



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ET APPROCHES COMPLÉMENTAIRES AUX SOINS

MIEUX VIVRE LE CANCER

Être acteur de sa santé pendant et après les traitements



FLORIAN SCOTTÉ

Chef du Département interdisciplinaire
des parcours patients (Diopp)

Au cours de la maladie cancéreuse et de ses traitements, le maintien de la qualité de vie est un aspect important de la prise en charge. C'est pourquoi il a été choisi à Gustave Roussy de faciliter l'accès à certaines pratiques complémentaires aux soins. Intégrées au Département interdisciplinaire des parcours patients (Diopp), qui coordonne les soins de support, ces pratiques sont proposées de manière encadrée et sécurisée par des professionnels de santé et régulièrement évaluées.

Afin d'assurer leur bonne indication, elles vous seront prescrites par votre équipe soignante ou votre oncologue référent qui vous orientera vers une consultation « approches complémentaires aux soins ». Cette consultation permettra de faire le point sur vos besoins et de vous proposer un programme d'accompagnement personnalisé.

Cette brochure vous présente les différentes approches complémentaires disponibles ainsi que les informations pratiques pour y accéder. Grâce à la générosité de toutes et tous, nous avons la chance de pouvoir proposer ce programme à celles et ceux dont nous prenons soin au quotidien.

Merci pour votre soutien afin de permettre de « Mieux Vivre Le Cancer ».

ACCOMPAGNEMENT ET APPROCHES COMPLÉMENTAIRES AUX SOINS ●●●

Dans le cadre de votre parcours de soin, le département Interdisciplinaire d'organisation des parcours patients (Diopp) vous propose un programme d'accompagnement et de soutien, **Mieux Vivre le Cancer**, en complément votre prise en charge médicale.

Ce programme vous est proposé pour améliorer votre qualité de vie et vous donner la possibilité d'être acteur de votre santé pendant votre parcours de soin pour mieux vivre les traitements et la maladie.

CE PROGRAMME COMPREND

- 1 • • • **DES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES
AUX SOINS NON MÉDICAMENTEUSES** P.4
- 2 • • • **DES CONSULTATIONS** P.15
- 3 • • • **DES ATELIERS CULINAIRES** P.17
- 4 • • • **UN ACCOMPAGNEMENT SOCIO-ESTHÉTIQUE** P.18
- 5 • • • **UN ACCOMPAGNEMENT PAR DES ASSOCIATIONS** P.20

Les activités de ce programme sont proposées à titre gracieux grâce aux soutiens financiers de donateurs et partenaires engagés dans la promotion d'interventions qui participent à vivre autrement la maladie.

APPROCHES COMPLÉMENTAIRES ET THÉRAPEUTIQUES NON MÉDICAMENTEUSES



L'accès aux approches complémentaires et thérapeutiques non médicamenteuses du programme se fait à partir d'une consultation initiale "approches complémentaires aux soins" qui permet de faire le point sur votre situation médicale et vos besoins d'accompagnement.

En fonction de votre situation médicale, votre mode de vie, vos centres d'intérêt, votre situation professionnelle et personnelle, un programme personnalisé vous est proposé.



Cette consultation est accessible sur orientation des professionnels de santé de Gustave Roussy ou sur demande (prise de rendez-vous nécessaire).

Elle se déroule dans les locaux de Gustave Roussy à Chevilly-Larue.

Elle est accessible aux patients en cours de traitement et jusqu'à 6 mois après la fin des traitements.



**Renseignements
& informations sur le programme**

nathalie.renvoise@gustaveroussy.fr

01 42 11 64 63

ou

raffaella.caretta@gustaveroussy.fr

01 42 11 64 58



L'activité physique adaptée (APA)

La pratique d'une activité physique figure parmi les recommandations officielles de santé publique dans la phase de traitements et d'après traitements du cancer.



