

Le
GUIDE
pendant
et après un
CANCER

✕
Conseils
Accompagnement
Témoignages
Adresses utiles

○
LYON
& SES ENVIRONS

LANIAQUE 

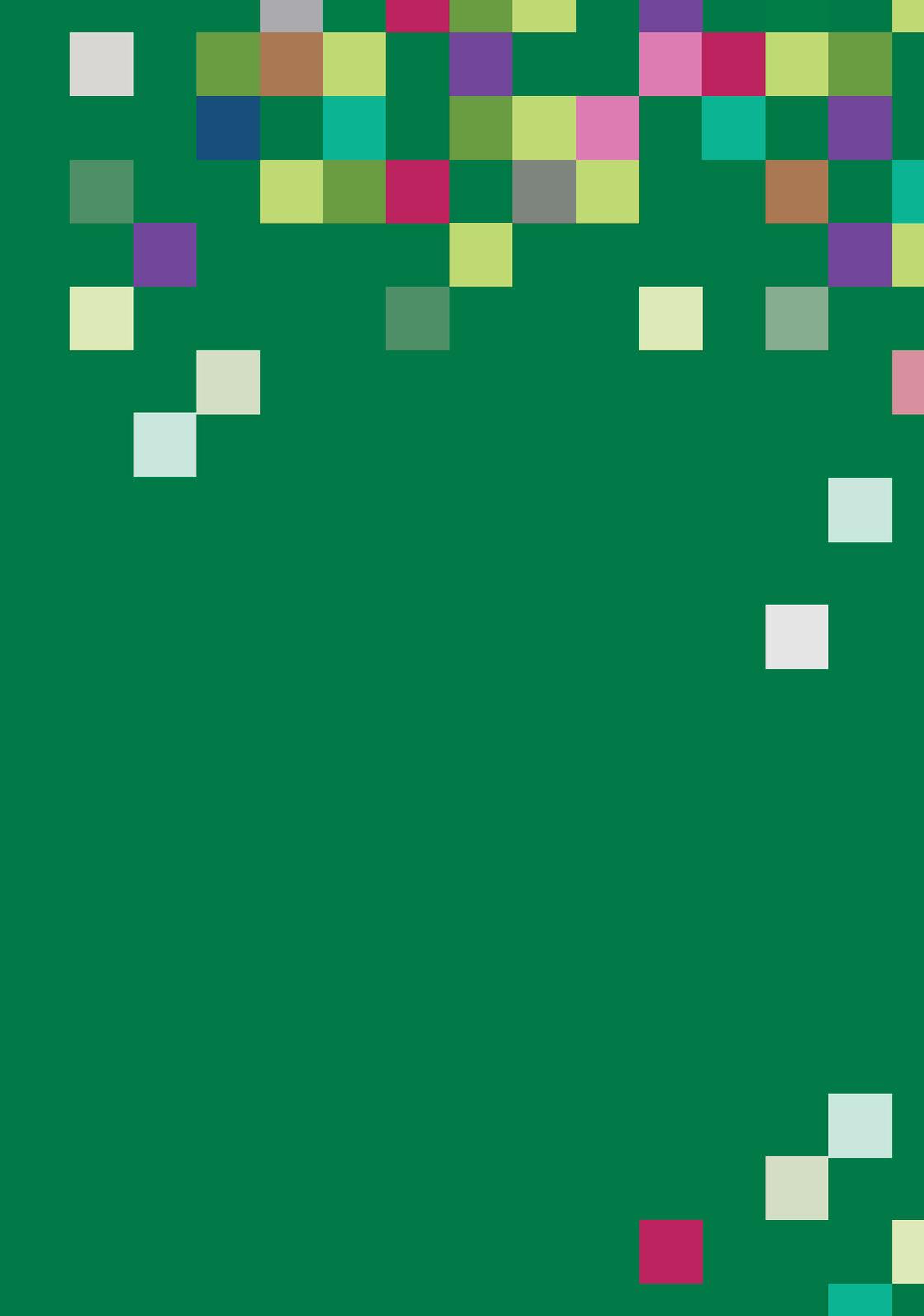




Photo: Léhana D. photographe

Le
GUIDE
pendant
et après un
CANCER



Conseils

Accompagnement
Témoignages
Adresses utiles



LYON
& SES ENVIRONS

LA **NIAQUE** 

Introduction

Bonjour à vous qui êtes concerné(e) de près ou de loin par un parcours de soins de longue durée. Nous sommes ici pour vous conseiller et heureuses de pouvoir le faire!

Depuis 2022, le guide a été distribué à 3500 exemplaires parmi les établissements hospitaliers et auprès des patients. Les aidants et les soignants l'ont accueilli également avec enthousiasme. Quel plaisir de nous sentir utiles et de vous aider à avancer dans cette épreuve. Ainsi, nous sommes heureuses de vous offrir la deuxième version de ce guide. Nous avons actualisé les informations, tant sur les évolutions légales que sur les associations nouvelles que nous avons découvertes et testées. Nous remercions les niaqueuses des promotions suivantes d'avoir contribué à compléter cette version.

Les parcours Niaque accompagnent les femmes et les hommes ayant été touchés par un cancer ou toute maladie chronique évolutive vers un rétablissement et un retour à l'activité, au travail. Ils ont été créés par une équipe d'experts en mobilité professionnelle et gestion de carrières issus d'une petite structure RH (SC Conseil), des équipes hospitalières et des patients. Ils sont adaptés aux attentes et problématiques rencontrées après les traitements: isolement, fatigue, sentiment d'être incompris, besoin de faire le point.



La Niaque, c'est une aventure, un parcours en collectif de 9 à 12 mois au cours duquel se crée une communauté de personnalités diverses, un mini-réseau d'entraide, de solidarité, de sororité et de fraternité, un espace de parole bienveillant, avec un objectif commun: retourner en activité professionnelle; que ce soit dans notre entreprise à la suite d'une interruption, chez un nouvel employeur ou par le biais d'une création d'activité ou tout autre projet.

La Niaque, c'est aussi depuis 2023, un accompagnement individuel à distance de maximum 9 mois, pour toutes personnes ayant eu un cancer. Nous intervenons sur toute la France.



La Niaque, c'est prendre le temps de se poser, de travailler sur son bilan professionnel, sur ses envies pour la suite. C'est retrouver du sens dans la continuité de sa carrière professionnelle tout en sécurisant sa situation personnelle. Le crédo: surtout ne laisser personne au bord du chemin.

Lors de nos premières discussions, nous avons beaucoup échangé autour de nos expériences de patiente. Chaque parcours est différent bien sûr mais il existe des points communs sur certains besoins.

Nous avons fait le constat de « failles », mais nous avons aussi relevé de nombreuses actions qui méritent d'être valorisées.

C'est dans le cadre d'un module « projet de groupe » proposé à chaque promotion que nous avons décidé de créer un guide « La Niaque Lyon » pour toutes les personnes touchées par un cancer, sur la région lyonnaise et périphérie.

Il s'agit ainsi de vous donner toutes les informations pratiques qui peuvent vous être utiles en matière:

- D'accompagnement (pour les patients et les proches) à tous points de vue: droits et démarches administratives, retour à l'emploi, etc.,
- De soins de support et de bien-être,
- D'accessoires nécessaires pendant les traitements (perruques notamment),
- D'accompagnement psychologique et groupes de parole et de soutien,
- De séjours thérapeutiques post-cancer, entre autres.

Nous apportons également nos témoignages qui peuvent vous aider à sortir de l'isolement et à mieux supporter la maladie, du moins nous l'espérons.

Toutes les activités indiquées dans ce recueil ont été testées et appréciées par au moins l'une d'entre nous.

Notre souhait est que vous ayez ces informations dès le début de la maladie sur un support unique. Ces informations ne sont pas exhaustives bien entendu et peuvent avoir changé le temps de la parution de notre guide.

Nous remercions la société AMOENA, La ligue contre le cancer du Rhône, SC Conseil, l'association Les Lyonnaises de Tatooïne, Paradis Crétois et Vassel Graphique qui ont grandement contribué à ce que ce nouveau guide voit le jour!

Une pensée très particulière pour André, membre du Rotary Club Lyon Centre, qui nous a quitté fin juin 2024 suite à un cancer foudroyant. Il nous a offert un don lors de ses obsèques pour la réalisation de notre nouvelle version. Nous sommes très touchées de ce geste baigné de bienveillance. Merci.

Grâce à vous, ce guide est distribué dans les centres hospitaliers disposant de services d'oncologie et dans les associations dédiées. Il est également consultable sur le site internet de La Niaque l'Asso et peut être adressé sur demande.

Nous aurions toutes aimé avoir un guide comme celui-ci, et ce dès le début de notre maladie. Après notre parcours de soins, nous avons eu envie de partager toutes ces informations avec vous qui êtes concerné(e)s.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et espérons que ces informations vous seront utiles.
Nous vous envoyons de la force et de l'énergie!

BON COURAGE!

Les Niaqueuses







Sommaire

Droits et démarches
administratives

→ 12

Soins
de support

→ 20

Accessoires
incontournables
et socio-coiffure

→ 30

Socio-esthétique

→ 36

Groupes de parole
et de soutien

→ 40

Sport et santé
Activité physique
adaptée

→ 44

Séjours
thérapeutiques

→ 54

Vie professionnelle
Retour à l'emploi

→ 62

Autres
infos

→ 72

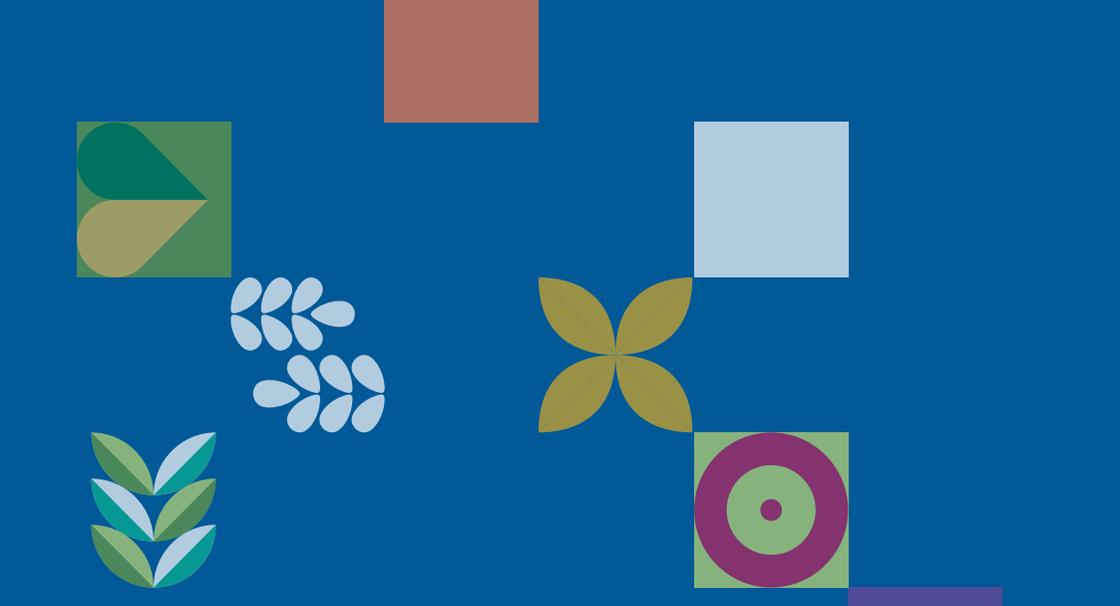
Poèmes

→ 76

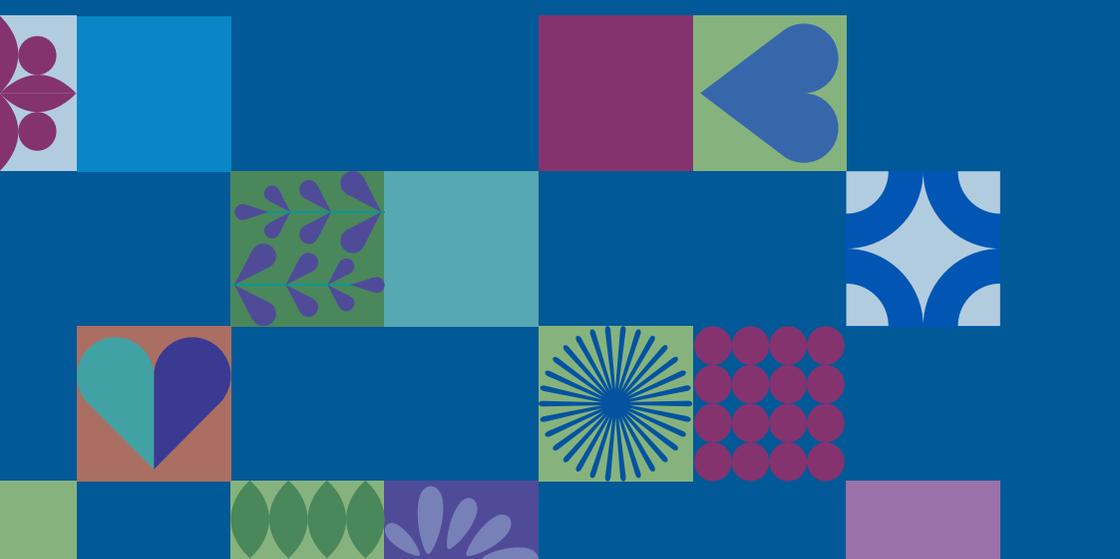
Conseils
de lecture

→ 80





Droits et démarches administratives



Après l'annonce de la maladie, nous nous retrouvons démunis. C'est un véritable tsunami. De multiples questions se posent ! Voici les sujets incontournables à ne pas rater pour essayer de vivre le plus sereinement possible ce long parcours.

Vos droits dépendent de votre statut et de votre régime d'affiliation : régime général/agricole, indépendant ou public.

Pour les connaître, rapprochez-vous du service des ressources humaines de votre entreprise/structure et/ou du service social de votre caisse d'assurance maladie. Ils sont compétents pour vous renseigner et vous accompagner dans vos démarches.

Votre arrêt de travail

Le médecin vous prescrit un arrêt de travail. Faites attention, celui-ci doit être envoyé dans les 48 heures à la Sécurité Sociale (sauf si votre médecin l'a déjà télétransmis directement). Vous devez également l'envoyer à votre employeur (ou à France Travail si vous êtes demandeur d'emploi).

