


Les soins de support





***Pour mieux vivre
les effets du cancer,
pour continuer d'agir
pour votre santé
après le cancer et
sensibiliser vos proches***



Introduction

« Les soins de support sont définis comme étant **l'ensemble des soins et soutiens nécessaires** aux personnes atteintes d'une pathologie cancéreuse, en complément des traitements spécifiques du cancer »

Leur objectif est d'assurer **une meilleure qualité de vie** possible sur le plan physique, psychologique et social. Ils prennent donc en compte la diversité de vos besoins ainsi que ceux de votre entourage.

Les soins de support sont proposés dès le début de la prise en charge, pendant et après les traitements du cancer, et jusqu'à la fin de la vie.



Édito



Cher patient, famille et proches,

Ce livret a pour objectif de vous présenter l'**ensemble des soins de support** et des **dispositifs d'accompagnement** mis à votre disposition au sein de notre établissement.

Le Centre Eugène Marquis, seul Centre de Lutte Contre le Cancer breton dispose d'un Département Interdisciplinaire des Soins de Support (DISSPO) ; qui a pour vocation de vous proposer des **soins complémentaires** à vos traitements afin d'améliorer votre qualité de vie. Dispensés par différents professionnels au centre, ces soins de support visent à prévenir, traiter les conséquences liées à la maladie et aux traitements de manière interdisciplinaire. Ce département pilote les projets sur la qualité des soins et sur une offre complémentaire à votre traitement afin de mieux vivre votre cancer. Ces soins ont une approche globale et s'adaptent à vos besoins car on ne traite pas **UNE maladie** mais bien **UN patient**.



Mission d'enseignement et de recherche :

Un Centre de Lutte Contre le Cancer a plusieurs missions, dont l'implication dans l'enseignement et la recherche. C'est pourquoi nos équipes assurent des actions de sensibilisation et de formation. Elles assurent différents types d'intervention dans diverses structures (Institut de Formation en Soins Infirmiers, Institut de Formation des Manipulateurs en Electroradiologie médicale...). Elles accueillent régulièrement des stagiaires sur le terrain pour échanger, sensibiliser sur les pratiques afin de développer des compétences et connaissances sur l'expertise oncologique et concourir à une meilleure qualité de prise en charge des soins. Les professionnels des Soins de Support sont aussi impliqués dans la recherche via des programmes de recherche médicaux et paramédicaux.

Au Centre Eugène Marquis, l'offre des soins oncologiques de support a été regroupée au sein du Département Interdisciplinaire des Soins de Support pour le Patient en Oncologie (DISSPO).



Les missions du DISSPO

- **Personnaliser** les parcours de soins, pour assurer votre bien-être physique et psychique,
- **Assurer** une veille permanente des besoins en soins de support,
- **Renforcer** la prise en charge de la douleur,
- **Proposer** l'éducation thérapeutique,
- **Former** régulièrement des professionnels du soin,
- **Développer** les approches complémentaires intégrées dans un parcours de soins,
- **Assurer** des soins ajustés à vos besoins,
- **Permettre** l'accès précoce aux soins palliatifs intégrés,
- **Lutter** contre la dénutrition,
- **Faciliter** le retour au travail,
- **Promouvoir** la prévention, notamment par une activité physique adaptée et une alimentation saine,
- **Innover et améliorer** les soins en participant à des projets de recherche.
- **Accompagner** à l'arrêt du tabac



Le DISSPO s'articule avec le service VITAL, service de coordination Ville-Hôpital. Ce service a pour missions :

- **L'amélioration** de la coordination et de la continuité des soins ambulatoires,
- **La fluidité** des parcours de soins,
- **Le suivi** à domicile des patients complexes.



Les enjeux pour les patients et les aidants sont multiples :

- Suivi adapté à sa pathologie et son/ses traitements,
- **Sécurisation de son retour à domicile**, après la réalisation du traitement,
- Préparation de sa sortie, après une hospitalisation continue,
- Maintien d'un lien avec son équipe soignante,
- Devenir **acteur de sa prise en charge**.

Sommaire

1. Les différents soins de support pour répondre à vos besoins



Contact	10
Nutrition	11
Service social	12
Soutien psychologique	13
Prise en charge de la douleur	14
Kinésithérapie/Médecine physique et réadaptation	15
Lymphologie	16
Activité physique adaptée	17
Oncogériatrie	18
Soins palliatifs	19
Neuro-oncologie	20
Onco-sexologie	21
Socio-esthétique	22
Pédicurie-podologie	23
Tabacologie	23
Consultation d'annonce	24
Consultation de fin de traitement	25

2. Le parcours de soins



Le Service Ambulatoire des Soins de Supports (SASS) :	
- Unité de soins Non Programmé (UNP)	
- Hôpital de jour Soins Oncologiques de Support (HDJ SOS)	28
Coordinatrice du retour à domicile	29
Infirmière clinicienne spécialisée en thérapies ciblées orales	30
Infirmière en pratique avancée (IPA)	31
Application CEM@Santé	32

3. Informer, éduquer : les dispositifs pour vous permettre d'être acteur de vos soins



Espace Rencontre et Information (ERI)	34
Les Associations	35
Groupe de collaboration patient partenaire	35
Les Ateliers	36
Les Programmes d'Éducation Thérapeutique (ETP)	40
Partage d'expérience patient	46

4. Prévenir : nos conseils pour mieux vivre votre cancer et prendre soins de vous après



Nutrition	48
Les médecines complémentaires	54
Activité physique	58
Tabac	60
Alcool	61
Soleil et UVs artificiels	62
Environnement et perturbateurs endocriniens	63
Agents infectieux	65
Dépistages organisés ou non	67
Dépistages individuels	69
Sources pour aller plus loin	70
Liens utiles	72

1

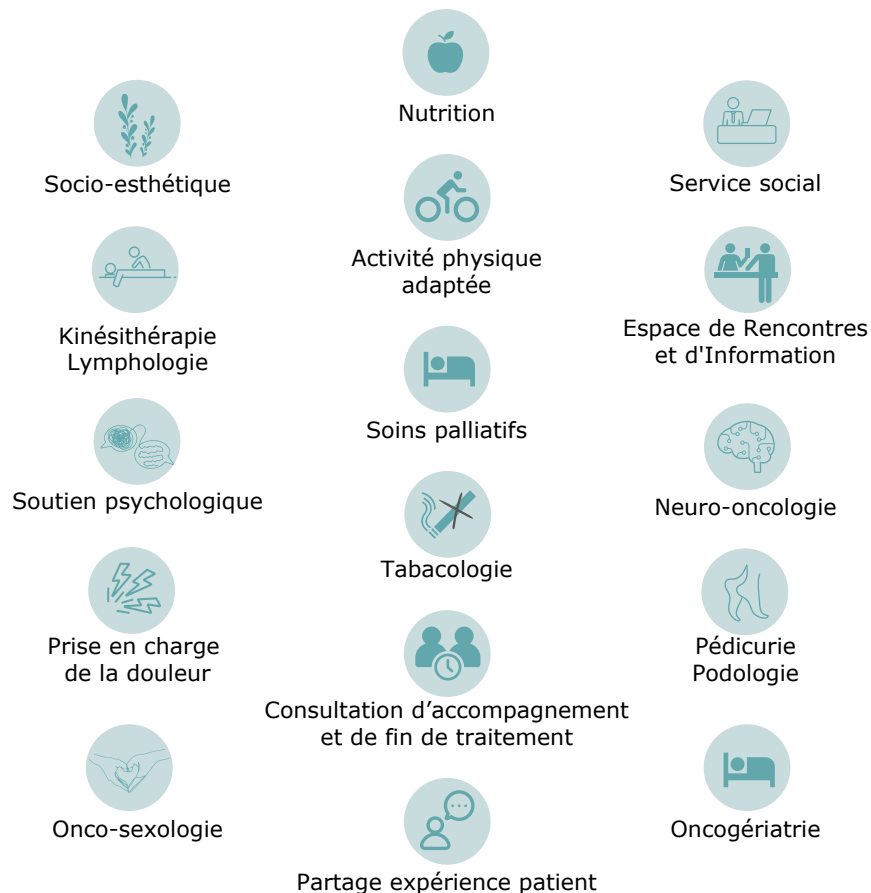
Les différents
soins de support
pour répondre
à vos besoins

Les professionnels du Département Interdisciplinaire des Soins de Support (DISSPO) vous reçoivent en entretien sur RENDEZ-VOUS.



Pour prendre RENDEZ-VOUS ou demander un RENSEIGNEMENT,
n'hésitez pas à prendre CONTACT avec
le SECRÉTARIAT du DISSPO au **02 99 25 30 29**
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

En complément de la prise en charge thérapeutique, le Centre Eugène Marquis met à disposition des soins de support, pour apporter une meilleure qualité de vie aux patients et à leurs proches.





Nutrition



La nutrition est un élément clé dans votre prise en charge. les diététiciennes et médecins nutritionnistes ont pour but de veiller à votre bon état nutritionnel et adaptent l'alimentation en fonction de votre pathologie, votre traitement, vos symptômes mais également de vos goûts et habitudes alimentaires. La prise en charge diététique participe à la **bonne tolérance des traitements**, à l'**amélioration de la qualité de vie** et contribue à la **prévention de la dénutrition**.



MISSIONS :

- Prévenir et prendre en charge la dénutrition,
- Donner des conseils diététiques en fonction des effets secondaires des traitements (perte d'appétit, perte de poids, trouble du goût, déglutition, trouble du transit),
- Prescrire en collaboration avec les médecins une complémentation nutritionnelle orale,
- Mettre en place une prise en charge par nutrition artificielle sur prescription de l'équipe médicale,
- Participer aux réunions d'équipe pluri-professionnelles et aux décisions prises en équipe,
- Informer, sensibiliser par des conférences, des ateliers nutritionnels et webinaires,
- Participer à des instances internes telles que le CLAN (Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition).

Une consultation avec un médecin nutritionniste peut vous être indiquée :

- À la Clinique Saint Yves, Rennes
- En hospitalisation au Centre Eugène Marquis



Service social

Le service social est à votre écoute.

La maladie peut venir fragiliser votre situation sociale. Les assistantes sociales peuvent vous accompagner pour prévenir vos difficultés et les prendre en charge.

Vous ou votre entourage pouvez les solliciter tout au long de votre parcours de soin.



MISSIONS :

L'assistante sociale peut réfléchir avec vous, et/ou vos proches aux solutions les plus adaptées à votre situation, vous accompagner dans vos démarches et répondre à vos questions dans différents domaines :

- La prise en charge de vos soins,
- Les ressources pendant la maladie,
- La vie professionnelle (arrêt de travail, temps partiel thérapeutique, reprise de l'activité professionnelle...),
- La vie quotidienne (aides à domicile, adaptation du logement...).

Les assistantes sociales apportent leur expertise dans tous les services de l'établissement et appuient les équipes médicales et paramédicales. Elles peuvent établir un projet de prise en charge cohérent avec les besoins du patient, en respectant le **secret professionnel**.

Elles participent aux réunions d'équipe pluridisciplinaires (services d'hospitalisation, staff douleur...)

Elles peuvent vous **recevoir sur rendez-vous** lors d'une consultation ou pendant une hospitalisation.

Soutien psychologique



La survenue du cancer peut engendrer de nombreux bouleversements pour la personne qui en est atteinte et son entourage (familles et proches).

Tout au long du parcours de soin, de l'annonce de la maladie jusqu'à la fin des traitements, il vous est possible de rencontrer l'une de nos **psychologues cliniciennes**.

La temporalité psychique peut être différente de la temporalité médicale, et il est important que chacun ait la possibilité de mettre des mots sur ce qu'il vit lorsqu'il y est prêt. Vous pouvez être encouragé par vos proches et/ou l'équipe soignante pour initier cette rencontre. Ce choix de contacter un psychologue vous appartient et n'est en aucun cas une obligation.



MISSIONS :

La psycho-oncologie a pour objet la prise en compte des dimensions psychologiques, psychiatriques, comportementales, familiales et sociales en relation à un cancer.

