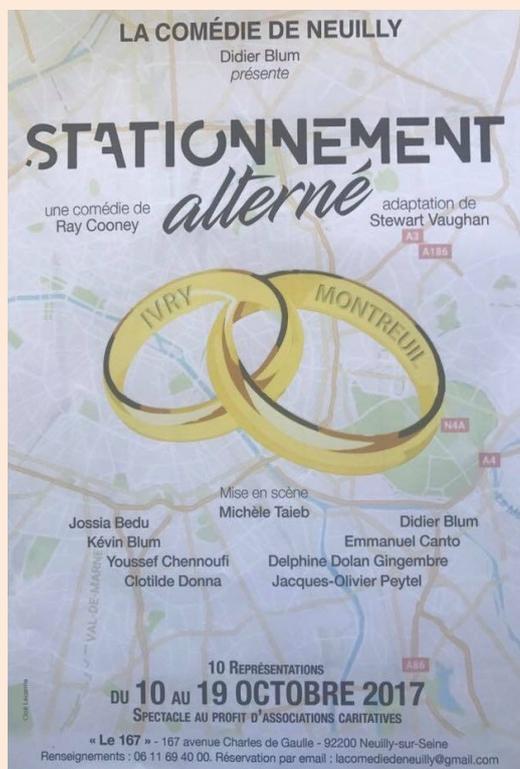


SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

Information



RAPPEL : à noter dans votre agenda

Comme chaque année LA COMEDIE DE NEUILLY dirigée par Didier BLUM, organise un spectacle au profit d'associations caritatives. Pour Choix Vital : Parole et cancer ce sera le :

Lundi 16 octobre 2017 à 20h30

Nous partagerons cette soirée avec la CAMI et l'Association Laurette FUGAIN.

La pièce « stationnement alterné » raconte l'histoire d'un chauffeur de taxi marié avec deux femmes. Il s'enfonce dans un mensonge permanent. Les décors : deux appartements (une femme dans chaque appartement)!

Durée 1h30 avec 20 mn d'entracte. Pendant l'entracte un bar vous sera proposé.

Chèque de votre participation à libeller au nom de Choix Vital : Parole et Cancer.

Vous recevrez un mail de rappel début septembre avec plus d'informations.

2017
ASCO
ANNUAL MEETING
Making a Difference in Cancer Care WITH YOU



JUNE 2-6, 2017

McCormick Place | Chicago, Illinois
#ASCO17

Grossesse après cancer

<http://www.doctissimo.fr/sante/cancer-sein/cancer-du-sein-et-vie-de-famille/grossesse-apres-cancer-sein-risque-rechute>

Cancer de la prostate

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/asco-2017-cancer-grave-de-la-prostate-une-molecule-reduit-la-mortalite_113544

Cancer du poumon

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/asco-2017-une-molecule-qui-freine-l-evolution-du-cancer-du-poumon_113605

Peur de la récurrence

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/asco-2017-soutenir-psychologiquement-les-patients_113533

Surveillance du cancer du poumon

<http://www.ouest-france.fr/sante/cancer-du-poumon-application-qui-detecte-les-rechutes-4286669>

Une molécule pour deux cancers

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/asco-2017-une-molecule-pour-deux-cancers_113514

Actualités diverses

<http://www.doctissimo.fr/sante/cancer/recherche-cancer-asco-2017>



Je suis née en Russie, vers l'âge de mes 6 ans. Je suis partie avec mes parents en Suède, ce si joli pays où l'hiver est interminable. J'étais souvent à la recherche du soleil avec ma peau

blanche, mes cheveux blonds et mes yeux clairs. Vers mes 29 ans, j'allais quelquefois faire des séances dans des cabines d'UV.

En 2013, j'ai découvert une tache sur mon décolleté au-dessus du sein droit. Mon mari, médecin, ne s'est pas inquiété. Au bout de 8 mois, cette tache a évolué par sa couleur, sa forme et son épaisseur. Je ne m'étais pas rendu compte de la gravité et j'ai pris enfin un rendez-vous avec la dermatologue. Le diagnostic de la biopsie fut un tsunami pour moi : mélanome métastatique rare, le BRAF V600E, stade 3, très profond avec haut risque de récurrence. Les médecins ont été unanimes sur le fait que j'aurai du prendre ce rendez-vous bien plutôt. Pendant l'intervention chirurgicale, les ganglions se révélaient positifs. Pour ce genre de mélanome, aucun traitement n'existait, ni chimiothérapie, ni radiothérapie. On m'a proposé de faire partie d'une étude en double aveugle (combi AD)* dabrafenib et trametinib. Ce protocole ne donnait aucune garantie de guérison. C'était pour l'équipe médicale une inconnue : 1^{ère} étude multicentrique mise en place en France pour traiter ce genre de mélanome.

