

Support d'informations à destination des :

- patients
- aidants
- soignants (IDE/IPA, kinés, médecins, oncologues)

Comprendre :

- les différentes dimensions du cancer
- les solutions existantes
- les interlocuteurs référents
- + les ressources clés



Contexte

- A l'arrêt des traitements, période de transition pas toujours bien vécue
- Enjeu de mettre en place une "alliance thérapeutique" avec une équipe de praticiens en ville => être acteur de son parcours
- Retrouver une qualité de vie choisie

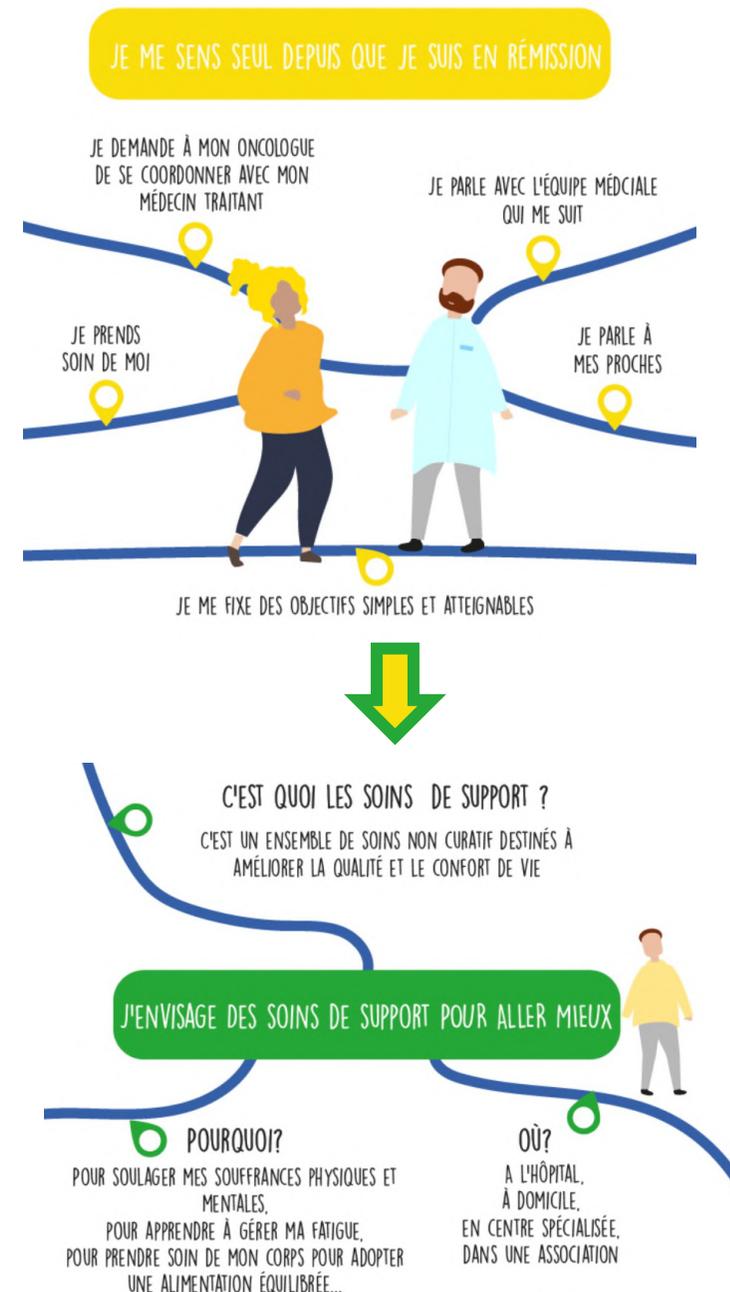
Mode d'utilisation

- Fonction "Rechercher" dans le PDF pour trouver tous les contenus en lien avec votre recherche (ex : invalidité, hypnose...)
- Copier/coller les liens des documents dans votre navigateur pour y accéder et les télécharger si vous le souhaitez

Spécificités

- Support « participatif » /co-construit avec vos retours pour une amélioration continue 😊
- => Si des liens ne fonctionnent pas, merci de m'en informer pour que je puisse les modifier
- => Si des ressources sont manquantes, n'hésitez pas à me les communiquer pour que je les ajoute
- Support à partager sans modération avec patients, aidants et soignants

=>  stephdetut@gmail.com



...Soins de support

4-5/26

- Pendant et après les traitements

- ✳ Oncologues : consultation dédiée
- ✳ Médecin généraliste : en relai de l'équipe soignante hospitalière
- Etablissements de soins, AFSOS

...Vie administrative

6/26

- Arrêt maladie, indemnités journalières, prévoyance, retraite - Diversité de statuts : salarié, indépendant, fonctionnaire

- ✳ Assistantes sociales
- ✳ Médecin généraliste
- ✳ Médiateur de la santé Cpm (saisie via Ameli)
- Juris Santé, Ligue Contre le Cancer (LCC), Allo Alex, Caire 13, France Assos Santé, Santé Info Droits + Cpm

...Famille/aidants

7/26

- Accompagnement, rôle, organisation

- ✳ OncoPsychologues : consultations aidants
- Mon Réseau Cancer aidants, GPS Cancer, LCC, Rose Up, Cancer contribution, Généticancer, Association Française des Aidants

...Travail

8-9/26

- Temps partiel thérapeutique - Invalidité - RQTH - Carte priorité mobilité inclusion/stationnement

- ✳ Médecin du travail
- ✳ Médecin conseil de la Cpm
- ✳ Médecin généraliste
- ✳ MDPH, CRAMIF/CARSAT
- ✳ Assistante sociale
- Ateliers de reprise du travail : Rose Up, Cancer@work, La Niaque, LCC, Le jour d'après + établissements de soins

...Santé financière

10/26

- Aides financières ponctuelles
- Droit à l'oubli convention AERAS
- ✳ Assistantes sociales Cpm, mutuelle, commune...
- Juris Santé, LCC, France Assos Santé

...Douleurs et/ou effets secondaires

11-15/26

- Chemobrain/chemofog
- Fatigue et problèmes de sommeil
- Fibrose/douleurs musculaires/neuropathiques
- TENS, photobiomodulation, Tecar thérapie
- ✳ Consultation douleur
- ✳ Acupuncteur
- ✳ Auriculothérapeute
- ✳ Kinésithérapeute, ergothérapeute
- ⚠ **Phyto/homéo** à valider en consultation (interactions possibles)
- LCC, Oncogite, Insomnet

...Condition physique

16-19/26

- Nutrition, fatigue, récupération, poids
- Douleurs articulaires/musculaires, ostéoporose
- ✳ Kinésithérapeute
- ✳ Nutritionniste
- ✳ APA, sport sur ordonnance
- Réseau de kinés : RKS (seins) et IPPP/ AFRePP (pelvis/périnée)
- CAMI, Maisons Sport Santé, FFGV, LCC, Rose Up
- Séjours post cancer
- Passage en Vercors, Maison de la Vie, Bivouac et moi, La Cordée Rose, Relais du bien-être, Soum de Toy, Les invitées d'Odette, Phoenix Attitude, Hope association, Entre Ciel et Mer, Des sommets pour rebondir, A chacun son Everest
- Cures thermales (gynéco, sein, dermato, rhumato...)
- La Roche Posay, La Bourboule, Avene...

