


SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

INFORMATIONS/EVENEMENTS



LA COMÉDIE DE NEUILLY
Direction : Didier Blum
présente

Sexe et Jalousie
Une comédie de Marc Camoletti
Mise en scène Michèle Taieb

Claudine Andrieux Didier Blum Emmanuel Canto
Delphine Dolan Gingembre Clotilde Donna Jacques-Olivier Pey

**MERCREDI 25, JEUDI 26, VENDREDI 27 À 20H30,
SAMEDI 28 À 16H ET 20H30, DIMANCHE 29 À 16H
SEPTEMBRE 2019**
SPECTACLE AU PROFIT D'ASSOCIATIONS CARITATIVES

Théâtre des Sablons salle Polyvalente, 70 avenue du Roule, 92200 Neuilly-sur-Seine
Renseignements : 06 11 69 40 00. Réservation par email : lacomediedeneuilly@gmail.com

Cette année la soirée au profit de Choix Vital : Parole et Cancer, organisée par la Comédie de Neuilly, dirigée par Monsieur Didier BLUM, aura lieu le :

Samedi 28 septembre 2019 à 20h30

LA COMEDIE DE NEUILLY

Théâtre des Sablons

Salle Polyvalente

70, avenue du Roule

92200 Neuilly sur Seine

Métro Les Sablons (sortie n°4)

Bus 43-72-82-93-174

Parking : 94 avenue du Roule

Aucun billet ne sera délivré et le placement étant libre, nous vous conseillons de vous présenter au théâtre 30mn avant le spectacle

Votre générosité sera sollicitée à l'entracte.
Tout don par chèque fera l'objet d'un reçu fiscal.

Chèque à l'ordre de Choix Vital

COUCOU C'EST MOI !



RÉSERVATIONS PAR MAIL (RECOMMANDÉ)

anniesicard72@gmail.com

Tél : 06 79 67 48 81



Journée « Cancer du sein métastatique et Recherche

Lundi 14 octobre à 10h30

12 rue Lhomond 75005 Paris

Pour s'inscrire :

<https://siric.curie.fr/evenement/journee-mondiale-cancer-du-sein-metastatique-linstitut-curie-se-mobilise>

Ou par l'intermédiaire de l'association Patients en réseau créée par Laure GUEROULT ACCOLAS.

www.monreseau-cancerdusein.com

10h30 Introduction : Panorama du soin et de la recherche Pierre Fumoleau et Alain Puisieux

10h40 La maladie métastatique

Modérateurs: Jean-Yves Pierga et Coraline Dubot

Particularités de la maladie **métastatique**, Paul Cottu

Prise en charge clinique, Florence Lerebours

Réunion de Concertation Pluridisciplinaire «en direct» Enora Laas, Delphine Loirat, Alain Fourquet, Raphaël Benchimol, Anne Vincent-Salomon

Discussion, Les membres du comité de représentants de patients SIRIC

12h30 Déjeuner

14h00 Recherche clinique

Modérateurs: Sergio Roman Roman et Florence Coussy

Recherche clinique: pour qui, pour quoi, comment, Véronique Gillon

Résultats des essais cliniques à Curie et ailleurs, Marie-Paule Sablin

15h30 Pause-café

15h45 Perspectives de la recherche fondamentale et translationnelle

Modérateurs: Sergio Roman Roman et Florence Coussy

La maladie circulante, Jean-Yves Pierga

Utilité des modèles, Sergio Roman Roman

Intégration des données cliniques et biologiques, Alain Livartowski

16h30 Conclusion Dominique Stoppa-Lyonnet

16h45 Cocktail de clôture

www.monreseau-cancerdusein.com/actualites/lan-cement-du-collectif-1310



<https://siric.curie.fr/>



Petite beauté



Le laboratoire **OZALYS** invite CHOIX VITAL, le samedi 5 octobre 2019 à une journée dédiée à nous les femmes qui ont rencontré ou qui sont en traitement d'un cancer.

Lors de cette journée vous aller pouvoir vous faire chouchouter avec des soins gratuits par les esthéticiennes Ozalys et faire des rencontres avec d'autres femmes **bienveillantes** ...

Je serai présente samedi après-midi de 14h à 16h pour vous accompagner à cette journée qui aura lieu au

Studio des Acacias

30, rue des Acacias Paris 17^{ème}

Inscription par mail anniesicard72@gmail.com ou par tél : 06 79 67 48 81



COMMUNIQUÉ DE PRESSE OZALYS - OCTOBRE ROSE 2019

LE CANCER DU SEIN...EN PARLER AUTREMENT : DE LA PRÉVENTION À LA RÉSILIENCE

C'est quoi la bienveillance et la résilience ?

