

SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

Cette période de fêtes est l'occasion pour tous les bénévoles de Choix Vital de remercier chaleureusement toutes les personnes de la confiance que vous leurs avez témoigné en participant aux groupes de parole.

C'est avec optimisme et amitiés que les membres du bureau de l'association vous adressent tous leurs vœux à l'aube de cette nouvelle année !

Jean Louis Guillet, président de Choix Vital



Rose Magazine

Le Bureau de Choix Vital, Petit Poucet des associations de soins de support, est heureux de remettre un chèque de soutien à l'équipe de Rose Magazine, qui a su devenir en quelques années la vitrine nationale incontournable de milliers de professionnels de santé et de bénévoles travaillant dans autant d'associations au service des patientes avec un seul mot d'ordre, l'enthousiasme. *Dr Jean Louis Guillet, Président de Choix Vital : Parole et Cancer.*

À toutes, le Bureau de Choix Vital souhaite de très bonnes fêtes et une année nouvelle pleine de projets.



Jacqueline, a remis un chèque de 1500€, le lundi 18 décembre au nom de Choix Vital à Céline Lis-Raoux, directrice de Rose Magazine

La **ROCHE POSAY** maintient sa place de leader en cure Post Cancer avec 2500 patients accueillis cette année et ouvre sa cure aux enfants et adolescents.

La Roche Posay développe sa nouvelle cure Post Obésité et a reçu 40 patients cette année qui ont confirmé l'intérêt de cette cure en suite de Sleeve et ByPass, ainsi qu'après une reprise plastique.

<https://www.thermes-larocheposay.fr/actualites/>

Conférences GUSTAVE ROUSSY

♦ La reconstruction du sein avec le Docteur Benjamin SARFATI

<https://www.youtube.com/watch?v=kY2h75fGkk>

La reconstruction immédiate

La reconstruction secondaire ? 3 interventions : Volume et Projection –

Symétrie – Mamelon et aréole (3 mois d'intervalle entre chaque intervention)

Comment se préparer pour la reconstruction ?

Les techniques de reconstruction par prothèse ou autologue

Les reconstructions autologues : lambeaux – transferts graisseux (lipofilling)

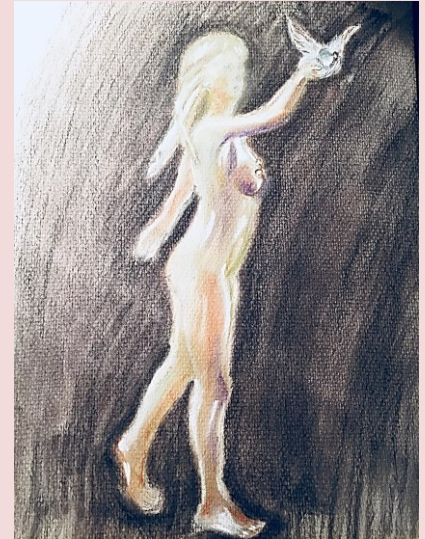
Chirurgie par robot

Suites opératoires

Symétrie

Reconstruction de l'aréole et du mamelon

Suites opératoires



♦ L'hormonothérapie des cancers du sein avec le Docteur Mahasti SAGHATCHIAN

<https://www.youtube.com/watch?v=b54epA7p6E0&t=6s>

Explication de l'hormonothérapie

Hormonothérapie : Pourquoi faire ? 1 - Prévention 2- Traitement adjuvant 3- Traitement néo-adjuvant 4-Rechute

Bénéfices des hormonothérapies

Grandes indications de l'hormonothérapie adjuvante

Critères de choix du traitement

Les effets secondaires du Tamoxifène et des anti-aromatases

Recommandations : discuter avec son oncologue, régime, sport, yoga, sophrologie, acupuncture

♦ Alimentation et cancer du sein avec le Docteur Bruno RAYNARD et Madame Magali PONS

<https://www.youtube.com/watch?v=vcOwxPW5QHA>

La nutrition pendant les traitements avec Magali Pons

Besoins nutritionnels

Diminution des prises alimentaires

Nausées – vomissements – mucite – diarrhée – constipation –

Enrichir son alimentation

La nutrition après traitements avec le Dr Bruno Raynard

Conséquences du surpoids après cancer

Indice de Masse Corporelle

Prise de poids

Activité physique

Aliments à base de soja – Boissons alcoolisées

Définition des compléments alimentaires

Supplémentation

Café et cancer

Qu'est-ce qu'un régime de restriction (le jeûne, restriction calorique, régime cétogène)

Les études cliniques

Quel aliment cancer et les conclusions

L'immunothérapie, une nouvelle ère dans le traitement des cancers avec le Docteur Dan Chen, Vice-Président Global Head of Cancer Immunotherapy Development, Gennentech.

<http://www.voixdespatients.fr/cancer-reveillons-systeme-immunitaire.html>

Les thérapies orales, représentent 25% des traitements anticancéreux. Mais ingurgiter un traitement anti-cancéreux à domicile n'est pas chose facile. Loïc Mahé a donné la parole aux patients et aux soignants pour raconter la vie de ces patients avec leur comprimé à prendre quotidiennement et à vie.