À l'annonce du diagnostic, votre médecin fait une demande de prise en charge en ALD (Affection de Longue Durée) à la CPAM. Celle-ci vous envoie un courrier notifiant la prise en charge en ALD, que vous devez conserver.

Attention : les indemnités journalières sont versées dans la limite de 3 ans. Un nouveau délai de 3 ans est ouvert si vous avez retravaillé pendant au moins un an sans aucun arrêt de travail en lien avec votre cancer.

À noter : L'ALD vous ouvre un certain nombre de droits comme des soins mieux remboursés (prise en charge à 100 %) et une prise en charge de vos déplacements (avec bons de transport) pendant une période donnée. À noter que certains frais restent tout de même à votre charge.

Gérer d'éventuels emprunts

Dès l'annonce de la maladie, pensez à regarder vos contrats de prêts en cours et les assurances que vous avez souscrites.

Des prises en charge peuvent être envisagées comme le dossier « sinistre assurance emprunteur » pour le remboursement des mensualités du prêt. Prenez contact avec votre conseiller bancaire qui vous guidera pour les démarches à réaliser.

Afin de vous aider dans vos démarches, vous pouvez contacter le service AIDEA – Aide et Conseil à l’Emprunt, c’est un service qui vous informe et vous conseille en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit.

Gratuit, anonyme et confidentiel, le service AIDEA est accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h au 0 800 940 939 (service et appel gratuits), puis tapez 2.

N’hésitez pas à les contacter le plus tôt possible, vous êtes accompagnés par des professionnels issus des secteurs de la banque et de l’assurance. Une solution personnalisée est proposée à chaque appelant (stratégie, conseils et soutien, information et orientation).

Votre mutuelle

Lorsque vous débutez des traitements (chimiothérapie, radiothérapie etc.) et/ou lors d’une intervention chirurgicale, votre mutuelle peut, suivant le contrat que vous avez souscrit, prendre en charge certains frais, tels que : les dépassements d’honoraires des médecins dans les établissements privés, une aide à domicile/ménagère, des travaux de jardinage, la livraison des repas, des séances d’ostéopathie, des consultations auprès d’un psychologue, etc.

Par exemple, si vous avez besoin d’une aide-ménagère après une hospitalisation, certaines mutuelles vous remboursent les frais liés à cette prestation, mais attention, la demande doit être faite dans les 3 jours suivant la sortie.

Consultez votre contrat ou appelez votre mutuelle pour connaître vos droits, les prestations prises en charge et savoir à quel moment faire la demande, la durée des aides, etc.

Votre prévoyance, le cas échéant

Il est important de vérifier si vous avez ou non souscrit, avant l’annonce de la maladie, soit à titre personnel, soit via votre employeur, un contrat de prévoyance.

En effet, les entreprises peuvent mettre en place des garanties arrêt de travail qui permettent aux salariés de percevoir des indemnités journalières en cas d’incapacité de travail.

Ce contrat de prévoyance peut vous permettre de percevoir des indemnités journalières, qui viennent compléter vos revenus et/ou

les indemnités journalières versées par la Sécurité Sociale et/ou les compléments de salaire versés par votre employeur.

Dans le cadre d'un contrat de prévoyance souscrit par votre employeur, c'est à lui d'effectuer les démarches, sous réserve que vous lui transmettiez les pièces justificatives nécessaires. Certaines prévoyances admettent le dépôt direct des pièces par le salarié.



N.B.: il est important de récupérer le plus tôt possible le tableau de garantie ainsi que le contrat si possible. Ne pas hésiter à le transmettre à une assistante sociale de l'hôpital, de ville, de la ligue pour en avoir une meilleure compréhension.

Le recours à une assistante sociale

Le système d'aides est complexe et dépend de multiples facteurs : état de santé, statut social, situation familiale, revenus, etc.

Vous pouvez avoir recours, dès le début de votre maladie, à une assistante sociale, qui vous renseigne sur vos droits, vous aide pour réaliser des dossiers d'aide au financement de certaines dépenses de la vie quotidienne. Elle joue également un rôle de soutien tout au long de votre maladie.

Vous pouvez rencontrer une assistante sociale :

- De l'établissement de soins dont vous dépendez,
- De la ville de votre domicile,
- Installée en libéral, elle vous demandera alors des honoraires,
- De votre caisse d'assurance maladie. Pour les assurés du régime général, pensez à faire appel à l'assistante sociale de la CARSAT, si besoin (cf. annuaire CARSAT page 17).

Vous pouvez également avoir recours à des associations spécialisées. Les sujets de l'invalidité et du handicap sont traités dans la partie Vie professionnelle et retour à l'emploi.

Nous espérons que ce premier chapitre sur vos droits et les démarches administratives vous apporte les informations dont vous avez besoin. N'hésitez pas à prendre contact et à vous faire aider par les professionnels cités dans ce chapitre. Ne restez pas avec des interrogations sur votre situation.



Annuaire

Associations qui peuvent vous renseigner

Activités gratuites

- **Le Comede (Comité pour la santé des exilé·e·s)**

Association en France qui s'occupe de la santé des étrangers.

→ comede.org

- **HCL**

Le service social des HCL est présent pour vous conseiller, vous orienter, vous soutenir face aux difficultés personnelles ou administratives rencontrées du fait de votre maladie/hospitalisation en lien avec l'équipe soignante.

La Permanence d'accès aux soins de santé (PASS) facilite l'accès immédiat aux soins des personnes en situation de précarité et les accompagne dans les démarches de reconnaissance de leurs droits.

→ chu-lyon.fr/sites/default/files/service-social-des-patients.pdf

→ chu-lyon.fr/service-social

- **Ligue contre le cancer**
Accompagnement juridique

Permanence juridique gratuite assurée par des avocats.

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Émile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74

- **Juris Santé**

Accompagnement juridique et coaching personnalisé des patients et des proches aidants dans tous les domaines de la vie qui peuvent être touchés par la fragilisation de la santé y compris le travail.

Ligne téléphonique accessible du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Permanence d'avocats sur rendez-vous.

→ jurissante.fr

101 cours Gambetta
69003 Lyon
04 26 55 71 60

« Dans notre parcours des milliers de questions se posent sur plein de sujets. Je me suis retrouvée après une très longue période d'arrêt maladie, presque 3 ans, à envisager mon retour dans mon entreprise. Des décisions importantes ont été prises par la sécurité sociale, j'arrivais en effet, à la fin de mes droits en durée d'arrêt et là, le stress monte, comment gérer? Afin d'avancer sereinement, j'ai eu la possibilité de rencontrer un avocat de Juris Santé qui m'a expliqué les rouages de ces démarches, il m'a conseillée, orientée, donné la marche



à suivre, informée sur les délais des procédures... Aujourd'hui, je suis plus sereine dans mes décisions. Cette association m'a été d'une grande utilité. J'ai pu déclencher des droits que je ne connaissais pas! J'ai pu rencontrer physiquement l'avocat mais également échanger par téléphone. C'est très confortable! Merci de votre aide et soutien dans cette période si difficile de nos vies qui impacte tellement notre vie professionnelle! »

Caroline.

• **France Assos Santé, la voix des usagers**

Conseil juridique: Des écoutants spécialistes vous informent et vous orientent si vous avez une question juridique ou sociale liée à la santé.

Lundi, mercredi, vendredi de 14h à 18h
Mardi et jeudi de 14h à 20h.

→ france-asso-sante.org

01 53 62 40 30

Activités payantes

• **Entreprise et cancer**

Association dont l'objectif est d'accompagner les employeurs et responsables ressources humaines à maintenir et favoriser le retour au travail des personnes touchées par un cancer.

→ entreprise-cancer.fr

• 3 place d'Albon, 69001 Lyon

• **GEFLUC Auvergne Grand Rhône Lyon – Groupement des Entreprises Face à la LUTte contre le Cancer**

Association dont l'objectif est de proposer des actions de prévention risque cancer en entreprise, de mettre à disposition des accompagnements pour les salariés dans le cadre de leur retour à l'emploi et de soutenir des projets en cancérologie au niveau local.

valerie@gefloc-sud-aura.fr

→ gefloc.org

• **Souffrance et travail**

Réseau régional d'accueil et de prévention composé notamment de médecins du travail, psychologues spécialisés, conseillers juridiques et sociaux. Accessible aux salariés, travailleurs indépendants et professions libérales sur la région Auvergne Rhône Alpes.

Cette association peut vous accompagner et vous propose une consultation d'aide à la reconnaissance des cancers d'origine professionnelle: c'est le dispositif Carcop.

Cet organisme est financé par le Conseil régional et la FNATH (association des accidentés de la vie). Coût de l'adhésion annuelle: 30 €.

→ mutuellesouffrancectravail.org

27 rue Mazenod
69003 Lyon
04 82 90 54 55
Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h
carcop@union-strap.fr

Institutionnels

• Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

Votre compte AMELI est une source d'information indispensable: vous y trouvez entre autres votre arrêt de travail, le détail du versement de vos indemnités journalières, etc. N'hésitez pas à poser vos questions via votre espace personnel ou à contacter la CPAM du Rhône par téléphone.

→ ameli.fr

3646
0811 70 36 46

• Carsat Rhône Alpes Service social

L'assistante sociale de la cellule Prévention de la désinsertion professionnelle est joignable au numéro ci-dessous. Elle accompagne les assurés du régime général et leurs ayants-droits confrontés à la maladie, l'accident, le handicap et la perte d'autonomie.

→ carsat-ra.fr/

3646

• Mutuelle et caisse de retraite – Fonds social

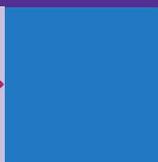
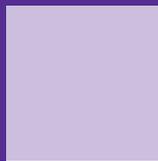
Il est souvent utile de se renseigner auprès de sa mutuelle et de sa caisse de retraite complémentaire. En effet, la plupart des structures dispose d'un service d'aide sociale, qui peut éventuellement prendre en charge certaines dépenses.

Besoin de plus d'infos ?

N'hésitez pas à consulter la brochure « Démarches sociales et cancer » disponible sur le site e-cancer.fr



Soins de support



Le début des traitements est une période très difficile à vivre. Nous sommes encore sous le choc et sentons que nous avons besoin de détente et de soutien. Que faire? Comment faire? Vers qui se tourner?

Cette partie sur les soins de support vous permet de trouver les bonnes ressources pour atténuer les douleurs physiques et morales. Surtout prenez votre téléphone! Osez! Appelez! N'hésitez pas également à solliciter les infirmières coordinatrices de vos établissements (s'il y en a), elles pourront vous transmettre de nombreux contacts.

La maladie n'est pas une fatalité, les soins de support vous permettent de vous évader et de vivre cette parenthèse de vie du mieux possible.

Le parcours de soins global: Activité Physique Adaptée (APA) - Diététique - Psychologique

L'ARS (Agence Régionale de Santé) Auvergne-Rhône-Alpes, en lien avec le réseau régional de cancérologie ONCO AURA, met en œuvre le parcours de soins global après traitement d'un cancer. Il permet au patient de bénéficier d'un bilan d'activité physique adaptée et d'un bilan diététique et/ou psychologique, avec des consultations possibles pour ces modes de prise en charge.

L'enjeu de ce parcours de soins global réside dans la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé, avec une approche décloisonnée et une couverture optimale de la région en soins après cancer.

Concrètement, le cancérologue ou le médecin traitant prescrit ces trois types de soins oncologiques de support, jusqu'à 12 mois après la fin des traitements actifs. Après le premier bilan, le patient a douze mois pour réaliser son parcours de soins.

Aucune participation financière n'est demandée au patient pris en charge par la structure porteuse (à l'exception des séances d'Activité physique adaptée (APA) qui ne sont pas comprises dans le forfait). Cette prise en charge est limitée à 180 euros maximum par patient par an pour un parcours de soins global.



S'agissant de l'Activité Physique Adaptée: Se référer à la partie « Sport et santé, Activité Physique Adaptée ».

Concernant les aspects psychologiques: vous trouverez des informations dans la partie « Groupes de parole et de soutien ».

Au cours du parcours de soins, vous pouvez avoir besoin de conseils en diététique. Demandez aux soignants de rencontrer le diététicien de l'établissement ou de vous orienter vers un diététicien de ville. Le cancer et ses traitements peuvent altérer votre alimentation, engendrer des lésions buccales, entraîner une perte ou une prise de poids. Des solutions existent et vous sont proposées par les professionnels concernés.

Vous allez peut-être entendre également parler par votre établissement, vos soignants ou vos amis, de plantes, de vitamines, de coupeurs de feu, magnétiseurs, acupuncteurs, hypnotiseurs, homéopathes, etc. Sachez que cela peut vous aider à mieux supporter les traitements, mais les effets escomptés dépendent de chaque personne. Privilégiez les professionnels recommandés par les soignants ou par votre entourage.

De plus, ces médecines alternatives peuvent avoir des effets indésirables ou interagir avec les traitements prescrits par votre oncologue. Elles ne remplacent en aucun cas les traitements habituels du cancer. Il est donc très important d'en parler avec lui.





Annuaire

Activités gratuites

- **Centre Léon Bérard**
– CLB – Espace Rencontres
et Information (ERI)

Dominique CORDIER vous accueille au sein de l'Espace Rencontres et Information (ERI). L'ERI du Centre Léon Bérard est à la fois un lieu d'informations et un lieu de rencontres. Situé au niveau de l'accueil 1, cet espace regorge de documents, d'informations, de conseils, etc. Chaque mois, une conférence est proposée en accès libre au CLB.

eri@lyon.unicancer.fr
28 rue Laennec,
69008 Lyon
Dominique CORDIER: 04 78 78 28 64

- **Des Elles pour Vous**
Soins de support

Des Elles pour Vous basée en Haute Savoie propose de nombreuses activités de soins de support, notamment : gym douce, réflexologie, shiatsu, art thérapie, art floral, méditation, marche nordique, cours de couture, yoga du rire, journées bien-être, aviron santé, cours d'aquarelle, ateliers conférences diététiques, relaxation sonore, randonnées adaptées en partenariat avec Vita'Rando, sophrologie, ateliers mémoire, mais aussi des groupes thérapeutiques pour les enfants, pour les aidants et des cercles de femmes.