...Santé mentale

20/26

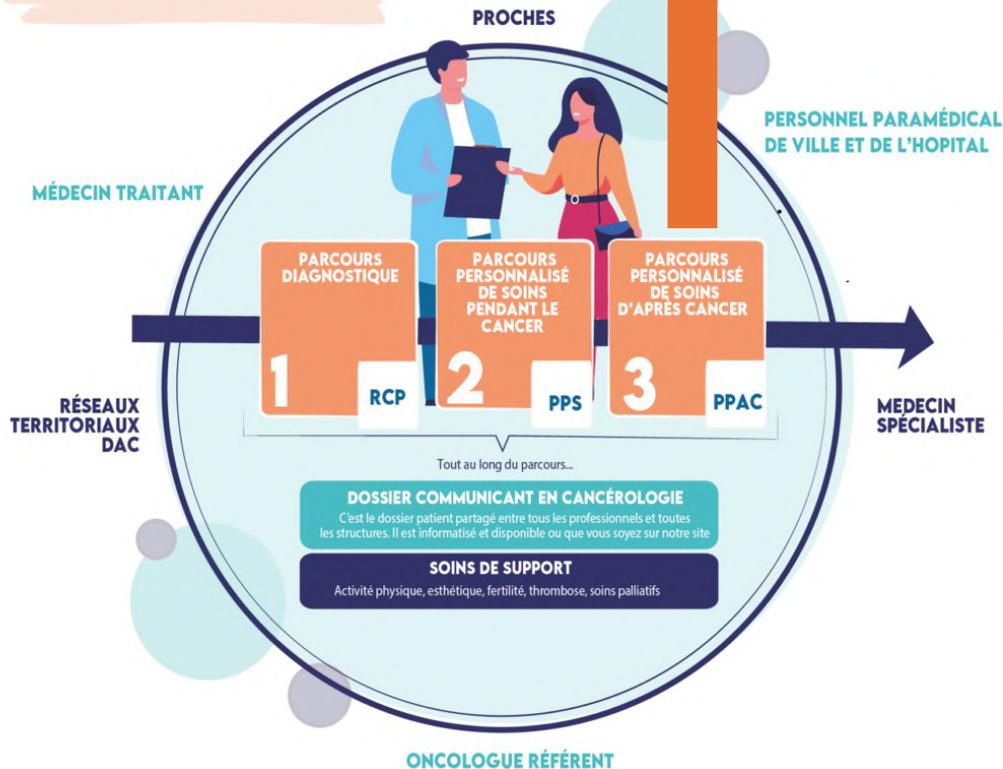
- Peur, anxiété, douleur, dépression
- ✳ Oncopsychologue
- ✳ Psychiatre
- ✳ Socioesthéticienne/sociocoiffeuse
- Ateliers de sophrologie, méditation pleine conscience, réflexologie... : Belle & bien, Rose Up, LCC, CEW, Skin + + établissements de soins
- Parcours de soin après cancer / IDE et IPA
- Séjours post cancer (cf Cancer et... Condition Physique)

...Santé sexuelle

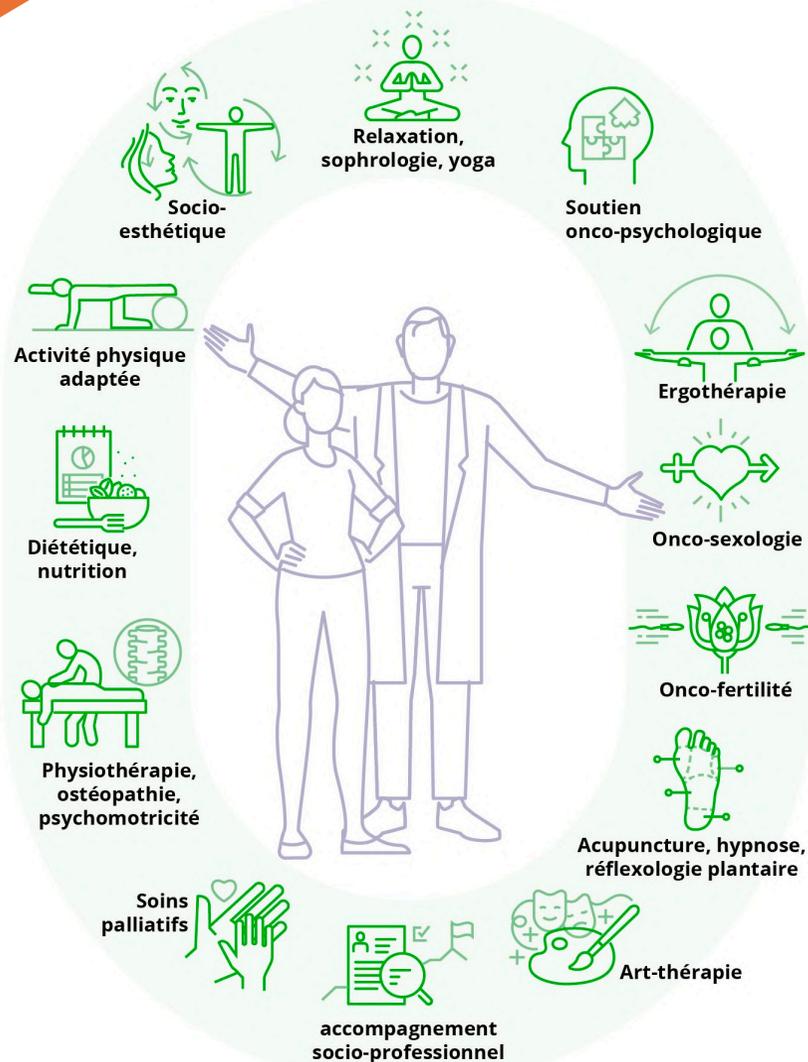
21-25/26

- Ménopause, couple, fertilité, désir, plaisir
- ✳ Oncosexologue (hôpital/LCC)
- ✳ Gynécologue
- ✳ Kinésithérapeute => réseaux RKS et IPPP

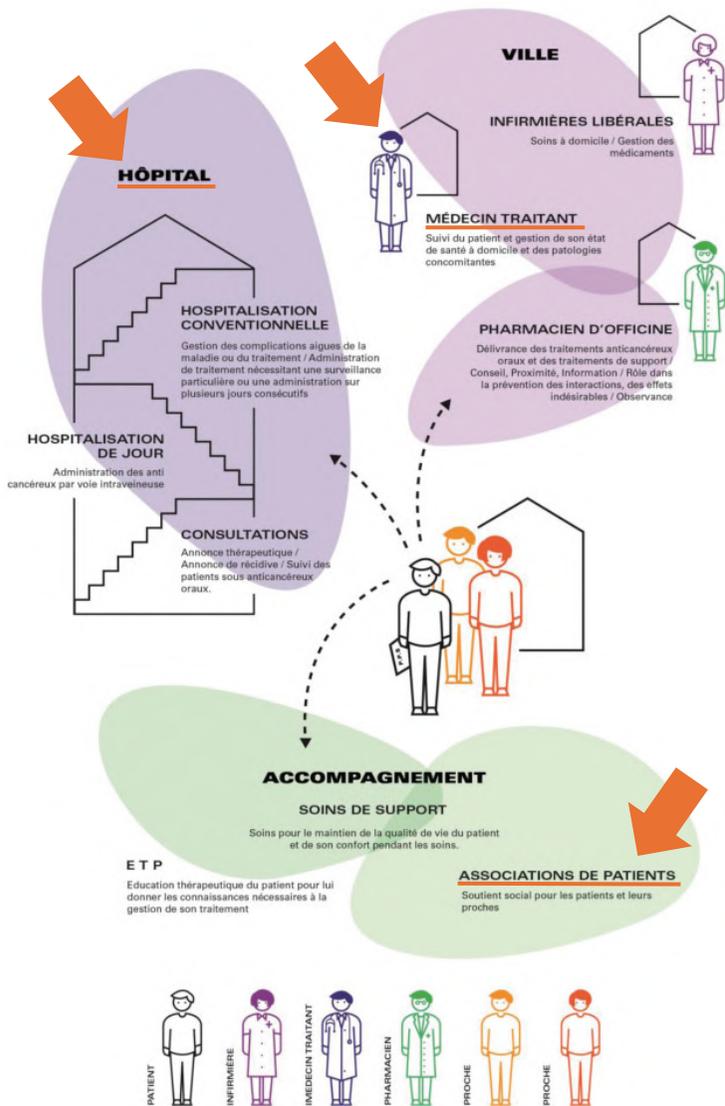
PARCOURS DE SOINS



Les soins de supports disponibles pour le patient et l'aïdant



Accéder aux soins de support



Mon parcours Web consult

AFSOS Association Francophone des Soins Oncologiques de Support | malakoff humanis



Web consult
PATIENTS OU AIDANTS. RETROUVONS-NOUS EN DIRECT !
Chaque mercredi de 11h à 12h30
GRAND PUBLIC PATIENTS
www.afsos.org/patients-et-ou-proches/MH