La **bienveillance** est une disposition affective à viser le bien et le bonheur d'autrui. Une personne bienveillante cherche donc à rendre les autres heureux. Elle veut leur bien et essaie d'agir dans ce sens. Elle tente d'être prévenante, attentive, elle pratique l'écoute active. Ses efforts sont souvent perçus et appréciés par son entourage.

La **résilience** est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus, ou ne pas, avoir à vivre dans le malheur et se reconstruire d'une façon socialement acceptable.

LA DOULEUR EN CANCEROLOGIE : les soins de support

Dans les années 1980, la démarche palliative, née du refus de laisser mourir dans de mauvaises conditions, a évolué, avec l'émergence du sida, vers l'accompagnement de la maladie. «Le cancer est de la même façon passé du statut de maladie mortelle à celui d'une maladie dont aujourd'hui beaucoup de patients sortent guéris, même s'il faut parfois les accompagner ensuite.»

À tous les stades, la lutte contre la douleur est au premier plan. Recours plus large aux morphiniques, nouvelles formes galéniques plus simples, à effet plus rapide, pompes à morphine, perfusions continues d'analgésiques, les techniques interventionnelles pour anesthésier une région ou réduire la douleur des métastases osseuses.

N'hésitez pas à aller consulter un algologue

Médecin ou soignant (infirmier, psychologue, physiothérapeute...), l'algologue est le spécialiste de la prise en charge de la douleur. Il s'inscrit dans une approche globale pour mieux connaître le malade. Son rôle consiste à évaluer qualitativement et quantitativement sa douleur par un entretien approfondi, un examen clinique et parfois des examens complémentaires, afin d'en déterminer le mécanisme et d'adapter ainsi le traitement antalgique.

Les thérapies non médicamenteuses

Acupuncture

Méthode thérapeutique qui consiste à implanter des aiguilles métalliques dans le revêtement cutané, sur des points précis choisis en fonction de la symptomatologie clinique et des données traditionnelles chinoises.

Elle peut diminuer la douleur par un toucher massage doux, relaxant et englobant. Elle augmente la sensation de bien être. Elle permet un réinvestissement du corps dans un vécu agréable et apaise la douleur.

Réflexologie - Auriculothérapie

Chaque partie du corps a un point correspondant à la plante du pied, à l'oreille (auriculothérapie) et à la main. La réflexologie plantaire est un protocole de massage de détente, de remise en circulation des fonctions principales de maintien en équilibre du corps (physique et émotionnel) suivi d'une stimulation des espaces correspondants aux zones douloureuses dans le corps permettant un soulagement.

Cette technique peut s'appliquer également aux troubles du sommeil, à l'anxiété et à la constipation. L'auriculothérapie se pratique en cabinet par la pose d'aiguilles sur les points réflexes correspondants à la zone du corps touchée.

Le soin par la musique (Le parisien, avril 2016)



Une équipe de l'Inserm et du service de neurologie du CHU de Montpellier, en partenariat avec un musicothérapeute, ont mis au point une application pour traiter la douleur par la musique: Music Care est accessible depuis n'importe quel ordinateur, tablette ou smartphone.

Music Care est une solution thérapeutique de prise en charge personnalisée de la douleur, fondée sur la méthode de musicothérapie dite de la séquence en U, technique de relaxation musicale basée sur les principes de l'hypno-analgésie.

Le principe alterne rythmes stimulants, lents et modérés sur une durée ajustable au soin en position de relaxation. Le patient peut choisir sa séance en fonction de ses goûts musicaux susceptibles de l'amener à la détente (jazz, musique classique, musique du monde, etc.).

La musique agit sur les zones de récompense du cerveau. Elle stimule la production des endorphines, de la dopamine et réduit celle de mélatonine. Par conséquent, elle permet de réduire les troubles du sommeil, la douleur, l'anxiété et la dépression, mais aussi la consommation médicamenteuse et, plus largement, d'améliorer la qualité de vie.

L'hypnose

L'hypnose est une thérapie complémentaire qui ne se substitue pas aux traitements conventionnels du cancer. Elle est un soin de support en oncologie et ne doit pas être considérée comme un traitement curatif du cancer.

Dans la mise en route des traitements spécifiques : Chimiothérapie, Hormonothérapie et Radiothérapie, l'hypnose représente un soutien important dans le contrôle des effets secondaires ou encore leurs conséquences psychologiques :

1. Gestion des nausées et des vomissements.
2. Diminution de la fatigue et amélioration du vécu émotionnel
3. Le maintien d'une activité immunitaire
4. Une meilleure gestion de l'humeur chez les patients souffrant d'un cancer métastatique.