- Prévenir et traiter les répercussions négatives du cancer et/ou des traitements, sur le psychisme du patient et de son entourage,
- Aider le patient à rester lui-même et à garder sa liberté de décision.

Les **entretiens pour les patients** peuvent se faire en individuel, en couple ou parfois en famille. Ils se déroulent en hospitalisation, en hôpital de jour, en radiothérapie ou en ambulatoire.

Des **entretiens pour les proches** des patients (conjoint, enfant, parent, autre proche) peuvent être proposés.

Pour les **enfants**, les psychologues reçoivent en première intention le ou les parents afin de faire le point sur la demande et répondre au plus près et de manière la plus adaptée possible à la situation.

Les psychologues s'inscrivent dans la dynamique institutionnelle et participent aux réunions d'équipes pluri-professionnelles (services d'hospitalisation, staff douleurs, groupe d'Ethique...).

Elles animent également des ateliers (Et Maintenant, Hormonothérapie et nutrition Cancer du sein et de la prostate, et Entre Parents thèses).



Prise en charge de la douleur



Le Centre Eugène Marquis est un **centre de référence** régional dans **l'évaluation et le traitement de la douleur**, labellisé par l'Agence Régionale de Santé (ARS). La douleur peut survenir à n'importe quel moment de la maladie et avoir des répercussions sur la vie personnelle, familiale, et sur la qualité de vie.

Une équipe spécialisée (médecin algologue et Infirmiers Ressources Douleur) propose son expertise lorsque la douleur persiste malgré les traitements de premier recours, à n'importe quel moment de la maladie.



MISSIONS :

- Écouter
- Évaluer, trouver les causes, prévenir et traiter la douleur, en collaboration avec les équipes soignantes,
- Accompagner tout au long de votre parcours de soins,
- Conseiller et apprendre à vous rendre autonome dans la gestion de vos traitements,
- Proposer des traitements spécifiques et des techniques non médicamenteuses,
- Faire du lien avec les professionnels de ville.

Un **suivi avec les Infirmiers Référents Douleur** peut être proposé. Les entretiens peuvent se dérouler en hospitalisation, en radiothérapie, en hôpital de jour et par téléphone. Les équipes soignantes peuvent solliciter l'Équipe Mobile Douleur (duo médecin algologue et infirmier douleur) pour les patients hospitalisés.



Kinésithérapie/Médecine physique et réadaptation

En complémentarité avec les autres professionnels, **le kinésithérapeute** intervient auprès des personnes qui le nécessitent, à tout moment du parcours de soins. Ses domaines de compétences sont multiples :

Prise en charge :

Massage, mobilisation, kinésithérapie respiratoire, apprentissage d'automouvements, gestion de l'appareillage (collaboration avec des magasins orthopédiques afin de vous proposer l'appareillage le plus adapté à vos besoins), en collaboration avec l'équipe douleur.

Consultation en externe :

Avis spécialisé pour aider à gérer certaines complications (corde lymphatique, lymphœdème, douleurs...) en collaboration avec le kinésithérapeute libéral.

Tout au long de la maladie, une perte d'autonomie ou un handicap peut survenir. Un **médecin du service de Médecine Physique et Réadaptation** du CHU Pontchaillou peut intervenir en hospitalisation au Centre Eugène Marquis pour évaluer les difficultés d'autonomie pour les patients qui le nécessitent. Des consultations externes peuvent également être proposées par votre médecin référent.



MISSIONS :

• Rééducation

- Retrouver de l'autonomie, de la mobilité (marche, transferts...),
- Entretien ou récupérer la force musculaire,
- Faciliter et sécuriser le retour à domicile.

• Conseils et préventions

- Autour du lymphœdème, de la douleur et autres complications,
- Le kinésithérapeute encourage à l'activité physique adaptée.

• Pour limiter au maximum les conséquences de la maladie

- Retrouver de l'autonomie et de la mobilité en diminuant les douleurs,
- **Proposer des aides techniques** (aides à la marche, attelles...)



Lymphologie

Suite à votre traitement contre le cancer, il se peut que vous développiez un **lymphoœdème** (gonflement d'une partie du corps et/ou d'un membre).

Le lymphoœdème est une **maladie chronique** qu'il est nécessaire de prendre en charge tout au long d'une vie.

Son traitement nécessite des drainages lymphatiques manuels, ainsi que des contentions (vêtements de compression sur mesures, bandages) dont les coûts sont partiellement couverts par l'assurance maladie et la mutuelle.

Consulter le plus tôt possible des professionnels spécialisés est important, mais il n'est jamais trop tard pour prendre RDV.

Si vous êtes concernés, parlez-en à votre médecin référent ! Des consultations spécialisées de lymphologie existent au Centre Eugène Marquis. Plus d'information sur notre site internet.

Une première consultation en présence d'un kinésithérapeute et/ou d'un médecin, permettra d'établir votre parcours de soins individualisé. Si besoin, des consultations de suivi seront programmées par la suite.



ATELIERS LYMPHOLOGIE

- **Atelier N°1** : Vie quotidienne et loisirs : comprendre la pathologie et adapter au mieux vos activités quotidiennes,
- **Atelier N°2** : Prise en charge du lymphoœdème, traitements et matériels,
- **Atelier N°3** : Prise en charge du lymphoœdème secondaire. Pour apprendre à réaliser un auto-bandage du membre supérieur afin d'améliorer votre autonomie.

Merci de prévoir une tenue vestimentaire adaptée, permettant le port du bandage le cas échéant. La présence d'un proche est possible.

Activité physique adaptée



Tout au long de votre parcours de soins, il est conseillé de mettre en place ou de poursuivre une **activité physique régulière et adaptée** à votre état de santé.



BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Ils sont nombreux :

- Réduire la fatigue et les douleurs,
- Réduire la fonte musculaire causée par la dénutrition et la sédentarité,
- Améliorer la qualité de vie,
- Améliorer les troubles du sommeil, les états anxiodépressifs,
- Réduire les effets secondaires des traitements,
- Réduire le risque de rechute.

Pour vous aider à maintenir ou retrouver un mode de vie actif, nous vous proposons gratuitement différentes solutions :

- Un bilan APA avec un enseignant d'activité physique adapté, dans le cadre du parcours personnalisé de soins après traitement d'un cancer,
- Un programme de réentraînement à l'effort en partenariat avec le CHU,
- La mise en lien avec des professionnels et/ou associations au plus proche de votre domicile pour vous accompagner afin de vous proposer un programme personnalisé.
- Des séances ponctuelles vous sont également proposées pendant les temps d'attente à l'hôpital de jour et pour les patients hospitalisés.

Renseignez-vous auprès des infirmières des différents services.



Oncogériatrie



L'oncogériatrie est le rapprochement de deux spécialités, **la cancérologie et la gériatrie**. Cette pratique vise à garantir à tout patient âgé atteint de cancer un traitement adapté à son état de santé grâce à une approche multidisciplinaire et multiprofessionnelle.

Le vieillissement et l'état de santé du patient peuvent impacter la tolérance des traitements anti-cancéreux, favoriser les effets secondaires, les complications et les décompensations de pathologies chroniques.



MISSIONS :

- Repérer des critères de vulnérabilités,
- Adapter les traitements des patients âgés par décisions conjointes oncologues-gérialtres,
- Déclencher si nécessaire des interventions en termes de nutrition, kinésithérapie, soutien psychologique, aide sociale,...
- Faire le lien avec les différents professionnels de soins du Centre Eugène Marquis et de la ville (médecins traitants et spécialistes, infirmiers, établissements de soins...),
- Soutenir la formation et l'information des professionnels,
- Participer à des projets de recherche en oncogériatrie.

Le questionnaire Oncodage ou G8 est un outil de dépistage des fragilités gériatriques, recommandé par l'INCa, pour aider les équipes de soins à vous orienter vers notre équipe.

Notre équipe est composée de médecins (spécialiste de la personne âgée et de la cancérologie) et d'infirmières formées en oncogériatrie.

Tout professionnel de santé ayant repéré la nécessité d'une évaluation gériatrique pourra vous orienter vers une consultation d'oncogériatrie au Centre Eugène Marquis.

Vous pourrez bénéficier d'une évaluation approfondie (sociale, nutritionnelle, autonomie, équilibre, humeur...) sur le plateau des soins de support, lors d'un **hôpital de jour oncogériatrique**, pour optimiser la stratégie thérapeutique, le parcours de soins dans un objectif d'améliorer la qualité de vie.

Soins palliatifs



Les **soins palliatifs** sont intégrés au parcours de soins oncologiques dès lors qu'il n'est plus possible de guérir de sa maladie et en fonction de la complexité de la situation.

Ils visent à maintenir autant que possible la **qualité de vie physique, psychologique** et **relationnelle** du patient, en le soulageant de ses symptômes et en l'accompagnant ainsi que son entourage dans les difficultés imposées par la maladie.

Ils sont délivrés par une **équipe multidisciplinaire**.

Ils peuvent être débutés au Centre Eugène Marquis et poursuivis au domicile en collaboration avec les équipes de soins palliatifs du secteur.

Il y a un bénéfice en termes de qualité de vie à débiter précocement l'accompagnement et les soins palliatifs lorsque le cancer évolue vers une phase avancée. Il peut être utile d'en parler avec votre oncologue et de rencontrer précocement l'équipe de soins palliatifs.

La nature de l'aide variera en fonction des besoins tout au long de l'évolution de la maladie. En fonction de la situation, l'accompagnement palliatif pourra devenir prioritaire afin de maintenir le confort sur le plan physique, psychique et existentiel.



LES DROITS :

Aujourd'hui en France, la loi Clayes Leonetti du 2 février 2016 donne au patient atteint de maladie grave le droit d'être respecté pour ses préférences. Il peut notamment rédiger des directives anticipées et désigner une personne de confiance.

Vous pouvez demander à votre médecin et/ou à l'équipe de soins palliatifs de vous aider à rédiger vos directives anticipées.

Pour en savoir plus :

Société Française d'accompagnement et de soins palliatifs :

www.sfap.org





Neuro-oncologie

Dédiée aux patients atteints de **tumeur cérébrale**, l'**équipe soignante référente en Neuro-Oncologie** assure votre suivi lors des trois premiers mois de la prise de votre chimiothérapie orale, pour faire le point sur votre traitement et sur leurs éventuels symptômes et reste à votre disposition ensuite.

L'équipe référente peut vous orienter vers les différents professionnels des soins de support en fonction de vos besoins, vous voir en consultation sur rendez-vous ou lors de votre venue en hôpital de jour de Neuro-Oncologie et vous proposer des ateliers d'Éducation Thérapeutique pour le Patient (ETP).

Suite à une tumeur cérébrale, vous pouvez ressentir des changements dans votre manière de vous concentrer, de mémoriser ou de vous organiser ou de vous comporter au quotidien.

La **neuropsychologue** est là pour vous écouter, vous aider à mieux comprendre les difficultés et à trouver des solutions pour y faire face. Les rencontres se déroulent soit en individuel, soit en groupe dans les ateliers COGITAMES (COGITons ensemble sur l'Attention, la Mémoire, les Émotions et les Relations Sociales). Le neuropsychologue peut aussi rencontrer vos proches.

Si vous êtes suivis au Centre Eugène Marquis pour une tumeur encéphalique, **vos proches** peuvent participer aux ateliers AGAPE (Atelier Goûter pour les Aidants de Patients pris en charge pour une tumeur Encéphalique).



MISSIONS DE L'UNO :

- Discuter, accompagner tout au long de votre parcours de soins,
- Faire le lien entre la ville et l'hôpital grâce au classeur de liaison
- Évaluer la tolérance des traitements oraux par le suivi téléphonique de l'équipe soignante référente en neuro-oncologie,
- Évaluer les besoins en soins de support et l'intérêt d'un hôpital de jour dédié,
- Conseiller, apprendre à mieux gérer ses traitement, à maintenir son autonomie face à la maladie, les ateliers d'éducation thérapeutique UNOJET,
- Mieux comprendre et conseiller en cas de trouble de la mémoire, de l'attention ou de fatigue ,
- Accompagner les aidants via les ateliers AGAPE,
- Orienter vers les associations de patients.