Documents



AFSOS "Place des pratiques complémentaires dans les soins oncologiques de support – Livret Patients"
www.afsos.org/wp-content/uploads/2021/03/livret-TC-AFSOS.pdf



ARC "Les soins de support en cancérologie"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2024-09/Brochure_soins_supports_SI.pdf



LCC "Les soins de support pour mieux vivre les effets du cancer"
www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/soins-de-support-2021-03_0.pdf

Documents > Cancer... et vie administrative



INCA "Démarches sociales et cancer"
https://pediatrie.e-cancer.fr/content/download/700/file/Demarches_sociales_et_cancer_mel_20180322.pdf



Pact Onco "Protection juridique pendant et après cancer"
www.pactonco.fr/sites/default/files/pactonco-protection-juridique-pp-onc-fra-1016_30_0.pdf



Life is Rose Parcours Patient
www.lifeisrose.fr/documents/3/1-et-2-parcours-patient_global.pdf



INCa/LCC "Vivre pendant et après un cancer"
www.cancer.fr/content/download/7162/file/CancerInfo_VivrePdtAprèsCancer_Web_GUIVPD23.pdf?version=12



Etincelle "Démarches sociales et administratives - cancer métastatique"
<https://docs.patientsenreseau.fr/prod/rvdemarches-sociales-et-administratives289217.pdf>



CRAMIF "Je suis accompagné en cas d'invalidité"
www.cramif.fr/sites/default/files/2022-04/Mon-guide-pension-invalidite_je-suis-accompagne-en-cas-d-invalidite_cramif-assurance-maladie.pdf



FAS "RQTH"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2024/03/Fiche-F.2-Reconnaissance-de-la-qualite-de-travailleur-handicape-2.pdf



FAS "Aptitude et inaptitude médicale des salariés"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche_D.6_Aptitude_et_inaptitude_medicale_des_salaries20208_web.pdf



FAS "La pension d'invalidité des salariés"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche-C.10_Pension-invalidite_2023_web.pdf



FAS "L'impact de la maladie et du handicap sur la retraite des salariés"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche-C.11_l_impact_de_la_maladie_et_handicap_sur_retraite_des_salaries_2021.pdf

Où trouver un(e) assistant(e) social(e) ?

Après de :

- Mon centre de soins
- Mon Assurance maladie
- Ma caisse d'allocations familiales (CAF)
- Ma caisse de retraite
- Mon centre communal d'action sociale (CCAS)
- Mon conseil général
- Des services sociaux de mon entreprise
- Du comité départemental de la Ligue contre le cancer

Saisir le médiateur de la santé

ETAPE 1

SE CONNECTER A SON ESPACE AMELI EN LIGNE
 ALLER EN BAS DE PAGE => CLIQUER SUR PLAN DU SITE



INFO UTILE
 S'il s'agit d'un problème de paiement des li, il faut attendre 2 mois de cessation de paiement avant de pouvoir saisir le médiateur

ETAPE 2

DEPUIS LE PLAN DU SITE => CLIQUER SUR LA RUBRIQUE « DEMANDER L'AIDE DU MEDIATEUR »



Documents



ARC/RoseUp "Aider les proches aidants"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_lesaidants_SI.pdf



Rose Up "Petit guide pour consoler une personne malade"
www.rose-up.fr/wp-content/uploads/Guide_Consolation_DelpineRemy.pdf



LCC "Mon combat contre le cancer, Comprendre le rôle de mes proches aidants"
www.ligue-cancer.net/sites/default/files/media/downloadable-files/2025-03/0225_brochure-impacts-proches-aidants.pdf



LCC "Aider un proche face au cancer, après ses traitements, que faut-il savoir ?"
www.ligue-cancer.net/sites/default/files/media/downloadable-files/2025-03/0225_brochure-apres-traitement.pdf



CancerContribution "Proches aidants, Accompagner une personne atteinte d'un cancer"
www.cancercontribution.fr/nos-actions/soutenir-les-aidants-face-au-cancer-d-un-proche/



Klésia "Mon journal santé d'aidant"
<https://docs.patientsenreseau.fr/prod/23-02--livretaidant-tc-v2--klesia.pdf>



Klésia "Concilier vie professionnelle et vie personnelle, travailler tout en aidant un proche"
www.aidants.fr/wp-content/uploads/2016/05/guide_reperes_klesia_aidants.pdf



FAS "Accompagner une personne malade ou en situation de handicap"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche-D.5_Accompagner-une-personne-malade-ou-en-situation-de-handicap-web.pdf



Geneticancer "L'annonce aux proches"
https://geneticancer.org/wp-content/uploads/2021/12/GENETICANCER_ANNONCE-AUX-PROCHES.pdf



Geneticancer "L'intérêt du test génétique"
https://geneticancer.org/wp-content/uploads/2021/12/GENETICANCER_INTRET-DU-TEST.pdf

Webinaires

Rose Up "Mes proches et moi face au cancer"
www.youtube.com/watch?v=t6MbV1gP3Fg&t=25

Rose Up "Webinaire réservé aux proches – Où trouver de l'aide ?"
www.rose-up.fr/evenement/webinaire-reserve-aux-proches-trouver-de-l-aide/

Rose Up "Accompagner une personne touchée par un cancer"
www.youtube.com/watch?v=lzQo2Wqx7cg

Rose Up "Cancer et psycho - Ma place de proche"
www.youtube.com/watch?v=XNM2mxbN5xw

Corasso "Aidants et jeunes aidants ; qui sont-ils et comment les accompagner ?"
www.youtube.com/watch?v=-rSOBmVnQz8

AFA "Aider les aidants accompagnant des proches atteints de cancer"
www.youtube.com/watch?v=5owT9IPrVKk

Ateliers/programmes/formations



Un espace qui vous est dédié

Que vous soyez le conjoint, le parent, l'ami, le voisin, ou encore le collègue d'une personne touchée par un cancer, RoseUp vous donne les clés pour la soutenir tout au long de son parcours de soins au travers d'un accompagnement **personnalisé**. M@ Maison RoseUp.



À LA LIGUE, ON ACCOMPAGNE AUSSI LES PROCHES AIDANTS



Que propose Cancer Contribution ?

Cancer Contribution a conçu un programme d'actions pour soutenir les proches, accompagnants, et aidants.

A destination des proches qui aident régulièrement une personne touchée par le cancer, ce programme permet de prendre conscience de leur rôle, de leurs besoins éventuels et de mieux les accompagner. Dans la sphère personnelle, professionnelle, médicale, et médico-sociale.

Il est issu d'un travail d'intérêt général, intitulé CancerAdom®, qui vise à améliorer les parcours lorsque les soins se font au domicile.

+ Certains centres anti-cancer proposent des parcours dédiés :



Ateliers Retour à l'emploi post cancer



+ Certains centres anti-cancer et mutuelles proposent aussi des ateliers/programmes :



Documents



Institut Curie "Cancer & emploi Sécuriser & envisager la reprise"
https://cdn.curie.fr/media/ckeditor_pdf/2024-04-23%20Curie_Cancer%26Emploi.pdf



Rose Up/ARC "Retravailler après un cancer" www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_retourautravail_SI.pdf



Kerialis "Cancer féminin et travail"
<https://docs.patientsenreseau.fr/prod/23-11-livreblancancerfeminintravailkerialis.pdf>



INCa "Cancer : maintien et retour à l'emploi"
www.cancersolidaritevie.fr/UserFiles/File/inca-fichecanceretemploi-2024-1.pdf



INCa "Mots et attitudes face à la maladie"
www.oncorif.fr/telechargement/guide-inca-mots-et-attitudes-face-a-la-maladie/?tmstv=1743279669



Rework "Guide Cancer et Travail"
www.calameo.com/read/006628450ec348b5e29b9



FAS "L'impact des arrêts maladie sur les congés payés"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2024/03/Fiche-D.3-Impact-arrets-maladie-2colonnes.pdf



FAS "Temps partiel thérapeutique des salariés"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche-D.1.2_Temps-partiel-therapeutique-des-salaries_2020.pdf