<https://youtu.be/CCLyBOVKaQI>

Rubrique du Pr David Khayat, chef de service de cancérologie à la Pitié-Salpêtrière pour Sciences Avenir.

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/cancer-du-sein-22-de-tumeurs-a-croissance-trop-lente-pour-prenter-un-danger_118906

22% des tumeurs du sein détectées par une mammographie ont une croissance très lente.

L'American Cancer Society recommande aux femmes âgées de 45 ans à 54 ans d'effectuer des mammographies chaque année, et tous les deux ans pour les 55 ans et plus. Mais pour l'*American Collège of Radiology*, les femmes plus jeunes sont plus susceptibles de développer des cancers agressifs, ce qui renforce le besoin de dépistage annuel à partir de 40 ans.



La pomme, le fruit préféré des Français à déguster toute l'année :

- Un coupe-faim naturel
- Apporte de nombreux nutriments
- Réduit l'absorption du cholestérol
- Bonne pour les poumons
- Mais trop souvent chargée en pesticides, il faut l'éplucher.

https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/la-pomme-le-fruit-prefere-des-francais-a-deguster-toute-l-annee_118582



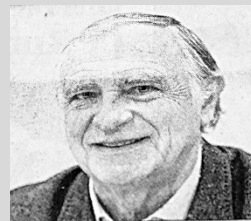
Docteur Marcel Rufo

Dans la Provence de Marseille du samedi 23 décembre un compte rendu d'une table ronde avec le docteur Marcel Rufo, pédopsychiatre et le président de Choix Vital ;

Rencontre avec les lecteurs : les messages optimistes du Professeur Rufo :

- L'anorexie, c'est le combat de ma vie
- Le portable, c'est le doudou des ados
- Divorce, grands-parents, attentats ...comment leur en parler
- La garde alternée
- L'aliénation parentale
- Le rôle des grands parents
- Les enfants sont-ils influençables ?
- Comment parler des attentats ?

<http://www.laprovence.com/article/sorties-loisirs/4765937/lanorexie-cest-le-combat-de-ma-vie.html>

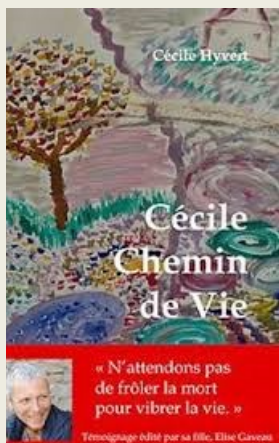


Jean-Louis Guillet

Chirurgien-cancérologue

J'ai apprécié cet échange. Étant animateur de groupes de parole en cancérologie, c'est toujours un plaisir et une expérience forte de voir comment on peut captiver un public et faire passer un message très optimiste, quelle que soit la gravité des questions. Je vais utiliser les ficelles de Marcel Rufo pour la suite.

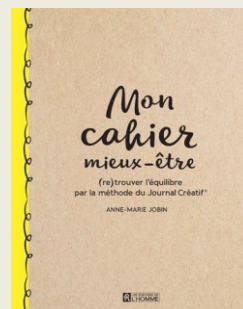
Livres



Cécile Chemin de Vie est le témoignage lumineux d'une femme dont le diagnostic "cancer du pancréas, nodules nombreux au foie" a été posé par les médecins début novembre 2011. Prenant conscience de la gravité de son cancer, Cécile devient une "guerrière pacifique" et décide de faire alliance avec son chemin.

Elle publie ses lettres "pétitions pour l'amour" et les explications de son parcours de santé global sur son blog suivi par de nombreux lecteurs. Le livre Cécile Chemin de Vie est une retranscription du blog de Cécile Hyvert tenu pendant ses cinq années de maladie, réalisée par sa fille Elise Gaveau.

<https://www.amazon.fr/C%C3%A9cile-Chemin-Vie-Hyvert/dp/2956206109>



Anne Marie JOBIN

Journal Créatif sur le thème de la santé globale, en 8 parties. Tour d'horizon du sujet, santé physique, santé émotionnelle, santé mentale, santé relationnelle, santé sociale, santé spirituelle et santé globale. C'est un cahier d'exercices à faire pour cultiver l'équilibre dans tous les secteurs de sa vie. Éditions de l'Homme, 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=NUkrbL5UXGI&feature=youtu.be>

Choix Vital vous souhaite

une très belle année 2018



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

Lundi 8 janvier : Clinique Turin, 3-11 rue Turin 75008 Paris	17h-19h
Jeudi 11 janvier : Maison des Associations, 4 rue Amélie 75007 Paris	18h-19h30
Jeudi 25 janvier : Maison des Associations, 2bis rue du Château Neuilly sur Seine	18h-20h
Lundi 29 janvier : 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>

Pastel Sabine Assailly

Décembre 2017, Annie Sicard