Onco-sexologie



Avoir un cancer peut perturber l'image de soi, la vie conjugale et la vie sexuelle, mais **des solutions existent...** Il est donc important de pouvoir poser vos questions ou de parler de vos difficultés avec des professionnels formés, en toute confidentialité : les sexologues sont soumis au secret professionnel.

Depuis mai 2021, une **unité d'onco-sexologie** est ouverte et composée de différents professionnels formés à la sexualité.



MISSIONS :

- Évoquer un sujet sensible et apprendre à en parler,
- Identifier la nature des difficultés affectives et sexuelles vécues par une personne ou un couple et réduire la souffrance ou l'inconfort qui y sont associés,
- Évaluer la sexualité d'avant ; la sexualité souhaitée et/ou possible,
- Parler d'éducation sensorielle, sensuelle, sexuelle,
- Faire le lien avec le médecin, le conjoint,
- Modifier les représentations erronées,
- Construire les bases d'une nouvelle sexualité.

Cette équipe est **à votre écoute** en toute simplicité et en toute discrétion, pour des consultations individuelles ou de couple, quel que soit votre cancer et le moment de votre prise en charge.

Il n'y a pas de limite d'âge pour consulter un sexologue.

Ces professionnels animent également des ateliers et des conférences, consacrés aux fondamentaux de la sexualité. Le but est de vous aider à retrouver une bonne image de soi et une vie sexuelle épanouie.





Socio-esthétique



La maladie fragilise le corps et les traitements peuvent avoir des conséquences physiques et psychologiques. Dans ces situations, une pause douceur et **détente**, des conseils de beauté et de **confort** peuvent rassurer et améliorer votre moral.

La socio-esthéticienne vous offre des soins **adaptés et personnalisés**, et ce, tout au long du parcours de soins.

La socio-esthéticienne vous offre des soins adaptés et personnalisés tout au long de votre parcours de soins, permettant une amélioration de l'image et de l'estime de soi, pouvant contribuer à l'amélioration de la qualité de vie.



MISSIONS :

- Revaloriser l'estime de soi et se réapproprier son corps,
- Apporter du bien-être,
- Ressentir une sensation de douceur et d'apaisement.

Soins proposés :

- Conseils adaptés aux effets secondaires cutanés des traitements,
- Conseils pour prothèses capillaires, nouage de foulards, conseil en image,
- Modelage des mains, auto massage,
- Soins du visage,
- Maquillage, automaquillage,
- Épilation,
- Manucure.

La **socio-esthéticienne** travaille en concertation et en complémentarité avec tout le personnel soignant et votre oncologue référent. Les soins sont proposés dans votre chambre en hospitalisation ou dans un lieu dédié. Vous pouvez également participer à des ateliers.

Pédicure podologue



Les pédicures/podologues sont des spécialistes des soins de pieds et ongles. Ils peuvent vous proposer des soins courants de pédicure et prévenir les complications liées aux traitements : hyperkératose, syndrome mains-pieds, ongles.

Vous pouvez bénéficier gratuitement d'une consultation de pédicure sur rendez-vous grâce au partenariat que nous avons avec les étudiants de l'Institut de Formation en Pédicure-Podologie. Ces soins sont réalisés au Centre Eugène Marquis de septembre à juin.

Tabacologie



Quel que soit votre cancer, **l'arrêt de toute consommation de tabac est primordial** pour votre santé et bénéfique pour votre prise charge (amélioration de la cicatrisation, meilleure efficacité des traitements,...).

À tout moment de votre parcours de soins, vous pouvez envisager de réduire ou d'arrêter de fumer. Pour vous accompagner dans votre démarche, le Centre Eugène Marquis vous propose une consultation de tabacologie.



MISSIONS :

- Évaluer votre niveau de consommation, votre parcours antérieur de consommation, votre motivation et vos ressources,
- Vous aider à mettre en œuvre les moyens utiles à mieux maîtriser votre consommation,
- Accompagner le sevrage.

L'équipe travaille en partenariat avec des équipes d'addictologie de la région pour vous conseiller au mieux, vous accompagner dans votre sevrage à des substances psycho actives (alcool, cannabis,...).



Consultation d'annonce

Appelée aussi consultation d'accompagnement, la consultation d'annonce est un temps d'écoute, d'informations et de soutien privilégié pour vous accompagner à la suite de **l'annonce d'un cancer ou d'un nouveau traitement**. Elle est réalisée par un **infirmier** ou par un **manipulateur en radiothérapie**, selon votre traitement à venir.



MISSIONS :

- Reprendre avec vous ce que vous a dit le médecin,
- Vous permettre d'exprimer vos préoccupations,
- Vous écouter,
- Vous expliquer votre parcours de soins et répondre à vos questions,
- Vous informer sur les traitements et sur la gestion des effets secondaires afin que vous puissiez prévenir l'apparition des symptômes et savoir comment réagir en cas de besoin,
- Faire avec vous un bilan de votre situation pour vous orienter vers les professionnels de soins de support, si besoin.

Cette consultation aura lieu lors de votre hospitalisation ou en consultation externe. Vous pouvez venir seul ou accompagné d'un proche.

Pensez à apporter les documents qui vous ont été remis par votre médecin.

Consultation de fin de traitement



Vous avez terminé votre traitement et vous allez aborder une phase de surveillance dans votre parcours de soins. Votre médecin référent vous proposera alors une consultation d'accompagnement « de fin de traitement » réalisée par un infirmier ou un manipulateur en radiothérapie, selon votre traitement.

Elle fait partie systématiquement du Parcours personnalisé de soins après traitement d'un cancer.





MISSIONS :

- Reprendre avec vous les modalités de la surveillance,
- Échanger avec vous sur les modalités d'un éventuel traitement préventif,
- Échanger avec vous sur cette étape de votre parcours de soins, et sur vos besoins en soins de support,
- Pouvoir échanger sur une prise en charge individualisée après traitement d'un cancer au plus proche de votre domicile.

Cette consultation aura lieu en consultation externe. Vous pouvez venir seul ou accompagné d'un proche.

Un parcours de soins personnalisé après traitement d'un cancer, peut vous être proposé. Ce parcours prescrit par votre médecin référent permet de pouvoir bénéficier d'un parcours complet auprès de différents professionnels de soins de support.



**Pour prendre RENDEZ-VOUS
ou demander un RENSEIGNEMENT,**
n'hésitez pas à prendre CONTACT avec
le **SECRÉTARIAT** du DISSPO au **02 99 25 30 29**
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

2

Le parcours de soins



Le Service Ambulatoire des Soins de Supports (SASS).

Unité de soins Non Programmé (UNP)

Pour répondre aux **demandes médicales urgentes**, les médecins de l'unité du non programmé proposent des consultations d'urgence à tout patient pris en charge au Centre Eugène Marquis, du lundi au vendredi. Les patients sont adressés par un médecin. Il ne s'agit pas d'un service d'urgences. La proximité du plateau technique (radiologie, laboratoire...) permet une prise en charge optimale et rapide.

Si une hospitalisation est nécessaire, une orientation vers les services d'urgences proches du domicile ou vers les services d'hospitalisation partenaires du Centre Eugène Marquis peut être proposée, en l'absence de lit au sein de nos services d'hospitalisation.

Dans cette unité, sont également réalisés des gestes médicaux (ponctions pleurales, lombaires, ascites, ...) ou des actes infirmiers (transfusions, ...).

Hôpital de jour Soins Oncologiques de Support (HDJ SOS)

Le Centre Eugène Marquis dispose d'un **hôpital de jour dédié aux soins oncologiques de support**.

L'équipe professionnelle est composée de médecins, assistantes sociales, diététiciennes, kinésithérapeutes, psychologues, infirmières...

Ce dispositif permet de réunir en un même temps, des professionnels autour du patient présentant des symptômes liés à la maladie et/ou aux traitements, et/ou des difficultés psycho-sociales intriquées ou complexes. Les proches y sont les bienvenus.

Votre médecin référent pourra vous proposer de participer à un hôpital de jour spécialisé :

- Hôpital de jour Oncogériatrie,
- Hôpital de jour Neuro-Oncologie,
- Hôpital de jour Soins Palliatifs.

Coordinatrice du retour à domicile



À la demande des médecins, des patients ou des proches, l'**infirmière** de coordination du retour à domicile organise la mise en place des soins nécessaires, en lien avec vos **professionnels de ville** afin que votre maintien et retour à domicile se déroulent dans les meilleures conditions.



MISSIONS :

- **Écouter** : Elle rencontre le patient et ses proches pour connaître les besoins à domicile et met en place les actions nécessaires (exemples : location de matériel médical, passage d'une infirmière, ...).
- **Coordonner** : Elle informe les différents professionnels qui interviennent à domicile pour assurer la continuité des soins HAD (infirmière libérale, pharmacien entre le Centre Eugène Marquis et votre domicile...).
- **Veiller** : Elle veille sur le patient en réalisant, si besoin sur demande médicale, un suivi téléphonique et/ou des échanges réguliers avec les prestataires ou les infirmiers libéraux.
- **Sécuriser** : Votre retour à domicile s'en trouve sécurisé, avec une parfaite coordination entre l'équipe soignante du Centre Eugène Marquis et vos professionnels de proximité.



Infirmière clinicienne spécialisée en thérapies ciblées orales



Dans le cadre de votre prise en charge médicale, votre oncologue médical vous a prescrit une thérapie ciblée orale. Le rôle de l'infirmière clinicienne est de **vous accompagner dans la prévention et la gestion des effets secondaires**, durant les premières semaines de ce traitement.



LES TEMPS D'ÉCHANGES

- Une **consultation d'initiation** au cours de laquelle seront abordés vos soins en termes d'information sur le traitement et d'éducation à la gestion des effets secondaires potentiels,
- Une **consultation téléphonique hebdomadaire** durant le premier mois, afin de faire le point sur les éventuels effets secondaires et difficultés rencontrés dans votre vie quotidienne avec le traitement,
- À l'issue de ce premier mois, un bilan sera effectué avec vous afin d'évaluer votre autonomie quant à la gestion de votre traitement,
- Une consultation de suivi précédant la consultation avec votre oncologue médical.

Par ailleurs, il pourra vous être proposé de participer à notre **programme d'éducation thérapeutique afin d'améliorer votre autonomie vis-à-vis du traitement**.

Il pourra aussi vous être proposé un suivi numérique avec notre **application de télésuivi CEM@santé**.

En cas de questions d'ordre médical ou administratif (prise/modification de rendez-vous, ordonnance manquante, ...), veuillez joindre le secrétariat de votre oncologue médical. Enfin, du fait de sa proximité, votre médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié.

Infirmière en pratique avancée (IPA)



Lors de votre prise en charge au Centre Eugène Marquis, vous aurez l'occasion d'être suivi par une IPA, et ce, conjointement par votre oncologue. Une IPA est une Infirmière en Pratique Avancée. Il s'agit d'une infirmière diplômée d'Etat qui est aussi titulaire d'un diplôme de niveau master 2 (2 ans supplémentaires de formation) après un exercice de plusieurs années.

L'IPA a donc acquis des connaissances théoriques et le savoir-faire aux prises de décisions complexes, de même que les compétences cliniques indispensables à la pratique avancée de sa profession. Comme tout soignant, l'IPA est soumise au secret médical.

La pratique avancée est une expertise de la profession infirmière qui s'inscrit dans le projet d'établissement du Centre Eugène Marquis.



QUEL EST SON RÔLE ?

Lors de consultations, l'IPA informe et explique au patient les décisions prises en accord avec l'oncologue.

L'IPA dépiste et gère les effets secondaires de votre traitement anti-cancéreux, prescrit les examens nécessaires à votre prise en charge, évalue vos besoins en soins de support, et organise la coordination avec vos professionnels de ville.