Pact Onco "Emploi & cancer du sein métastatique"
www.pactonco.fr/sites/default/files/Emploi_CSm_BROCHURE_PATIENTES.pdf



Pact Onco "Fiches pratiques Emploi & cancer du sein métastatique"
www.pactonco.fr/sites/default/files/Emploi_CSm_FICHES_PATIENTES.pdf



AGEFIPH "Concilier travail et cancer"
www.agefiph.fr/sites/default/files/medias/fichiers/2021-02/Concilier%20travail%20et%20cancer.pdf

Focus Fonction publique



FIPHP "Guide pratique - Fonction publique : anticiper et accompagner le retour à l'emploi d'un agent pendant ou après un cancer"
www.fiphfp.fr/sites/default/files/2025-01/20250122_Guide_accompagnement_cancer_web.pdf



FAS "Temps partiel thérapeutique fonction publique"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche-D.2.2_Temps-partiel-therapeutique_fonction_publique.pdf



FAS "Fonctionnaires : les congés pour maladie"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2019/08/fonctionnaires-Conges-maladie.pdf



FAS "Agents contractuels de la fonction publique : les congés pour maladie, accident du travail ou maladie professionnelle"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2016/01/Fiche-D.2.1_Les-revenus-des-agents-contractuel.pdf

Documents > Cancer... et Finances



INCa "Emprunter après un cancer" (2024)
www.onco-hdf.fr/app/uploads/2024/09/Fiches-patients-



JurisSanté "Cancer, m'informer sur mes droits"
<https://fr.lilly.com/oncologie/assets/pdf/droit-et-cancer.pdf>



FAS "Accès à l'assurance des personnes malades ou en situation de handicap"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2015/12/Fiche-E.1_Acces-a-l-assurance-2022.pdf



FAS "L'accès au prêt et à l'assurance emprunteur des personnes en situation de risque aggravé la convention AERAS"
www.france-assos-sante.org/wp-content/uploads/2015/12/Fiche-E.2_AERAS_2022-2.pdf



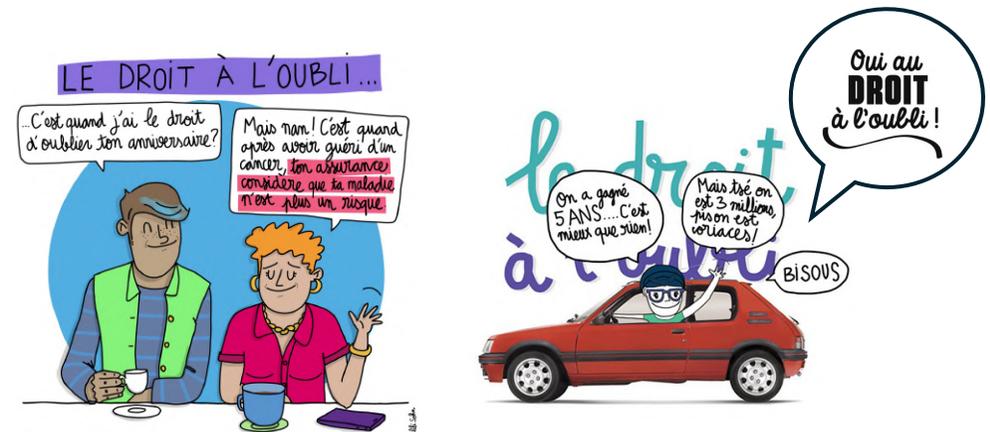
CNP "Lever les barrières d'accès à la propriété après un cancer du sein"
www.cnp.fr/particuliers/assurance-de-pret-immobilier-et-cancer-du-sein

Webinaires

Rose Up "Emprunter après un cancer : on répond à vos questions"
www.youtube.com/watch?v=hHOruDGIJ5A

GPS Cancer "Emprunt, le droit à l'oubli"
www.youtube.com/watch?v=6vIN4it1K_A

MRCs "Droits et assurance : Points de vigilance"
www.youtube.com/watch?v=AcR410zXfcw



Service Aide et conseil à l'emprunt (AIDEA) de la LCC : Gratuit, anonyme et confidentiel, le service AIDEA est accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h au 0 800 940 939



Documents > Douleurs



ARC "Apaiser les douleurs du cancer"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_apaiserladouleur_SI.pdf



Imagyn "Cancers gynécologiques : gestion de la douleur"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-08/cancers-gynecologiques_gestion-de-la-douleur.pdf

Webinaires > Douleurs

Rose Up "Atelier kiné – Les idées reçues sur ce qu'il faut faire ou non après un cancer du sein"

www.rose-up.fr/replay/atelier-kine-idees-recues-cancer-sein/

Rose Up "Cancer et acupression : 5 points pour soulager les effets secondaires"

www.youtube.com/watch?v=KRjrSYTIOFM

Rose Up "L'acupuncture face aux effets secondaires du cancer : Dr Jeannin répond à vos questions"

www.youtube.com/watch?v=ByCgjk6drUs

Documents > Lymphoedème



LCC "L'œdème lymphatique après un cancer"
<https://boutique.liguecancer.ch/files/kls/webshop/PDFs/francais/l-oedeme-lymphatique-apres-un-cancer-021410013111.pdf>



Imagyn "Le lymphoedème dans les cancers gynécologiques"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-07/lymphoedema_france_final.pdf

Webinaires > Lymphoedème

Rose Up "Le lymphoedème"

www.rose-up.fr/replay/replay-webinaire-medical-le-lymphoedeme/

Imagyn "Les Lymphoedèmes après un cancer gynécologique pelvien : Comment les prévenir ? Comment les prendre en charge ?"

www.oncostream.com/fr/lives/8-gynecologie/46-col/841-leslymphoedemesapresuncancergynecologiquepelvien



=> Dispositifs complémentaires non médicamenteux et non intrusifs

TENS

- La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) interrompt le circuit de la douleur en envoyant un courant électrique au niveau des nerfs
 - Des électrodes adhésives sont collées sur la peau dans la région douloureuse et sont reliées par des câbles à un boîtier chargé d'envoyer les impulsions électriques.
 - Le courant est de faible intensité, suffisante pour être ressentie, mais sans être douloureuse
 - L'utilisation de TENS :
 - est recommandée dans les douleurs aiguës et chroniques
 - permet de réduire l'intensité des neuropathies
- => à valider avec l'oncologue ou le médecin douleur



Photobiomodulation (PBM)

- Thérapie au laser à faible intensité (LLLT) ou LED de faible énergie
 - Utilisée pour ses propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes
 - Agit sur :
 - les tissus endommagés (radiodermites, fibroses cutanées)
 - les mucites (radio ou chimio-induites)
 - les neuropathies périphériques
 - le lymphœdème
 - la sécheresse buccale
 - le trismus
- => à valider avec l'oncologue ou le médecin douleur



TECAR thérapie

- Ondes à haute fréquence utilisée en kinésithérapie
 - La technique consiste à appliquer une électrode sur la peau et l'appareil transmet un courant à haute fréquence via un fil électrique
 - Ce courant permet de :
 - stimuler la circulation sanguine et lymphatique
 - traiter les douleurs des articulations et des muscles
- ✦ On peut également utiliser la TECAR thérapie pour les tissus du vagin dans le but d'améliorer leur vascularisation et leur souplesse
- => à valider avec l'oncologue ou le gynécologue



+ Ces dispositifs peuvent être proposés par certains centres anti-cancer (département de lutte contre la douleur) et par des kinés





Chemofog/chemobrain = brouillard cognitif
 => troubles cognitifs liés aux traitements oncologiques
 (troubles de la concentration, de l'attention, de la mémoire
 et des fonctions exécutives)

Publications



Rework "Les déficiences cognitives chimio induites, quelles conséquences sur le travail, que conseiller ?"
www.calameo.com/read/0071494010b5218f49baf



Oncogite "Les troubles cognitifs liés au cancer non cérébral"
<https://oncogite.com/wp-content/uploads/2022/09/livret-pour-aller-plus-loin.pdf>

Ateliers/programmes



La méthode **onCOGITE** est le fruit d'une solide expertise en neurosciences et de six années d'expérience d'animation d'ateliers spécialement dédiés à la prise en charge de patient(e)s atteint(e)s d'un cancer et présentant des troubles cognitifs séquellaires.