→ desellespourvous.fr

1790 route de Botilly,
74270 Chilly
Véronique SACCO: 06 41 54 52 02

« L'association Des Elles pour Vous, qui se trouve près d'Annecy, m'a permis de sortir de l'isolement. Véronique Sacco m'a donné de très bons conseils, notamment pour le choix de ma perruque, et m'a orientée également vers d'autres associations ou structures. Elle organise aussi plein d'activités comme des ateliers de conseil en image ou des ateliers diététiques, et des randonnées en collaboration avec Vita' Rando. J'ai été contente de rencontrer d'autres personnes, de discuter, de m'ouvrir aux autres et de pouvoir reprendre confiance en moi. Des Elles pour Vous m'a beaucoup apporté! »

Yamina (qui nous a quittées en 2024)

- **Europa Donna**
Soins de support

Les missions d'Europa Donna Lyon : informer et sensibiliser, rencontrer, écouter, accompagner et partager, valoriser l'activité physique, aider à améliorer l'estime de soi et la qualité de vie, séances de création et d'expression théâtrale. Europa Donna propose aussi des escapades culturelles.

europadonnalyon69@gmail.com

- **Programme BORA**
(Onco – Programme de rééducation HCL SUD)

Le programme BORA propose un programme de remédiation cognitive composée de travaux de groupe (exercices, jeux...) et d'entretiens individuels sur l'attention, la mémoire et la concentration. Encadrement par une équipe de professionnels en ergothérapie – neuropsychologie – activité physique – psychomotricité et un médecin.

En Hôpital de jour: 2 jr / semaine pendant 6 semaines

- **Hôpital Henri Gabrielle**

20 route de Vourles
69230 Saint-Genis-Laval
Secrétariat du Professeur
Jacquin Courtois
04 78 86 50 66

→ chu-lyon.fr/cancer-du-sein-reprendre-le-cours-de-sa-vie

- **HOPE – Association**
Art thérapie

De l'art thérapie couplée avec de l'équithérapie. Des antennes en Haute-Savoie et en régions lyonnaise, parisienne et marseillaise.

→ hope-association.com

secretariat@hope-association.com
150 chemin de la Vy du puits
74140 Saint-Cergues
06 77 14 34 98



- **JUMP HCL Lyon SUD**

Programme d'orientation post cancer. Le programme JUMP propose une journée de bilan après les traitements, pour tout type de cancer. Évaluation métabolique, fonctionnelle locomotrice, cognitive.

Hôpital Lyon Sud
ghs.jump@chu-lyon.fr

- **Ligue contre le cancer**
Activités diverses

Le comité du Rhône propose des ateliers

- Réflexologie pour les patients (toutes les semaines)
- Socio-coiffure pour les patients (toutes les semaines)
- Aide au sevrage tabagique pour les patients et les proches (toutes les semaines)
- Art-thérapie pour les proches aidants et endeuillés (toutes les semaines)
- Atelier « Jeux de mémoire » pour les patients (une fois par mois)
- Ateliers thérapeutiques et conviviaux ponctuels : théâtre forum, atelier de création florale

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Emile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74

« J'ai pratiqué l'art-thérapie durant ma maladie au Comité du Rhône de la Ligue contre le cancer. L'art thérapeute utilise la création artistique : dessin, sculpture, peinture, collage... Cette pratique est un moyen d'expression autre que la parole et le corps. Elle nous permet d'exprimer nos émotions, nos silences, nos transferts (le fait d'avoir pris à son compte les émotions des autres), nos peurs... Je recommande vraiment cette pratique car elle est libératrice et nous permet de partager de très bons moments avec d'autres patientes. L'art thérapeute qui anime cet atelier est très attentive et bienveillante. »

Pascale

• Lymphœdème Rhône-Alpes

Association de patients porteurs d'un lymphœdème primaire ou secondaire des membres supérieurs ou inférieurs.

Lymphoedeme.ra@gmail.com
06 89 94 42 20

• My Charlotte Accompagnement et soins de support en ligne

Possibilité de rester connecté au quotidien avec un programme d'activités personnalisé grâce à une application mobile. Soins de support proposés : pilates, yoga, sophrologie, art thérapie, etc. Se renseigner pour la prise en charge, en fonction du centre de soins où vous êtes suivi.

→ mycharlotte.fr

charlotte@mycharlotte.fr

• Les espaces Ligue

Hôpital de la Croix-Rousse
Au fil de soi
104 Grande rue de la Croix-Rousse
69004 Lyon
04 72 07 29 17

Hôpital Edouard Herriot
Bulle d'R
5 place d'Arsonval
69003 Lyon
04 72 11 96 26

Centre hospitalier Lyon Sud
Estime de soins
Pavillon 2N
63 chemin du grand Perron
69310 Pierre-Bénite
04 78 86 43 77
ou 04 78 86 30 76

Groupement hospitalier Lyon Est
Est-ime de soi
59 Boulevard Pinel
69500 BRON
04 72 35 71 02

Hôpitaux Nord-Ouest
Villefranche-sur-Saône
Escale Bien être
Plateau d'Ouilly, All. d'Ouilly
69400 Gleizé
04 74 09 29 29

Hôpital Saint Joseph Saint Luc
Rhône et sens
20 Quai Claude Bernard
69007 Lyon
04 78 61 81 81

Hôpital privé Jean Mermoz
Un moment pour soi
55 Av. Jean Mermoz
69008 Lyon
04 28 63 69 69

Clinique Trenel (38)
Instant pour soi
575 Rue du Dr Trenel
69560 Sainte-Colombe
08 26 28 72 72

• **PICK'ASSO**
(Partager Informer Conseiller
Kancer Accompagner
Sensibiliser Soutenir Orienter)

Un parcours complet et innovant de 12 ateliers d'information créé par une patiente. Les ateliers sont proposés en visio en partenariat avec l'association Lyonnaises de Tatooïne à partir d'octobre 2024.

Les thématiques des ateliers sont :

- Les démarches administratives
- Les associations et acteurs
- Bien-être, gestion du stress, confiance et estime de soi
- Que faire pendant ma convalescence ?
- Que faire face aux effets indésirables ?
- Cancer et emploi
- Echanges et vie sociale
- APA et sport santé
- Alimentation et cancer
- Formation aux outils numériques
- Les mécanismes du cancer
- Les cancers du sein.

doris.bon.pickasso@gmail.com
06 87 48 27 44

• **Seinformer Cancer**

Seinformer Cancer est une association pour vous soutenir dans le secteur de la Drôme (26). Son slogan : « Seinformercancer, Seintéressercancer, tous concernés ».

contact.seinformercancer@gmail.com
100 chemin le maubet
26600 Chanos - Curson
Valérie 06 64 65 63 19



• Solidairement Vôtre

Cette association installée sur Vienne (38) aide les patientes traitées pour un cancer du sein. Elle propose des activités variées (café rencontres, pilate, poterie).

166, voie des Eglantines
38200 Jardin

→ solidairement-votre.fr

Activités payantes

• Centre Ressource Soins de support

Activités variées en individuel ou en groupe : escrime, yoga, pilates, gym bien-être, qi gong, art thérapie, sophrologie, hypnose, réflexologie plantaire, naturopathie, atelier culinaire, conseils diététiques, conférences, psychologue, atelier cognitif, etc. Une bibliothèque est à disposition. Coût de l'adhésion : 30 € par mois.

→ centre-ressource-lyon.org

27 rue Saint-Simon,
69009 Lyon
04 78 36 75 64
contact@centre-ressource-lyon.org

« Le Centre Ressource m'a permis de découvrir des activités que je ne connaissais pas comme l'escrime, le yoga du rire ou les ateliers cognitifs. Ça m'a permis de retrouver une vie sociale, des horaires, un rythme et de rencontrer de nouvelles personnes. L'équipe d'accueil et les intervenants bénévoles sont particulièrement à l'écoute. »

Catherine

• Centre Ressource Montélimar

7 avenue du Meyrol
26200 Montélimar

Ouvert du lundi au vendredi
de 10h à 16h
04 75 54 87 33

→ centre-ressource-montelimar.org

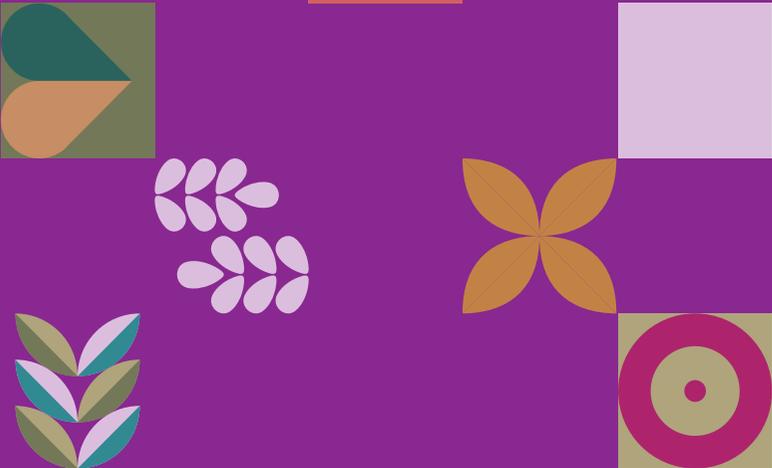
• Oncogite - Ateliers contre les troubles cognitifs

→ oncogite.com

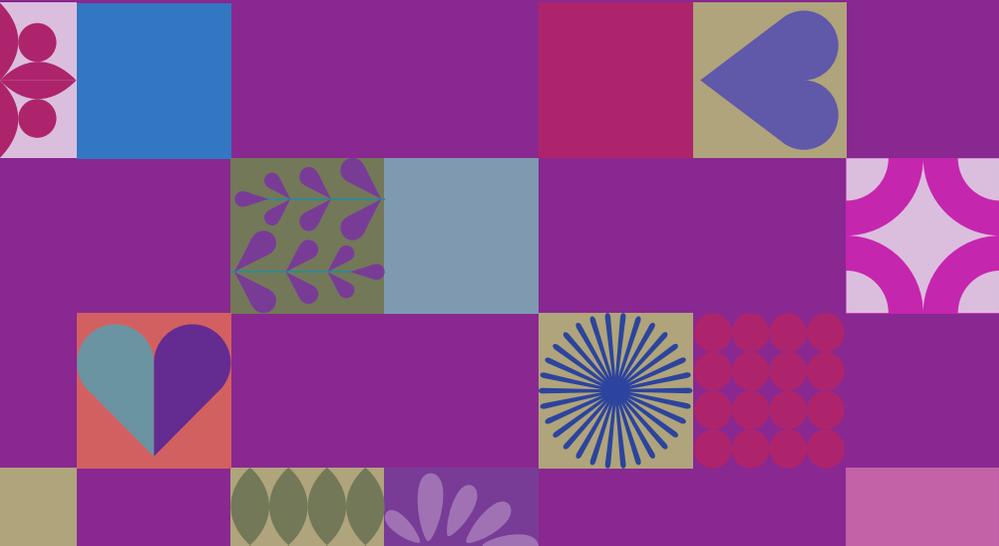
06 68 91 53 15
s.prada@oncogite.com

Ateliers hebdomadaires pour « reconnecter les neurones » / contre les troubles cognitifs post-traitements. Les ateliers ont lieu principalement en visio. Coût de l'adhésion : 20 € par an.





Accessoires incontournables et socio-coiffure



Les traitements ont démarré et nous devons penser à nous équiper d'accessoires qui vont faire partie de notre quotidien pendant quelques temps.

Les services d'oncologie vous renseignent sur les magasins où trouver **les perruques et accessoires capillaires, les prothèses mammaires externes ou les sous-vêtements spécifiques**. Hommes et femmes sont concernés !

Ces lieux sont difficiles à côtoyer. C'est en effet inconcevable de se dire que l'on va se retrouver en public avec une perruque ou autres. Mais les personnes qui vous y accueillent sont formées et attentionnées. Laissez-vous conseiller !

À noter : vous y obtiendrez également toutes les informations utiles sur les modalités de prise en charge financière des perruques et accessoires par la Sécurité Sociale et éventuellement par votre mutuelle.

Les établissements de soin et certaines associations dont la Ligue contre le cancer proposent également les services de **socio-coiffeuses**, dont les conseils (pour le nouage de foulard notamment) sont précieux.

Nous vous recommandons des sites pour obtenir/acheter et/ou donner sa perruque. Certains hôpitaux ou cliniques proposent également de reprendre des perruques ou accessoires afin d'en faire bénéficier d'autres patients.



Annuaire

• Amoena

Amoena, partenaire pour les soins du sein, propose des produits innovants et confortables aux hauts standards de qualité pour accompagner les femmes dans leur parcours. Qu'il s'agisse de produits post-opératoires, de prothèses et compléments mammaires, de soins lymphatiques ou de textiles, les solutions Amoena sont développées pour rétablir la symétrie du corps et répondre aux défis de chaque patiente.

Pour trouver les points de vente les plus proches de chez vous, consulter le site internet.

→ www.amoena.com

• Crabette

Des secondes mains pour traverser la maladie.

Site de vente entre particuliers pour mieux traverser l'épreuve du cancer.

contact@crabette.fr

→ www.crabette.fr

• Je donne ma perruque Accessoires de chimiothérapie

Donne ou reçois ta perruque! « Je donne ma perruque » récupère des perruques d'occasion afin de les remettre en forme et de les offrir aux personnes qui en ont besoin. Les envois se font par correspondance.

→ jedonnemaperruque.fr

• Ligue contre le cancer

La ligue contre le cancer propose des ateliers socio-coiffure pour les patients (toutes les semaines).

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Emile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74

• Miochi Vente d'accessoires de chimiothérapie d'occasion pour femmes

Miochi est un site pour acheter et vendre des accessoires de chimiothérapie pour femmes : perruques, franges, foulards, livres, produits cosmétiques. Inspiré de Vinted!

→ miochi.fr

10 rue des déportés
56480 Cleguerec
06 30 07 99 67

Mes coupes de cheveux de 2019 à 2020



Avant mon
Cancer en juin



Coupe carré
d'avant chimio



Coupe courte façon
Alexandra Sublet !