Elle est habilitée à renouveler votre traitement anti-cancéreux.

Par contre, elle n'est pas habilitée à donner les résultats d'examens car seul votre oncologue peut le faire.

Les informations médicales recueillies par l'IPA lors de ces consultations sont toujours transmises et partagées avec votre oncologue dans votre dossier médical informatisé.

Ses missions se font toujours en collaboration avec votre oncologue référent.

L'IPA peut, à tout moment, faire appel à votre oncologue lorsque qu'il/elle le juge nécessaire.

De même, vous pouvez à tout moment décider d'arrêter votre suivi avec l'IPA en informant votre oncologue référent par oral ou par écrit.

Application CEM@santé

Le Centre Eugène Marquis met à votre disposition un **espace personnel sur son application CEM@santé** pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre prise en charge. Gratuite, sécurisée et personnalisée, cette application est accessible depuis votre ordinateur ou votre smartphone ou votre tablette et dispose de plusieurs fonctionnalités. Votre espace personnel a été conçu afin d'être intuitif et simple d'utilisation.



DIFFÉRENTS SERVICES SONT À VOTRE DISPOSITION :

- La pré-admission en ligne, afin de faciliter et d'anticiper vos démarches administratives, et éviter le temps d'attente lors de votre arrivée au CEM
- Votre agenda personnel, pour avoir accès à tous vos prochains rendez-vous médicaux au Centre Eugène Marquis
- Des informations et de la documentation, en lien avec votre pathologie et votre parcours de soins
- Enfin le suivi à distance, pour toujours garder contact et informer l'équipe soignante du CEM



ÉTAPE 1 : Depuis votre smartphone ou tablette, téléchargez l'application sur Play Store ou App store et ouvrez-la. Depuis votre ordinateur, rendez-vous <https://cemasante.rennes.unicancer.fr>



ÉTAPE 2 : Lors de la 1^{ère} connexion, scannez le QR code ou entrez les identifiants de connexion envoyés par le Centre par mail ou courrier. Si vous ne les avez pas reçus, veuillez-vous renseigner au bureau des entrées.



ÉTAPE 3 : Validez les conditions générales d'utilisation après les avoir lues, ainsi que vos informations personnelles.



ÉTAPE 4 : Entrez le code de sécurité à 6 chiffres reçu par SMS et définissez un code PIN personnel à 4 chiffres qui vous sera demandé à chaque nouvelle connexion.



ÉTAPE 5 : Vous pouvez désormais profiter de votre espace entièrement dédié.

N'hésitez pas à vous renseigner au bureau d'accueil lors de votre prochaine venue au Centre Eugène Marquis.



3

**Informier, éduquer :
les dispositifs pour
vous permettre d'être
acteur de vos soins**



Espace Rencontre et Information (ERI)

L'ERI est un espace accessible à tous, sans rendez-vous, dédié à l'accueil, l'écoute, l'information, l'échange et la rencontre, pour les patients et ses proches, à toutes les étapes de la maladie.



UN ESPACE OÙ VOUS POURREZ

- Trouver des informations adaptées et personnalisées,
- Disposer de ressources et supports d'informations sur la maladie, ses traitements (brochures, sites internet, vidéos...),
- Obtenir des conseils pour mieux vivre au quotidien : alimentation, esthétique, Activité Physique Adaptée...
- Échanger grâce aux coordonnées de professionnels de santé et d'associations,
- Participer aux ateliers divers organisés par l'ERI,
- Profiter simplement d'un moment convivial pour soi .



L'ERI se situe au rez-de-chaussée du bâtiment d'hospitalisation, porte A du Centre Eugène Marquis.

Lundi 9h30 à 16h30

Mardi 14h à 18h

Mercredi 9h à 12h

Jeudi 14h à 17h

Vous pouvez contacter l'ERI pour tous renseignements et inscription aux ateliers : par téléphone au 02 99 25 31 31 ou par mail à : eri@rennes.unicancer.fr

Les associations

De **nombreuses associations sont à votre écoute** et peuvent vous accompagner tout au long de votre parcours de soins.

N'hésitez pas à vous renseigner à l'ERI ou sur le site interne du Centre Eugène Marquis.

Groupe de collaboration patient partenaire

Afin de **maintenir et d'améliorer la prise en soins** de ses patients, le Centre Eugène Marquis a mis en place un Groupe de Collaboration Patients Professionnels.

Le Groupe est composé de patients, de proches, de soignants et de membres de la direction du Centre.

Le Groupe se réunit 3 à 4 fois par an, au sein de l'établissement ou à l'extérieur en centre-ville de Rennes. En plus des réunions du Groupe, ses Membres sont conviés à différents Groupes de Travail ou Comités Institutionnels.

Il a pour vocation de favoriser le partenariat, en se basant sur l'expérience des patients. Les missions sont larges et diverses :

- Donner des avis sur différents projets institutionnels : architecture, outils d'éducation du patient, site internet...
- Proposer des actions afin de maintenir ou améliorer la qualité de prise en charge et de suivi des patients (rédaction de documents, ateliers participatifs...),
- Sensibiliser les professionnels aux attentes et besoins des patients,
- Permettre des échanges entre patients...

Si vous êtes/avez été soigné pour un cancer au Centre Eugène Marquis, ou si vous êtes proche ou aidant d'un patient, que vous avez du temps pour travailler et des capacités pour le faire en groupe, vous êtes un bon candidat !

En savoir plus > contact :
Dr Julie Leseur 02 99 25 30 57



Les ateliers



Atelier esthétique

Apprendre les techniques d'auto-soins et auto maquillage. Il se déroule en deux parties sur 2 heures.

- Un temps de soin (apprendre les techniques d'auto soins, hydrater, protéger et apaiser sa peau),
- Un temps de maquillage (technique d'auto maquillage, effet bonne mine, maquillage correcteur, redéfinir les sourcils).

Atelier vernis et nouage de foulard

Afin de répondre à vos questions durant les traitements de chimiothérapies sur les soins à apporter aux ongles, aux mains et vous familiariser au nouage de foulard, le Centre Eugène Marquis vous propose un atelier d'une durée de 2 heures qui se déroule en deux parties :

- Conseils, pose de vernis, soins des mains,
- Apprentissage au nouage de foulard.

Atelier Gospel

Le chant procure une sensation de bien-être. Il aide à travailler le souffle et a un effet relaxant. Il valorise l'estime de soi et la confiance. Le Centre Eugène Marquis vous propose un atelier de chant Gospel animé par un professeur de chant. Cet atelier est ouvert à toute personne prise en charge au Centre Eugène Marquis, en traitement ou après traitement. Il n'est pas nécessaire d'avoir des bases de chants, l'envie suffit !

Atelier onco-sexologie

L'équipe d'onco sexualité propose des ateliers mensuel en rotation. Différents thèmes y sont abordés :

- **Sexualité, mode d'emploi** : Savez-vous que certains traitements peuvent affecter votre vie intime ? Cet atelier a pour but de vous donner toutes les informations sur le fonctionnement du corps et les écueils qu'il peut rencontrer, ainsi que les moyens d'y faire face.
- **Lâcher prise** : Initiation à l'hypnose et apprentissage de l'auto-hypnose pour favoriser le lâcher-prise et contrer les dialogues intérieurs négatifs générateurs de symptômes.
- **Communication dans le couple** : Découvrir les lois de la communication. Observer les stratégies qui permettent le rapprochement émotionnel. Entraîner la communication constructive via des jeux de rôles.

Atelier hormonothérapie et nutrition

Vous êtes actuellement en traitement au Centre Eugène Marquis pour un cancer du sein. Votre oncologue vous a prescrit une hormonothérapie. Les professionnels du Centre Eugène Marquis vous proposent des ateliers, afin de mieux comprendre ce traitement. C'est aussi l'occasion de faire un point sur les bases de l'alimentation.

Le cycle se compose d'une session d'ateliers

- Qu'est-ce que l'hormonothérapie ? Intervention d'un médecin,
- Échange sur les effets du traitement : « L'intime du corps » animé par une psychologue,
- Les bases de l'alimentation, conseils nutritionnels adaptés : Intervention d'une diététicienne.



Atelier cancer du sein métastatique - Avancer avec

Le Centre Eugène Marquis propose un cycle de 4 ateliers

- **Atelier N°1** : Connaitre sa maladie et sa prise en charge.
- **Atelier N°2** : Améliorer sa qualité de vie et connaître ses droits.
- **Atelier N°3** : On m'a dit que je n'allais pas guérir.
- **Atelier N°4** : Prendre soins de soi : séance d'initiation au yoga et d'auto massage

Atelier hormonothérapie pour les patients présentant un cancer de la prostate

Le Centre Eugène Marquis propose un cycle de 4 ateliers :

- **Atelier N°1 : Connaître sa maladie** : atelier réalisé par un oncologue, avec l'aide de l'accompagnatrice en santé de l'ERI, afin d'acquérir des compétences/connaissances sur sa maladie, son suivi et les effets indésirables de l'hormonothérapie.
- **Atelier N°2 : Améliorer sa qualité de vie** : atelier réalisé par une diététicienne, un éducateur sportif, une psychologue et une assistante sociale du CEM, afin d'obtenir des conseils pour améliorer sa qualité de vie pendant le traitement (limiter sa prise de poids, prévenir l'ostéoporose, bouger au quotidien...).
- **Atelier N°3 : Apprendre à bien manger** : Lors de cette séance, vous réaliserez puis dégusterez un repas équilibré avec un chef cuisinier et bénéficierez de conseils nutritionnels avec diététicienne du CEM.
- **Atelier N°4 : Ré-apprendre à bouger** : atelier réalisé en extérieur avec un éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée (APA) qui vous proposera une approche ludique et motivationnelle de l'APA (tenue et chaussures de sport, bouteille d'eau et serviette recommandées).

Atelier et maintenant ?

Certains de vos traitements se terminent et vous éprouvez le besoin de partager, d'échanger sur vos ressentis, vos incertitudes, la reprise de votre travail...

Le Centre Eugène Marquis vous propose des temps de rencontre, en groupe, afin d'échanger autour de ces questions.

Ce groupe est animé par une assistante sociale et une psychologue.

Atelier entre parents thèses

Vous êtes parents et actuellement, vous souhaiteriez partager avec d'autres parents vos ressentis, incertitudes, questionnements...

Les psychologues vous proposent : un espace de parole pour vous parents et dans le même temps, un atelier d'expression pour vos enfants car eux aussi ont peut-être des choses à partager entre eux !

Atelier AGAPE

Atelier Goûter pour les Aidants de Patients pris en charge pour une tumeur Encéphalique.

Vous avez actuellement un proche pris en charge au Centre Eugène Marquis pour le traitement d'une tumeur cérébrale :

- Vous éprouvez parfois le besoin de partager ce que vous vivez face à ce proche malade, de rencontrer des personnes qui vivent la même chose que vous, de trouver un espace pour échanger « entre proches ».
- Vous ressentez le besoin de mieux comprendre la maladie, les traitements, les éventuelles évolutions.
- Vous aimeriez connaître quels sont les moyens mis à votre disposition, les ressources possibles.

Ces ateliers sont animés par un médecin en présence d'un infirmier et d'un membre de l'équipe des soins de support.

- **Atelier N°1** : Présentation de la maladie, des symptômes et de la conduite à tenir
- **Atelier N°2** : Présentation des traitements, des ressources et des moyens à disposition
- **Atelier N°3** : Un temps d'échange entre proches

Si vous êtes intéressé
par cet atelier,
contactez le 02 99 25 30 29





Les programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP)

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) vise à vous aider à acquérir ou maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec une maladie chronique. Elle fait partie intégrante et de façon permanente de votre prise en charge. Elle comprend des activités organisées, y compris un soutien psychosocial, conçues pour vous informer sur votre maladie, les soins, l'organisation et les procédures hospitalières, et les comportements liés à la santé et à la maladie. Ceci a pour but de vous aider, ainsi que votre famille, à comprendre la maladie et les traitements, à collaborer ensemble et à assumer vos responsabilités dans votre propre prise en charge, dans le but de vous aider à maintenir et améliorer votre qualité de vie.