Outil diagnostic



Test neurocognitif
<https://itsbrain.mindpulse.net/>

Webinaires

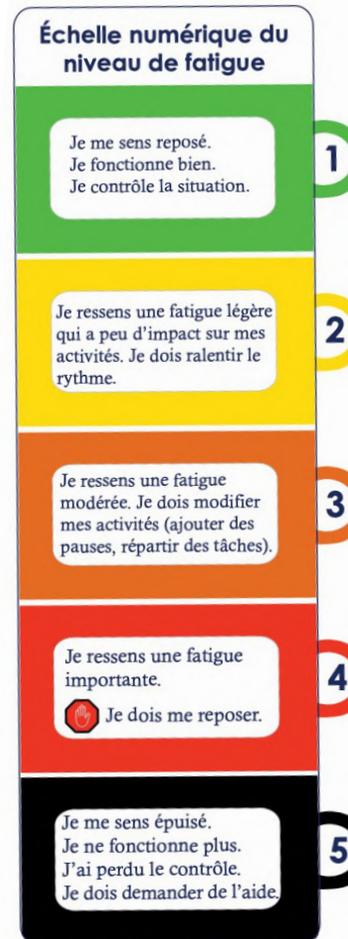
- ELLYE** "Fatigue et troubles cognitifs"
vimeo.com/846195758
- Rose Up** "Troubles de la mémoire liés au cancer"
www.youtube.com/watch?v=r2iKU45nSrl&t=1s
- GPS Cancer** "Cancer et troubles de la mémoire : Les différents troubles cognitifs"
www.youtube.com/watch?v=KM61_4JMzqQ&list=PLkimAdFhE7Xb56ku1JE8tVaM_aSEyT71I&index=2
- GPS Cancer** "Cancer et troubles de la mémoire : Les différents troubles cognitifs #2"
www.youtube.com/watch?v=AdLt8FdZLII&list=PLkimAdFhE7Xb56ku1JE8tVaM_aSEyT71I&index=3
- GPS Cancer** "Cancer et troubles de la mémoire : Différence entre troubles cognitifs liés à la maladie et fatigue"
www.youtube.com/watch?v=cW_Ft7fPs4o&list=PLkimAdFhE7Xb56ku1JE8tVaM_aSEyT71I&index=4
- GPS Cancer** "Cancer et troubles de la mémoire : Tests spécifiques pour les personnes atteintes de cancer"
www.youtube.com/watch?v=yvu5InWkLfE&list=PLkimAdFhE7Xb56ku1JE8tVaM_aSEyT71I&index=5
- GPS Cancer** "Cancer et troubles de la mémoire : Que faire pour gérer au quotidien les troubles cognitifs"
www.youtube.com/watch?v=LoquuHwV60w&list=PLkimAdFhE7Xb56ku1JE8tVaM_aSEyT71I&index=6
- GPS Cancer** "Cancer et troubles de la mémoire : Se préparer au retour au travail"
www.youtube.com/watch?v=GxUa_AiyNOK&list=PLkimAdFhE7Xb56ku1JE8tVaM_aSEyT71I&index=8

Livre



Principaux signes de la fatigue :

Physiques	Comportementaux	Affectifs ou émotifs	Cognitifs
<ul style="list-style-type: none"> • Lassitude • Diminution de force et d'endurance • Douleur • Maux de tête • Bâillements • Endormissement et somnolence • Regard fixe • Visage moins expressif • Visage rouge • Yeux rouges, cernés • Affaissement postural • Ralentissement (de la gestuelle et de la démarche) • Tics nerveux • Besoin de bouger 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité • Impatience • Impulsivité • Désinhibition • Agressivité • Passivité 	<ul style="list-style-type: none"> • Euphorie • Symptômes d'anxiété (sensation d'étouffement, préoccupations excessives) • Humeur déprimée, tristesse • Diminution ou perte d'intérêt ou de plaisir • Culpabilité, dévalorisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à maintenir un effort mental soutenu • Difficulté à suivre une conversation • Difficulté à faire plusieurs actions simultanément • Manque d'attention ou de concentration • Lenteur à récupérer ou à traiter l'information • Ralentissement de la pensée



Documents



Rose Up/ARC "Vaincre la fatigue"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2024-06/Livret_fatigue_SI.pdf



INCa "Fatigue et cancer"
www.cancer.fr/content/download/7020/fil e/Cancerinfo_FatigueCancer_WEB_GUIFAT 23.pdf?version=12



LCC "Fatigue et cancer"
<http://patientsenreseau.blob.core.window s.net/prod/Liens/143Fatigue%20et%20can cer.pdf>



LCC "Fatigue et cancer, causes et solutions"
<https://boutique.liguecancer.ch/files/kl s/webs hop/PDFs/francais/fatigue-et-cancer- 021028012111.pdf>



Ellye "Fatigue pendant et après la maladie, mieux la comprendre pour mieux la gérer"
www.ellye.fr/f/a495ebef3d9d4bf455480316eb c61818fe908d1f/Ellye_2023_Brochure_Fatigue _MaJ2023_V4.pdf



IGR "Atelier fatigue"

Webinaires

Rose Up "La fatigue liée au cancer"
www.rose-up.fr/replay/webinaire-fatigue-cancer-landry/
LCC "Comprendre et soulager la fatigue liée au cancer"
www.youtube.com/watch?v=58AAkJ276rM
LCC "Comprendre et soulager la fatigue liée au cancer"
www.youtube.com/watch?v=58AAkJ276rM
Résilience "Échangeons ensemble - Les troubles du sommeil"
www.youtube.com/watch?v=C8K56yIkjp4
Résilience "Les Rendez-vous Résilience : fatigue chronique et cancer"
www.youtube.com/watch?v=qt556HHYK8Q
GPS Cancer "Webinaire Cancer et Fatigue"
 - www.youtube.com/watch?v=E-WZlbr8kzs&list=PLkimAdFhE7XbftQADmG7jXSwlx7EIHcww
 - www.youtube.com/watch?v=uqAEzUfGXBO
Coactis Santé "Handicaps et Cancers"
www.youtube.com/watch?v=xRrJTcAk_B8



LCC "Fatigue liée au cancer"
www.liguecancer44.fr/wp-content/uploads/2023/09/Diaporama-webinaire-Comprendre-et-soulager-la-fatigue-li%C3%A9e-au-cancer.pdf

Focus Gestion de son énergie



IRDPQ "Le guide de l'énergie"
www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l%E2%80%99-IRDPQ-Quebec.pdf

L'intensité de ma fatigue



Mes signes de fatigue



Ma fatigue perçue par un proche

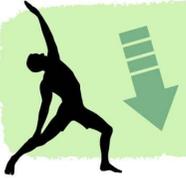


Programme Insomnet



Programme d'autotraitement de l'insomnie accessible en ligne, spécialement développé pour les patients atteints de cancer
<https://insomnet.gustaverous sy.fr/connexion>

La pratique d'une activité physique de manière spontanée, volontaire et régulière pendant et après un cancer permet une...



Diminution de la perception de la fatigue liée au cancer



Amélioration de la tolérance des traitements



Diminution du risque de récurrence* des cancers du sein, du côlon, de la prostate
*du même cancer ou bien apparition d'un second cancer



Allongement de l'espérance de vie*
*amélioration de la survie



Sources :
 • « Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques » / Collection Etats des lieux et des connaissances, INCa, mars 2017.
 • « Activité physique et cancer » / Référentiels en Soins Oncologiques de Support, AFSOS, 2024.