Une pratique régulière a de nombreux bénéfices physiquement mais aussi sur le plan psychique :

- elle contribue à améliorer la qualité de vie pendant et après les traitements
- elle aide à lutter contre certains effets indésirables des traitements, en particulier la fatigue et les douleurs articulaires et musculaires liées aux traitements
- elle permet d'améliorer la force musculaire
- elle permet de mieux contrôler son poids
- elle permet d'améliorer l'estime de soi
- elle prévient l'anxiété
- elle permet de diminuer de façon significative les risques de rechute

L'activité physique inclut tous les mouvements corporels qui produisent une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique au repos, et ne se réduit pas à la seule pratique sportive.

On entend par **activité physique adaptée** la pratique de mouvements corporels basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques. La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte (extrait du Code de la Santé Publique).

Dans le cadre de votre prise en charge à Gustave Roussy, vous avez la possibilité d'intégrer un programme d'activité physique adaptée sur prescription médicale.



LES PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À GUSTAVE ROUSSY

Les programmes en présentiel

SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SUR LE SITE DE CHEVILLY-LARUE

Ce programme comprend une à deux séances par semaine. Inscription selon les places disponibles.

À savoir

Les programmes d'activité physique adaptée sont dispensés par des enseignants en Activités physiques adaptées qualifiés et formés aux spécificités du cancer. Après une consultation médico-sportive initiale, il vous sera proposé un programme adapté à vos capacités. Les séances s'appuient sur des exercices qui permettent de combiner de manière sécurisée les critères de durée, fréquence et intensité. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée vous sera demandé au moment de l'inscription.



Pour qui ?

Les cours d'activité physique adaptée proposés dans le cadre du programme d'accompagnement sont réservés aux patients en traitement et jusqu'à six mois après les traitements (hors hormonothérapie). Un listing de ressources externes à l'hôpital spécialisées en activité physique adaptée peut vous être adressé sur demande.



Modalités pratiques :

Tous les programmes d'activité physique adaptée sont collectifs. Ils se déroulent en petits groupes (8 personnes maximum). Leur durée est de 12 semaines (3 mois), renouvelables une fois avec accord du praticien et de l'équipe médicale.

Les programmes à distance

Pour les patients ne pouvant se déplacer ou habitant trop loin, il est possible de participer à un programme d'activité physique adaptée en visioconférence.

Coordonné par un praticien spécialisé, ce programme comprend une ou deux séances (de 60 minutes) par semaine.



PROGRAMME MOLITOR

Se déroulant sur le site de l'hôtel-spa Molitor (Paris 16^e), ce programme de thérapie sportive comprend deux séances hebdomadaires de thérapie sportive : une séance de natation + une séance d'activité physique en salle. Inscription selon les places disponibles.



Ce programme est coordonné par l'association CAMI Sport&Cancer



MOLITOR



Danse (cours collectifs) :

La danse est un moyen privilégié de se réapproprier son corps, de se réconcilier avec soi-même et avec les autres, de dépasser les difficultés rencontrées, de se socialiser, de retrouver la joie et la confiance.

Pratiquée régulièrement, elle apporte de nombreux bienfaits physiques et psychologiques :

- améliore la tonicité musculaire,
- développe la souplesse et la vitalité,
- favorise l'attention, la concentration et la mémoire,
- stimule l'équilibre, la coordination et l'ancrage,
- contribue à une meilleure image de soi.





LA PRATIQUE DE LA DANSE À GUSTAVE ROUSSY

Les cours sont animés par Aude Michon, danseuse et professeure de danse, fondatrice de l'association *Elles Dansent*, spécialisée dans la mise en place de cours de danse auprès de personnes touchées par le cancer.

Ils s'articulent autour de différents temps :

- un temps d'écoute et d'échange,
- un échauffement musical qui a pour objectif de relâcher les tensions, d'éveiller la conscience du corps et du rapport au corps de manière adaptée à chacun.e, et de libérer les émotions positives,
- l'apprentissage d'une danse inspirée de la salsa et des danses afro-caribéennes. Tout en stimulant la mémoire et la coordination, ces danses aux rythmes joyeux offrent un véritable bain d'énergie positive !

Les cours se déroulent en présentiel, sur le site de Gustave Roussy à Chevilly-Larue, le mercredi (10h30, 11h30 et 13h45).