Le centre s'inscrit depuis plusieurs années dans une démarche d'Education Thérapeutique auprès des patients. En témoigne la création en juin 2017 de l'Unité Transversale d'Education Thérapeutique (ou UTEP) dont l'une des missions est de coordonner les divers programmes d'Education Thérapeutique au Centre.



Le Centre Eugène Marquis dispose de **5 programmes d'ETP**, au cours desquels des ateliers collectifs et/ou individuels sont proposés.

- **1.** Apprendre à gérer ma douleur pour améliorer ma qualité de vie,
- **2.** Acquérir de l'autonomie dans la prise en charge d'une tumeur cérébrale,
- **3.** Apprendre à gérer mon traitement par thérapie ciblée orale,
- **4.** Acquérir de l'autonomie dans la prise en charge des tumeurs neuroendocrines,
- **5.** Apprendre à gérer mon traitement par iode radioactif pour mon cancer de la thyroïde.

Participer à un programme d'ETP est un moment enrichissant pour le patient et ses proches afin de gagner en connaissance et en autonomie pour mieux lutter contre le cancer. C'est aussi un moment d'échanges et de partages avec les soignants du CEM et les autres patients participants.

1. « Apprendre à gérer ma douleur et améliorer ma qualité de vie »

Ce programme d'éducation thérapeutique s'adresse au patient dont la maladie (ou situation médicale) nécessite l'instauration d'un **traitement antalgique à base d'opioïdes forts**.

Il aide à mieux comprendre sa douleur et mieux gérer son traitement antalgique.

Dans le cadre de ce programme d'ETP, des ateliers éducatifs collectifs et/ou individuels sont proposés au patient selon ses besoins. L'équipe douleur intègre ce programme éducatif au sein du suivi habituel, réalisé par les infirmiers référents, par téléphone et/ou en consultation.

- Je comprends mieux **ma douleur** et je sais l'évaluer,
- Je comprends mieux les **traitements médicamenteux antalgiques** et leurs effets secondaires,
- Je comprends mieux **mon ordonnance** et j'adapte mon traitement pour contrôler ma douleur,
- Je connais les approches non médicamenteuses qui vont **m'aider à moduler ma douleur**.

2. « Acquérir de l'autonomie dans la prise en charge d'une tumeur cérébrale »

Ce programme d'éducation thérapeutique s'adresse au patient porteur d'une **tumeur cérébrale primitive** pour leur permettre de comprendre leur maladie et les traitements.

Avec l'accord de votre médecin radiothérapeute et/ ou oncologue, ce programme débute par une consultation individuelle. Cette consultation a pour objectifs d'analyser vos besoins et vos attentes.

C'est aussi une occasion de vous exprimer, de poser vos questions, vos réflexions sur votre maladie, de planifier avec vous des objectifs pédagogiques personnalisés et de déterminer quels ateliers suivre.



S'EXPRIMER

Un moment privilégié pour exprimer son ressenti sur votre maladie et votre quotidien.



ADAPTER

Des conseils pour adapter votre alimentation et votre mode de vie à vos besoins et à votre maladie.



AUTONOMIE

Un parcours pour vous rendre autonome dans la gestion de votre traitement et de leurs effets.



COMPRENDRE

Des ateliers pour mieux comprendre votre maladie et votre traitement.

À l'issue de la 1^{ère} consultation, des ateliers collectifs ou individuels adaptés à vos besoins et animés par des professionnels du Centre Eugène Marquis vous seront proposés.

- **Atelier après le début de la radiothérapie** : Savoir prendre le traitement en fonction de l'horaire des rayons et des repas.
- **Atelier N°1** : Comprendre sa maladie : qu'est-ce qu'un gliome ?
- **Atelier N°2** : Comprendre les traitements : quand, comment et pourquoi les prendre ?
- **Atelier N°3** : Comprendre l'épilepsie : diagnostic, traitement et prévention de la crise.
- **Atelier N°4** : Comment maintenir son autonomie en cas de faiblesse musculaire ?

3. Programme d'ETP : « Apprendre à gérer mon traitement par thérapie ciblée orale »

Ce programme d'éducation thérapeutique s'adresse au patient traité avec une **thérapie ciblée orale** pour permettre de mieux comprendre et gérer son traitement et ses effets secondaires.

Avec l'accord de votre médecin oncologue, les infirmières cliniciennes vous proposeront de participer à un programme d'éducation thérapeutique dédié aux thérapies ciblées orales. Ce programme débute par une consultation avec l'infirmière afin d'identifier vos besoins et vos attentes pour gérer au mieux votre traitement à domicile.

COMPRENDRE

Comprendre votre maladie, vos traitements, leurs gestions au quotidien...



AUTONOMIE

Apprendre à reconnaître les effets secondaires de votre traitement et les gérer en autonomie.



ÉCHANGER

Un moment pour exprimer votre ressenti sur la maladie, les traitements et leurs impacts sur votre quotidien, et pouvoir échanger avec d'autres patients.



QUALITÉ DE VIE

Des conseils dans la gestion de votre traitement afin d'améliorer vos traitements à vos besoins, à votre maladie et à votre vie quotidienne.



Une planification des séances éducatives sera réalisée en fonction de connaissances à acquérir. Ensuite, l'infirmière et/ou le pharmacien du Centre Eugène Marquis vous accompagnera lors d'ateliers individuels et/ou collectifs suivants :

- Comprendre votre maladie, votre traitement et ses effets secondaires,
- Réaliser la surveillance préconisée par votre équipe soignante (état cutané, prise de tension artérielle, lecture de vos bilans sanguins...),
- Gérer les effets secondaires de votre traitement,
- Adapter votre mode de vie à votre traitement, tout en y intégrant vos priorités et vos projets de vie (travail, loisirs, voyages...).



4. Programme d'ETP : « Acquérir de l'autonomie dans la prise en charge des tumeurs neuroendocrines »

Ce programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux **patients porteurs d'une tumeur neuro-endocrine** (TNE), pour leur permettre de mieux comprendre leur maladie et ses traitements.

Avec l'accord de votre médecin oncologue, ce programme débute par une consultation individuelle avec une infirmière référente TNE afin d'échanger avec vous. Cette consultation avec l'infirmière a pour objectif d'analyser vos besoins et vos attentes. C'est l'occasion de vous exprimer, de poser vos questions et vos réflexions sur votre maladie, afin de planifier avec vous les objectifs pédagogiques personnalisés des ateliers à suivre.

À l'issue de la 1^{ère} consultation, des ateliers collectifs adaptés à vos besoins et animés par des professionnels du Centre Eugène Marquis pourront vous être proposés :

- Comprendre sa maladie pour mieux comprendre ses traitements,
- Prévenir et traiter les effets indésirables / Planifier pour ne rien oublier,
- Adopter une bonne hygiène de vie.

5. Programme d'ETP : « Apprendre à gérer mon traitement par iode radioactif pour mon cancer de la thyroïde »

Ce programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux **patients porteurs d'un cancer de la thyroïde**, dont la prise en charge nécessite un traitement par iode radioactif.

Son objectif est de permettre une meilleure connaissance sur votre pathologie et votre traitement par iode radioactif et ainsi vous aider à gagner en autonomie dans la prise en charge de votre hospitalisation et de votre vie quotidienne.

Vous bénéficierez d'une consultation médicale ainsi que d'une consultation paramédicale individuelle avec le manipulateur en électroradiologie.

Ce programme débutera par un bilan éducatif qui permettra de répondre à vos questions, et d'identifier vos attentes et vos besoins. C'est un temps d'échange essentiel qui est l'occasion d'aborder les thèmes suivants :

- Comprendre sa maladie,
- Mieux comprendre son traitement radioactif, et appréhender la radioactivité,
- Prévenir et traiter les effets indésirables / Planifier pour ne rien oublier,
- Adopter une bonne hygiène de vie.

Si un programme d'ETP vous intéresse,
contactez le 02 99 25 30 29





Partage d'expérience patient

Comment vais-je surmonter cette épreuve ?

Pourquoi moi ?

Ce n'est pas juste, comment m'organiser ?

Et mes proches ?, mes enfants ? ma famille ?

J'ai peur...

Vous avez beaucoup de questions et manquez d'énergie ou n'osez pas en parler à un professionnel ?

Un patient partenaire a été recruté pour vous accompagner dans votre parcours de soins et vous permettre d'échanger sur votre vécu global tout au long de votre parcours. Une présence à vos côtés, selon vos besoins et envies.

Le patient partenaire est une personne ayant ou ayant eu un cancer qui a développé, au cours des années de vie avec cette pathologie, une connaissance fine de sa maladie au quotidien. De ce fait, il est donc en mesure de comprendre pleinement les problématiques que vous rencontrez dans votre parcours, et ainsi, vous apporter des réponses appropriées aux questions que vous vous posez.

L'équipe soignante, ainsi que l'ERI, se tiennent à votre disposition pour vous mettre en contact avec un patient partenaire si vous en estimez le besoin. N'hésitez pas à les solliciter pour cela.

4

Prévenir : nos conseils pour mieux vivre votre cancer et prendre soins de vous après

*Source Institut National du Cancer (INCA) dont le Magazine
« Agir pour sa santé » / Source Santé Publique France (SPF)*



NUTRITION

Comment j'adapte mon alimentation à mes besoins pendant ma maladie ?

Pour éviter la dénutrition pendant les traitements, l'organisme a besoin de plus de calories et de protéines. L'équilibre doit être différent.

Une personne dénutrie est une personne qui ne mange pas suffisamment pour couvrir les besoins en énergie et/ou en protéines de son organisme. Cela se manifeste par une perte de poids et/ou musculaire.

La dénutrition entraîne une fatigue et accentue les effets secondaires et les risques de complications. Elle retentit sur l'état général et la qualité de vie. Il est donc essentiel de tout mettre en œuvre pour l'éviter et la dépister le plus rapidement possible.

La prévention de la dénutrition est une priorité et nous amène à réinterroger les régimes que vous pouvez suivre pour d'autres pathologies. En cas de dénutrition, l'alimentation doit s'adapter à votre situation en fonction de vos besoins et des effets secondaires. Une alimentation hyper-protidique et hyper-calorique vous est alors d'emblée conseillée. Il est important d'agir au plus tôt avant la perte de poids involontaire (ex : un homme de 74 kg qui perd 4kg en un mois est dénutri).

Quelques **conseils de base** à appliquer tout au long de vos traitements.

1. Surveillance du poids et de l'appétit

Nous vous conseillons de surveiller votre poids une fois par semaine et d'informer le médecin ou l'équipe soignante si vous constatez une diminution.

L'évaluation de votre appétit SEFI (échelle d'évaluation des apports alimentaires) est un repère intéressant en le graduant de 0 à 10. Transmettez également toute variation de votre appétit à l'équipe soignante.



Source : www.sefi-nutrition.com

2. Conseils pratiques pour gérer votre alimentation

Votre alimentation est à adapter à vos symptômes. Variez les menus, adaptez-les à vos envies en terme de goûts (épicés, goûts « neutres », sucrés ...), de texture (lisse type purée, hachée,...). Si vous avez des problèmes dentaires ou dans la bouche, parlez-en à votre dentiste.

Pendant les repas :

- Mangez lentement,
- Mâchez correctement et avalez doucement,
- Adaptez la consistance de votre alimentation à votre possibilité d'avaler,
- Fractionnez, si possible, votre alimentation en plusieurs « petits repas et/ou collations » au cours de la journée : petit déjeuner, collation à 10h, déjeuner, collation à 16h, dîner, collation avant de se coucher,
- Reposez-vous après les repas en position demi-assise pour éviter les remontées acides.

Pendant et après les traitements :

La consommation de compléments alimentaires peut être pertinente, mais les compléments consommés à des quantités supérieures aux apports nutritionnels recommandés, peuvent avoir des effets délétères. Sauf carence avérée et avis d'un médecin, il n'est pas recommandé d'en consommer.