APA - Sport sur ordonnance









Cures thermales post cancer













Séjours post cancer



























Documents



ARC "Mon cancer, c'est du sport"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-06/Livret_sportcancer_Sl.pdf



ARC "Bougez !"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_bougez_Sl.pdf

Documents > Focus cancers féminins



RKS "Mon kiné m'accompagne"
<https://mailchi.mp/reseaudeskinesdusein.fr/telecharger-mon-kine-maccompagne>



IPPP "Les conseils de votre kiné - Livret Avant, pendant & après la Radiothérapie"
www.ippp.fr/_files/ugd/707acc_278af6fd346f4edfb2ce7410d5af8244.pdf



CFB "Livret de rééducation chirurgie du sein"
www.baclesse.fr/wp-content/uploads/2022/04/COM-PAT-0135-02_LIVRET_reeducation_apres_chir_sein_BD.pdf



Imagyn "Cancers gynécologiques : les bienfaits de l'activité physique"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-07/livret-imagyn-activite-physique-web.pdf

Webinaires

RKS "Le pouvoir de l'APA"
www.youtube.com/watch?v=MODvtepp6g4
Imagyn "L'activité physique pendant les traitements et après la maladie"
www.oncostream.com/en/lives/8-gynecologie/47-uterus/711-septembreturquoise
Rose Up "Cancer : ce que vous apporte la kinésithérapie"
www.youtube.com/watch?v=1n9XWM2PR_Y

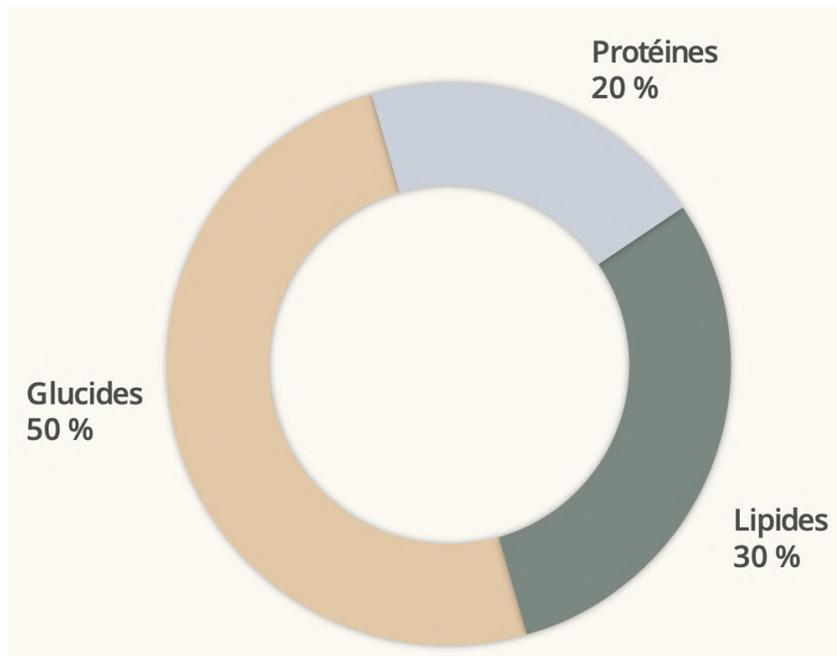
Livres



APA dédiées au cancer du sein



Apport énergétique journalier idéal :

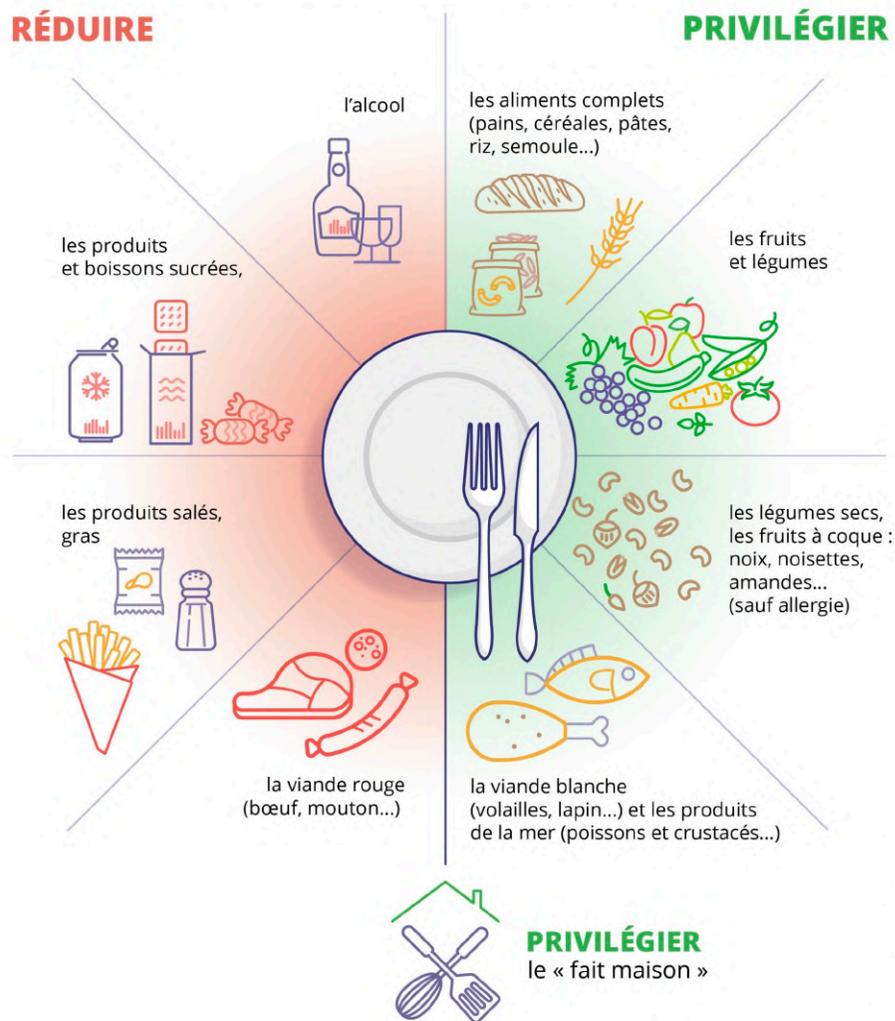


⚠ Attention aux interactions médicamenteuses avec :
 pamplemousse, soja, sauge, thé vert
 => Demander l'avis de votre oncologue

Les aliments à réduire et ceux à privilégier

RÉDUIRE

PRIVILÉGIER



Documents > alimentation/nutrition



ARC "A table !"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_atable_PM.pdf



Imagyn "Mon carnet nutrition"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-07/mon-carnet-nutritionv2.pdf



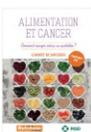
Imagyn "Mon carnet nutrition"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-07/mon-carnet-nutrition_19052020_a5_0.pdf



FCC "32 recettes"
<https://cancer.be/ressource/mes-plats-gourmands/>



LCC "Alimentation et cancer"
<https://boutique.liguecancer.ch/files/klis/webshop/PDFs/francais/alimentation-et-cancer-021602012111.pdf>



MSD "Carnet de recettes printemps-été"
<https://mon-cancer.com/wp-content/uploads/sites/147/2023/04/FR-KEY-00771-Carnet-recettes-Printemps-Ete-A4-WEB-1.pdf>



MSD "Carnet de recettes automne-hiver"
<https://mon-cancer.com/wp-content/uploads/sites/147/2022/07/FR-KEY-00557-Carnet-des-saveurs-automne-hiver.pdf>

Documents > phytothérapie



AFSOS "Question phytothérapie Répondre aux patients atteints de cancer"
https://www.afsos.org/wp-content/uploads/2019/10/Livret_compressed_compressed.pdf



Le moniteur des pharmaciens "Anticancéreux et automédication"
www.omedit-centre.fr/ATK-phyto/res/le_moniteur_des_pharmacies_-_anticancereux_et_automedication.pdf



Avantages et des inconvénients des compléments alimentaires les plus couramment utilisés :
<https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un-cancer/bien-etre/alimentation/les-complements-alimentaires/>

Webinaires

Rose Up "Cancer, ce que vous apporte la nutrition"
www.youtube.com/watch?v=x-mRW0fo0io&t=1s

Rose Up "Cancer et nutrition, manger sain et équilibré sans se ruiner"

www.youtube.com/watch?v=FoCluapCuFE

Imagyn "Cancer, phytothérapie, compléments alimentaires et autres... ce qu'il faut savoir"

www.oncostream.com/fr/lives/8-gynecologie/19-molecules/645-cancerphytotherapiecomplimentsalimentairesetautrescequifautsavoir?fbclid=IwAROSLn-90fUyXEojEVEaYDU3eGXiKzaexamjFUNDDBN5Ae_PJJAKBvW_y8