Coupe "crâne
d'oeufs

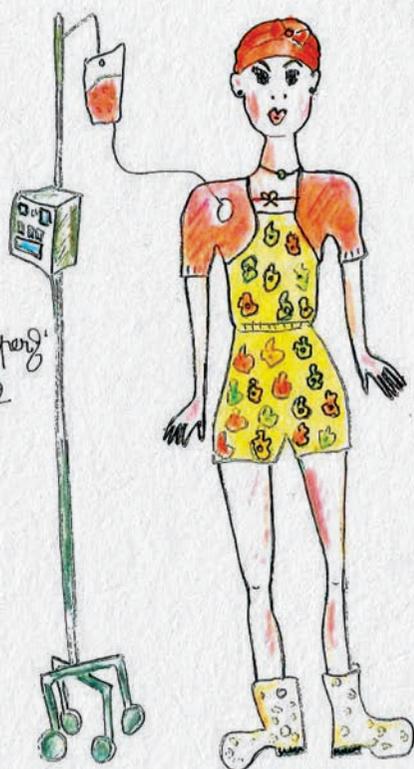


Coupe guerrière
Marseille



Coupe Perruque
Brushing impeccable !

Avant 2019 d'après les infirmières
j'étais la reine de la CHU!



Mon pied de ping-pong
baptisé R2D2

Bonnet rouge en coton

Ma pierre de réconfort
en Chrysoprase

Petit cache-cœur en
laine rose

Goggles impeccables

Combs - short bustier
pour l'accès au PAC

Pantoufles en peluche
façon "pied d'ours"

Les coupes de cheveux de 2020 à 2021



Coupe garçonnette
et récidive



Coupe guerrière
retour au combat



Coupe "choussé au
moine" après l'autogaffe



Re-coupe d'été
crème d'oeufs



Dress code de
l'été zoulou



perruque et
boucles d'oreilles



Socio-esthétique

Prendre soin de soi doit faire partie de ses priorités! C'est loin d'être futile. Quoi de plus réconfortant durant ou après les chimiothérapies, radiothérapies ou hormonothérapies que de se faire chouchouter.

« Faites vous dorloter parce que vous le valez bien! »

Et n'hésitez pas à demander des conseils, notamment auprès **des socio-esthéticiennes** présentes dans les établissements de soin ou à la Ligue contre le cancer. Messieurs également!

À noter qu'il est possible de camoufler **la perte des sourcils**. Il existe un certain nombre d'instituts de beauté spécialisés dans le maquillage semi permanent.

Nous vous donnons la liste d'associations et salons qui nous ont apporté du bien-être et du réconfort.



Annuaire

Activités gratuites

• Ligue contre le cancer Conseils en socio-esthétique

Le comité du Rhône propose des ateliers Socio-esthétique : ateliers conseils et séances individuelles pour les patients (toutes les semaines).

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Émile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74

• La maison des bonnes fées Soins de socio-esthétique

Soins de la peau, des ongles et instants de détente pour les patients du Centre Léon Bérard. La maison des bonnes fées se situe à proximité du CLB.

→ lesbonnesfees.fr

13 rue Seignemartin,
69008 Lyon
Aurélie DELABRE : 07 64 05 84 76
aurelie.delabre@lyon.unicancer.fr

« Laissez Aurélie prendre soin de vous ! J'ai pu bénéficier de soins après la radiothérapie, Aurélie a été douce, bienveillante et pleine de bons conseils ! Il m'a été offert des produits sous forme d'échantillons adaptés pour ma peau qui est devenue très sensible après les rayons ».

Karima

Activités payantes

• Centre Ressource Soins de socio-esthétique

Le Centre Ressource propose notamment des soins de socio-esthétique. Coût de l'adhésion : 30 € par mois.

→ centre-ressource-lyon.org

27 rue Saint-Simon,
69009 Lyon
04 78 36 75 64
contact@centre-ressource-lyon.org

• Centre Ressource Montélimar

→ centre-ressource-montelimar.org

7 avenue du Meyrol
26200 Montélimar
Ouvert du lundi au vendredi
10h à 16h
04 75 54 87 33

• L'atelier des rouges Soins esthétiques

Soins pour « fighteuses »/après-cancer : pose de vernis, manucure, beauté des pieds, architecture des sourcils, réflexologie plantaire thaï, massage du corps, make-up jour. Ces soins sont généreusement offerts en octobre dans le cadre d'octobre rose.

→ latelierdesrouges.com

9 rue d'Austerlitz,
69004 Lyon
04 78 29 52 60



« J'ai passé un bon moment à l'Atelier des rouges ! J'ai pris rendez-vous directement sur leur site et j'ai choisi parmi les soins pour fighteuses (offerts en octobre), une réflexologie plantaire Thaï. J'ai été bien accueillie par la responsable. Ensuite une autre personne d'une extrême gentillesse et douceur s'est occupée de moi.

Ce moment a été une libération des blocages et des tensions, tant au niveau physique que mental et émotionnel. Je suis ressortie plus détendue et j'avais un sentiment de légèreté. Je ne peux que fortement recommander ce lieu situé dans un chouette quartier de Lyon ! »

Karima



Groupes de parole et de soutien

Vous ressentez le besoin de parler. Vos proches sont présents, mais vous sentez que vous souhaitez discuter entre pair(e)s. Nous comprenons parfaitement ce besoin.

Nous vous proposons plusieurs idées: **vous pouvez trouver sur les réseaux sociaux des groupes « privés » propres à votre type de cancer.** Nous savons qu'il existe au moins un groupe par cancer.

Dans ces groupes, le mot cancer n'est pas un tabou, et tous les sujets peuvent être évoqués (les effets secondaires de certains traitements...). Vous pouvez y demander des conseils, en donner, etc.

De plus, dans les services d'oncologie, **vous pouvez rencontrer un psychologue, parfois un psychomotricien ou hypnothérapeute.**

L'équipe médicale/soignante peut vous proposer un entretien dès l'annonce de la maladie. Demandez des informations à l'infirmière coordinatrice de l'établissement.

Les aidants et la famille peuvent avoir besoin d'aide!

De nombreuses associations peuvent être à leur écoute (psychologue, groupes de paroles, soins de support, etc.).





Annuaire

Activités gratuites

• Association ALK + ROS1

Regroupement national de patients touchés par un cancer du poumon avec réarrangement ALK ou ROS1.

→ alkros1france.com

info@alkfrancecancerpoumon.com
Valérie Montagny
(région Rhône-Alpes)
06 72 22 44 12

• Ellye (anciennement France Lymphome Espoir) Association de patients

Association de patients atteints de toutes les formes de lymphomes, leucémies lymphoïdes et maladie de Waldenström.

→ ellye.fr

1 avenue Claude Vellefaux,
75010 Paris
01 42 38 54 66
Mardi et jeudi de 10h à 17h

Europa Donna Groupe de parole

Des groupes de parole le 1er et le 3ème jeudi de chaque mois pour les femmes atteintes d'un cancer du sein : les cafés Donna! C'est un moment qui se veut convivial loin des traitements et du monde médical.

europadonnalyon69@gmail.com

• Généticancer Groupe de soutien

Accompagnement et soutien des personnes et/ou familles concernées par une anomalie génétique.

→ geneticancer.org

caroline.gilles@geneticancer.org
fabienne.begon@geneticancer.org

• Imagyn Association de patientes

Imagyn a été créée à l'initiative de malades atteintes de cancers gynécologiques. Ses missions principales sont de sensibiliser, partager, soutenir, informer les patientes, leur famille, leurs proches et toutes personnes concernées par tous les aspects des maladies gynécologiques et aider à faire avancer la recherche.

→ imagyn.org

Maison de la vie associative
et citoyenne
5 rue Perrée, 75003 Paris

Permanence les lundis et mardis
de 10h à 12h et de 14h à 17h
au 07 77 49 78 46

Permanence les mercredis
de 10h à 12h et de 14h à 17h
au 07 83 81 12 86

Permanence les jeudis et vendredis
(après-midi uniquement)
de 10h à 12h (le jeudi) et de 14h
à 17h au 07 66 63 13 11

- **Jeunes et rose**
Auvergne Rhône Alpes
Groupe de soutien

Réseau national de jeunes patientes atteintes d'un cancer du sein (avant 45 ans). Lutter contre l'isolement des jeunes malades. Fédérer les jeunes femmes malades entre elles et les accompagner pendant leurs traitements.

→ jeuneetrose.fr

contact@jeuneetrose.fr

- **Ligue contre le cancer**
Soutien psychologique
et groupe de parole

Soutien psychologique pour les patients et les proches et groupe de convivialité une fois par mois.

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Émile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74

Sans oublier le numéro vert
de la Ligue contre le cancer:
0800 940 939; 100 % gratuit
pour les appelants

- **Lymphœdème Rhône-Alpes**

Association de patients porteurs d'un lymphœdème primaire ou secondaire des membres supérieurs ou inférieurs.

06 89 94 42 20

- **Patients en réseau**
Réseaux de patients

Différents réseaux pour les patients et les proches, selon le type de cancer :

- Mon réseau cancer du sein,
- Mon réseau cancer gynécologique,
- Mon réseau cancer du poumon,
- Mon réseau cancer colorectal.

Une application existe pour chaque réseau.

→ patientsenreseau.fr

→ monreseau-cancerdusein.com

→ monreseau-cancergyneco.com

→ monreseau-cancerdupoumon.com

→ monreseau-cancercolorectal.com

Activités payantes

- **Centre Ressource**
Psychologue

Le Centre Ressource propose notamment un soutien psychologique. Coût de l'adhésion : 30 € par mois.

→ centre-ressource-lyon.org

27 rue Saint-Simon,
69009 Lyon
04 78 36 75 64

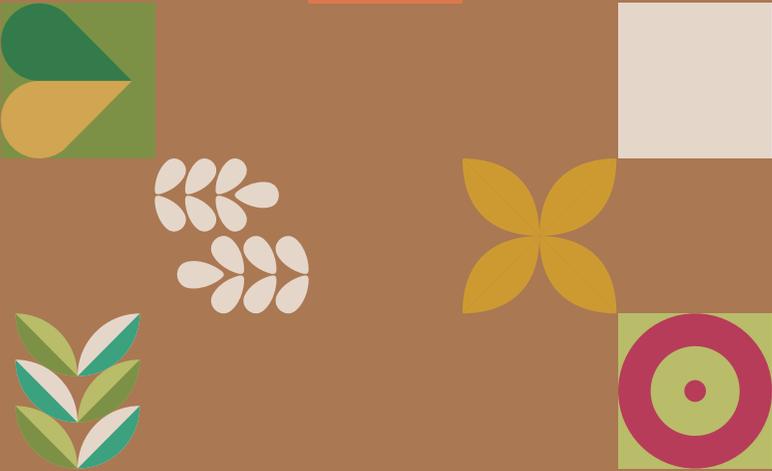
contact@centre-ressource-lyon.org

- **Centre Ressource Montélimar**

→ centre-ressource-montelimar.org

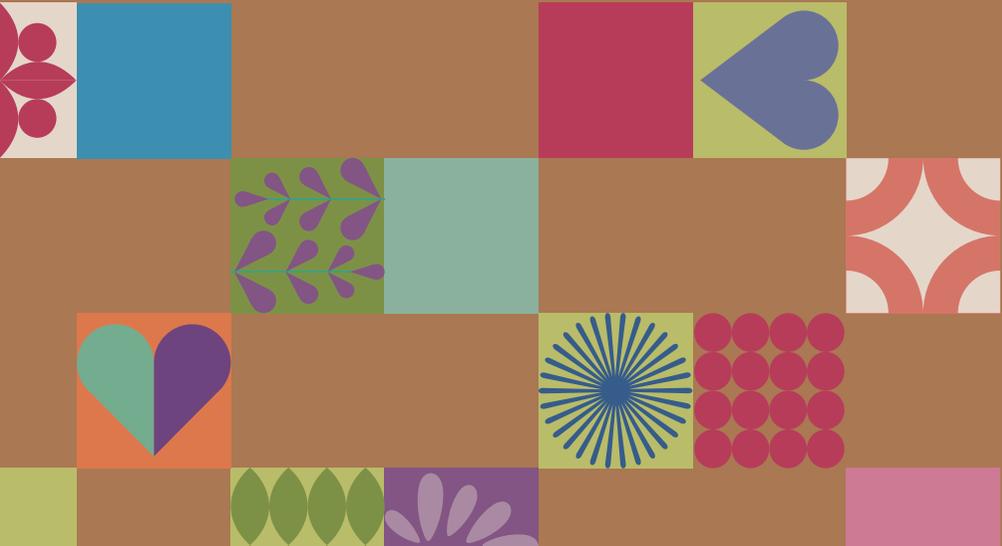
7 avenue du Meyrol
26200 Montélimar

Ouvert du lundi au vendredi
10h à 16h - 04 75 54 87 33



Sport et santé

Activité physique adaptée



De nombreuses études ont montré que l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques sur la santé pendant et après les traitements. À plus long terme, l'activité physique régulière peut réduire de manière significative le risque de récurrence pour certains cancers (entre 20 et 50 % de réduction), en particulier en cas de cancer du sein, de la prostate ou colorectal.

Encadrée par des professionnels, elle permet de réduire la fatigue, de diminuer les effets secondaires des traitements, d'atténuer leur toxicité et de reprendre confiance en soi. L'activité physique adaptée peut vite devenir la meilleure alliée du patient au cours et après la maladie.

Par ailleurs, les services d'oncologie proposent systématiquement des ateliers d'activité physique adaptée, à l'hôpital ou en ville. Renseignez-vous auprès d'une infirmière du service.

À savoir: l'APA peut être prise en charge par certaines mutuelles. Elle se pratique aussi bien en centre de rééducation que dans des équipements adaptés (en piscine par exemple) ou encore dans un club labellisé, si celui-ci dispose d'un encadrement par un éducateur sportif adapté.

Quels sont les sports adaptés que vous pourriez pratiquer ?

De nombreuses activités sportives ont été adaptées pour pouvoir être pratiquées par les personnes souffrant de cancer: l'athlétisme, l'aviron, le basket-ball, le canoë-kayak, l'escrime, le football, le karaté, la natation, le taïchi chuan, le qi gong, et le tennis de table, à titre d'exemples.

Le saviez-vous ? Depuis le 1er mars 2017, « Le médecin traitant peut prescrire au patient atteint d'une affection de longue durée une activité physique... ». Certaines mutuelles proposent aussi des prises en charge. En savoir plus sur le site **sport-ordonnance.fr**



Annuaire

Activités gratuites

• Activité physique adaptée ONCO AURA

Nous vous proposons de découvrir l'annuaire simplifié des séances d'APA et bien-être, proposées par les établissements de santé de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

→ ressources-aura.fr/plateforme/soins-oncologiques-de-support-activite-physique-adaptee/annuaire/lieu-activite-physique/8

• Alizés

Programme de rééducation HCL SUD

Le programme Alizés est proposé aux femmes ayant eu un cancer du sein, une fois leurs traitements terminés. À l'hôpital deux jours par semaine, pendant trois mois.