Un apport élevé en phyto-oestrogènes à partir de soja ou compléments alimentaires n'est pas recommandé.



IDÉES REÇUES, FAISONS LE POINT :

- **Le sucre nourrit les cellules cancéreuses : FAUX**
> Pour le bon fonctionnement de notre organisme et la prévention de la dénutrition, le sucre est une source d'énergie indispensable pour plusieurs organes (cerveau, cœur, muscle, cellules immunitaires)
- **Les produits laitiers stimulent la croissance des cellules cancéreuses : FAUX**
> Les produits à base de lait de vache, brebis, chèvre sont conseillés pour leur apport en protéines et calcium contrairement au jus végétal (soja, amande, riz, avoine, coco).
- **Le régime cétoène est conseillé pendant les traitements : FAUX**
> Ce régime exclue tout apport de sucres (lents et rapides), il est recommandé de ne pas suivre ce régime car il entraîne un risque élevé de dénutrition.
- **Je peux jeûner sur le temps du traitement : FAUX**
> Il n'y a pas de preuves scientifiques à l'heure actuelle chez l'Homme du bénéfice du jeûne et des régimes restrictifs pendant la maladie. Il est surtout délétère et peut conduire à un risque d'aggravation de la dénutrition.



3. Manger utile

Ces détails pratiques vous permettent d'enrichir votre alimentation, d'obtenir l'apport énergétique suffisant, malgré les faibles quantités.

Votre alimentation doit être d'emblée une alimentation thérapeutique, hyperprotéinée et hypercalorique (HP-HC). Par exemple, évitez de vous remplir l'estomac avec un bol de café (pauvre en calories), préférez une plus petite quantité de café en y associant du pain, beurre, confiture, miel, un morceau de fromage.

De même, une assiette de potage de légumes apporte rapidement une sensation de satiété, lui apporter un petit plus avec du fromage râpé, de la crème fraîche entière, des petits lardons grillés, c'est plus gourmand et d'emblée enrichi.



Seuls 2 aliments sont interdits car ils peuvent avoir une action « opposée » sur les traitements :

- **Le pamplemousse qui augmente la toxicité des traitements et induit un risque de surdosage**
- **Le millepertuis (tisane), qui diminue l'efficacité du traitement**

Les compléments alimentaires pendant la maladie peuvent réduire l'efficacité des traitements anti-cancéreux. Parlez-en à votre médecin avant d'en prendre.

Les aliments sont **répartis en 7 familles** et les familles 1/2/3/4 présentées ci-dessous sont à privilégier dans cette alimentation HPHC

1. **Féculents**
2. **Produits laitiers**
3. **Viandes / Poissons / Œufs**
4. **Matières grasses**
5. Légumes et fruits
6. Produits sucrés
7. Boissons

Astuces et conseils par famille d'aliments

1. Les féculents

- Les féculents doivent être présents à chaque repas pour avoir un apport énergétique suffisant,
- Pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs.



Idées de préparation

En gratin, flan, purée enrichie avec un jaune d'œuf, fromage ou crème, avec de la viande hachée, des coulis de tomates, en salade froide.

Riz au lait, semoule, floraline au lait, froid, chaud, aromatisés ou enrichis de fruits secs, de coulis de fruits, caramel, ...

2. Les produits laitiers

- 3 à 4 portions/jour de laitages pour couvrir vos besoins en protéines. 1 portion de laitage équivaut à 125ml de lait, 30g de fromage, 1 yaourt au lait entier, 1 fromage blanc, 1 ramequin de riz au lait...
- Le lait en poudre peut être utilisé pour enrichir certains plats, tout comme la crème fraîche et le fromage (râpé ou fondu),
- Le lait peut être consommé également sous forme de laitages, crème pâtissière, pâtisseries ou milk-shakes aux fruits mixés,
- 1 laitage + 1 part de fromage à chaque repas.





3. Viandes / poissons / œufs

Environ 150 à 200 g par jour, répartis en 2 portions par jour ou 1 portion en augmentant les laitages.



Idées de préparation

À cuisiner de façon différente : grillés, poêlés, rôtis, papillotes, croquettes, panés, coquilles, beignets...

Les œufs peuvent être consommés sous forme de soufflés, flans sucrés, salés, quiche, crêpes.

Le jaune d'œuf peut enrichir des plats tels que des purées, des pâtes, des gratins, des potages...

Pour que les plats soient plus gourmands, ne pas hésiter à les accompagner de sauce, d'herbes aromatiques, de fromage, de beurre, d'huile....

4. Les matières grasses

Beurre, huiles, crème fraîche, mayonnaise.

Préférer l'huile d'olive et celles riches en acides gras essentiels de la famille des oméga 3 : huile de colza ou de noix

5. Les fruits et légumes

- Crus, cuits, en jus, en compotes, en gâteaux, tarte, ...
- Agrémentés de sucre, de miel, Dans un laitage,
- Les fruits secs sont aussi d'excellents compléments.



Idées de préparation

Enrichir les légumes en les préparant sous forme de quiche, de tarte, de flan, de gratin, accompagnés d'une sauce à base de lait type béchamel,...

Enrichir les fruits en ajoutant des biscuits émiettés, de la poudre de lait, du sucre, du miel,...

7. Les boissons

Hydratation

L'eau est un élément primordial de notre alimentation !

Il est important de bien s'hydrater (eau, autres boissons) : au moins 1 à 1,5 litres par jour, en petites quantités, régulièrement, et si possible à distance des repas pour ne pas vous couper l'appétit.

L'eau peut aussi être apportée par le thé, le café (léger) en limitant leur consommation, le lait, des infusions non sucrées, des jus de fruit frais de préférence et des potages ou bouillons. N'attendez pas d'avoir soif pour bien vous hydrater et augmentez votre consommation avec l'effort physique, en cas de fièvre ou, de fortes chaleurs, troubles du transit (diarrhées, constipation), vomissements,

La sensation de soif peut être diminuée : il est conseillé de prendre une bouteille d'eau et de « surveiller » la quantité bue tout au long de la journée. Placer la bouteille en évidence, prévoir des petits contenants faciles à manipuler, en avoir toujours un dans son sac.



Quelques signes de déshydratation à retenir :

- Bouche et /ou lèvres sèches Peau fripée (pli cutané)
- Urines foncées
- **Constipation, diarrhée Fatigue important**

En cas de sécheresse buccale :

Boire en quantité suffisante, Sucrer des bonbons mentholés,

Faire des rinçages de bouche à l'eau citronnée,

Mâcher des chewing-gums, des cubes d'ananas.

En cas de difficulté à boire : penser à prévoir une paille, un verre adapté, à épaissir les boissons avec des gélifiants au besoin. Parfumer l'eau avec des glaçons aromatisés (citron, menthe), du sirop.

Tout au long de votre parcours de soin, les diététiciennes du Centre Eugène Marquis sont à votre disposition pour adapter votre alimentation à vos besoins, à vos difficultés (perte d'appétit, trouble du goût, trouble de la déglutition, nausées, aphtes, diarrhée, constipation...)

Les conseils seront propres à chaque patient.

Si à l'inverse, vos traitements vous font prendre du poids, parlez-en à l'équipe médicale, une prise en charge adaptée pourra vous être conseillé

Après la maladie, une alimentation équilibrée et variée est à reprendre.



Les médecines complémentaires



Vous avez peut-être recours à des médecines complémentaires ou souhaitez le faire. Vos choix pour améliorer votre bien-être sont importants à prendre en considération.

Cependant, quelques principes de base sont à respecter, pour votre sécurité :

- N'hésitez pas à **en parler** à votre médecin oncologue référent pour avoir son avis,
- **N'arrêtez en aucun cas votre traitement prescrit** par le médecin oncologue,
- **Méfiez-vous** de toutes propositions onéreuses, qui ne sont pas forcément efficaces.

Différentes raisons expliquent l'absence de consensus sur la consommation des traitements complémentaires en association avec le traitement anticancéreux conventionnel :

- Manque d'études rigoureuses et de preuves d'efficacité reconnue chez l'homme, résultats souvent contradictoires,
- Absence de posologie optimale validée,
- Interactions médicamenteuses variables selon le traitement anticancéreux reçu,
- Devenir dans l'organisme mal maîtrisé du fait de nombreuses associations de plantes ou de traitements complémentaires,
- Production et distribution peu contrôlées,
- Qualité non garantie,
- Circuits de vente plus ou moins fiables et risques de contrefaçon (internet).

De plus, **la prise en charge des patients en oncologie est personnalisée** : elle diffère selon l'organe atteint, le stade de la maladie et le traitement anticancéreux reçu.

Ainsi, un traitement complémentaire conseillé à un patient ne sera peut-être pas adapté à votre cas !

À l'heure actuelle, d'après les données scientifiques disponibles, **les produits suivants peuvent être utilisés en même temps que votre traitement anticancéreux :**

- **L'homéopathie,**
- **L'aromathérapie par massages,**
- **Le thé vert** (maximum 2 sachets par jour),
- **Les tisanes et infusions classiques** (camomille, tilleul, menthe, verveine),
- **L'ail, le gingembre et le curcuma pour aromatiser les plats** mais pas sous forme de compléments alimentaires !



À RETENIR

Traitements complémentaires en oncologie, **les 5 points essentiels à retenir :**

- 1 ● Une alimentation variée et équilibrée suffit généralement à combler tous les besoins de l'organisme.
- 2 ● Évitez de débiter un traitement complémentaire sans prendre avis auprès d'un professionnel de santé qualifié en oncologie.
- 3 ● N'oubliez pas de signaler à votre oncologue les traitements complémentaires que vous prenez
- 4 ● Ne mélangez pas les plantes ou traitements complémentaires entre eux.
- 5 ● Choisissez attentivement votre fournisseur et évitez les sites internet.





Et après, en phase de rétablissement, comment j'adopte les bons gestes ?

Je mange équilibré et varié tout en restant vigilant à mes apports en protéines et calcium !

Après la phase de traitement actif contre le cancer, une alimentation variée, équilibrée et une activité physique adaptée vont me permettre de conserver ma masse et ma force musculaire et de surveiller mon poids (si possible de le stabiliser).

Ces conseils concernent **tous les patients** et s'appuient sur des recommandations validées.

Bien que les aliments « anti-cancers » miracles n'existent pas, certains aliments ont montré un rôle protecteur pour notre santé.

4 petites astuces pour vous aider à reprendre une alimentation saine !

1. Je privilégie le « fait maison »

Il n'est pas nécessaire de se transformer en apprenti cuisinier pour manger plus sain, il vous suffit de composer votre assiette avec une jolie association de **produits bruts** (légumes, fruits, céréales, poisson...) en privilégiant des **huiles végétales** (colza, noix, olive...). En effet, les plats industriels et les produits transformés sont souvent trop salés, trop sucrés, trop gras, riches en additifs et pauvres en fibres. De plus, en cuisinant nous-même, on fait des économies car manger sain avec un petit budget c'est possible, et ça peut être un véritable plaisir.

2. Je mange plus de...

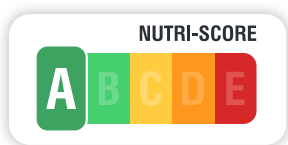
... **fruits, légumes** (riches en antioxydants, vitamines et minéraux) et sous n'importe quel forme (frais, surgelés ou en conserve), **légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs...), **céréales complètes** (pain, pâtes, riz complets par exemple), fruits à coques (noix, noisettes, amandes, etc), naturellement riche en fibres, de poisson gras et de poisson maigre et moins de viandes rouges (privilégier la volaille) et de charcuterie, à risque pour notre santé.

3. Je consomme de saison :

Souvent plus savoureux que les produits importés, cueillis ou récoltés avant d'être mûrs, les **produits locaux de saison** sont bons pour l'environnement, pour la santé mais aussi pour le porte-monnaie.