LCC "Alimentation et cancer"

<https://boutique.liguecancer.ch/files/klis/webshop/PDFs/francais/alimentation-et-cancer-021602012111.pdf>

Seintinelles "Alimentation et cancer : quels impacts et quels bénéfices pendant et après les traitements ?"

www.seintinelles.com/webinaire-alimentation-et-cancer-quels-impacts-et-quels-benefices-pendant-et-apres-les-traitements/

Patients en réseau "Alimentation et nutrition face au cancer faisons le point"

www.youtube.com/watch?v=ZFF_kD07N0

Patients en réseau "Cancer & nutrition : j'ai un cancer, j'ai pris du poids"

www.youtube.com/watch?v=v5RnEMtb4QA

CLB "Cancer et alimentation"

www.youtube.com/watch?v=ml77q6vUynM

Documents



INCa "Prendre soin de soi et de son image pendant et après un cancer : cheveux, ongles et peau"
www.onco-hdf.fr/app/uploads/2024/11/FSOINCORP24_FichePrendreSoinSoi-2024_planches.pdf



Belle et bien "Guide de soins esthétiques en cancérologie"
www.bellebien.fr/wp-content/uploads/2024/09/SoDoux-ed2025.pdf



CLB "Prendre soin de soi pendant et après le cancer"
www.centreleonberard.fr/sites/default/files/2025-01/2024-025-01/2024-livret_prendre_soin_de_soi_vf_modifs_050924.pdf

Webinaires

Résilience "Les Rendez-vous Resilience : l'image de soi"

www.youtube.com/watch?v=QA8q2gdS4dE

Résilience "L'image corporelle, une conversation avec Mélanie Morfin"

www.youtube.com/watch?v=OSnxtOhUVXU

Rose Up "Cancer et beauté : Comment masser sa cicatrice pour l'atténuer ?"

www.youtube.com/watch?v=veOMO77iaQQ

Résilience "Les Rendez-vous Resilience : cancer et anxiété"

www.youtube.com/watch?v=4mNftLUMqSM

Résilience "Échangeons ensemble - La santé mentale"

www.youtube.com/watch?v=kEu2qT8mGeQ

Rose Up "Réflexologie et cancer - Soulager son stress grâce à l'auto-massage du visage"

www.youtube.com/watch?v=4wUwEaXefQ8

Rose Up "Cancer : ce que vous apporte la réflexologie combinée"

www.youtube.com/watch?v=2k7IDehVPSM

Livres



Ateliers de socio-esthétique



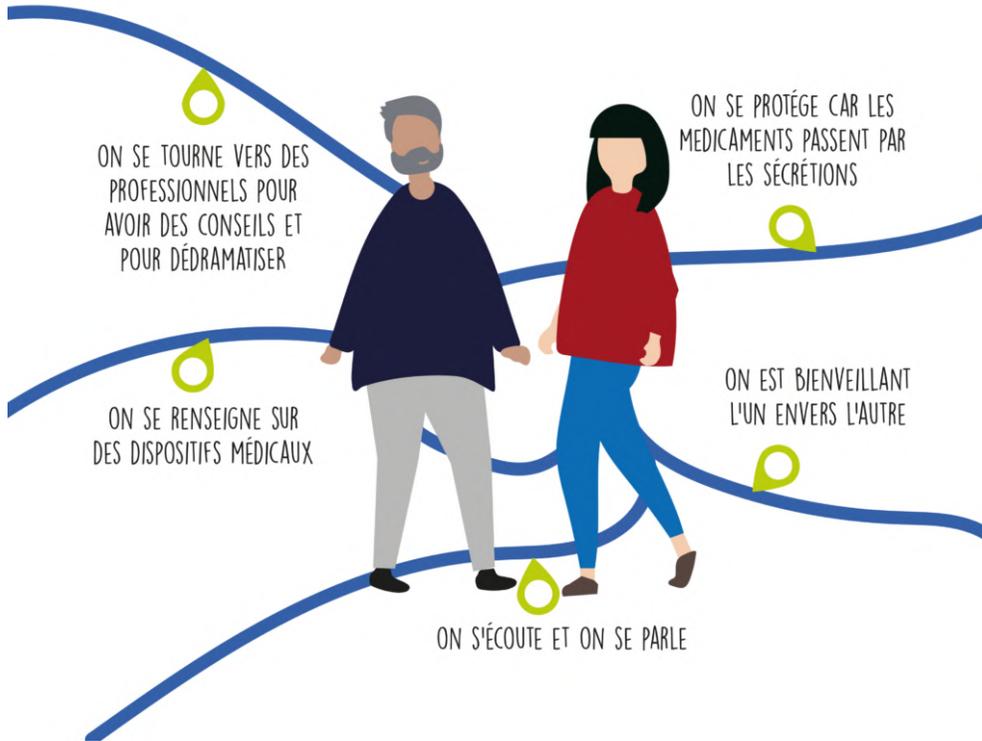
Organisés par : hôpitaux, associations et lors d'événements (septembre turquoise, octobre rose..)



Dispositif Mon soutien psy

12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. La séance coûte 50 euros remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie.

SEXUALITÉ ET CANCER



Facteurs influant sur le vécu intime du patient et du couple

- Identité
- Intimité, fantasmes, lâcher-prise
- Attachement
- Féminité/Masculinité
- Confiance en soi
Estime de soi
- Image corporelle
Modifications physiques
- Impact des traitements
- Bien-être émotionnel
- Peurs, angoisses, souffrance
- Relations affectives et sociales
- Dysfonctionnements sexuels
- Séduction/Désir

Made Photo pour GPS CANCER - mai 2020

Sites internet



Senselia Renouer avec soi après un cancer pelvien
www.senselia.org

Documents



ARC Préserver sa sexualité
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_preserversasexualite_SI.pdf



Imagyn https://cdn.prod.website-files.com/67ea4157b3ba65b3254bbe09/680f2cfad79b13a51a29e03d_senselia%20brochure%20gabarit.pdf



MRC Cancer gyneco & vie intime et sexuelle
www.patientsenreseau.fr/wp-content/uploads/2023/09/Infographie-Sexo-Gyneco-2023-A4.pdf



MRC Cancer du sein & vie intime et sexuelle
www.patientsenreseau.fr/wp-content/uploads/2023/09/Infographie-Sexo-Sein-2023-A4.pdf



Imagyn "Vivre sa sexualité après un cancer des ovaires"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-07/livret-sexualite-imagyn.pdf



Imagyn "Perte de la libido après un cancer gynécologique - Surmonter un désir sexuel"
www.imagyn.org/sites/default/files/2024-07/loss-of-libido-after-cancer_french_final.pdf



LCC "Sexualité et cancer"
www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/sexualite-cancer_2021-10-.pdf



LCC "Cancer et sexualité au masculin"
<https://boutique.liguecancer.ch/files/cls/webshop/PDFs/francais/cancer-et-sexualite-au-masculin-021029012111.pdf>



LCC "Cancer et sexualité au féminin"
<https://boutique.liguecancer.ch/files/cls/webshop/PDFs/francais/cancer-et-sexualite-au-feminin-021030012111.pdf>

Livres



Podcasts



Naître Princesse Devenir guerrière

Webinaires

Rose Up "Les troubles sexuels liés au cancer"

www.youtube.com/watch?v=qqNIUEc4M18&t=2s

Rose Up "Café sexo – L'impact des traitements sur la sexualité"

www.rose-up.fr/replay/cafesexo-impact-traitements-sexualite/

Rose Up "Les troubles sexuels liés au cancer"

www.youtube.com/watch?v=qqNIUEc4M18&t=57s

Résilience "L'intime protégé"

www.youtube.com/watch?v=-mmXf_cJT1w

Résilience "L'intime au féminin, une conversation avec la Dr Aupomerol"

www.youtube.com/watch?v=kgthUHW3tUA

Résilience "Les Rendez-vous Resilience : Intimité, sexualité et cancer"

www.youtube.com/watch?v=zqqvNlrV8ys

Patients en réseau "Vie intime et sexuelle, et si on en parlait vraiment ?"

