



SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

Des nouvelles de nos Groupes de Parole

A noter dans votre agenda

Comme chaque année LA COMEDIE DE NEUILLY dirigée par Didier BLUM, organise un spectacle au profit d'associations caritatives. Pour Choix Vital : Parole et cancer ce sera le :

Jeudi 11 octobre 2018 à 20h30

LES ACTEURS SONT FATIGUES d'Éric Assous

Nous partagerons cette soirée avec l'association ALIS, association du Locked-in syndrome (suite d'un AVC) et l'Association PARIS TOUT PETIT (aide alimentaire pour les bébés de famille démunie)

Régime et activité physique

LE QUOTIDIEN DU MEDECIN a créé un chapitre : « Viser la forme, tenir le cap » pour vivre plus longtemps en bonne santé et limiter l'impact des maladies chroniques sur la vie quotidienne.

Le **Docteur Jean Louis Guillet**, notre Président m'a envoyé deux de ces articles sur les différents régimes à l'épreuve du cancer et l'intérêt de l'activité physique.

Je me permets de vous transmettre un résumé de ces articles rédigés par le Dr S. Pariente qui pourrait vous aider et répondre à vos questions.

Régimes pendant le traitement d'un cancer : gare aux apprentis sorciers !

Jeûne, restrictions, compléments alimentaires ... Ces pratiques d'apparence anodine séduisent de nombreux patients pendant le traitement d'un cancer. Ces thérapies alternatives nutritionnelles loin d'optimiser les chances de rétablissement peuvent être dangereuses.

Le Réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRe) a publié en novembre 2017 un rapport d'expertise sur www.inra.fr/nacre.

Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est défini comme l'**arrêt complet** de la prise alimentaire sans restriction de l'apport en eau,

pendant plusieurs heures à quelques jours, de manière répétée ou non.

Qu'entend-on par régime restrictif ?

- Restriction calorique ou énergétique par rapport aux apports habituels ou recommandés ;
- Restriction protéique sans réduction des apports caloriques totaux ;
- Restriction glucidique avec restriction de l'apport calorique total, ou sans (cas de régime cétogène). Dans le cas du régime cétogène*, la part des lipides qui est fortement augmentée et l'organisme tire alors son énergie des corps cétoniques provenant de la dégradation des lipides.

Ces régimes sont pratiqués sans restriction de l'apport en eau.

*Régime cétogène consiste à favoriser très largement les lipides dans son alimentation, laissant la place à quelques protéines et surtout très peu de glucides.

Les risques

La dénutrition

- Elle est associée à une perte de poids ;
- C'est une complication fréquente des cancers et des traitements anticancéreux.

- Elle peut induire une dégradation de l'état général, altérer la qualité de vie et gêner ou empêcher les traitements.
- Elle serait directement responsable du décès des patients atteints de cancers, dans 5 à 25% des cas.

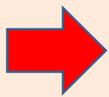
La perte de muscle

- Elle conduit à une diminution de la force musculaire et des capacités physiques.
- Elle entraîne une diminution de la tolérance des traitements.

RECOMMANDATIONS

Il est recommandé de ne pas pratiquer le jeûne ou un régime restrictif au cours de la prise en charge d'un cancer.

Si malgré tout, vous souhaitez pratiquer le jeûne ou un régime restrictif, **informer votre médecin traitant et votre oncologue.**



<https://www.youtube.com/watch?v=vC0wxPW5QHA>

IMPORTANT

Un très grand nombre d'études et ouvrages grand public ont été rédigés sur les régimes restrictifs et le jeûne mais toutes ces études se révèlent de mauvaise qualité méthodologique.

Aucune étude n'apporte de résultat probant permettant d'affirmer qu'un régime pourrait limiter la toxicité et augmenter l'efficacité de la chimiothérapie (Dr Bruno RAYNARD ; nutritionniste Gustave Roussy).

L'engouement médiatique et du grand public sur les régimes pendant le cancer repose sur des travaux effectués sur des modèles animaux ou cellulaires. Ces messages soutiennent un marché très lucratif (cliniques privées, associations à but non lucratif en France avec stages payants (Dr RAYNARD)).