Pour m'aider, je me procure un calendrier des légumes et fruits de saison et je vais à la rencontre de petits producteurs locaux.

4. Je m'appuie sur le nutriscore pour comparer mes produits



Le **Nutri-Score** est un logo à 5 couleurs qui permet de décrypter les étiquettes pour connaître la valeur nutritionnelle d'un produit emballé, avec cinq niveaux, du plus favorable sur le plan nutritionnel (A/vert) au moins favorable (E/rouge).





Activité physique

Je bouge à tout âge et j'adapte mon rythme !



L'activité physique est préconisée pour améliorer votre mieux-être, votre fatigue, permettre d'entretenir votre force musculaire, diminuer vos douleurs, renforcer votre estime de soi. De plus, l'activité physique peut diminuer le risque de récurrence de certains cancers, comme le cancer du sein, et participer à la prévention d'autres cancers (comme le cancer du côlon, de l'utérus, du sein..).

Il vous est recommandé de faire 30 minutes d'activité par jour, 5 jours ou plus par semaine.

Si je n'aime pas le sport, pas de panique !

L'objectif n'est pas de vous transformer en athlète, l'activité physique concerne tous les mouvements de la vie.

Profitez de toutes les occasions de bouger plus au quotidien, au travail ou chez soi, en alliant plaisir et mouvement.

Chaque mouvement apporte son bénéfice :

• Endurance +/- renforcement musculaire

Prenez les escaliers, marchez, allez promener votre chien, faite du vélo, jardinez, essayez la danse si vous aimez la musique, allez nager, faite de l'aquagym et pour ceux qui le souhaitent faite de la course à pied ou des sports dynamiques avec si besoin l'accompagnement d'un coach.

• Assouplissement et étirements musculaires

Faite de la gymnastique douce, du yoga, du tai chi, jumelez l'exercice avec quelque chose que vous aimez faire (assouplissements ou mouvements, en regardant la télévision).

Ce qu'il faut retenir à tout prix même pour les grands sportifs !

Réduisez votre temps passé assis : levez-vous pour marcher toutes les deux heures hors temps de sommeil (si besoin, programmez une alerte), pensez à bouger les jambes, faites des mouvements de bras avec des bouteilles d'eau, marchez dans la maison, passez vos appels téléphoniques en marchant, si vous travaillez, surélevez votre ordinateur et travaillez debout, faites des pauses, allez voir un collègue, étirez-vous, ...

Adressez-vous à la médecine du sport ou à un éducateur physique spécialisé pour réaliser un bilan et un programme d'activité physique personnalisé.

Contrairement aux idées reçues, l'activité physique ne vous fatiguera pas plus, au contraire. À condition qu'elle s'adapte à vos besoins et vos capacités en toute sécurité.



LES BÉNÉFICES GLOBAUX SUR VOTRE SANTÉ ET SUR VOTRE PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE

- Mieux-être global,
- Aide pour supporter la maladie, les traitements et leurs effets secondaires,
- Renforce la masse musculaire, diminue la douleur,
- Favorise un bon sommeil, renforce l'immunité,
- Augmente la capacité respiratoire,
- Diminue la fatigue et autres effets secondaires





Tabac

Je dis stop à la cigarette !

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quel que soit l'âge et le stade de votre prise en charge (pendant ou après), les bénéfices pour la santé sont nombreux.

Contrairement aux **idées reçues**, vous êtes très nombreux à vouloir arrêter de fumer.

Ne vous découragez pas, une rechute n'est jamais un échec, chaque tentative de sevrage est un pas de plus vers l'arrêt définitif du tabac.



LES BONNES RAISONS POUR ARRÊTER PENDANT ET APRES LE CANCER

- Je limite les complications post-opératoires et les risques de mauvaise cicatrisation, j'améliore l'efficacité de mes traitements et je diminue le risque d'effets secondaires après une radiothérapie ou une chimiothérapie,
- Je réduis le risque de rechute de ma maladie ou de second cancer,
- Je résiste mieux aux maladies respiratoires,
- Je protège mon cœur et mes vaisseaux,
- Je diminue mon risque d'ostéoporose en renforçant la calcification de mes os,
- Je me sens en pleine forme (gain d'énergie très rapide après arrêt),
- Je protège la planète.

Vous pouvez arrêter seul si vous le souhaitez mais si vous n'y arrivez pas, n'abandonnez pas. Il est parfois nécessaire de se faire aider. Dans ce cas, nous vous invitons à vous faire accompagner par un professionnel de santé.

Une unité de tabacologie au sein du centre Eugène Marquis est disponible pour vous accompagner dans cette démarche mais il existe aussi d'autres dispositifs existants sur le territoire pour vous apporter cette aide si vous en ressentez le besoin (séances d'hypnose, thérapies comportementales et cognitives,...). On est tous différents et les besoins nous sont propres en fonction de notre histoire. N'hésitez pas à tester plusieurs démarches pour trouver celle ou celles qui vous conviendra.

Alcool

Pendant mon traitement, j'évite les boissons alcoolisées et en phase de rétablissement, je les limite !

Pendant un traitement contre le cancer, il est préférable **de ne pas consommer de l'alcool**. Il peut modifier l'efficacité du traitement, augmenter le risque de toxicité, augmenter le risque de complications et aggraver les effets indésirables des traitements. De plus, l'alcool peut diminuer l'appétit.

L'alcool est également un facteur de risque de cancer avéré (foie, gorge, œsophage, sein...)

De plus, l'alcool et le tabac ont des effets démultipliés, augmentant le risque de rechute ou de second cancer.

La consommation concerne aussi bien les hommes que les femmes, avec chez les femmes un risque majoré de cancer du sein.

Quels repères pour m'aider après la maladie

Il est recommandé, au cours d'une semaine, de ne pas boire tous les jours (au moins deux jours sans alcool), de ne pas dépasser deux verres « standards » par jour (verre standard = 10 cl pour le vin ou 25 ml de bière ou 3 cl de whisky, soit 10 g d'alcool) et de ne pas boire plus de dix verres par semaine.



QUELQUES BONS RÉFLEXES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION DANS SON QUOTIDIEN

- Au cours des repas, ayez toujours un verre d'eau à côté du verre d'alcool et alterner par petites gorgées en espaçant les prises,
- Lors de moments conviviaux prévoyez toujours des boissons sans alcool, il en existe de plus en plus,
- Planifiez chaque semaine vos jours sans alcool,
- Adoptez d'autres techniques de détente, adaptées à vos besoins afin d'éviter d'utiliser l'alcool pour gérer vos émotions (méditation, yoga, sophrologie, relaxation, exercices d'hypnose,...)
- Adonnez-vous à d'autres activités et loisirs en famille et avec vos amis (sports, jeux, activités créatives,...).

Enfin, si vous en ressentez le besoin, demandez de l'aide, une courte séance de conseils adaptés peut parfois suffire.



Soleil et UVs artificiels

Je me protège du soleil tout en profitant des bienfaits !

Certains traitements contre le cancer (chimiothérapie, thérapie ciblée, radiothérapie...) fragilise ma peau, la rend plus sèche et plus sensible avec des risques majorés de coup de soleil, de brûlures ou de taches.

Non seulement ce risque peut perdurer plusieurs mois après le traitement mais aussi parce que chaque exposition au cours de la vie accroît le risque de cancer de la peau.

Ce risque étant principalement lié aux coups de soleil et tout particulièrement pendant l'enfance.

Je limite donc mon exposition quelle que soit ma sensibilité au soleil avec une vigilance encore plus accrue en cas de peau très claire.



QUELQUES BONS RÉFLEXES À ADOPTER :

- Évitez les cabines de bronzage par UVs artificiels car elles sont nocives et ne préparent pas la peau au soleil,
- Privilégiez l'ombre,
- Évitez les expositions prolongées surtout entre 12h et 16h,
- Protégez-vous, portez des lunettes de soleil et un chapeau à larges bords,
- Préférez des vêtements à manches longues (anti-UV si possible),
- Utilisez une crème solaire indice 50+, remettez-en sur votre peau toutes les 2h et hydratez votre peau avec une crème en cas de peau sèche,
- Ne mettez pas de parfum ou d'eau de toilette pour éviter l'apparition de taches ou d'allergie.

Environnement et perturbateurs endocriniens

J'adopte les bons gestes au quotidien !

Certaines **causes environnementales** (pollution de l'air, radon, pesticides...) présentent un risque suspecté ou avéré pour la santé. Il est donc conseillé d'éviter ou de limiter leur exposition.

Les **perturbateurs endocriniens** regroupent eux une vaste famille de substances présentes dans notre quotidien (plastiques, cosmétiques, produits ménagers, ...) capables d'interagir avec notre système hormonal et dont certains ont un effet cancérigène avéré ou suspecté (cancers hormono-dépendants par exemple).



QUELQUES BONS RÉFLEXES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

- Pour limiter la **pollution de l'air intérieur** : il est conseillé d'aérer au moins 10 minutes par jour hiver comme été, chaque pièce et en particulier en cas de bricolage ou d'usage de produits d'entretien, vaporisateurs de parfum, encens, bougies parfumées, ...
- Utilisez des **produits adaptés avec si possible un label environnemental** et en limiter le nombre,
- Privilégiez les produits cosmétiques dont la composition est la plus simple et si possible avec un label environnemental,
- Utilisez des **ingrédients traditionnels**, moins agressifs pour l'environnement et la santé et tout aussi efficaces : vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude, ...
- Portez des **protections adaptées** à l'usage des produits,
- Soyez vigilants sur les produits nocifs, inflammables, corrosifs ou toxiques,
- Évitez d'utiliser de la vaisselle et des récipients en plastique polycarbonate pour la conservation des aliments et des boissons, ainsi que le réchauffage au micro-ondes,
- Utilisez des ustensiles en bois,
- Évitez de stocker longtemps et à température élevée les eaux minérales dans les bouteilles en plastique.

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Des sources multiples

PHTALATES	PFOA ET PFOS
 Vernis à ongles  Contenants alimentaires  Ustensiles de cuisine en plastique recyclé	 Peinture  Poêles anti-adhésive  Cosmétiques
 Cosmétiques  Produits d'entretien  Ustensiles de cuisine en plastique recyclé  Textiles imperméables	
PARABENES ET PHÉNOXYÉTHANOLS	ALKYLPHÉNOLS
 Lingettes de toilette jetables  Cosmétiques  Médicaments	 Cosmétiques  Détergents  Lingettes jetables  Lessives
PESTICIDES	FORMALDÉHYDES
 Insecticides et répulsifs anti-moustiques, anti-poux...  Nourriture	 Produits de construction, de décoration et d'ameublement  Produits domestiques  Combustions sous toutes leurs formes
BISPHÉNOLS	
 Films alimentaires  Canettes  Boîtes de conserve  Bouteilles en plastique	



Agents infectieux

J'agis contre les agents infectieux dès le plus jeune âge !

Parlez-en autour de vous !

Parlez-en à vos proches !

Plusieurs agents infectieux sont à l'origine de cancers.

La **vaccination** constitue alors un moyen efficace de prévention contre certains de ces agents, comme le papillomavirus HPV et le virus de l'hépatite B.

Pour d'autres, comme l'infection à Helicobacter Pylori, il peut s'agir d'un traitement antibiotique.

Contre les papillomavirus

Les infections liées au HPV concernent aussi bien les hommes que les femmes et sont à l'origine de lésions précancéreuses et cancéreuses (ex : cancers du col de l'utérus, cancers anaux...).

Pour les femmes, la prévention est renforcée en cas de combinaison vaccin et dépistage.