Accompagnement varié: APA, kiné, psychomotricité, diététique. Parcours de reprise progressive: renforcement musculaire, vélo d'appartement, danse, step, boxe, tir à l'arc, basket etc. Des activités extérieures sont également organisées deux fois par semaine: marche nordique, badminton, padel tennis, escalade ou encore escrime.

Hôpital Henri Gabrielle
20 route de Vourles
69230 Saint-Genis-Laval
0825 08 25 69

→ www.chu-lyon.fr/cancer-du-sein-reprendre-le-cours-de-sa-vie

• Artémis – Réadaptation physique (post cancer du sein)

Forte de son expérience en réadaptation depuis plus de 20 ans dans la Métropole lyonnaise, la Clinique Iris a été la première en France à proposer un programme pluridisciplinaire après un cancer du sein, nommé Artémis.

Il s'agit d'un programme de rééducation sportive post-cancer du sein, sur trois mois, deux fois par semaine. La demande peut être faite par votre oncologue ou votre radiothérapeute.

Pour les conditions d'admission, consulter le site ci-dessous:

→ clinique-iris-saint-priest.ramsaysante.fr

- 271 rue des sources,
69280 Marcy-l'Étoile

- 25 rue André Lwoff,
69800 Saint-Priest

« Pratiquant le sport en club depuis longtemps, c'est tout naturellement que celui-ci s'est imposé à moi pendant ma chimiothérapie. En plein covid, c'est bien l'interaction sociale qui m'a manqué. Aussi, j'ai rejoint le programme Artémis, qui allie sport et convivialité. Ce dernier est adapté à tous les niveaux. Les éducateurs sont à l'écoute et bienveillants. Les disciplines proposées à la hauteur de nos attentes (piscine, marche sportive, entretien psy, diététicienne, reiki, etc.). Je ne peux que recommander ce programme qui est un véritable soutien psychologique et physique. Mention très bien. »

Valérie

• **ASUL Bron Athlétisme** **Marche nordique**

L'ASUL Bron Athlétisme propose de la marche nordique. Cette activité est prise en charge par le comité du Rhône de la Ligue contre le cancer pour une certaine durée. Prêt de bâtons et financement d'une licence par le club.

davidlemoine@yahoo.com
David LEMOINE
07 69 71 43 97

• **L'Aviron Majolan**

L'Aviron Majolan vous offre un cycle de remise en forme, encadré par un coach professionnel diplômé, en hiver avec des séances de renforcement musculaire en salle le lundi soir à 17h et en été sur l'eau sur le site du Grand Large les lundi et jeudi soir à 17h. Le Club a un partenariat avec le Comité de la Ligue contre le cancer pour la prise en charge d'une licence de 90 jours renouvelable 2 fois.

→ avironmajolan.org

Patrick SICARD
patsic48@gmail.com
Base Marcel Gourjux
117 avenue du Carreau
69330 Meyzieu
06 13 92 00 12

• **CAMI Sport et Cancer** **Activité Physique Adaptée**

La CAMI Sport et Cancer est la première fédération qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie. Elle accompagne les personnes atteintes d'un cancer dans des

programmes dédiés de thérapie sportive. Programmes proposés en ville à Lyon (se renseigner pour les lieux et horaires) et retrouvez sur le site internet tous les autres accompagnements proposés en Auvergne Rhône-Alpes et au niveau national. « Quand le sport devient une thérapie! »

sportetcancer.com

cami.69@sportetcancer.com
Charlotte BAGLAN : 06 15 18 08 24
06 26 39 73 45 (pour plus de renseignements sur les lieux, horaires et l'inscription aux séances)



• **Cercle de l'Aviron de Lyon** **(C.A.L.) – Aviron**

Le CAL propose de l'Aviron Santé sur la Saône : une section très dynamique ! La section Aviron Santé est adaptée aux personnes qui ne peuvent pas pratiquer de sport sans un encadrement personnalisé suite à une pathologie de longue durée. Elle est aussi pour les pratiquants un moyen de reprendre une activité ludique en douceur et de partager des moments de convivialité. La première année de licence est prise en charge par le comité du Rhône de la Ligue contre le cancer.

→ avironlyon.com

Pauline KOZAK
coachavifit@gmail.com
12 quai Clémenceau
69300 Caluire-et-Cuire
04 78 29 35 94

« L'aviron santé au CAL est ouvert à toutes les personnes atteintes de cancer, mais également de maladies chroniques. Notre coach, Pauline s'adapte à l'état de santé de chacun(e) de nous à un moment donné (après une opération, par exemple).

Faire de l'aviron m'a permis de participer à des événements nationaux et internationaux comme les championnats de France indoor, bientôt la Vogalonga à Venise et la traversée de Lyon. On n'est alors plus considérés comme des malades, mais comme des athlètes. C'est important pour l'estime de soi.

Enfin, l'aviron santé est essentiel pour lutter contre l'isolement. Il m'a permis de lutter contre la perte de confiance que j'ai eue dans mon corps avec les traitements. À l'aviron, on oublie tout ça ! Tout le monde est d'une grande bienveillance. Et il y a une super ambiance. »

Ana

• **Centre Léon Bérard (CLB)**
Activité Physique Adaptée

Possibilité de pratiquer des activités sportives au sein du Centre Léon Bérard pour les personnes en soin dans cet établissement.

apa@lyon.unicancer.fr
28 rue Laennec, 69008 Lyon
04 78 78 51 48

• **HOPE Association**
/ Équithérapie

HOPE propose des Journées découvertes, stages, séjours, sessions de suivis autour de l'équithérapie, des ateliers d'expression artistique, et des séances de yoga/relaxation.

Basée en Haute-Savoie, HOPE est présent sur toute la France.

Ces stages sont gratuits et ouverts à toutes, tout type de cancer à tout stade de la maladie.

→ www.hope-association.com

secretariat@hope-association.com
150 chemin de la Vy du Puits
74140 Saint-Cergues
06 77 14 34 98

• **Ligue contre le cancer**
Activités sportives

De nombreuses activités : organisées tant par la Ligue elle-même (yoga notamment) que par des structures partenaires (cyclisme, aviron, marche nordique).

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Émile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74



• Lyon Sprint Evolution Cyclisme

Lyon Sprint Evolution vous propose des sorties à vélo autour de Lyon. La licence (la première année), ainsi qu'un semestre sont pris en charge par le Comité du Rhône de la Ligue contre le cancer.

Nicolas BANDEL :
nicolas.bandel@outlook.fr
27-29 rue Garon Duret,
69008 Lyon
06 80 53 68 47

« J'ai fait plusieurs sorties « vélo » avec la section cyclisme santé. J'ai apprécié de pouvoir prendre l'air et sortir de Lyon, tout en faisant une activité physique adaptée à mon état de forme du moment. Je recommande! »

Madeleine

• Médipôle Rééducation sportive

Le Médipôle propose un programme de reprise de l'activité physique, après les traitements. C'est un programme personnalisé, varié, d'une durée de deux mois, qui alterne séances collectives et individuelles. Il est encadré par une équipe de médecins, kinés, éducateurs sportifs, infirmières, assistantes sociales, psychologues, diététiciennes.

→ medipolelyonvilleurbanne.fr/specialite/ssr-cancerologie

158 Rue Léon Blum,
69100 Villeurbanne
04 87 65 86 35

Activités payantes

• Aviron Décinois

L'aviron décinois dispose d'une section santé depuis 2022.

Se renseigner pour le coût.

info@avirondecinois.fr
52 avenue de la Fraternité
69150 Décines-Charpieu
06 70 73 08 24

→ avirondecinois.fr/aviron-sante

• Cercle escrime vaudais

Le cercle escrime vaudais a une section escrime santé. Se renseigner sur les possibilités de prise en charge financière.

→ escrime-vaux.fr

9 avenue Jean Moulin
69120 Vaulx-en-Velin
president@escrime-vaux.fr
06 66 58 04 85

• Cheval rose Lyonnes de Tatoonine

Cette association propose des séances d'équicoaching pour accompagner les personnes malades dans la recherche de leur bien-être physique et émotionnel, en région lyonnaise.

→ lyonnes-de-tatoonine.asso-connect.com

s.chatagnon.ldt@gmail.com
06 66 05 50 60

• Club d'escrime de Fareins

De l'escrime santé! Cours d'une heure et demie une fois par semaine.

escrimefareins@gmail.com
Complexe Monfray Sport,
Chemin des Granges,
01480 Fareins

« J'ai découvert l'escrime adaptée au Centre Ressource de Lyon avec une maître d'armes exceptionnelle. Cette activité est organisée dans le cadre du programme R.I.P.O.S.T.E. qui signifie Reconstruction, Image de soi, Posture, Oncologie, Santé, Thérapie, Escrime.

Au fur et à mesure, je me suis familiarisée avec le sabre, les parades, les jeux de jambes et je suis aujourd'hui plus à l'aise avec mon bras gauche qu'avec le droit. Le choix de l'arme (le sabre) permet de mobiliser le bras et le buste et de travailler sur les adhérences sans s'en rendre compte.

L'activité est totalement prise en charge la première année (activité et matériel), et procure un réel bienfait face à la maladie: on apprend à combattre un adversaire masqué, à parer (se défendre), riposter (attaquer), se battre, faire reculer l'adversaire tout en mobilisant l'ensemble de notre corps et de surcroît dans la bienveillance et la bonne humeur.

Chaque séance démarre par un échauffement ou renforcement musculaire et se termine par un temps d'étirement du corps.

Doris

- **Coeur de pirate
Lyonnes de Tatoonie**

Lyonnes de tatoonie propose une section de Dragon Ladies (pirogue à tête de dragon) dans la Drôme.

Une activité physique de pagaie-santé bénéfique pour les femmes malades.

coeurdragonladies@gmail.com
06 26 98 44 03

- **Courir pour elles
Événements sportifs**

Soutien des femmes en soin par l'activité physique: Courir pour elles organise des événements dans le courant de l'année: danser pour elles en mars, courir pour elles en mai, rouler pour elles en septembre, notamment. Consulter leur site pour connaître les dates de tous ces événements et valider votre inscription.

→ courirpourelles.com

64 rue du Dauphiné,
69003 Lyon



• **Dragon Ladies de Lyon** **Les Roz'ettes**

Ce groupe de femmes atteintes du cancer du sein vous proposent depuis 2017 de les rejoindre et de pagayer avec elles dans la joie et la bonne humeur sur le Rhône ou la Saône et de relever de grands défis sur l'eau. Basées au CKLOM face au Musée des Confluences, l'entraînement à lieu certains samedis de 10h à 12h ou le mercredi, le jeudi à 18h30.

Les Roz'ettes (lesrozettes)
68 bis rue Du Commandant Charcot
69005 Lyon
lesrozettes@orange.fr

- facebook.com/LesRozettes
- lesrozettes.wixsite.com/lesrozettes/lesrozettes

• **Gym Volontaire de Caluire**

Cette association propose un programme de gym adaptée pendant et après traitements (activités cardio respiratoire, renforcement musculaire, équilibre, souplesse, coordination). Cours gratuits mais licence et adhésion à 45€.

- www.gvcaluire3c.fr
gvcaluire3c@hotmail.fr

• **GVN** **Gym' Vitalité Neuvilleoise**

Cette association a mis en place un programme d'activités physiques pour les personnes en traitement.

Le programme se compose de deux séances hebdomadaires d'une heure chacune, (les lundis de 11h30 à 12h30 et vendredi de 11h15 à 12h15) sur 33 semaines. 33 euros l'année

GVN - Gym' Vitalité Neuvilleoise
Espace Associatif Margerand
11 avenue Gambetta
69250 Neuville-sur-Saône
06 47 20 24 98

- gymvitalite-neuville.fr/gym-apres-cancer.html

• **Maladie en chute libre**

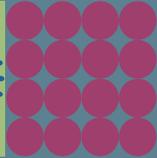
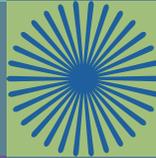
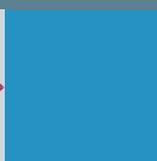
Maladie en chute libre permet aux personnes malades, atteintes de cancer ou en rémission, de bénéficier d'un saut en parachute tandem. Leur devise: « je suis complètement malade, je saute! ». Seule une petite participation est demandée. Se renseigner auprès d'eux.

- maladieenchutelibre.jimdofree.com
maladieenchutelibre@gmail.com





Séjours thérapeutiques



A la fin de vos traitements, vous avez la possibilité de participer à un séjour thérapeutique.

Ces séjours, sur prescription médicale et certificat de pratique d'activité physique, sont pour la plupart pris en charge financièrement, au moins en partie, par différentes associations. Renseignez-vous auprès de l'association qui l'organise et auprès de votre mutuelle, du service d'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire et auprès de la ligue contre le cancer pour en connaître les modalités.

Ils ont pour but d'offrir une transition, une parenthèse de quelques jours pour aborder sereinement le retour à la vie normale après les traitements lourds et les nombreux effets secondaires. Ils sont dédiés aux activités physiques indispensables pour lutter contre la récurrence, à la détente, au bien-être, au partage, à une alimentation saine et équilibrée et à la découverte d'activités diverses et variées.



Annuaire

Séjours gratuits

• À chacun son Everest

Ce séjour est encadré par un médecin alpiniste et propose une prise en charge globale : physique, psychologique, diététique avec un programme de 6 jours d'activités sportives, soins du corps, échanges, réconfort et détente. Les activités proposées en fonction de la semaine choisie : randonnée, escalade, yoga, qi gong, groupes de parole, sophrologie, massages, naturopathie, soins esthétiques, soins d'hydrothérapie aux thermes de Saint-Gervais, conseils diététiques et repas équilibrés dans un cadre exceptionnel au pied du Mont-Blanc.

À chacun son Everest est accessible aux femmes âgées de 25 à 55 ans en rémission d'un cancer du sein prises en charge dans l'un des services hospitaliers partenaires et soignées dans l'année N ou N-1 et 6 mois minimum après la fin des traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie).

Le programme est totalement pris en charge par l'association. L'équipement indispensable aux activités de montagne est fourni.

