



SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

Des nouvelles de nos Groupes de Parole

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

L'Unité d'Oncologie de l'hôpital Américain est placée sous la responsabilité du Pr Lionel VEDRINE qui propose une attention permanente à la qualité de vie du patient tout au long de son traitement. Les soins de support sont un moment privilégié qui apporte aux patients confort, relaxation et soutien. Ils les aident à retrouver une relation bienveillante avec leur corps et contribuent à une meilleure adhésion de leur part aux traitements.

Psycho-oncologie : un rendez-vous avec une psychothérapeute est proposé au patient dès le début de son traitement.

Socio-esthétique

Activité physique en oncologie : l'équipe de l'Unité d'Oncologie favorise la pratique d'une activité physique qui est un moyen reconnu pour lutter contre la fatigue et les effets secondaires des traitements et prévenir les risques de rechute.

Art-thérapie : le Service de Chimiothérapie Ambulatoire propose tout au long de l'année des ateliers d'art-thérapie post cancer organisés dans le cadre du cancer du sein.

Groupes de parole : CHOIX VITAL : Parole & Cancer® est la branche française de Vital Options® International. L'association propose des réunions chaque premier jeudi du mois en salle G2 à l'Hôpital Américain de Paris (18 à 20 heures). Ces réunions sont libres d'accès et gratuites. Elles sont dédiées aux patients cancéreux et à leurs proches.



Cancer du Sein : l'alcool aussi en cause

L'alcool, consommé même en faible quantité augmente les cas de cancer en particulier le cancer du sein a souligné l'Institut national du cancer (INCa).

Le 27 mars 2018 l'INCa rappelle que l'alcool est le second facteur de risque évitable de cancers après le tabac.

L'alcool est à l'origine de 8 081 nouveaux cas de cancers du sein par an, plus que tous les autres cancers ;

Les études scientifiques montrent une augmentation du risque de cancer dès la consommation moyenne d'un verre par jour.

Les français sous-estiment les effets délétères de

l'alcool sur la survenue des cancers.

Selon l'étude parue dans **Addiction** et cosignée par l'épidémiologiste **Catherine Hill**, une baisse de 10% de la consommation d'alcool en France aurait empêché plus de 2 000 nouveaux cas de cancer en 2015.



Sabine Assailly, 2018

 <https://www.youtube.com/watch?v=fvCC1LCZ1I8>

Le cancer du sein était répandu durant la Renaissance : la preuve par l'art.

Le cancer est-il une maladie moderne ou a-t-il toujours existé ?

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/le-cancer-du-sein-etait-repandu-durant-la-renaissance-la-preuve-par-l-art_121374



Prochaine étape pour la chercheuse, remonter encore plus loin dans le passé et «repérer les différentes représentations de cancers du sein dans l'iconographie de l'ancienne Egypte»

Le cancer du sein existe aussi chez les hommes.

Les hommes ont des seins ; certains cancers du sein prenant naissance à partir du tissu mammaire et les hommes ayant du tissu mammaire, comme les femmes, même si leurs seins sont moins développés, ils peuvent aussi faire un cancer du sein.

C'est rare, très rare ce qui explique l'on en parle jamais. On estime que moins de 1% de tous les cancers du sein affectent les hommes.

Un risque qui augmente avec l'âge. Il est plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes de plus de 60 ans.

Il existe des risques avérés : Comme pour les femmes des antécédents familiaux de cancer du sein, une prédisposition génétique (le fameux cancer BRCA2).

La plupart des hommes atteints d'un cancer du sein ont un carcinome infiltrant et les autres types de cancer du sein sont très rares. Il se traite comme celui de la femme.

www.pourquoidocteur.fr

Immunothérapie

www.doctissimo.fr

Le système immunitaire est notre système de défense contre tout ce qui est étranger à notre corps ou qui le menace (virus, bactéries mais aussi sur des cellules anormales et cancéreuses). Ce système est capital pour notre survie. Il est composé de très nombreuses cellules qui interagissent entre elles pour protéger notre corps : les globules blancs (lymphocytes) en particulier les lymphocytes T qui sont fabriqués par le thymus et qui jouent un rôle important pour détruire les cellules pathogènes et les cellules cancéreuses.

Lors d'un cancer une cellule devient anormale en se multipliant de façon désordonnée. C'est cette multiplication qui crée une tumeur pouvant à terme se propager dans d'autres organes de notre corps et c'est ce qu'on appelle des métastases.

L'immunothérapie est un traitement qui va agir sur le système immunitaire pour l'aider à combattre le cancer.

Différence entre chimiothérapie, thérapie ciblée et immunothérapie

La **chimiothérapie** va empoisonner les cellules cancéreuses soit en les détruisant directement soit en les empêchant de se multiplier mais va aussi agir sur des cellules saines.

La **thérapie ciblée** vise à freiner ou à arrêter le développement en privant le cancer d'éléments indispensables à son développement : en agissant sur les substances nécessaires aux cellules cancéreuses pour fabriquer de nouveaux vaisseaux sanguins qui leur permettent d'être alimentées et en agissant sur les mécanismes qui déclenchent leur multiplication incontrôlée (Herceptin pour le cancer du sein HER2 ; le Cetuximab pour le cancer du côlon et ORL ; l'avastin pour cancer côlon, rectum, sein, poumon ...)