VACCINATION

VACCIN NONVALENT*

11-14 ans révolus :

2 doses espacées
de 6 à 13 mois

15-19 ans révolus :

3 doses (0,2 et 6 mois)

DÉPISTAGE

25-65 ans :

Dépistage même
chez les femmes
vaccinées

**Tous les nouveaux schémas doivent dorénavant être initiés avec le vaccin nonvalent (HCSP), les schémas initiés avec l'un des deux autres vaccins (bivalent, quadrivalent) doivent être poursuivis avec le même vaccin.*





Contre le virus hépatite B

Les infections liées au virus de l'hépatite B peuvent évoluer vers des formes d'infections chroniques qui à terme exposent à un risque élevé de cirrhose (atteinte des fonctions du foie) et de cancer du foie chez les personnes contaminées. La découverte de la maladie se fait souvent à un stade tardif dont les traitements actuels ne permettent pas de guérir complètement de l'infection.

Le vaccin est obligatoire pour tous les nourrissons depuis le 1^{er} janvier 2018 et un rattrapage des enfants et adolescents jusqu'à l'âge de 15 ans révolus est possible.

Contre le virus helicobacter pylori

Les infections liées à la bactérie *Helicobacter Pylori* touchent une grande majorité de la population française (20 à 50%) aussi bien les hommes que les femmes. Elles entraînent chez les personnes contaminées, une inflammation chronique de l'estomac, le plus souvent asymptomatique, que l'on appelle gastrite. Cette inflammation peut être détectée par des prélèvements au sein de l'estomac ou par des techniques moins invasives (test respiratoire ou prélèvement sanguin).

En l'absence de traitement adapté (antibiotique), cette gastrite persiste toute la vie, devient chronique et expose à terme à un risque de cancer de l'estomac.

Certaines **personnes sont plus à risque** (antécédents personnels, familiaux, lésion pré-cancéreuse, prise au long terme d'IPP, etc.).

Si l'un de vos proches est concerné, adressez-vous à un médecin pour connaître la démarche à suivre.



Dépistages organisés ou non

Je prends mon dépistage en main afin d'éviter toute récurrence !

Le dépistage est une chance, car il permet une détection précoce de cancer, pour le traiter le plus rapidement possible. Une prise en charge précoce permet des traitements moins lourds et augmente les chances de guérison. Dans certains cas, il peut même permettre d'éviter un cancer grâce au repérage et au traitement d'une lésion précancéreuse.

Je n'attends pas, j'adopte les bons réflexes dès maintenant et j'en parle à mes proches !

Cancer du sein (90% de guérison si détecté tôt !)

Pour les femmes, il est recommandé de réaliser un **examen clinique annuel** (par le médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme) dès l'âge de 25 ans et entre 50 et 74 ans de réaliser une **mammographie** tous les deux ans, auprès d'un radiologue (pris en charge à 100%). Un courrier d'invitation personnalisé est envoyé par le Centre Régionale de Coordination de Dépistage des Cancers (CRCDC) dans le cadre du dépistage organisé.

Il est possible de bénéficier de mammographies en dehors du dépistage organisé et de manière plus fréquente si votre situation le nécessite.

En cas de symptômes évocateurs (auto-palpation d'une masse, écoulement de sang au niveau du mamelon, déformation du sein..), d'antécédents personnels ou familiaux, nous vous invitons à en parler à votre médecin, afin d'avoir plus rapidement un examen complémentaire ou d'adapter la surveillance.



Cancer du col de l'utérus (plus de 90% de guérison si détecté tôt !)

Que vous soyez vacciné ou non, pour les femmes, il est recommandé la réalisation d'un dépistage par frottis, dont la fréquence est variable selon l'âge

- **Pour les femmes âgées de 25 à 30 ans** : le dépistage se fait par un frottis cervico-utérin (2 FCU à un an d'intervalle puis 3 ans plus tard).
- **À partir de 30 ans et jusqu'à l'âge de 65 ans** : le dépistage du cancer du col de l'utérus se fait par un test HPV, c'est-à-dire en recherchant la présence de génotypes du virus HPV dits « oncogènes ». Si le résultat de la recherche d'HPV est négatif, un nouveau test HPV est réalisé 5 ans plus tard. En cas de test HPV positif, on réalisera alors un frottis cervico-utérin.

En cas de **symptômes évocateurs** (saignements gynécologiques en particulier après les rapports sexuels), d'antécédents personnels ou familiaux, nous vous invitons à en parler à votre médecin au préalable, afin d'avoir plus rapidement un examen complémentaire ou une surveillance adaptée et un suivi plus rapproché.

Cancer colorectal (90% de guérison si détecté tôt !)

Pour les femmes et les hommes, il est recommandé de réaliser un **test de dépistage simple, rapide et indolore** entre 50 et 74 ans.

Vous pouvez récupérer un kit chez votre médecin traitant, auprès de votre pharmacie, ou si vous ne l'avez pas reçu à domicile, directement sur le site <https://monkit.depistage-colorectal.fr/#accueil> avec le numéro d'invitation envoyé par courrier par votre CRCDC (dans le cadre du dépistage organisé). Si vous n'avez pas reçu de courrier du CRCDC nous vous invitons à les contacter. Ce test est pris en charge à 100%. Sur le site, l'ensemble des étapes vous seront expliquées avec une vidéo explicative et l'accès à vos résultats.

En cas de test positif, votre médecin vous indiquera la conduite à tenir.

En cas de symptômes évocateurs (alternance diarrhée-constipation, sang dans les selles), d'antécédents personnels ou familiaux, nous vous invitons à en parler à votre médecin au préalable, afin d'avoir plus rapidement un examen complémentaire ou une surveillance adaptée et un suivi plus rapproché.

Dépistages individuels

Cancer de la peau

Les cancers de la peau sont les cancers les plus fréquents, Ils sont de 2 types, les carcinomes et les mélanomes, et sont provoqués principalement par l'exposition au soleil.

Il est possible de détecter précocement des cancers cutanés.

Surveillez votre peau et particulièrement si vous avez des antécédents familiaux, une peau claire, des grains de beauté ou si vous avez été très exposé au soleil pendant l'enfance.

Prenez avis auprès de votre médecin généraliste ou de votre dermatologue.

Cancer du poumon

En 2022, un programme expérimental a été lancé en France et sera amené à être généralisé pour dépister le cancer broncho-pulmonaire par tomodensitométrie à faible dose (scanner thoracique), chez les personnes à risque augmenté, exposées au tabac.

En cas d'exposition tabagique élevée (fumeur ou ex-fumeur), nous vous invitons à faire le point sur votre état de santé avec votre médecin. Une prise en charge précoce est primordiale car l'apparition de symptômes évocateurs (toux, essoufflement, expectorations de sang, douleur du thorax), dans le cadre du cancer du poumon, est le plus souvent synonyme d'un stade avancé de la maladie.

Cancer de la prostate

Il n'existe pas à l'heure actuelle de recommandation spécifique visant à prévenir le développement d'un cancer de la prostate, ni de données suffisamment développées pour comprendre de manière approfondie l'ensemble des facteurs de risque. En dehors des risques connus liés à l'âge, à l'appartenance ethnique ou à certaines expositions environnementales.

Il peut vous être proposé de réaliser un test de dépistage par dosage sanguin de l'hormone PSA, le plus souvent à partir d'un certain âge (plus de 50 ans). Si vous envisagez de réaliser ce test, parlez-en à votre médecin pour obtenir une information éclairée et prendre votre décision.

Cancer de l'estomac

Nous vous invitons à vous référer à la partie plus haut sur les « agents infectieux » concernant l'infection à la bactérie *Helicobacter Pylori* et le risque de cancer de l'estomac, en l'absence de dépistage précoce, particulièrement chez les personnes à risque.



Sources pour aller plus loin



Nous vous invitons à aller consulter ces ressources web qui regorgent de précieux conseils avec des informations validées scientifiquement.

NUTRITION et ACTIVITÉ PHYSIQUE

Site de l'Institut national du cancer : www.e-cancer.fr

- Magazine « Agir pour sa santé contre les risques de cancer »
- Information, vidéos, outils pédagogiques (thématique prévention des cancers)
- Activité physique et nutrition (facteurs de protection)
- Plateforme éclairages de l'Inca : Info derrière l'infox

Site de Santé Publique France : www.santepubliquefrance.fr

Recommandations relatives à l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes

Site de Manger Bouger : www.mangerbouger.fr

Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit

Site de la Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net

Rubrique « Je m'informe » : brochures, magazine, prévention et cancer, clap-santé, etc..

Site de Nutrition Activité physique : www6.inrae.fr/nacre

ALCOOL ET TABAC

Site Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr

Site de la Société Française d'Alcoologie : <https://sfalcoologie.fr>

ENVIRONNEMENT

Site du Cancer Environnement : www.cancer-environnement.fr

Portail officiel d'information édité par le Centre Léon Bérard à Lyon sur les risques de cancer liés à des expositions environnementales ou professionnels

Site de l'Institut national du cancer : www.e-cancer.fr
(facteurs de protection)

DÉPISTAGES

Site du Centre régional de coordination de dépistage des cancers en Bretagne : <https://depistage-cancer.bzh>

Site de l'Institut national du cancer : www.e-cancer.fr
Rubrique : Comprendre, prévenir, dépister

Site du Cancer du sein : <https://cancersdusein.e-cancer.fr/>

- Espace unique avec information personnalisée par âge sur les cancers du sein, leur prévention et leur dépistage
- Affiches information et dépliant

Site fondation ARC : <https://fondation-arc.org>
Rubrique cancers et dépistage

Cancer colorectal :
www.e-cancer.fr > onglet : **Expertises et publications**
• Affiches information et dépliant

Cancer col de l'utérus
www.e-cancer.fr > onglet : **Expertises et publications**
• Affiches information et dépliant



Liens utiles



- **AFSOS : Association Francophone de Soins Oncologiques de Support**

> www.afsos.org/les-soins-de-support/decouvrir-tous-les-soins-de-support

L'AFOS a pour mission la promotion des soins de support et le soutien de la réflexion sur l'organisation des soins et l'expertise des professionnels. L'AFSOS a piloté la rédaction de plus de 100 référentiels et organise un congrès annuel.

- **La ligue contre le cancer**

> ligue-cancer.net

Créée en 1918, la Ligue contre le cancer est une association reconnue d'utilité publique reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses bénévoles et salariés formés grâce à une école de formation agréée pour répondre aux besoins des personnes concernées par le cancer. La Ligue contre le cancer a pour missions la prévention et la promotion des dépistages des cancers, l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches ainsi que le soutien financier de la recherche publique dans tous les domaines touchant à la cancérologie.

- **INCa Institut National du cancer**

> e-cancer.net

L'Institut national du cancer (INCa) est l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie de l'État chargée de coordonner les actions de lutte contre le cancer.

- **NACRe Réseau National Alimentation Cancer Recherche**

> www6.inra.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-tous-publics

Le Réseau NACRe, créé en 2000, aborde la problématique « nutrition et cancer » dans ses différentes composantes : nutrition et prévention primaire des cancers, prise en charge nutritionnelle des personnes atteintes d'un cancer, et prévention nutritionnelle des récurrences et des seconds cancers.

- **Société Française d'accompagnement et de soins palliatifs**

> www.sfap.org

Notes personnelles



N'hésitez pas à noter ci-dessous les pages qui vous intéressent et qui vous seront les plus utiles

Area with horizontal dotted lines for taking notes.

Rédaction :

Tous les professionnels des soins supports

- Dr Laurence Crouzet, Responsable médicale du DISSPO
- Mme Le Royer Astrid, Cadre de santé du DISSPO
- Dr Petureau Aurélie, Médecin de santé publique, en prévention et promotion de la santé.

Merci à tous ceux qui nous ont aidés dans la rédaction et la relecture.



Centre
Eugène Marquis
RENNES

Avenue de la Bataille Flandre • CS 44229 • 35000 Rennes
centre-eugene-marquis.fr



Ce carnet a été réalisé par le Centre Eugène Marquis
Les auteurs du document remercient le laboratoire Lilly pour sa mise en page et son impression.
Le contenu est sous la seule et unique responsabilité des auteurs. ©Centre Eugène Marquis
PSMONCO-139 - 02/2023 - Création : Cent pour cyan - Crédit photos : ©Freepik, ©Shutterstock, ©Unsplash

En partenariat avec le Laboratoire *Lilly*