

SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

*Nous étions une dizaine de membres à avoir assisté au dernier hommage de notre Trésorier, notre ami, **Robert DELPLANQUE** à l'Eglise Sainte Jeanne d'Arc de Versailles. Très belle et émouvante cérémonie.*

*Pour les membres qui n'ont pas pu se joindre à nous, nous avons pensé vous faire partager l'hommage du **Docteur Claude Alain PLANCHON**, ex-Président-cofondateur de Choix Vital.*



Autoportrait

Claude Alain Planchon :

« Le cancer maux à mots », organe de communication de CHOIX VITAL : Parole & Cancer...
Dieu que nous en étions fiers de ce livre ! « **Une épopée tabagique** »... Tu avais mis tout ton cœur là-dedans. Tu m'avais dit qu'en l'écrivant, tu t'étais senti libéré.

Tu avais écrit en préambule :

« **S'il m'est arrivé de me croire immortel, c'était il y a bien longtemps... Quoique ... Je comptais alors le temps en secondes et mon capital était énorme. En vieillissant, je demeure spectateur impuissant des jours, des mois et des années qui défilent et filent. Je sais maintenant qu'il y a des choses que je n'aurai ni le temps, ni la force, ni les moyens de réaliser. Seul le passé est porteur de certitudes. Pour les faire partager, l'idée de me raconter a fait son chemin. Les photos souvenirs ne suffisent pas, elles forment un film muet ; il me faut trouver les mots destinés à ceux qui me survivront.** »

Aujourd'hui, je mesure à quel point les mots ne nous permettent pas d'exprimer les sentiments complexes qui nous lient, qui m'animent à la perte de mon ami, de mon vieux complice. Toi, mon Bob, mieux que mon camarade, mon frère ! Louis-Ferdinand Céline avait écrit dans « Le voyage au bout de la nuit » : **La vie c'est un petit bout de lumière qui finit dans la nuit.** Mais moi, comme à l'intérieur de nos groupes de parole, je pensais naïvement te garder à mes côtés justement... Jusqu'au bout de la nuit.

Tu m'as redit dernièrement que j'étais ton gourou. Ça nous avait fait sourire... Un peu de soleil sur la morne plaine du désespoir. Quelques jours avant de mourir tu m'avais fait part de ta volonté de ne retenir de la vie que le meilleur. Le meilleur de ce que j'ai connu avec toi, c'est notre aventure CHOIX VITAL : Parole & Cancer. Je venais d'être nommé Secrétaire Général de Vital Options International®. Notre regrettée Présidente-Fondatrice Selma Schimmel m'avait demandé de lui trouver pour son émission de radio « The Group Room » diffusée du Palais des Congrès à Paris, je cite : « **Un cancer du poumon qui aurait assez de caractère pour impressionner les auditeurs... En Anglais par-dessus le marché !** ». J'en avais parlé à un collègue cancérologue de l'Hôpital Américain qui te suivait. Il m'avait répondu sans hésiter : « **J'ai ce qu'il te faut !** ». C'est comme ça que nous nous sommes connus en 2001. Du caractère, on peut dire que tu en avais. Tu avais réussi à faire chialer tout le monde en nous racontant ton cancer ! Ça fit le Buzz, comme on dirait maintenant.

Mais tu savais aussi nous faire rire. Toujours assis à ma droite, même si ça faisait parfois des envieuses, tu étais le boute-en-train bienveillant, indispensable au bon déroulement de nos groupes de parole. Comment oublier tes petits yeux malins et ton sourire en coin... Narquois.

En tant que membre-fondateur et trésorier, tu étais de tous les coups. Nos repas de fin d'année, nos soirées de galas avec notre marraine, Nicole Croisille. Tu savais tenir les comptes et tu savais surtout bien nous en rendre compte. Grâce à toi, CHOIX VITAL avait pu être reconnu d'Intérêt Général. Ce n'était pas une mince affaire.

Tu m'appelais affectueusement « CAPAMI ». Lors de nos dernières conversations, tu avais tenu à me dire à quel point tu m'aimais... Que devenir mon ami, était l'une des belles choses qui t'étaient arrivées dans la vie. J'en avais la gorge serrée. C'était malin : on pleurait tous les deux ! Et puis, tu reprenais la parole en premier pour me reconforter. Tu me disais vouloir partir en paix. C'était là un pieux mensonge. Tu ne voulais inquiéter personne, mais je savais qu'au fond de toi-même, tu rechignais à partir. Tu n'avais pas du tout envie de quitter Michèle ton épouse, comme tu la désignais, tes enfants, Laurence et Emmanuelle, et que dire de tes petits-enfants dont tu t'émerveillais tant.