L'**immunothérapie** n'agit pas sur les cellules cancéreuses mais sur le système immunitaire en le stimulant pour qu'il les attaque et les détruise exemple avec le nivolumab dans le cancer du poumon ; le pembrolizumab dans le mélanome ; le bacille de Calmete-Guérin BCG pour le cancer de la vessie ...)

La charte Cancer @ work

Un réseau d'entreprises engagées

Anne Sophie TUSZYNSKI, touchée par le cancer en 2011 a créé Cancer@work avec 6 entreprises « Pionnières » pour faire évoluer les mentalités des entreprises.

SON OBJECTIF

Soutenir l'insertion, le maintien dans l'emploi et la qualité de vie professionnelle des personnes touchées par le cancer

SON AMBITION

Faire évoluer les mentalités et les pratiques au sein des entreprises

SA CONVICTION

La nécessité d'ancrer le sujet dans les stratégies des entreprises pour obtenir des résultats tangibles

www.canceratwork

Quelques entreprises qui ont signé la charte :

- Altran
- AXA
- Banque Palatine
- Banque Populaire
- Bee Medias
- Bristol Myers Squibb
- Caisse d'Épargne
- CCI Productions Parfums et Cosmétiques made in France
- Crédit Foncier
- EulerHermes
- EliorGroup
- Groupe BPCE
- Gustave Roussy
- Malakoff médéric
- Planète végétal
- Roche
- SNCF

Quels documents de santé conserver ?

De quelques mois à un an

- Ordonnances pour des lunettes de vue ou des lentilles pour les moins de 16 ans : 1 an
- Ordonnance pour les médicaments : en règle générale, la prescription est valable 3 mois. (moins pour certains médicaments comme les anxiolytiques, somnifères) et jusqu'à 1 an pour les contraceptifs oraux et certains traitements de fond si le médecin a indiqué la mention « AR » (à renouveler).
- Ordonnance pour un examen médical : aucun délai de réalisation n'est prévu pour les prescriptions d'actes de type soins infirmiers, kinésithérapie, analyses biologiques. Cependant, il est recommandé de les faire rapidement suite à la prescription.

Plusieurs années

- Relevés de versement d'indemnités journalières : jusqu'à la liquidation des droits à la retraite.
- Factures de frais de séjour (hôpital public ou établissement privé) : 30 ans.
- Résultats d'analyses de laboratoire : 5 ans, plus longtemps en cas de maladie chronique (demandez l'avis de votre médecin traitant).

- Mammographie : au moins jusqu'à l'examen suivant.
- Ordonnance pour les lunettes de vue : 5 ans pour les personnes de 16 à 42 ans ; 3 ans pour les plus de 42 ans
- Ordonnance pour les lentilles pour les plus de 16 ans : 3 ans
- Récapitulatif de remboursements d'Assurance maladie et maternité : 2 ans
- Certificats médicaux de non-contre-indication à la pratique d'un sport : 3 ans sauf cas particulier (boxe, parachutisme, et autres sports présentant un risque pour la santé).

Toute la vie

- Carte vitale
- Carnet de santé
- Carnet de vaccination
- Carte de groupe sanguin
- Radiographies
 - IRM, Scanner ...)
 - Dossier accident de travail.

Nos Droits

Les personnes atteintes d'un grave problème de santé (cancer, insuffisance cardiaque ...) peuvent demander la Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH). Elles doivent pour cela s'adresser à la maison départementale des personnes handicapés (MDPH) de leur département. Une fois obtenue, la RQTH donne droit à des aides diverses (pour payer des trajets en taxi, acquérir un fauteuil roulant, des prothèses auditives ...) La démarche est aussi avantageuse pour l'employeur de la personne malade. Il peut alors bénéficier de l'accompagnement d'un des organismes de placement spécialisé Cap emploi-Sameth afin de réfléchir aux adaptations nécessaires du poste de travail, voire de les financer : fauteuil ergonomique, matériel de manutention, horaires aménagés ... La RQTH facilite aussi parfois l'entrée en formation, pour un changement de fonction en interne ou une reconversion par exemple.

www.francecolon.fr

www.voixdespatients.fr

L'ASSOCIATION CLAIRS HORIZONS



Une journée gratuite de réconfort pour les femmes après les traitements du cancer

- Coaching "mieux-être"
- Prévention récidive
- Mise en beauté & photo

AGENDA

- ▶ Lundi 22 janvier : PARIS
- ▶ Lundi 11 juin : PARIS
- ▶ Lundi 19 mars : PARIS
- ▶ Lundi 1 octobre : NICE
- ▶ Lundi 9 avril : NICE
- ▶ Lundi 26 novembre : PARIS
- ▶ Lundi 14 mai : PARIS
- ▶ Lundi 10 décembre : PARIS

INFOS & INSCRIPTION SUR LE SITE : www.lajourneeglamour.com

 lajourneeglamour@gmail.com  La Journée Glamour

www.clairshorizons.com

www.lajourneeglamour.com

Pour info, je me suis inscrite pour le 14 mai

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>



www.clinique-monceau.com/

www.clinique-turin.com/

Prochaine réunion avec le docteur Pierre Kouchner

Lundi 30 avril : Clinique du Parc Monceau, 21 rue de Chazelles Paris 17

18h-20h

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>

Avril 2018, Annie Sicard