www.youtube.com/watch?v=y2x9bMy1yH0

ONCO Normandie "Cancer et sexualité"

www.youtube.com/watch?v=8G7zxy94ENo&t=5s

GPS Cancer "Cancer et sexualité"

www.youtube.com/watch?v=XjMjQuHqL28

Imagyn "Sexualité et cancers féminins"

youtu.be/NOF9w910_qA

MyCancerNetwork "Sexualité féminine & cancer"

www.youtube.com/watch?v=td-K_8xDkC

MRCS "Cancers du Sein : vie intime et sexualité"

www.youtube.com/watch?v=kMvERK10QP4

LCC "Cancer du sein et sexualité »

www.youtube.com/watch?v=Dqr7LQb0FYE

MRCG "Mieux dans mon corps et mon intimité"

www.youtube.com/watch?v=eagYxHz54oA

WeFight "Cancers gynécologiques et sexualité : des solutions existent ! »

www.youtube.com/watch?v=NOF9w910_qA

Résilience "L'intime au masculin, une conversation avec la Dr Aupomerol"

www.youtube.com/watch?v=jyxjUsMzQgw

MyCancerNetwork "Sexualité masculine & cancer"

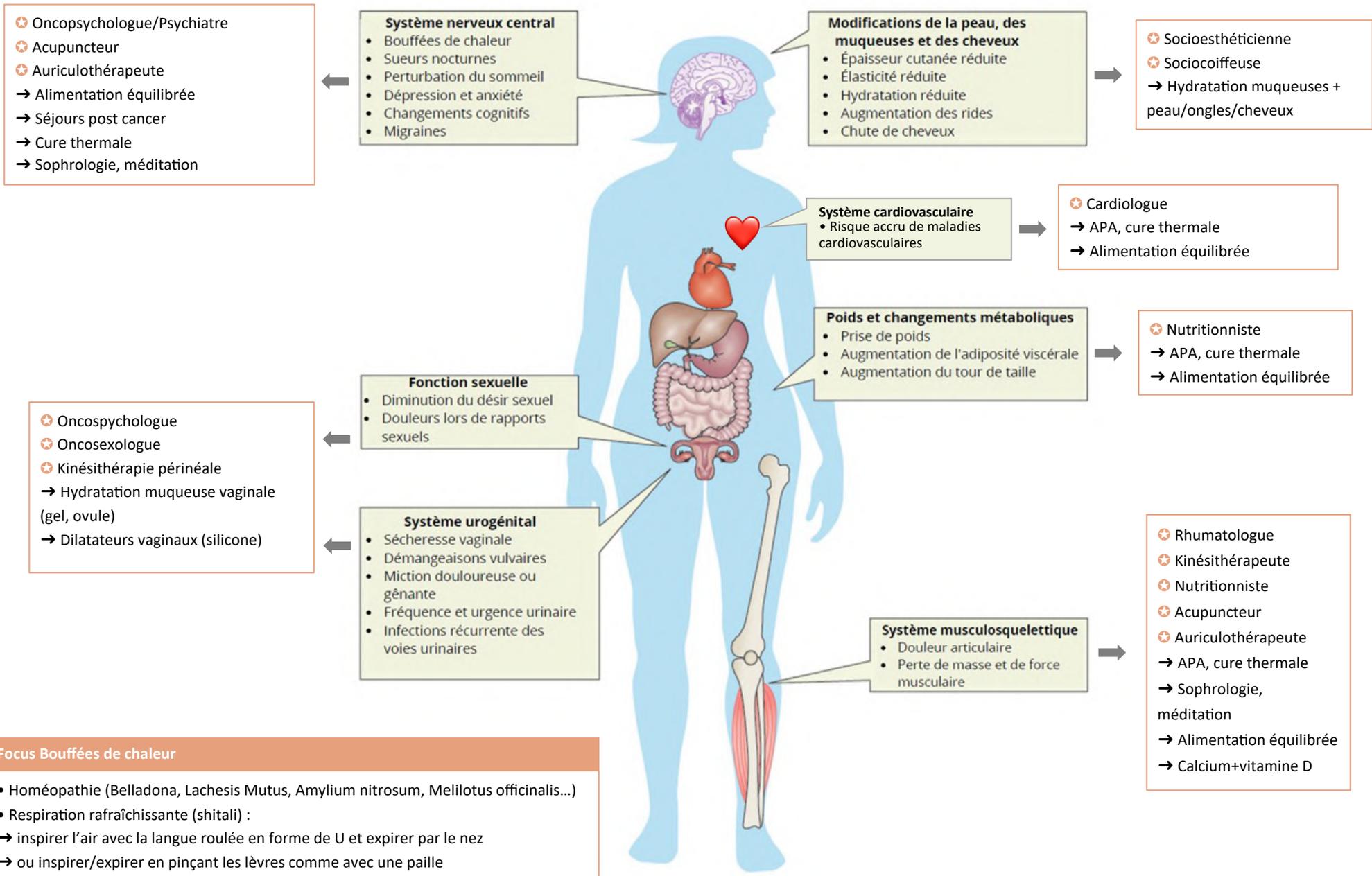
www.youtube.com/watch?v=cFZWlHM6rRY

Rose Up "Rééducation du périnée - Automassage de la vulve"

www.youtube.com/watch?v=MusQWVr-PSo

Rose Up "Cancer et sexualité : La kiné pour surmonter les troubles intimes"

www.youtube.com/watch?v=FI48ZMC1b2U&t=2s



Focus Bouffées de chaleur

- Homéopathie (Belladonna, Lachesis Mutus, Amylium nitrosum, Melilotus officinalis...)
- Respiration rafraîchissante (shitali) :
 - inspirer l'air avec la langue roulée en forme de U et expirer par le nez
 - ou inspirer/expirer en pinçant les lèvres comme avec une paille
- Matières naturelles pour les vêtements et le linge de lit

Documents



LCC/INCa "Les traitements du cancer du sein"
www.cancer.fr/content/download/7391/file/Guide%20Les%20traitements%20du%20cancer%20du%20sein%20MAJ%20042022.pdf?version=7



CHB "L'horonothérapie"
www.becquerel.fr/wp-content/uploads/2020/06/201907.0095-livret-Hormonotherapie-V4.pdf



Institut Curie "Hormonothérapie après un cancer du sein"
https://cdn.curie.fr/media/ckeditor_pdf/Livret-hormonotherapie-2024_0.pdf



AstraZeneca "Hormonothérapie dans le cancer du sein – vraies/fausses idées"
<https://docs.patientsenreseau.fr/prod/brochuresPdf/41518-azvf-hormonotherapie.pdf>



LCC "Préservation de la fertilité en cancérologie féminine"
www.ligue-cancer.net/sites/default/files/media/downloadable-files/2025-01/Livret%20fertilit%C3%A9.pdf



ARC "Devenir parent après un cancer"
www.fondation-arc.org/sites/default/files/2023-05/Livret_devenirparent_PM.pdf

Webinaires

- Rose Up** "Tout savoir sur l'hormonothérapie"
www.youtube.com/watch?v=XzZd2NKfgnk
- LCC** "L'hormonothérapie c'est quoi ?"
www.youtube.com/watch?v=WsCFoD4mCX4
- Seintinelles** "Résultats de l'étude SGUM - Effets secondaires gynéco, urinaires et sexuels de l'hormonothérapie"
www.youtube.com/watch?v=KB_ilekbidIA
- Institut du sein** "Hormonothérapie des cancers du sein"
www.youtube.com/watch?v=TM7Vc8mMuMI
- IUCT Oncopole** "Cancer du sein : Hormonothérapie, parlons-en !"
www.youtube.com/watch?v=M_9poSzWYKkv

Hormonothérapie > autres pistes à explorer

- Proposées par certains centres anti-cancer :
- Consultation avec une infirmière en pratique avancée (IPA)
- Ateliers d'Education thérapeutique des Patients (ETP)

ensemble on est
PLUS FORTE S
QUE LE CANCER!