→ achacunsoneverest.com/femmes-les-sejours-1143

703 rue Joseph Vallot,
74400 Chamonix
04 50 55 86 97
Contact/Créatrice: Christine JANIN

« Un groupe de 12 participantes touchées par le cancer du sein. Cette semaine était riche en émotions, en découvertes et en belles rencontres! Le programme était dense avec des activités bien-être (massage, yoga, méditation avec bols tibétains, les thermes de Saint Gervais...) et des activités sportives (randonnées, escalade, tyrolienne...).

Nous avons été chouchoutées par une équipe (médecin, infirmière, photographe, cuisinière) disponible, bienveillante, souriante et aux petits soins qui nous a permis de franchir notre Everest et de retrouver un nouvel élan de vie après la maladie.

Nous avons eu également des moments conviviaux, de partage d'expériences, des coachings, un entretien individuel avec une psychologue et une soirée festive (maquillée et sur notre 31).

Bref, après cette semaine intense, nous sommes reparties pleines de confiance en nous et boostées comme jamais!!! Merci encore à l'association A chacun son Everest de nous avoir offert cet inoubliable séjour! »

Nathalie

• HOPE

L'association HOPE offre 4 jours intensifs d'activités diverses (équithérapie, art-thérapie, ateliers ressources...) en Haute-Savoie (74), gratuits et ouverts à toutes les femmes, peu importe le type de cancer ou le stade de la maladie.

Il existe également des week-ends thématiques payants (relaxation, randonnées...) – ouverts à toutes – dont les bénéfices sont reversés à l'association.

→ hope-association.com

secretariat@hope-association.com
150 chemin de la Vy du Puits
74140 Saint-Cergues
06 77 14 34 98

Séjours payants

• Bivouac et Moi

Association qui offre à des personnes (hommes/ femmes) suivies pour cancer, une parenthèse de 3 jours en pleine montagne en refuge. Se relier à la nature, respirer au sein des grands espaces, se redécouvrir avec des activités telles que marche, musique et partage. Une aventure collective qui fait sens et donne du sens.

→ bivouacetmoi.fr

bivouacetmoi@gmail.com



• Cœur d'Argan Les Lyonnaises de Tatioïne

Ce séjour se déroule une fois par an. Il s'agit d'un raid d'orientation et de régularité avec boussole et roadbook en 4x4 au Maroc sur une durée de 7 jours.

C'est une aventure intimiste et solidaire : les bénéfices sont utilisés pour financer des actions qui améliorent la qualité de vie des femmes malades.

Une participation de 8 600 € par équipage de deux personnes, plus les billets d'avion et le transfert de l'aéroport sont à prévoir. Les équipages ont la possibilité de rechercher des sponsors pour financer leur participation. Possibilité de prise en charge par certains établissements hospitaliers (le Centre Léon Bérard, par exemple).

Ce séjour est ouvert aux femmes concernées directement ou indirectement par le cancer.

→ coeurdargan.org/presentation

contact.coeurdargan@gmail.com
Contact/Créatrice: Valérie LUGON
06 26 98 44 03

« À 40 ans, j'ai été atteinte d'un cancer du sein, j'ai fait face à une mastectomie, 6 opérations chirurgicales, une chimiothérapie, une radiothérapie, une immunothérapie et 5 ans d'hormonothérapie. ALORS, après la dureté de ces traitements, était venu le temps de la reconstruction physique et morale, je ne pouvais pas reprendre ma vie simplement. J'avais besoin d'accomplir ma résilience dans un acte symbolique et solidaire, une prise de conscience, un lâcher prise fondamental pour repartir et boucler la boucle.

Le rallye Raid Cœur D'argan était l'aventure idéale pour repenser l'avenir autrement. Se retrouver dans les éléments, mer, désert, soleil et vent avec d'autres femmes au parcours lié de près ou de loin par la maladie, une idée de génie... Le désert, un lieu méconnu propice à la déconnexion et à l'apaisement qui permet de laisser le passé derrière nous.

Je suis rentrée de cette aventure transformée, libérée, le cœur rempli de douceur, de sérénité. Je n'aurais jamais imaginé à quel point cette aventure allait me bouleverser, sans compter tous ces témoignages de bienveillance apportés par les belles rencontres (le staff, les arganettes) faites pendant cette aventure. »

Corinne

• Cœur de rustine Les Lyonnaises de Tatoonie

Ce séjour se déroule une fois par an à travers une randonnée à vélo de 7 jours entre Lyon et Les Saintes-Maries-de-la-Mer au guidon d'un vélo à assistance électrique. C'est une aventure sportive (400 kilomètres) et solidaire (récolte de fonds via une cagnotte en ligne). Ces fonds permettront de financer des heures d'Activité Physique Adaptée et des soins de support pour des femmes atteintes d'un cancer.

Au programme: se remettre en mouvement après l'épreuve de la maladie en pratiquant une activité physique modérée grâce aux vélos électriques, rencontrer d'autres femmes concernées par le cancer et pouvoir échanger, favoriser son bien-être et contribuer à reprendre confiance en soi, découvrir la sophrologie, bénéficier de soins d'ostéopathie, se faire plaisir tout simplement.

Cœur de rustine est accessible aux femmes concernées directement ou indirectement par le cancer. La participation demandée est de 800 €. Se renseigner auprès de l'association sur les possibilités de prise en charge financière.

→ lyonnaises-de-tatoonie.assoconnect.com/page/1057789-coeur-de-rustine

lyonnaisdetatoonie69@gmail.com
Contact/Créatrice: Valérie LUGON
06 26 98 44 03

« Cœur de Rustine est une très belle aventure humaine et sportive à faire après les traitements. Si l'on peut partir avec quelques inquiétudes liées notamment à la fatigue, au rythme et à la longueur du parcours, on est porté au fur et à mesure par l'énergie du groupe. On est également porté par la nature et la beauté des paysages. C'est agréable d'arriver en ville à vélo. Ça m'a permis de découvrir la via rhona au rythme de l'eau. C'est aussi une aventure humaine ponctuée de belles rencontres et de partages d'émotions! »

Fanny



• Cures thermales

Les cures thermales sont prises en charge par la Sécurité Sociale, sur prescription médicale pour une durée d'au moins 3 semaines. Plusieurs spécialités sont proposées en fonction de l'établissement thermal : dermatologie, rhumatologie, voies respiratoires, affections des muqueuses bucco-linguales, gynécologie, phlébologie, etc. Vous pouvez demander une double orientation (dermatologie et rhumatologie, par exemple) qui doit être précisée sur la prescription médicale. Certains établissements proposent une cure spécifique post-cancer.

Restent à charge les frais de transport, d'hébergement, de restauration et une redevance spécifique aux établissements thermaux d'une cinquantaine d'euros. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle et de la CPAM pour une prise en charge partielle ou totale.

Quelques exemples d'établissements : La Roche Posay, La Chaîne Thermale du Soleil, Uriage, Avène, La Bourboule, Moltitg-les Bains, etc.

« J'ai suivi la cure « Post Cancer » axée dermatologie de la Roche Posay. Les soins sont prescrits par le médecin rencontré à l'arrivée et se déroulent tous les jours du lundi au samedi (douche filiforme, pulvérisation générale, bain bouillonnant, massage kiné sous l'eau, douche périnéale) et durent une à deux heures selon le temps d'attente. Les bénéfices se sont sentis assez rapidement : souplesse de ma peau, peau douce et hydratée, cicatrice plus souple, mobilité du bras du côté opéré améliorée, repousse rapide des ongles et des cheveux, fin des douleurs articulaires dans les mains, disparition de ma toux chronique et aussi détente et du temps rien que pour moi.

Lors de votre rendez-vous de fin de cure avec le médecin, demandez-lui de vous remettre son compte-rendu et surtout de renouveler l'ordonnance de crèmes qu'il vous aura prescrites car elles sont TOP! »

Sandie

• Entre Ciel et Mer

Séjour voile d'accompagnement post cancer du sein uniquement. L'intention est d'accompagner sur un voilier, des femmes touchées par le cancer du sein en post traitement pour reprendre confiance en soi, se ressourcer et rebondir vers un nouveau cap de vie plein d'EN VIES

→ entrecieletmer-asso.com

Entrecieletmercontact@gmail.com
Contact: Christine Duchemin
06 24 36 49 54

• La Cordée Rose

Séjour féérique situé dans le massif de la chartreuse (soutenu par l'association A chacun son Everest). Il permet aux femmes en rémission de cancer féminin de renouer avec la vie en associant le sport, le bien-être et la nutrition, éléments clés de la guérison.

La cordée rose, c'est lever les craintes, les peurs de l'après cancer en laissant s'exprimer son corps, son esprit, pour à nouveau s'ouvrir à la vie.

→ cordee-rose.fr

• La maison de répit de la Métropole de Lyon

La Maison de répit vous accueille, si vous avez moins de 60 ans et si vous résidez dans la Métropole de Lyon, jusqu'à 30 jours par an, dans un cadre apaisant, adapté aux personnes fragilisées, propice au ressourcement et au bien-être, au cœur d'un magnifique parc arboré.

Des activités sont proposées par des professionnels et des bénévoles pour un séjour de répit, ou d'accompagnement familial car vous pouvez y séjourner avec un parent ou un enfant malade: temps en commun, salon de lecture, salle de jeux, espace bien-être Spa, repos, soins, jardinage, jeux.

Une participation aux frais d'hébergement de 20 € par jour est demandée aux personnes accueillies.

→ maison-repit.fr/la-maison-de-repit

contact@equipe-repit.fr
41-43 avenue du 11 novembre 1918,
69160 Tassin La Demi-Lune
04 69 85 99 87



• Passage en Vercors

Lors de votre séjour à Passage en Vercors, vous êtes hébergés au cœur du Vercors au gîte « Les Arnaux » qui est confortable, au calme et qui bénéficie d'une vue imprenable. Vous êtes encadrés par un oncologue médical et une patiente partenaire.

Le séjour s'étend sur 7 jours autour des thèmes : un temps pour soi, un plein d'exercices, une équipe de professionnels, une nourriture saine, une écoute attentive et une bouffée d'air frais. Des exemples d'activités proposées en fonction du temps et de la saison : randonnée et marche nordique en pleine nature, escalade, activité physique adaptée, sophrologie, art thérapie, coaching « reprise d'activité », atelier diététique, etc.

Le séjour en lui-même est pris en charge par l'association. Restent à votre charge les frais liés à l'hébergement et à la restauration, soit environ 500 € et au transport (voiture ou train). Passage en Vercors est proposé aux hommes et femmes ayant été traités pour un cancer ou en situation de cancer métastatique stabilisé, quel que soit le cancer. Se renseigner pour la date des prochains séjours.

→ passagevercors.org

27 rue St Simon
69009 Lyon
centreresourcelyon@gmail.com
04 78 36 75 64

« Nous sommes accueillis dans un gîte composé de chambres et de chalets individuels, dans un cadre magnifique en pleine nature. Le programme est très bien orchestré avec toutes les activités citées ci-dessus. Il y a également des intervenants de grande qualité, par exemple l'oncologue qui nous donne de nombreux conseils. Nous avons eu un massage du corps, un pur régal, et nous nous retrouvions avec plaisir le soir pour écouter la musique et les chansons de Miguel.

Autre moment magique: le jacuzzi en extérieur avec la vue imprenable et exceptionnelle sur le cirque de verdure qui s'offre à nous. L'escalade et la descente en rappel restent gravées dans ma mémoire car jamais je n'aurais imaginé pratiquer ce genre d'activités. Elles m'ont permis de sortir de ma zone de confort, je me suis sentie portée par le groupe et j'ai réussi à dépasser ma peur, inoubliable et tout simplement génial.

Doris

• La maison de la vie Séjours Siel Bleu

6 lieux différents répartis sur toute la France choisis pour leur beauté et leur calme vous accueillent et proposent 5 jours ponctués d'activités autour du plaisir de manger, de la mise en mouvement, de l'échange et du partage, de la découverte d'ateliers pour prendre soin de soi (chant, théâtre, yoga, socio-esthétique...) et du repos.

Les séjours Siel Bleu sont ouverts aux hommes et femmes en rémission d'un cancer quel qu'il soit.

Une participation financière sur la base du quotient familial est demandée. Siel Bleu dispose d'un partenariat avec notamment AG2R la Mondiale, ce qui permet à certaines personnes de voir leur séjour pris en charge.

→ sejours.sielbleu.org/maison-de-la-vie

« J'ai partagé de formidables moments, proche de Calais. La joie et la bonne humeur sont au rendez-vous. On se régale des petits plats du chef. L'esthéticienne est aux petits soins pour nous. Les activités gymnastique et yoga au bord de mer rythment nos journées. Belle surprise avec du théâtre d'improvisation. Je recommande vivement. »

Amandine



Vie professionnelle

Retour à l'emploi

Après les traitements du cancer, vient le moment de la réflexion sur le retour à l'emploi, que l'on soit ou non en activité.

- Dois-je parler de la maladie à mon employeur et à mes collègues ? Dois-je dire que j'ai eu un cancer ?
- Quand reprendre le travail et dans quelles conditions ? Dois-je reprendre à temps plein ou à temps partiel ?
- Comment et quand doit-on prendre contact avec le médecin du travail ?

Des associations peuvent vous accompagner dans la reprise de votre activité :

- Que ce soit dans votre entreprise, chez un nouvel employeur ou par le biais d'une création d'activité ;
- Et quel que soit votre statut : salarié du secteur privé, membre de la fonction publique ou travailleur indépendant.

Quelques éléments sur la reprise du travail après un cancer

Pour les personnes (affiliées au régime général de Sécurité Sociale) qui travaillaient avant leur cancer et sont en arrêt maladie :

Vous pouvez demander **une visite de pré-reprise** avec le médecin du travail. Cette visite est gratuite et n'est pas portée à la connaissance de l'employeur, elle se fait à votre demande. Il s'agit simplement de prendre rendez-vous avec lui suffisamment à l'avance et préciser qu'il s'agit d'une visite de pré-reprise. La visite de pré-reprise peut être demandée par tout salarié en arrêt de plus de 30 jours. Cette visite vous permettra d'évaluer à quel moment vous serez en mesure de reprendre votre travail, à quel rythme, selon quels aménagements que le médecin du travail étudiera avec votre employeur, avec quelles précautions pour vous préserver.

Il est important de faire cette démarche, même pour un poste d'encadrement, car on n'est pas toujours très objectif quand il s'agit de soi. Croyez-en notre expérience!

En tout état de cause, contactez votre entreprise afin de préparer votre retour.