**« C'est un cours de danse qui
permet de se sentir mieux.
Ce n'est pas la performance
qui compte mais le bien-être
que l'on ressent »**



Carole

Le yoga fait partie des approches complémentaires aux soins recommandés pour améliorer la qualité de vie pendant ou après les traitements pour les patients atteints de cancer.



Pratique très ancienne, originaire d'Inde, le yoga allie corps et esprit en proposant un travail postural, respiratoire et mental. Le premier bénéfice de la pratique est de permettre de se recentrer, en se concentrant sur son corps et sa respiration.

Une pratique régulière permet de voir progressivement émerger certains bénéfices à la fois sur le plan physique et psychique, notamment :

- diminution des tensions dans le corps et sensation d'une respiration plus fluide
- meilleure gestion du stress et de l'anxiété
- diminution de la fatigue
- amélioration du sommeil
- diminution de certains effets indésirables des traitements (douleurs articulaires)



LA PRATIQUE DU YOGA À GUSTAVE ROUSSY

Les séances se déroulent le mardi après-midi, sur le site de Chevilly-Larue et le vendredi après-midi en visioconférence. Elles sont animées par une professeure de yoga et yogathérapeute.

Les séances sont orientées vers le bien-être et la récupération physique, émotionnelle et mentale. L'accent est mis sur la respiration à travers des mouvements simples synchronisés avec le souffle, la relaxation et/ou la méditation, le tout étant alterné pour permettre une bonne intégration de chaque séquence de la séance.

Le yoga est une approche psycho-corporelle qui nécessite un engagement et une assiduité dans la pratique pour en voir émerger progressivement les bénéfices.



L'inscription est valable pour 12 séances, renouvelable une fois. La réinscription est fonction de la régularité de la participation.

Méditation de pleine consciences (cycle MBSR)

La *Mindfulness* ou Pleine Conscience est la présence attentive qui émerge lorsqu'on porte son attention intentionnellement au moment présent, sans jugement. Elle est au centre du protocole MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) développé par le Pr Jon Kabat-Zinn aux États-Unis.

Il s'agit d'un entraînement systématique de l'attention par un travail corporel et mental d'exploration du moment présent.



Les principaux effets d'une pratique régulière portent sur :

- une amélioration de la capacité à gérer les situations stressantes
- une diminution des symptômes liés au stress
- une diminution de la fatigue
- une amélioration du sommeil

Ces effets ne sont pas systématiques mais dépendant du degré d'adhésion, de la durée de la pratique et des ressources personnelles mobilisées par chacun.



LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE À GUSTAVE ROUSSY

Dans le cadre de votre prise en charge à Gustave Roussy, des stages de méditation pleine conscience selon le protocole MBSR vous sont proposés.



Chaque stage comprend

8 séances de 2 h 30 à 3 h, chacune précédées d'une séance d'information ainsi qu'une journée complète (de 10 h à 17 h) « en pleine conscience ».

Chaque séance porte sur un thème spécifique donnant aux participants des outils nouveaux leur permettant d'approfondir l'entraînement de l'attention. Pour bénéficier au maximum de l'apport du protocole, les participants sont invités à pratiquer quotidiennement pendant toute la durée du stage à la maison avec l'aide de soutiens audio.

Les stages sont animés par des formateurs qualifiés appartenant à l'*Association pour le Développement de la Mindfulness*.

Ils se déroulent sur le site de Gustave Roussy, à raison d'un cycle par trimestre (planning des stages sur demande). Des cycles en visio-conférence sont également proposés (un à deux par an).

Le MBSR constitue un programme exigeant qui nécessite un investissement personnel. Le degré d'adhésion au programme et la durée de la pratique sont des prédicteurs de changements. Il est donc essentiel d'assister à la séance d'information pour bien comprendre en quoi consiste cette formation et de vous engager ensuite, si vous participez au stage, à suivre l'ensemble des séances.

Atelier d'arts plastiques *Sur Un Lit de Couleurs*



L'atelier *Sur un lit de couleurs* est un atelier de création artistique, sans visée thérapeutique, qui participe à la prise en charge des patients dans une démarche d'accompagnement et de soutien, hors du temps de soin. Il ne nécessite aucune connaissance particulière.