Et puis est survenu le deuxième cancer. Ce deuxième crabe qui surgit chez les survivants, là où on ne l'attend pas. Tu as bien cherché à l'occulter celui-là aussi, comme le premier, mais il était mieux équipé. Tu me disais que ce serait ton dernier.

Repose en paix, mon Bob. Tu as bien travaillé. Tu as mérité ton salaire. Nul doute que là, où tu t'en es allé, le chemin sera pavé de lumière. Je ne t'oublierai pas. Nous ne t'oublierons pas... « Nos cœurs sont le réceptacle des âmes de ceux que nous avons aimés ». Je crois bien que c'est de Marguerite Duras... ou de moi, qu'importe puisqu'il s'agit de toi !

Tu as dit « Pas de fleurs ! », alors pour terminer, je voudrais reprendre à mon compte les mots de Nougaro :

Serre-moi la main, camarade.

Je te dis : "Au revoir".

Je te dis : "A bientôt".

Bientôt, bientôt,

On pourra se parler, camarade.

Bientôt, bientôt,

On pourra s'embrasser, camarade.

Bientôt, bientôt,

Je t'attends, je t'attends, camarade...



*De Gauche à droite Michèle
JEANNEAU et Magdeleine PISANI,
Robert DELPLANQUE, Selma
SCHIMMEL et Claude Alain PLANCHON*

2001

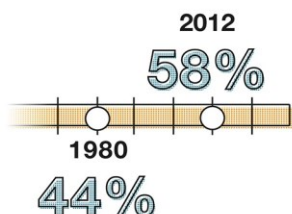
Petit clin d'œil : Image récupérée sur le Facebook de Robert en 2014



LE CANCER

HIER, AUJOURD'HUI ET DEMAIN

taux global de survie au cancer
après 5 ans



50 000
personnes

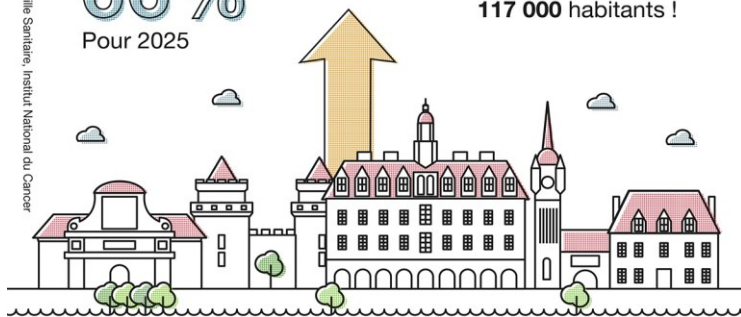
diagnostiquées avec
le cancer en 2012 étaient
en vie et n'auraient pas
survécues en 1980...

...c'est-à-dire plus que toute
la ville de Carcassonne !

L'objectif est un
taux de survie de
66%
Pour 2025

...on sauverait alors l'équivalent de
la moitié de Lille **chaque année**

c'est-à-dire plus de
117 000 habitants !



www.mytherapyapp.com/fr

Victor Flick de My Therapy a adressé cette infographie encourageante et pertinente sur la situation passée, actuelle et future du Cancer en France.

Fléau du XXIème siècle, la maladie imprévisible touche – selon l'institut National du Cancer – plus 400 000 personnes chaque année ! Le cancer est en pleine expansion au niveau national, mais heureusement les avancées scientifiques permettent de guérir de plus en plus de français.

On ne connaît pas forcément les chiffres principaux du cancer – et l'on connaît encore moins nos chances de survie. A travers cette infographie, nous souhaitons mettre en lumière l'évolution plus que positive et la vague d'espoir qui grandit années après années. Victor Flick

Sources : Institut de Veille Sanitaire, Institut National du Cancer

Arriver à accepter

« Guérir, c'est arriver à accepter les choses telles qu'elles sont, plutôt que de s'acharner à vouloir qu'elles soient telles qu'elles étaient, ou telles que l'on voudrait qu'elles soient pour se sentir en sécurité ou pour que les choses se passent à notre manière » Jon Kabat-Zinn (Méditation)

Choix Vital infos

Fati, membre de Choix Vital, vient de nous quitter ce 28 janvier. Grâce à Jacqueline, le Dr Jean Louis Guillet s'était occupé de lui trouver les meilleurs médecins. Elle s'est battue jusqu'à son dernier souffle. C'était un modèle de courage. Repose en paix Fati, nous ne t'oublierons pas.

<http://www.choixvital.fr/historique/>

<http://www.rosemagazine.fr/magazine/temoignages/article/portrait->

LE SUCRE

Un carré de chocolat, une cuillerée de miel, un yaourt aux fruits... Combien de morceaux de sucre représentent vraiment tous ces petits plaisirs?

Dr Laurence Plumey, nutritionniste, auteur de "Sucre, gras et sel", éditions Eyrolles.