Une visite de reprise, quant à elle, doit être organisée au plus tard dans les 8 jours calendaires de la reprise du travail.

Elle est à l'initiative de l'employeur. Elle est obligatoire en cas d'absence d'au moins 60 jours. Petit conseil : la prévoir avant la reprise.

Elle a pour objectif de s'assurer que votre poste de travail ou votre poste de reclassement est compatible avec votre état de santé. C'est aussi la possibilité de vérifier que les préconisations vues en visite de pré-reprise vont être mises en place par l'employeur.

Un avis d'inaptitude à la reprise peut être envisagée. Ces visites sont donc très importantes.

- Si votre état de santé ne vous permet pas une reprise de travail à temps plein, vous pouvez envisager **une reprise en temps partiel thérapeutique**. Celle-ci peut être prescrite par le médecin traitant ou l'oncologue.

Elle est généralement de 50 % mais peut être inférieure (30 %) au début si c'est nécessaire. Il est indispensable de reprendre en douceur et de manière progressive. Le temps plein peut se reprendre au bout de plusieurs mois (ex: 1 mois à 30 %, 3 mois à 50 %...) Il est important d'échanger avec l'employeur pour que cette reprise se passe le plus simplement possible.

Il est indispensable de prévenir la CPAM de ce changement.

N.B. : Attention l'arrêt de travail couvert par les indemnités journalières est de 3 ans (incluant le temps partiel thérapeutique).

Le rendez vous de liaison

Dispositif récent (loi du 2 août 2021) mis en place pour renforcer la prévention de la désinsertion professionnelle, est destiné aux salariés en arrêt de travail d'au moins 30 jours.

L'objectif est de maintenir le lien entre votre employeur et vous pendant votre arrêt et de l'informer des actions de prévention auxquelles vous avez droit. Cet entretien peut être programmé à votre initiative ou à celle de votre employeur. Vous pouvez le refuser. Ce rendez vous peut être mené par le manager ou le référent handicap de l'entreprise ou le RH.

Au cours de ce rendez-vous, il sera abordé les actions de prévention, la visite de pré-reprise, de reprise et des mesures d'aménagement du poste et/ou du temps de travail.

L'essai encadré

C'est la possibilité de tester si vous êtes capable de reprendre votre ancien poste ou un autre poste dans l'entreprise ou préparer une reconversion professionnelle. L'essai encadré peut être mis en place par vous-même ou par la médecine du travail ou la CPAM.

La durée maximale est de 14 jours ouvrables en continu ou fractionnable, renouvelable dans la limite de 28 jours. Pendant cette période, vous êtes toujours en arrêt et donc bénéficiez des IJSS.

- Si à la fin des trois ans d'arrêt de travail indemnisés par la CPAM, vous ne pouvez pas reprendre votre travail à temps plein :

Vous pouvez prétendre à **une pension d'invalidité**. Elle a pour objet de compenser la perte de revenus qui résulte de la réduction de la capacité de travail.

Elle est versée, sous conditions d'âge, d'ouverture de droits à l'assurance maladie, etc., aux salariés présentant une invalidité réduisant d'au moins 2/3 leur capacité de travail ou de gain.

Le montant d'une pension d'invalidité varie en fonction de la catégorie d'invalidité du salarié mais également du salaire moyen de ses 10 meilleures années d'activité.

- Soit le médecin conseil de la Sécurité Sociale vous l'attribue au cours d'un entretien avant la fin de l'arrêt de travail,
- Soit votre médecin traitant demande une mise en invalidité par un certificat médical que vous adressez au médecin conseil de la Sécurité Sociale.

Après étude de votre dossier, c'est le médecin conseil qui définit la catégorie de l'invalidité (catégorie 1, 2 ou 3), ainsi que le montant de la pension d'invalidité.

Le montant de votre pension pourra être réactualisé périodiquement en fonction de votre situation.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de la caisse dont vous dépendez (calcul du montant de la pension d'invalidité, durée, conditions de reprise de travail avec une pension d'invalidité, etc.).

Pour plus d'informations sur les conditions de retour au travail avec une pension d'invalidité, prenez contact avec le médecin du travail qui est en lien avec l'employeur.

À noter que si vous ne pouvez plus exercer un emploi ou si vos IJSS ou votre pension d'invalidité sont inférieures au montant de l'AAH (Allocation Adulte Handicapé) (revenu minimal garanti en cas de handicap): vous pouvez envisager la demande d'une **AAH** auprès de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Le délai de traitement de votre demande est d'au minimum trois mois. Les droits accordés sont rétroactifs à compter du 1er jour du mois qui suit le dépôt de la demande à la MDPH.

N'hésitez pas à solliciter l'assistante sociale du service social de la Sécurité Sociale.

Pour information: le montant de la pension d'invalidité, déterminé sur la base de votre ancien salaire, est souvent plus élevé que l'AAH.

Votre maladie ou les effets secondaires des traitements passés vous gênent dans votre vie professionnelle ?

Vous avez des troubles cognitifs, une fatigue persistante, une fatigabilité, des effets secondaires liés à vos traitements, ou tout autre trouble inhérent à votre maladie. Vous pouvez demander auprès de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées, qui se trouve à Lyon au sein de la Maison de la Métropole) la Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé, **la RQTH**. La RQTH peut s'avérer utile au niveau professionnel. En effet, elle peut vous permettre de bénéficier de dispositifs d'insertion professionnelle, d'aménagement du poste ou des horaires de travail, mais aussi d'un accès facilité à la fonction publique. Elle vous octroie en outre le bénéfice de l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés. Cette RQTH est octroyée pour une durée de 1 à 10 ans et est renouvelable. Elle peut toutefois être attribuée à vie si le handicap ne peut évoluer favorablement. *Le dossier peut paraître lourd mais beaucoup de chapitres ne vous concerneront peut-être pas et vous pouvez vous faire aider par une assistante sociale ou par le médecin du travail pour remplir le dossier.*

Pour les travailleurs indépendants: rapprochez-vous de la CPAM afin de connaître vos modalités de couverture et de prise en charge. Il est important de solliciter un rendez-vous auprès de la médecine du travail si vous êtes affilié à un service de santé au travail ou de prendre rendez-vous pour une consultation de pathologie professionnelle. Vous pouvez la demander dans le CHU le plus proche de chez vous.

Et pour les membres de la fonction publique, contactez votre interlocuteur RH :

Pour l'éducation nationale :

Il est important de contacter le RH de proximité et pour les personnes du 1er degré, la DPA (Division du Personnel Administratif),

Pour le personnel du 2e degré, la DIPE (Direction des Personnels Enseignants),

ou le PAM (Pôle des Affaires Médicales).

Et pour les autres, la DPATSS (Direction des Personnels Administratifs, Techniques, de Santé et Sociaux).

Pour la fonction territoriale d'Etat :

Il est important de contacter le centre de gestion. Un juriste, un médecin du travail ou une personne de la formation et transition professionnelle peut être disponible pour les agents. Tout est organisé par département.





Annuaire

Voici les associations et structures qui peuvent vous aider dans la réalisation de votre projet professionnel et vous aider dans votre retour à l'emploi.

Associations / Structures

• Allo Alex

Une ligne téléphonique et un blog pour concilier maladie et travail.

→ alloalex.com

• Cancer@work

Un réseau d'entreprises dédié au sujet de la maladie au travail. Il propose notamment la rencontre avec des professionnels lors de jobs dating.

→ canceratwork.com

• Face Grand Lyon

Le réseau d'entreprises Face Grand Lyon propose le programme « Agir Santé » pour les femmes en recherche d'emploi ou en reconversion. L'accompagnement mêle ateliers collectifs, coaching individuel et parrainage ou marrainage de dirigeants ou cadres d'entreprises.

17 Rue Jean Bourgey,
69100 Villeurbanne,
04 37 42 01 45

• Agence Handishare

Une agence d'intérim dédiée aux personnes en situation de handicap.

→ handishare-interim.fr

5 rue Gorge de Loup,
69009 Lyon

• Juris Santé

Accompagnement juridique et administratif personnalisé des patients et des proches aidants dans tous les domaines de la vie qui peuvent être touchés par la fragilisation de la santé.

→ jurissante.fr

101 cours Gambetta,
69003 Lyon
04 26 55 71 60

• Agence KLIFF par Randstadt

Une agence d'intérim dédiée aux personnes en situation de handicap.

contact.lyon@kliff.fr
Immeuble Le Terralta,
77 boulevard Vivier Merle,
69003 Lyon
04 26 04 14 99

- **Ligue contre le cancer
Comité du Rhône**

La Ligue propose des ateliers d'accompagnement au retour à l'emploi.

→ ligue-cancer.net/cd69

75 Cours Émile Zola
69100 Villeurbanne
04 78 24 14 74

- **Association SARA**

L'association SARA accompagne des personnes touchées par la maladie et leurs aidants sur les aspects personnels et professionnels.

→ associationsara.com

118 rue Dedieu,
69100 Villeurbanne



- **La Niaque l'Asso**

L'association propose une aide individuelle et gratuite à toute personne qui souhaite rebondir après la maladie et être accompagnée dans son retour au travail.

Que vous soyez salarié, auto-entrepreneur, fonctionnaire ou demandeur d'emploi, vous aurez accès à des parcours individuels ou en groupe, sur des durées variables, en face-à-face ou en visio.

Les accompagnements sont confiés à des consultants expérimentés qui vous guideront sur le chemin du rétablissement et du retour à l'activité réussi, que ce soit une reprise de poste, une réorientation professionnelle, une recherche d'emploi ou une création d'entreprise.

Poussez la porte de La Niaque l'Asso ! Gentillesse et bonne humeur vous attendent pour intégrer un collectif de travail, une communauté de cœur.

→ la-niaque.org

04 37 65 31 40

« La Niaque aide les personnes en difficulté comme moi. La Niaque m'a permis de découvrir que je n'étais pas la seule à être dans ma situation. Ça m'a ouvert les yeux sur le fait que, malgré la maladie, nous pouvons aller de l'avant et rêver! Ça m'a donné confiance en moi. De manière concrète, la consultante qui me suit m'a encouragée à faire un stage d'immersion comme lingère dans un EPHAD. Je vais pouvoir savoir si ce métier me convient. En conclusion, la Niaque est une belle aventure avec des personnes très humaines! »

Elise

« À la suite d'un cancer du sein avec différents traitements dont six chirurgies sous anesthésie générale, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, mon arrêt a été de deux ans et demi. L'intégration dans le groupe La Niaque m'a beaucoup aidée dans mon retour à l'emploi.

Tout d'abord, grâce à différents ateliers qui m'ont permis de faire le point sur mon parcours professionnel et de savoir vers quels domaines je souhaite aller. Ce qui m'a confortée vers le retour sur mon poste antérieur à la maladie.

Par la suite, pour la reprise de mon poste, la Niaque m'a indiqué les démarches à suivre (rendez-vous de pré-reprise avec la médecine du travail par exemple), ainsi que mes droits en matière de mi-temps thérapeutique, invalidité ou autres. La Niaque m'a également apporté beaucoup grâce à l'espace laissé à l'échange d'expériences entre les participantes, au sein des groupes de travail.

La Niaque m'a permis d'être rassurée après ma reprise du travail: les troubles cognitifs, la fatigue, les problèmes de concentration... Tout cela est normal et nous allons les surmonter! Merci La Niaque! »

Aude

« Merci à la Niaque pour son soutien et son efficacité indéfectibles. Son appui m'a permis de saisir des opportunités qui me poussent vers la réalisation de mon projet. »

Nouria

• France Assos Santé La voix des usagers

Conseil juridique: Des écoutants spécialistes vous informent et vous orientent si vous avez une question juridique ou sociale liée à la santé.

Lundi, mercredi, vendredi
de 14h à 18h

Mardi et jeudi de 14h à 20h.

www.france-assos-sante.org/sante-info-droits

01 53 62 40 30

• SNC - Solidarités Nouvelles face au Chômage

SNC Lyon lutte contre le chômage et l'exclusion grâce à un réseau de bénévoles qui écoutent et accompagnent les chercheurs d'emploi de manière individuelle et personnalisée, et ce gratuitement. Trois groupes de solidarité agissent sur Lyon et il en existe également un sur Villeurbanne. Il y en a 22 au total sur la région Auvergne Rhône Alpes.

→ snc.asso.fr

• Souffrance et travail

Réseau régional d'accueil et de prévention.

→ mutuellesouffranceettravail.org

27 rue Mazenod,
69003 Lyon
04 82 90 54 55

Institutionnels

• AGEFIPH

L'Agefiph est chargée de soutenir le développement de l'emploi des personnes en situation de handicap. Pour cela, elle propose des services et des aides financières pour les entreprises et les personnes.

→ agefiph.fr

0800 111 009

• Cap Emploi

Cap emploi est l'agence de l'emploi des personnes en situation de handicap et propose un accompagnement personnalisé.

→ capemploi-69.com

Les jardins d'entreprise,
213 rue de Gerland,
Bâtiment F,
69007 Lyon
04 37 53 01 31

• CPME (Confédération des Petites et Moyennes Entreprises)

La CPME dispose d'une mission handicap, qui peut vous accompagner dans votre recherche d'emploi au sein des PME de la région.

→ cpmeauvergnerhonealpes.fr

55 rue du Sergent Michel Berthet,
69009 Lyon
04 72 53 74 74



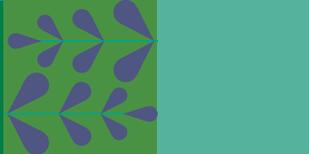
• MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) Métropole

C'est à la MDPH ou dans l'une des maisons pour la solidarité de la métropole de Lyon, que vous pouvez déposer une demande de RQTH (Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) et/ou que vous pouvez obtenir des informations sur les différentes aides liées au handicap.

→ mdmph.rhone.fr

0800 86 98 69

Autres infos



• La cagnotte des proches

Une cagnotte en ligne solidaire dédiée aux patients et aux familles. Elle permet de collecter de l'argent pour des malades ou pour des familles touchées par des accidents de la vie.

→ lacagnottedesproches.fr

• Le cocon solidaire

Le cocon solidaire mène des actions de sensibilisation autour des problématiques de la solitude et de l'isolement féminin.

→ lecoconsolidaire.fr

• Culture pour tous

Culture pour tous propose notamment une billetterie solidaire pour rendre la culture accessible à celles et ceux qui sont en grande difficulté. Cette billetterie est à la disposition de 800 coopérateurs intervenant dans le social, l'insertion ou le handicap.

