tout-va-mal-62660/>

Je vous souhaite une bonne lecture et je profite de cette nouvelle Newsletter pour vous demander de faire parvenir votre cotisation à notre trésorier. Bob remercie très chaleureusement les personnes qui lui ont déjà envoyé cotisations et dons.

Pour info, je pars 3 semaines en cure à la Roche Posay.

A très bientôt. Annie

Tél : 06 79 67 48 81



Prochaines réunions

Judi 9 mars MDA du 7^{ème} 4, rue Amélie 75007 Paris 18h-20h

Lundi 27 mars Clinique du Parc Monceau 21 rue de Chazelles 75017 Paris 18h-20h

Judi 30 mars MDA de Neuilly sur Seine 2 bis rue du Château 18h-20h

Vous trouverez les adresses des lieux de réunion et comment s'y rendre sur le site, rubrique « Activités » « lieux et horaires » : www.choixvital.fr



<https://www.facebook.com/CHOIX-VITAL-Parole-Cancer-1661547717468459/?fref=ts>

AS/02/2017