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé :

Pas plus de 6 morceaux de sucres ajoutés par jour

Avaler l'équivalent de 6 à 7 morceaux de sucres ajoutés par jour est très vite arrivé tant il y a de sucres cachés dans l'alimentation industrielle en général et dans les petites douceurs en particulier.

Les boissons

Pas de soucis avec l'eau pure, ni avec le café ou le thé, sauf si vous y ajoutez 1 cuillerée à café de sucre en poudre, ce qui équivaut à un morceau de sucre.

Pour les autres boissons, soyez vigilants!

- ◆ 1 verre de 200ml d'eau aromatisée sucrée équivaut à 2 à 3 morceaux de sucre. On en compte environ 10 dans 1l.
- ◆ 1 verre de 200ml de soda ou limonade correspond à 4 à 5 morceaux de sucre. On en compte 6 à 7 dans une canette de 33cl et environ 20 dans 1l.
- ◆ 1 verre de soda allégé (-25/-30%), c'est 3 à 4 morceaux. Pour le verre de soda édulcoré à 100%, il y a 0 morceau de sucre.
- ◆ -1 verre 100% jus de fruit n'a pas de sucre ajouté mais il y a toujours le sucre naturel des fruits (environ 12 g de sucres pour 100 ml).

Les produits laitiers

- ◆ 1 yaourt de 125g aux fruits ou aromatisé, c'est 2 morceaux de sucre.
- ◆ 1 petite boule de glace au lait équivaut à 1 morceau de sucre. 1 bâtonnet glacé, c'est 4 à 5 morceaux (mais 1 boule de sorbet sans lait équivaut à 2 morceaux).
- ◆ 1 riz au lait de 115g = 3 morceaux de sucre.

Le miel et les confitures

- ◆ 1 c à soupe (30g) de miel solide équivaut à 4 à 5 morceaux de sucre.
- ◆ 1 c à café (10-15g) de miel liquide type acacia, c'est 1 à 2 morceaux.
- ◆ 1 c à café de confiture, c'est 1 morceau de sucre.

Les bonbons et les petits gâteaux

- ◆ 1 biscuit sec type petit beurre ou 1 boudoir : ½ sucre.
- ◆ 1 bonbon gélifié (5g) = ½ sucre mais 1 sucette ou bonbon dur (10g) = 2 morceaux.
- ◆ 1 nougat (10g) ou 1 marron glacé = 1 morceau.
- ◆ 1 pâte de fruit (10g) = 2 morceaux.

Le chocolat

- ◆ 1 rangée de 4 carrés (20g) noirs à 70% de cacao équivaut 1 morceau sucre.
- ◆ 1 rangée de 4 carrés blancs ou au lait équivaut à 2 morceaux.
- ◆ 1 c à soupe de chocolat en poudre égale 2 morceaux.
- ◆ 1 petit pot de mousse au chocolat correspond à 3 à 6 morceaux.
- ◆ 1 flan au chocolat, c'est 3 morceaux.
- ◆ 1 pain au chocolat ou 1 barre chocolatée représente 2 morceaux.
- ◆ 1c à café de pâte à tartiner choco-noisettes équivaut à 2 morceaux.

Médecines complémentaires

Traitements de « médecines alternatives » et « médecines complémentaires » chez les patients atteints de cancer par le Dr Mahasti SAGHATCHIAN, Oncologie médicale, pathologie mammaire à Gustave Roussy.

<https://www.youtube.com/watch?v=44qE017uTvw&sns=em>

Les amandes

5 bonnes raisons de consommer des amandes

- ◆ Elles sont des alliées pour garder la ligne : 56 g par jour procure un phénomène de satiété.
- ◆ Elles font baisser le cholestérol et réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires
- ◆ Elles participent à la prévention de certains cancers côlon, sein, prostate et pancréas (étude scientifiques de l'Université de Havard)
- ◆ Elles renforcent le microbiote intestinal. Certaines de leurs fibres sont considérées comme des prébiotiques.
- ◆ Elles sont riches en protéines et en magnésium.



Côte d'Ivoire

Grossesse après cancer hormono-dépendant

<http://sante.lefigaro.fr/article/un-bebe-apres-un-cancer-du-sein-c-est-possible/>

<http://www.parents.fr/grossesse/sante/devenir-mere-apres-un-cancer-7417>

Congrès annuel de l'American Society of Clinical Oncology

(ASCO), le Dr Mahasti Saghatchian (Gustave Roussy) revient sur les résultats « d'une étude très intéressante qui montre que tomber enceinte après un cancer du sein n'augmente pas le risque de rechute et n'aggrave pas le pronostic des patientes. »

Quel que soit le statut hormonal des 1200 patientes enrôlées dans l'étude, après 10 ans de suivi, il n'a pas été observé d'augmentation du risque de rechute ou de décès lié à la survenue de la grossesse.