Certains traitements alternatifs peuvent interagir de façon très dangereuse avec les traitements anticancéreux, par exemple des tisanes contenant du millepertuis ou des cocktails d'antioxydants peuvent antagoniser les chimiothérapies (Dr RAYNARD)

Entre muscles et cancer

Depuis longtemps la médecine s'est focalisée uniquement sur la tumeur. Des publications récentes attirent l'attention sur la fonte musculaire, liée à la dénutrition progressive et à la diminution de l'activité physique, aussi préoccupant que la tumeur cancéreuse. Elle entraîne une fatigue croissante et peut provoquer le décès par épuisement, en dehors de toute défaillance d'organe vital.

Le décès peut résulter soit de deux mécanismes indépendants, concomitants ou concurrents : la décompensation d'un organe vital dû à la tumeur et l'épuisement dû à la cachexie. Se focaliser sur la tumeur n'est pas une réponse suffisante, précise le Pr Goldwasser, cancérologue à l'hôpital Cochin.

Les cellules tumorales et musculaires sont en concurrence pour l'énergie. La fonte musculaire facilite le développement des cellules cancéreuses. La survie liée au cancer est plus faible en cas de sarcopénie (diminution de la masse musculaire provoquant une détérioration de la force musculaire et des performances physiques).

Actuellement les études se multiplient. L'étude SCAN sur 700 patients atteints de cancer a montré par la mesure de la masse musculaire totale au scanner que 2/3 patients avaient une sarcopénie insuffisamment prise en compte.

L'activité physique consomme le sucre et assèche en combustible les tumeurs, ce qui expliquerait la réduction importante du risque de récurrence.

« Deux études cliniques dans le service du Pr Goldwasser à Cochin évaluent l'impact de l'activité physique sur la survie dans le cancer du poumon métastatique et sur le risque de rechute après traitement adjuvant. Une 3ème étude est prévue chez les non répondeurs à l'immunothérapie pour réévaluer la réponse après avoir réduit la sarcopénie par un programme diététique et d'activité physique. D'autres pistes sont à explorer par exemple une séance de vélo d'appartement juste avant la chimiothérapie » précise le Pr Goldwasser.

Une infirmière d'exception

Prendre soin des autres, c'est ce qui a motivé Isabelle Fromantin à devenir infirmière. Sa carrière est à la hauteur de son rêve de jeune fille.

Au départ Isabelle voulait soigner les lépreux. A l'arrivée, elle cherche à dépister le cancer du sein grâce à l'odorat des chiens.

Ce parcours hors du commun est celui d'une infirmière à l'écoute de ses patients mais aussi de son propre instinct. Celui d'une soignante qui a réussi des miracles par la seule force de sa volonté.

Pour savoir comment elle en est arrivée là, il faut suivre un fil qui passe par Sœur Emmanuelle, l'Afrique, l'Institut Curie, le financement participatif, le fromage et bien d'autres choses encore.

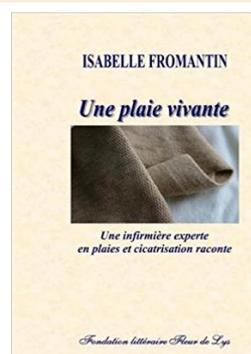
Car il s'agit bien d'une enquête quasiment policière, dans le monde jusqu'alors inconnu des odeurs de la science. Avec son inventivité et aussi un joli sens de l'humour, Isabelle Fromantin nous entraîne à sa suite.

Isabelle Fromantin est infirmière et docteure en sciences, à l'Unité plaies cicatrisation et recherche de l'Institut Curie, à Paris, et rattachée à l'équipe de recherche Clinical Epidemiology And Ageing de l'université Paris Est Créteil. Elle est à l'origine de KDOG, un projet de dépistage du cancer du sein grâce à l'odorologie canine

« Pour le projet Kdog, tout est parti d'un courrier envoyé par le maître-chien Jacky Experton à des dizaines d'hôpitaux » se rappelle l'infirmière. Seule Isabelle Fromantin s'intéresse à cette proposition d'utiliser les capacités – et surtout les 200 millions de cellules olfactives présentes sur la truffe – de ses chiens pour détecter les explosifs à la recherche des odeurs des « maladies ». Il n'en fallait pas plus pour l'infirmière dont la thèse de science portait sur les composés odorants volatils pour se lancer dans l'histoire. Pour cela, elle a réuni des chercheurs et cliniciens de différentes spécialités. « J'aime le mélange des genres ! » accorde-t-elle. Aujourd'hui Kdog, c'est deux malinois dressés, Thor et Nykios, et 100 % de réussite pour le 1er test grandeur nature sur les 130 échantillons présentés, les deux chiens ont détectés les 79 tissus imbibés par la sueur de femmes souffrant d'un cancer du sein.