Les visites de suivi de ce protocole étaient très intenses pour pouvoir contrôler l'évolution des médicaments que je prenais tous les jours avec des effets secondaires insurmontables. Suite à un RDV à l'hôpital Américain de Neuilly avec le Dr Claude Alain Planchon pour un pet scan, j'ai découvert dans la salle d'attente des dépliants sur une association Choix Vital : Parole et Cancer.

A ce moment-là, j'étais seule, extrêmement fatiguée, angoissée. Seule devant l'équipe hospitalière, j'avais l'impression d'être un cobaye.

J'ai pris mon courage à deux mains et mes deux jambes

Information pour dépistage

<https://www.fotofinder.de/fr/application/dermatoscopie/>

pour aller à la rencontre de ce groupe de parole à la Clinique du Parc Monceau. Dès le premier instant j'ai compris que ce groupe allait entrer dans ma vie et devenir ma famille. Le Docteur Jean-Louis Guillet et les membres présents ont écouté mon histoire avec beaucoup d'intérêt. On n'entendait même pas une mouche volée. Tout le monde était accroché à mes lèvres. Après plusieurs réunions, le groupe a compris que j'étais perdue, je voulais tout arrêter. D'après tout ce que j'avais raconté, ils m'ont conseillé d'avoir un autre avis et de m'aider éventuellement à changer de service hospitalier. Vu l'insistance du Dr Planchon à ce que je change de service, Chantal et son mari Jean-Pierre ont réagi tout de suite et se sont proposés de m'introduire auprès du Pr Lebbé de l'hôpital Saint Louis. J'ai eu un RDV le lendemain. J'ai pu alors continuer mon traitement grâce à Choix Vital. Et depuis ce jour, j'ai compris que je ne serais plus seule depuis ce mois de janvier 2014.

A ce jour, je continue à me battre avec cette « cochonnerie » et je sais que je peux compter sur le Dr Jean-Louis Guillet et toute son équipe pour vivre plus sereinement.

Je ne sais pas comment remercier Choix Vital qui m'aide tous les jours à affronter ce lourd traitement. Comme dit le Dr Guillet si « *vous aviez arrêté, vous seriez morte depuis longtemps* ».

Pour conclure, Choix Vital m'a permis de ne pas aller voir le psychologue et le psychiatre proposés par mes médecins.

Je vais continuer à me battre. Fin 2018, à la fin de l'étude en double aveugle, je vais enfin savoir si j'ai reçu un placebo ou les molécules (dabrafenib et trametinib).

Un conseil, surveillez vos grains de beauté et si doute, prenez vite un RDV avec une dermatologue.

Nadia Juin 2017

* Etude de phase III randomisée en double aveugle, dabrafenib et trametinib versus en double aveugle en traitement adjuvant après résection chirurgicale chez des patients atteints d'un mélanome à haut risque de récurrence présentant la mutation BRAF 600E.

Information cancer de la peau

<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-des-cancers-de-la-peau/Les-cancers-de-la-peau#toc-l-essentiel-sur-le-melanome>

Comment s'alimenter pendant les traitements

Le cancer et ses traitements peuvent avoir des effets sur l'alimentation.

Contre la fatigue, la perte de mémoire, les lésions cutanées : consommer des produits riches en oméga 3 comme les poissons, huile de colza, de noix, la mâche. Les légumes riches en vitamine C et pour le magnésium du chocolat noir minimum 70%.

Un goût désagréable dans la bouche : boire avant le repas un verre d'eau avec du jus de citron.

Vous avez des aphtes, mucites, gingivites : Eviter les bananes, le chocolat, les épices, les fruits acides. Sucrer des glaçons ou manger des sorbets.

Modification de l'odorat : Prenez des repas froids comme des salades composées, des fromages ...

Un gout métallique dans la bouche : remplacer la viande rouge par des viandes blanches (volaille, lapin) du poisson, des œufs, des féculents (pâtes, riz, pomme de terre)

Nausées : supprimer le café au lait. Manger des potages épais, purée, semoule, des flans, des glaces. Les aliments en morceaux favorisent les vomissements. Manger lentement.