L'atelier se déroule **tous les mercredi après-midi**, sur le site de Chevilly-Larue. Il est accessible aux patients en traitement et jusqu'à six mois après les traitements.



Atelier chant théâtre

L'atelier Chant-Théâtre accompagne les patients dans une démarche d'expression et de partage. Aucun prérequis n'est nécessaire pour y participer. Au programme : chant variété, jeux de théâtre et de mise en voix, écriture poétique et théâtrale, improvisation vocale et corporelle, ainsi que la création de chansons collectives.



L'atelier se déroule tous les lundis de 10 h 30 à 12 h 30, sur le site de Chevilly-Larue.
Informations et inscriptions :
01 42 11 64 58 / 01 42 11 64 63.

● ● ● Les engagements de Gustave Roussy

Dans le cadre de sa démarche qualité, Gustave Roussy s'engage à :

- garantir la qualité de la prestation proposée par l'emploi d'intervenants compétents et habilités à exercer leur discipline,
- assurer un accompagnement individualisé et adapté à chaque participant selon ses possibilités,
- garantir des conditions de pratique sécurisées,
- garantir la confidentialité des informations à caractère médical concernant les patients inclus dans les programmes.

● ● ● S'agissant de programmes complémentaires aux soins, aucun bon de transport ne peut être délivré pour se rendre sur les lieux de déroulement des activités.

.....
Gustave Roussy
site de Chevilly-Larue
24, rue Albert Thuret
94550 Chevilly-Larue
.....

CONSULTATIONS D'ACUPUNCTURE ET HYPNOSE



Des consultations individuelles sont proposées dans le cadre du programme Mieux Vivre le Cancer.

Elles sont accessibles sur prescription médicale ou *via* la consultation d'orientation « approches complémentaires aux soins » (voir les modalités pratiques d'inscription en p.4) .

Acupuncture

L'acupuncture est une approche thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) qui consiste à insérer de fines aiguilles dans des points précis du corps, appelés points d'acupuncture. En MTC, ces points correspondent à des méridiens, ou voies, par lesquelles circule le « Qi », notre énergie vitale. L'objectif de l'acupuncture est de rééquilibrer ce flux d'énergie et de promouvoir ainsi la santé et le bien-être.



Cette technique fait aujourd'hui partie intégrante de plusieurs recommandations de sociétés savantes dont l'association francophone des soins oncologiques de support (AFSOS).

Elle fait partie des thérapies non médicamenteuses qui possèdent le plus haut niveau de preuve d'efficacité dans les soins de support en onco-hématologie. L'acupuncture est une spécialité médicale et, à ce titre, elle ne peut être pratiquée que par des médecins diplômés ou par d'autres professions médicales dans leur domaine de compétence.



LA CONSULTATION D'ACUPUNCTURE À GUSTAVE ROUSSY

À Gustave Roussy, la consultation d'acupuncture est réalisée par un médecin acupuncteur.



Les consultations ont lieu **une journée par semaine**, sur le site de Chevilly-Larue, sur prescription médicale uniquement et selon places disponibles.

Hypnose médicale

L'hypnose médicale est une thérapie complémentaire qui peut être bénéfique à différents moments du parcours de soins et pour des problématiques variées.

L'état hypnotique est un état de conscience modifié, entre la veille et le sommeil, qui permet d'accéder à ses propres ressources internes et d'être plus réceptif aux suggestions thérapeutiques.

L'hypnose médicale est efficace comme traitement complémentaire des douleurs aiguës ou chroniques, de l'anxiété, des troubles du sommeil, pour diminuer les effets secondaires de certains traitements (bouffées de chaleur, nausées et vomissements induits par les chimiothérapies). Elle peut également aider à modifier certaines pensées ou comportements.

Son utilisation est appuyée par les recommandations de l'association francophone des soins oncologiques de support (AFSOS).

Les séances durent de 45 minutes à une heure. Elles sont assurées par un médecin.



Les consultations se déroulent **une journée par semaine**, sur le site de Chevilly-Larue, sur prescription médicale uniquement et selon places disponibles.