→ culture-pour-tous.fr

Maison Lyon pour l'Emploi,
24 rue Etienne Rognon,
69007 Lyon
04 78 60 92 18

• Happyvisio par AG2R

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne. Un grand nombre d'activités à suivre en visioconférence, en direct ou en replay, avec des professionnels sur les sujets qui vous intéressent.

→ happyvisio.com

contact@happyvisio.com
01 76 28 40 84

« J'ai suivi les ateliers d'écriture de happyvisio. C'est très convivial malgré le fait que les ateliers soient en visio. On peut via le tchat poser des questions. Je me suis inscrite pour participer au concours de nouvelles. Cet atelier m'a motivée pour créer mes propres histoires, travailler mon vocabulaire, m'évader. J'y ai trouvé un plaisir intense à me réaliser via l'écriture. Ecrire une nouvelle était un défi et en même temps une belle aventure. Ce projet m'a permis de reprendre mes notes prises pendant la maladie pour commencer à constituer un manuscrit que je voudrais laisser à mes enfants et mes proches sur mon parcours de la maladie. » Happyvisio propose aussi des ateliers très divers et des conférences en lien avec la santé, le bien-être et la vie pratique, de quoi vraiment bien s'occuper si l'on est immobilisé chez soi! »

Isabelle

• RoseUp / Rose Magazine

RoseUp est une association de défense des patients : elle propose un site internet très complet, organise des webinaires, dispose d'une grande communauté sur les réseaux sociaux, elle est active au sein des instances de consultation, mais aussi par des pétitions. De vrais succès à la clé (droit à l'oubli notamment). RoseUp assure également une permanence téléphonique, des accompagnements au retour à l'emploi ainsi qu'un coup de pouce aux femmes qui souhaitent entreprendre ! Autre initiative : les maisons roses situées à Paris et Bordeaux sont de réels lieux de partages et d'échanges ! Elle publie Rose Magazine, un magazine gratuit dédié aux femmes atteintes d'un cancer.

→ rose-up.fr

01 76 31 04 54

• RKS Réseau Kinés du Sein

Kinésithérapie et rééducation après un cancer du sein. La liste des kinés proches de chez vous se trouve sur leur site. Un guide illustré de 40 pages de conseils et d'exercices peut être téléchargé.

→ reseaudeskinesdusein.fr

• Les Seintinelles

Association qui met en relation chercheurs et citoyens, malades ou non, dans le but d'accélérer la recherche sur tous les cancers.

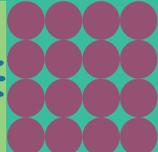
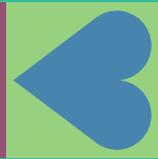
→ seintinelles.com







Poèmes





*Dessin de
Fanny Belorgeot*

À la Niaque
C'est fait pour se rencontrer
Les mots sont courageux
Et le poème court aussi
D'octobre rose
Aux confins de l'automne
Même s'il a traversé l'hiver
Aux souffrances vives
Il a su rebondir
Sur le chemin de l'espoir
Lever les voiles de l'ignorance
En se battant pour ses droits
Et en puisant dans l'élan
D'une trame inachevée
Qui a donné du sens
Au destin croisé
D'amitiés naissantes
Comme l'aube qui s'empare
Du bruissement du monde
Et de la rumeur matinale
Il voit enfin
Le printemps éclore
Et le sourire
D'une vie tout entière.

Nouria Rabeh

Résiste, prouve que tu existes!

Par une belle nuit d'été
Au fond de mon lit bien apaisée
Sous mon sein tu as tambouriné
Tel un éclair déchaîné
De l'électricité tu m'as envoyé

Je ne savais qui tu étais
Je ne comprenais ce que tu voulais
Toujours plus fort à insister
À frapper dans mon corps à poings fermés.

Avec quel rêve, je m'endormais
Dans quel cauchemar, je me réveillais
Un gros nuage sur moi soudain pesait
Alors que la veille le bleu du ciel m'enivrait.

Combien de larmes ai-je versé
Quand j'ai réalisé qui tu étais
Et qu'en moi tu allais séjourner
Alors que je n'avais rien demandé.

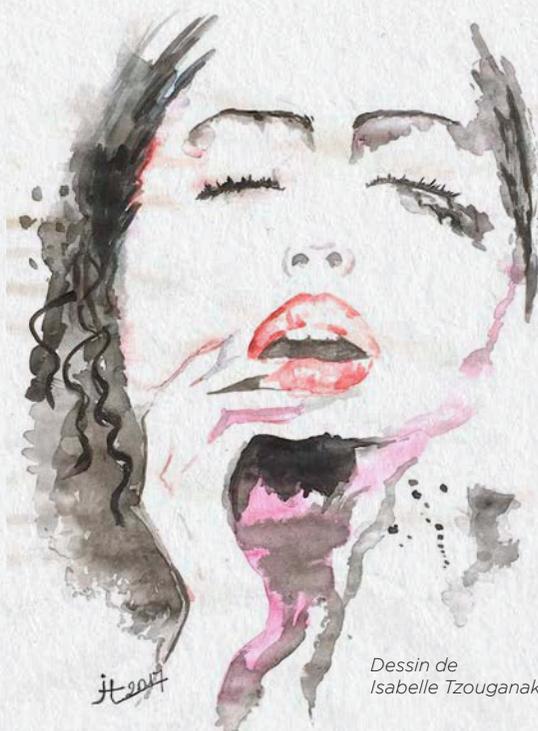
Ensemble nous allons pendant des mois cheminer
Et même plus que cela, plutôt pendant des années
Combien de cris ai-je poussé
Pensant que mes jours m'étaient comptés
Et que ma vie subitement allait changer.

Et puis avec le temps, je t'ai apprivoisé
Après qu'un sein m'avait été ôté
Il fallait me faire à cette dure réalité
Qu'une page de ma vie se tournait.

J'ai grandi et appris à t'adopter
Grâce à la méditation je t'ai parlé
Jamais l'espoir ne m'a quittée
Qu'un jour de toi je serai libérée

Le chemin fut long et d'embûches parsemé
Brisée, protégée, aimée, abandonnée,
Je n'ai cessé d'avancer
Des amitiés ont échoué
De belles rencontres, j'ai côtoyé
Forte et battante, j'ai résisté
Aujourd'hui, c'est toi qui m'as changée
Tu resteras à jamais une page de mon passé.

Isabelle Tzouganakis



*Dessin de
Isabelle Tzouganakis*



Conseils de lecture



Le complexe du trampoline

Caroline Le Flour

2021, Flammarion

La guerre des tétons,

Lili Sohn,

3 tomes: Invasion (2014),
Extermination (2015),
Mutation (2016)
Michel Lafon

Cancer and the city

Arisa Acocella Marchetto

2007, L'Iconoclaste

Confidences et vérités sur le cancer du sein

Dr. Khrishna N. Clough

2020, Larousse

J'peux pas, j'ai chimio

Alexandra Brijatoff
et Camille Hoppenot

2019, Marabulles

Un cancer pas si grave

Géraldine Dormoy

2019, Éditions Leduc

Le baiser de l'ouragan

Marine De Nicola

2017, Ring

Celles qui ne meurent pas

Anne Boyer

2022, Grasset

Les bracelets rouges : le monde soleil

Albert Espinosa

2018, Poche en français

Aux amazones

Prune Nourry

2021, Marabout

Avant, j'avais deux seins

Delphine Apiou

2015, Robert Laffont

L'ensemble des **guides patients**
publiés par l'institut national du
cancer est disponible sur le site
e-cancer.fr.







Remerciements

Nous espérons que nous avons pu vous aider
à trouver des solutions et à nouer des contacts.
Nous vous souhaitons le meilleur et sommes
de tout cœur avec vous.
Nous savons ô combien ce périple est complexe.
Prenez du temps pour vous et explorez
tout ce dont vous avez envie!

Les Niaqueuses des promotions 2022 et 2023

Avec les illustrations de **Fanny BELORGEOT**
et **Isabelle TZOUGANAKIS**

Les poèmes de **Nouria RABEH**
et **Isabelle TZOUGANAKIS**

et les témoignages des Niaqueuses.

Livret édité à compte d'auteur

Comité de rédaction 2024:

Doris BON - Caroline GILLES
Valérie HINCKER - Isabelle TZOUGANAKIS

Création et impression

Vassel Graphique, Bron

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, (2° et 3°a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN 978-2-9584120-0-5

amoena
Redonner Confiance

LANIAQUE
L'ASSO 



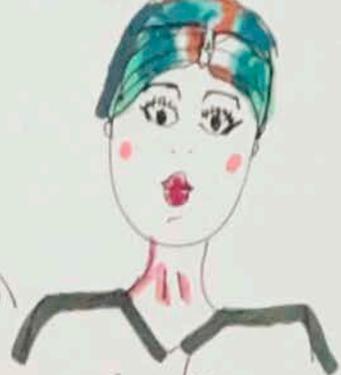
 **Vassel** Graphique
Print & Digital



Soulaire



Bonnet Hiver



Bouleau



casquette



Bob



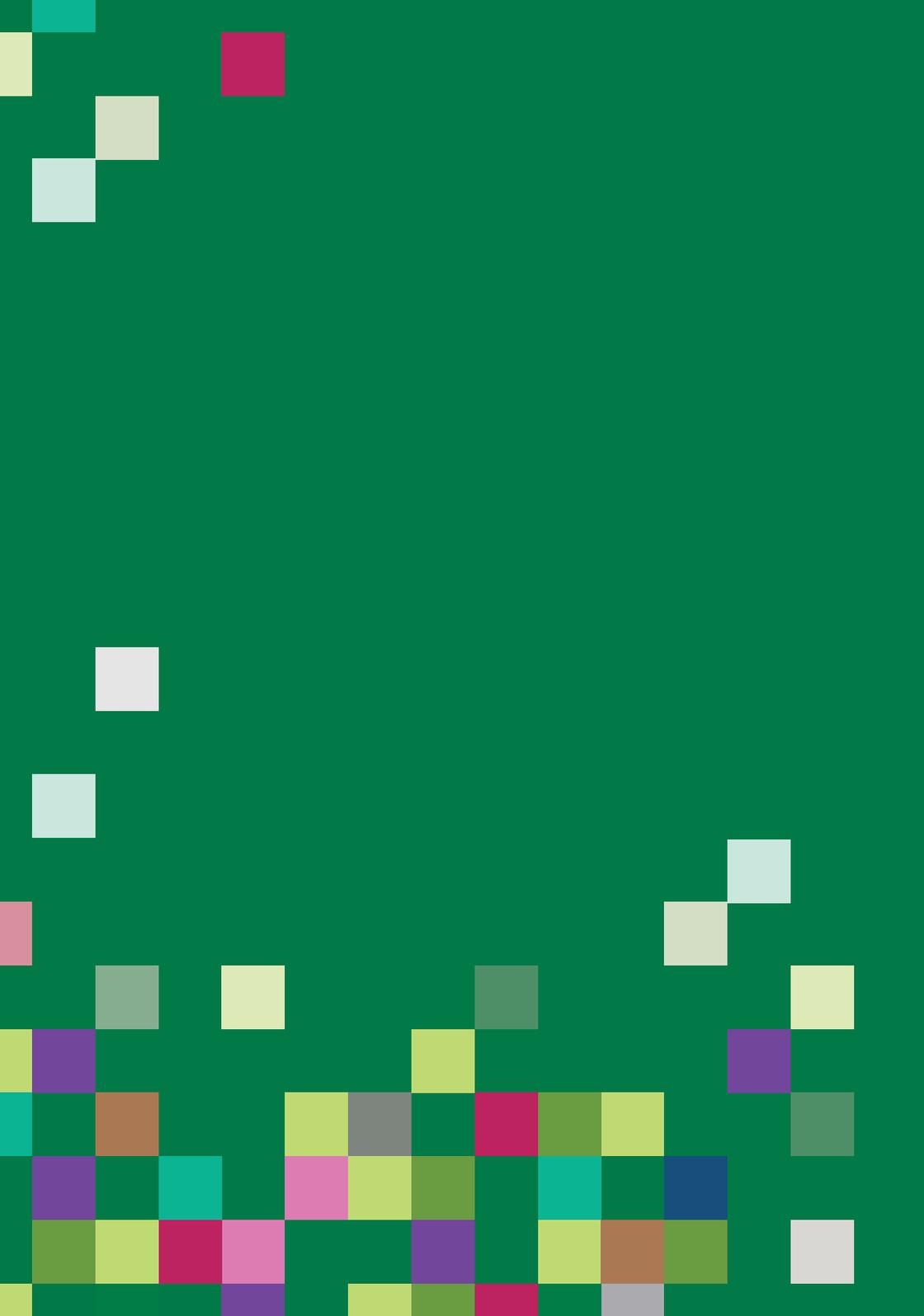
Bonnet



turban



chapeau de paille



LA NIAQUE



Vous souhaitez faire un don à La Niaque? Rien de plus simple, utilisez ce QR Code!



Nous sommes particulièrement heureuses de pouvoir vous aider dans cette période complexe. Ce guide a été créé pour vous accompagner!

Nous sommes 25 femmes à avoir été touchées par la maladie. Nous avons toutes suivi le parcours d'accompagnement au retour à l'emploi « La Niaque » de juin 2021 à juin 2022. Ce parcours nous a permis de mutualiser nos réflexions personnelles.

Rapidement, nous avons fait le constat de « failles » dans ce chemin long et sinueux de la maladie et nous avons aussi relevé de nombreuses actions qui méritent d'être valorisées.

C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de créer un guide « La Niaque Lyon » destiné à toutes les personnes touchées par un cancer, sur la région lyonnaise et sa périphérie. Il s'agit ainsi de vous donner toutes les informations pratiques qui peuvent vous servir. Nous apportons également nos témoignages qui peuvent vous aider à sortir de l'isolement et à mieux supporter la maladie, du moins nous l'espérons.

Toutes les activités indiquées dans ce recueil ont été testées et appréciées par au moins l'une d'entre nous. Notre souhait est que vous ayez ces informations dès le début de la maladie sur un support unique.

Nous espérons vous être utiles et adoucir votre parcours.

Très bonne lecture!



Ce guide sera régulièrement réactualisé et accessible via ce QR Code.



9 782958 4 12005
ISBN 978-2-9584120-0-5