L'hypnose en réalité virtuelle



Aider les patients à mieux contrôler leur stress et anxiété avant et pendant certains soins ou interventions chirurgicales. Avec ce casque, l'attention du patient est déviée vers une plage paradisiaque, des fonds marins ou des forêts, loin de l'univers des blouses blanches. Les images diffusées sont accompagnées d'une voix douce masculine ou féminine et d'un fond musical choisi par le médecin et le patient suivant le type et la durée de l'intervention

La sophrologie



La sophrologie va permettre à la personne de retrouver un équilibre entre son corps et son mental et mieux vivre avec ses douleurs. Celles-ci ne vont pas disparaître mais seront mieux supportées par la personne qui en souffre. C'est ainsi que beaucoup d'hôpitaux vont faire appel à un sophrologue pour le suivi de leurs patients, notamment en cas de douleurs chroniques

Le tai-chi



Le tai-chi est un art martial chinois souvent pratiqué pour des raisons de santé et de longévité.

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Le Tai-chi est bon pour la santé

Pour pratiquer le tai-chi, vous effectuez une série de postures ou des mouvements d'une façon lente et gracieuse. Chaque posture se jette dans l'autre, sans pause, veillant à ce que votre corps soit en mouvement constant. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. Le tai-chi-chuan est un art martial chinois souvent pratiqué pour des raisons de santé et de longévité. Il valorise les mouvements lents afin de développer l'esprit et de concentrer l'énergie du corps.

Le Qi Gong

Le Qi Gong signifie littéralement "maîtrise de l'énergie". La culture orientale considère que l'homme, nourri par la terre et relié au souffle de l'Univers, est énergie. Ce "Qi" souffle à l'intérieur du corps à travers les méridiens, entre et sort par les nombreux points d'acupuncture qui le relie au cosmos et à l'environnement. Grâce à un travail de souffle, cette discipline chinoise millénaire aide à la circulation des flux énergétiques. Le Qi Gong vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité minée par la vie urbaine.

Le sport

Réduire la fatigue, la douleur, l'anxiété...

À partir des années 2000, l'activité physique devient un « soin de support » à part entière. C'est-à-dire qu'elle entre dans « les soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie ». Les recommandations officielles indiquent de la débiter le plus tôt possible après l'annonce du cancer au patient.

L'activité physique va réduire les symptômes induits par les traitements et le cancer lui-même comme la fatigue, la douleur, l'anxiété, la dépression, les nausées, les troubles du sommeil, les lymphœdèmes (gonflement lié à une mauvaise circulation de la lymphe) et les neuropathies (affection des nerfs).

JEROME GALON : un inventeur



Grace à ses découvertes sur le cancer, un Français est couronné inventeur européen de l'année. Il s'appelle **Jérôme Galon**, il est directeur de recherche à l'Inserm www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/cancer-le-chercheur-francais-jerome-gallon-remporte-le-prix-de-l-inventeur-europeen-de-l-annee_134730

Il vient de recevoir celui de l'inventeur de l'année, décerné par l'Office Européen des Brevets (OEB), pour son **Immunoscore**. Ce test permet de prédire de façon particulièrement fiable la récurrence des cancers, notamment colorectal et certains cancers du poumon, en se basant sur la réponse immunitaire du patient.

L'immunoscore vise à compter le nombre de cellules immunitaires dans le tissu tumoral d'un patient. Plus ces cellules immunitaires sont présentes dans les tumeurs, meilleures sont les chances de survie du patient. Dans le cas de cancer colorectal, la probabilité du test de prédire la survie des patients a été établie à 95 %. L'Immunoscore® permet aux médecins d'avoir un aperçu plus complet de la maladie d'un patient et de lui proposer ainsi les traitements les plus adaptés.

Pour vous divertir : Jacqueline a retenu pour vous

"**Les lits à 1 place**" : découvert dans la boîte à livres à la Gare de Mussidan.

Ce livre de **Françoise Dorin** date des Années 80, mais n'a pas une ride. (en poche - plaisir garanti)

Le Magazine hors série de "**Madame respire**" - Retrouver son énergie et un sommeil réparateur

Mais pour la rentrée je vous propose : "**La magie de la liste**" de **Yuval Abramovitz** : Vous avez un rêve ? Il est temps de le réaliser ! Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une feuille de papier, d'un crayon...et de ce livre.

<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Livres/La-magie-de-la-liste>

et puis aussi :

"**Le corps quantique**" de **Deepak Chopra** : Les fabuleux pouvoirs de guérison de votre esprit

En attendant la prochaine news d'Annie je vous offre l'apéro :



Date des prochains groupes de parole à suivre sur le site :

www.choixvital.fr

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

CLINIQUE
INTERNATIONALE
DU PARC
MONCEAU



CLINIQUE
TURIN

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

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



American Hospital of Paris



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT-DE-PAUL

FONDÉE PAR FRÉDÉRIC OZANAM

Conseil départemental des Bouches-du-Rhône - Marseille



L'Angélus

Clinique de Soins de Suite et Réadaptation



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

Septembre 2019, Annie Sicard