2 autres ouvrages d'Isabelle Fromantin relatant le parcours d'une infirmière de soins palliatifs amenée à devenir experte en "plaies et cicatrisation".



Une femme de caractère et d'expérience

Isabelle GUYOMARCH et la gamme OZALYS cosmetic



<https://www.youtube.com/watch?v=AaHhTP9pnhg>



« Mon histoire est celle de milliers de femmes à travers le monde. Comme beaucoup de « cancer survivor », j'ai éprouvé le besoin de donner un sens à cette épreuve. Ce qui était finalement de la résilience est devenu grâce aux femmes du groupe CCI Productions, un formidable projet d'entreprise » Isabelle Guyomarch.

Le laboratoire OZALYS est le fruit d'un **projet à vocation sociétale** du groupe CCI Productions, l'un des principaux fabricants français de parfums et cosmétiques haut de gamme. Isabelle Guyomarch dirige ce groupe depuis 10 ans et en 2013, elle a été atteinte d'un cancer du sein agressif. Le laboratoire de Recherche et Développement est reconnu depuis plusieurs années pour ses innovations et a obtenu son agrément Crédit Impôt Recherche par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche sur la thématique de la substitution des Parabènes.

Les produits OZALYS sont le résultat de trois années de recherche et d'innovation. Sept chercheurs ont travaillé sur ce projet et 400 femmes ont participé aux tests d'innocuité, d'usage et d'efficacité.

OZALYS est une marque créée par des femmes pour les femmes touchées par le cancer du sein, gynécologiques (ovaire, utérus) pendant les traitements et après.

Une gamme complète de soins d'hygiène, visage et corps, soins hygiènes intimes, dentifrice, soins pour le cuir chevelu, crème déodorante, crème hydratante pour les mains et les pieds, une brume hydratante et apaisante pour le corps ...

Toute la gamme est en vente **exclusivement** sur : <https://www.ozalys.com/fr/la-gamme.html>

ozalys.com

Mon expérience personnelle

Cette année, pour des raisons familiales je ne pourrai pas faire ma cure thermale habituelle qui me permettait de calmer pendant 6 mois mes démangeaisons sur mon sein droit dues à un 1^{er} cancer il y a 17 ans, sans oublier ma récurrence à gauche en 2011.

Ma meilleure amie, m'a parlé d'une gamme de produit OZALYS. Au premier abord, j'ai hésité et puis j'ai acheté le SOIN CARESSE d'OZALYS (26€), une brume hydratante qui a enveloppé mon sein telle une caresse ; la peau ne colle pas, j'ai pu m'habiller sans tacher mes vêtements, c'est rapide et confortable : génial trop contente ouf !!!

Allez, j'ai essayé un autre produit SOIN ABSOLU (19€) pour les mains et pieds : je ne le quitte plus !

J'ai fait ma commande sur internet, surprise frais de port gratuit, une petite trousse rose offerte et 48 heures après je recevais mon paquet dans ma profonde Normandie.

Mon expérience personnelle ne s'arrête pas là, j'ai contacté le labo et j'ai pu obtenir le nom de la responsable sur Paris ; RDV pris et j'ai eu pour vous mesdames et même pour vous messieurs des échantillons que je distribue lorsque je viens au Groupe de Monceau.

LIFE IS PRECIOUS. BEAUTY TOO.

Venez rejoindre nos groupes de parole pour raconter vos peurs face à des médecins hospitaliers oncologues et échanger vos angoisses avec d'anciens patients et surtout partager vos expériences et vos victoires.

<http://www.choixvital.fr>



CLINIQUE
TURIN



American Hospital of Paris

www.clinique-monceau.com/ www.clinique-turin.com/

<https://www.american-hospital.org/fr/nos-specialites/unite-doncologie.html>

Prochains groupes de parole

avec le docteur Patrick EZRA

Lundi 28 mai 18h-20h

Clinique du Parc Monceau,
21 rue de Chazelles Paris 17

avec le Docteur Perrine GOYER

Thème : Nutrition

Mardi 29 mai 18h-19h30

Clinique Turin
11 rue de Turin Paris 8

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

<http://www.choixvital.fr/lieux-et-horaires/>



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

Mai 2018, Annie Sicard