Ateliers culinaires

Votre assiette, alliée de votre santé !

Rejoignez les ateliers culinaires de Gustave Roussy, conçus pour vous aider à :

- retrouver le goût de cuisiner,
- gagner en autonomie alimentaire,
- optimiser votre statut nutritionnel.

Les ateliers sont animés par une diététicienne ou un médecin nutritionniste, aux côtés d'une cheffe de cuisine. Ouvert aux patients adultes en cours ou après traitement (hors hospitalisation), tous les mardis, mercredis et jeudis de 9h30 à 12h30 ou de 14h30 à 16h30 à Chevilly-Larue.



Renseignements et inscription auprès de :
Séverine Guezennec,

diététicienne référente des ateliers culinaires.

severine.guezennec@gustaveroussy.fr

01 42 11 53 18



ACCOMPAGNEMENT SOCIO-ESTHÉTIQUE



Prendre soin de soi pendant la maladie et les traitements n'est pas un luxe, bien au contraire. Pour vous aider à appréhender les changements physiques liés à la maladie et aux traitements, vous avez la possibilité d'être accompagné par différents professionnels. Les soins esthétiques influent sur l'état physique et moral en aidant à se sentir mieux et en contribuant à maintenir une image de soi positive.

Conseillère en image

Une conseillère en image vous accompagne dans les changements corporels survenus en raison de maladie et des traitements. Elle procure gratuitement aide et conseils pratiques sur tous les aspects qui ont trait à l'image personnelle.

Les rendez-vous ont lieu du lundi au vendredi, sur le site de Villejuif (1^{er} étage, département de soins de support). Les consultations sont individuelles.



Prise de rendez-vous au 01 42 11 63 31.

Esthéticiennes de l'association CEW



Des esthéticiennes de l'association CEW (*Cosmetic Executive Women*) sont présentes tous les jours à Gustave Roussy. Elles proposent des soins esthétiques gratuits, en cabine ou à votre chevet.



● Séances individuelles, **sur rendez-vous en appelant le 01 42 11 50 69** (laisser un message sur le répondeur) ou en écrivant à : estheteiennes.cew@gustaveroussy.fr

Les séances sont réservées aux patients hospitalisés ou présents sur le site pour une consultation ou un rendez-vous médical.

Salon de coiffure

Des coiffeuses et prothésistes capillaires expérimentées vous accompagnent dans le choix de chevelures, turbans et traitements spécifiques. Elles vous accueillent également pour des soins de coiffure traditionnels. Se sentir bien, c'est déjà se sentir mieux...
Le salon de coiffure est situé sur le site de Villejuif, au 3^e étage.

● **Renseignement et prise de rendez-vous au 01 42 11 50 28.**



L'ACCOMPAGNEMENT PAR LES ASSOCIATIONS



Les associations, par leur diversité, leur disponibilité et leurs compétences, peuvent apporter une aide précieuse dans le cadre de votre parcours de soin. De nombreuses associations ont établi des liens de longue date avec Gustave Roussy, qu'il s'agisse de collaborations avec les équipes médicales ou de temps de présence pour des rencontres avec les patients.



Pour plus d'informations:

sur la liste des associations en convention avec Gustave Roussy ou sur la présence des associations sur les sites de l'hôpital :

www.gustaveroussy.fr/fr/associations

Pour toute question ou demande concernant les associations, écrivez à :

contact.associations@gustaveroussy.fr

.....

NOTES



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PROGRAMME MIEUX VIVRE LE CANCER

Département interdisciplinaire d'organisation des
parcours patients (Diopp)

mieuxvivrelecancer@gustaveroussy.fr

01 42 11 64 63 / 01 42 11 64 58

(laissez un message sur le répondeur
avec vos coordonnées en cas d'absence)

**Les activités du programme d'accompagnement
sont proposées à titre gracieux grâce aux soutiens
financiers de donateurs et partenaires engagés
dans la promotion d'interventions qui participent
à vivre autrement la maladie.**

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER, FAIRE UN DON ?



Contactez le service des relations donateurs au
01 42 11 62 10 ou 01 42 11 49 09
donsetlegs@gustaveroussy.fr