Il s'agit de la plus vaste étude à avoir étudié l'impact de la grossesse après un cancer du sein et la seule à avoir abordé spécifiquement la question des femmes dont les tumeurs avaient des récepteurs aux estrogènes (2/3 des cancers du sein).

Quel impact de l'allaitement ? Le Dr M.S souligne le fait que l'étude a abordé la question de l'allaitement. « Cette étude fait la démonstration qu'il est possible d'allaiter après un cancer du sein, qu'il n'y a pas d'effet délétère. Jusqu'ici, on ne savait pas très bien ce qu'il fallait proposer aux femmes. »

Sur l'arrêt des traitements hormonaux adjuvants. Après un cancer du sein hormono-dépendant, les patientes doivent normalement prendre un traitement hormonal adjuvant pendant 5 à 10 ans, ce qui diminue clairement leur risque de rechute. Or, ces traitements doivent être interrompus si la femme a un souhait de grossesse. « Dans l'étude rétrospective de l'Institut Jules Bordet (Belgique), les femmes qui interrompaient leur traitement avant 5 à 10 ans n'avaient pas un pronostic plus mauvais. A priori cette interruption de traitement est faisable; elle ne semble pas impacter sur le pronostic des femmes. Mais, je pense que pour les femmes à haut risque de rechute, on inciterait à la prudence et en tout cas au décalage de ce projet de grossesse après 5 ans d'hormonothérapie », tempère toutefois le Dr Saghatchian.

Un effet protecteur chez les femmes aux tumeurs sans récepteurs hormonaux ? « La grossesse semble avoir un effet protecteur chez les femmes qui ont des tumeurs sans récepteurs hormonaux (RH-) », explique l'oncologue.

Chez les femmes qui avaient des tumeurs RH-, les risques de rechutes et de décès étaient moindres si elles avaient eu une grossesse.

« C'est totalement nouveau. Est-ce que la grossesse joue un rôle immunitaire protecteur ? Est-ce que la grossesse renforce les mécanismes biologiques qui permettent de lutter contre la récurrence du cancer ? C'est une vraie question et il serait très intéressant de pouvoir y répondre de façon prospective », souligne le Dr Saghatchian.

Proposer systématiquement une consultation en oncofertilité . « L'autre implication de cette étude en clinique est de nous faire réfléchir systématiquement à des consultations d'oncofertilité et donc à un prélèvement d'ovocytes pour ces femmes qui potentiellement peuvent avoir de la chimiothérapie et donc une diminution de leur fertilité. Il faut qu'en cas de souhait de grossesse ultérieure, les femmes puissent éventuellement bénéficier d'une assistance médicale à la procréation. Montrer que la grossesse n'est pas dangereuse est une incitation de plus à l'oncofertilité », conclut le Dr Saghatchian. (Medscape ; 2017)



Jeune mariée et mère de famille, Ségolène de Margerie a 26 ans lorsque le verdict tombe. Elle est atteinte de la maladie de Hodgkin, une maladie rare plus connue sous le nom de cancer des ganglions. Au prix d'un long combat et d'une rechute, Ségolène ne perdra jamais

espoir. L'envie de redonner la vie malgré les traitements sera un objectif essentiel, un guide à travers l'épreuve. Grâce au soutien de ses proches, au regard pétillant et à la tendresse de son enfant, Ségolène de Margerie trouvera ce qu'elle appelle sa « flamme de vie », une intime conviction, un mélange de force et d'espoir qui lui permettra de garder sa joie de vivre et d'être récompensée. Non seulement elle guérira mais elle arrivera à avoir trois autres enfants ! Sa plus belle victoire contre la maladie.

Encore combien de jours Maman ? Editions Toucan 2015

Nos Droits

Démarches administratives et cancer

<http://www.lachainerose.fr/wp-content/uploads/2018/02/Demarches-administratives-et-cancer.pdf>

Continuer à travailler pendant un traitement pour un cancer du sein

<http://www.lachainerose.fr/wp-content/uploads/2018/02/cancer-travailler-pendant-traitement.pdf>

Reprendre le travail après un cancer

<http://www.lachainerose.fr/wp-content/uploads/2018/02/Reprendre-le-travail-apres-un-cancer.pdf>



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

<http://www.choixvital.fr>

Prochaines réunions

Jeudi 8 février : Maison des Associations, 4 rue Amélie 75007 Paris	18h-19h30
Lundi 12 février : Clinique Turin, 3-11 rue Turin 75008 Paris	17h-19h
Jeudi 15 février : Maison des Associations, 2bis rue du Château Neuilly sur Seine	18h-20h
Lundi 26 février : Clinique du Parc Monceau, 21 rue de Chazelles Paris 17	18h-20h

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

<http://www.choixvital.fr/lieux-et-horaires/>



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

Février 2018, Annie Sicard