Constipation : Bien s'hydrater. Eau plate, bouillon de légumes, jus de fruits, aliments riches en fibres (crudités, légumes à branches comme le fenouil, le cèleri, les bettes, fruits secs et céréales complètes)

Diarrhée : Boire beaucoup. Consommer des purées de carottes, du riz, des bananes écrasées, des pommes crues. Supprimer les légumes et les fruits riches en fibres.

Crampes et brûlures d'estomac : Eviter les aliments qui irritent (tomates, agrumes, café, boisson gazeuse, chocolat, épices forts. Manger plus de viandes et de poissons maigres.

Les aliments vous paraissent fades : manger des aliments fort en goût comme le camembert, le saumon fumée, le jambon fumé. Utiliser des herbes aromatiques (thym, persil, ciboulette) le curry, le piment d'Espelette, le curcuma, le gingembre.

Le brocoli



Très peu calorique (30kcal pour 100g)

Idéal pour garder la ligne. Contient près de 90% d'eau et du potassium. Très intéressant pour le foie et sa teneur en fibres stimule le transit intestinal.

Il prévient l'ostéoporose : la vitamine K contient une protéine qui aide à la minéralisation osseuse.

Il apporte également du calcium, du phosphore et de la vitamine C (deux fois plus qu'une orange)

L'ami du système cardio-vasculaire

Chez la femme ménopausée, en consommer plusieurs fois par semaine, diminuerait les risques de maladie cardio-vasculaire. Il possède un flavonoïde, le kaempférol, un antioxydant qui a un effet sur le cœur et les vaisseaux sanguins.

L'ami de nos yeux

Il diminue de risque de DMLA et de cataracte grâce à sa présence de deux antioxydants : le zéaxanthine et la lutéine.

Intéressant contre le cancer

Des études ont montré un effet protecteur face aux cancers de l'estomac, du côlon, du poumon, des reins ou du sein. Il contient des agents anti-inflammatoires comme les glucosinolates qui au contact de la flore intestinale, se transforme en molécules capables d'éliminer les agents toxiques.

Conseil : si possible du Bio. Pour la cuisson ne pas le faire cuire trop longtemps, cuisson à la vapeur, braisé quelques minutes à la poêle ou cru en salade. Essayer les produits Bleu-Blanc-Cœur <http://www.bleu-blanc-coeur.org/Tous-les-Produits-Bleu-Blanc-Coeur-par-Filiere>. Ou la filière des Producteurs locaux avec La Ruhe qui dit oui : <https://laruhequiditoui.fr/fr>

Sylvie DOLBEAULT, chef du pôle psycho-oncologue et social de l'institut Curie (Vivre, mars 2017)

« La peur de la rechute est une pensée anxieuse qui repose sur une réalité : la maladie peut revenir. Mais, dans certains cas, cette peur peut être tellement présente qu'elle altère le vécu du quotidien. L'individu peut être si obnubilé par celle-ci qu'il sollicite des contrôles médicaux permanents ou, au contraire, néglige le suivi recommandé. Une rencontre avec un psychologue peut alors être bénéfique. Un travail s'amorce, au cours duquel la personne malade est invitée à raconter son parcours. L'idée est de repérer si elle a déployé les mécanismes d'adaptation appropriés pendant la maladie. On l'amène ensuite à verbaliser sa peur de la rechute. Si cette anxiété entraîne un épuisement ou un état dépressif, nous pouvons lui prescrire des anxiolytiques ou des antidépresseurs, afin de l'aider à tenir cette peur à distance. Mais, depuis quelques années, nous utilisons également beaucoup les techniques de médiation corporelle pour traiter ces troubles de l'adaptation.

Hypnose, méditation de pleine conscience, sophrologie et relaxation donnent de très bons résultats en aidant la personne malade à apprendre à mieux gérer sa peur ».

Et où ...

Venir rejoindre nos groupes de parole pour raconter vos peurs avec des médecins hospitaliers oncologues et échanger vos angoisses avec des anciens patients

<http://www.choixvital.fr>



Prochaines réunions

Lundi 26 juin	Clinique du Parc Monceau 21 rue de Chazelles 75017 Paris	18h-20h
Jeudi 29 juin	MDA de Neuilly sur Seine 2 bis rue du Château	18h-20h

Vous trouverez les adresses des lieux de réunion et comment s'y rendre sur le site, rubrique «lieux et horaires» :

www.choixvital.fr



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