

Un support dédié à votre
accompagnement.

Soins **oncologiques** de support.

GUIDE

SOINS DE SUPPORT GRATUITS DES ASSOCIATIONS MARALPINES



OÙ NOUS TROUVER ?



ÉDITO

ENSEMBLE NOUS SOMMES PLUS FORTS !

Face à cette terrible maladie qui nous touche tous un jour directement ou indirectement, notre Comité a pris l'initiative de créer un Partenariat Associatif Maralpin afin de répondre au mieux aux besoins des personnes atteintes d'un cancer.

Ce partenariat prend la forme du présent Guide Associatif destiné à regrouper l'ensemble des soins de support dispensés pour l'instant par sept associations Loi 1901 présentes sur notre Département, afin de faciliter leur accès aux personnes malades et à leurs proches, en fonction de leurs besoins et au plus près de leurs domiciles.

Nous remercions sincèrement les sept associations qui se sont engagées à nos côtés pour cette première pierre d'un édifice que nous souhaitons faire évoluer, **SOS CANCER DU SEIN, ASSO, ECOUTE CANCER RECONFORT, TOUJOURS FEMMES PAYS DE GRASSE, ROSE D'AZUR, ISIS & CANCER SUPPORT GROUP** pour toutes les personnes de langue anglaise.

Grâce à la collaboration des établissements de santé publics et privés de notre Département, ce Guide sera distribué à toutes les personnes atteintes d'un cancer lors de leur passage dans lesdits établissements.

Mais nous souhaitons aller plus loin.

Ce Guide doit être le point de départ d'une réelle collaboration entre nos associations afin de rationaliser à terme les offres en soins de support sur notre Département et proposer aux personnes malades le choix le plus ample et diversifié possible, et ce, en fonction de nos moyens respectifs.

Cette collaboration doit également nous permettre de créer une réelle synergie innovante en mettant en commun nos expériences et nos idées.

C'est un moment capital pour l'avenir et une première en France, dans l'intérêt exclusif des personnes atteintes d'un cancer et de leurs proches.

Comme le disait notre regretté Président National, **le Professeur Axel KAHN** :

« Notre combat contre le cancer est juste, notre combat pour les personnes atteintes du cancer est éminemment juste. »

Laurence **CRESSIN-BENSA**

Présidente de la Ligue contre le cancer des Alpes-Maritimes

SOMMAIRE

DES SOINS GRATUITS

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES 5-20

Accompagnement
dans vos démarches 6

Convivialité
et groupe de parole 9

Soins de mieux-être 10

Soins de soutien 17

ATELIERS COLLECTIFS 21-41

Activités sportives 22

Ateliers artistiques
manuels et créatifs 35

Convivialité
et groupe de parole 38

Soins de mieux-être 40

LES AIDANTS 42-44

Accompagnement
dans vos démarches 43

Soins de soutien 44

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

ACCOMPAGNEMENT X DANS VOS DÉMARCHES

AIDE ADMINISTRATIVE

Au sein du Comité des Alpes-Maritimes, nous proposons **des ateliers d'aide administrative** pour accompagner les personnes malades dans **les aspects pratiques de leur parcours médical**. Ces ateliers sont conçus pour aider nos bénéficiaires à naviguer à travers les formalités administratives souvent complexes qui accompagnent le traitement du cancer.

Notre équipe est là pour offrir **une assistance personnalisée** et répondre aux besoins spécifiques de chaque personne que nous accueillons.

À QUI SE RÉFÉRER ?



AIDE JURIDIQUE

En plus de notre soutien administratif, nous proposons également **des ateliers d'aide juridique** pour aider les personnes malades à comprendre et à faire face **aux aspects légaux** de leur situation.

Notre avocate bénévole conseille et aide nos bénéficiaires à prendre **des décisions éclairées** et à **protéger leurs droits** tout au long de leur parcours face à la maladie.

À QUI SE RÉFÉRER ?



COMMISSION SOCIALE

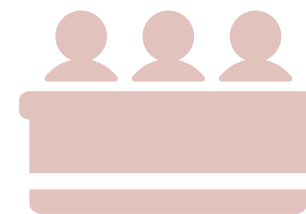
Parce que la maladie peut **fragiliser financièrement**, des aides financières peuvent être allouées par les comités départementaux de la Ligue contre le cancer pour vous venir en aide.

Ces **aides financières** sont attribuées par les commissions sociales des Comités départementaux de la Ligue au regard du besoin de la personne sur dossier de demande rempli par une assistante sociale.

Vous êtes une personne malade ou un proche et vous avez besoin d'une **aide financière** ?

Contactez le Comité des Alpes-Maritimes. Il vous donnera toutes les informations concernant les démarches à suivre pour faire votre demande et répondra à toutes vos questions.

À QUI SE RÉFÉRER ?



IKI GAI

L'**Ikigai** est une technique de coaching qui nous vient du **Japon** et qui permet de **trouver sa mission dans la vie** c'est-à-dire de trouver l'activité dans laquelle on se sent pleinement épanoui.

Le terme Ikigai se compose des deux syllabes Iki qui veut dire **vie** et Gai qui veut dire **sens** ou mission. Pour trouver cette mission de vie, quatre aspects sont regardés. Pour commencer on regarde ce que la personne aime, on regarde ce en quoi elle est douée, ensuite ce pourquoi elle peut être payée et pour finir ce dont le monde a besoin selon elle. C'est la synthèse de **ces quatre aspects** qui permet de trouver la mission de vie, l'**Ikigai**.

À QUI SE RÉFÉRER ?





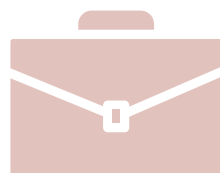
RETOUR À L'EMPLOI

La multiplicité des acteurs (médecin conseil, médecin du travail, médecin traitant, employeurs) et le manque d'accompagnement rendent le parcours administratif et social difficile d'autant plus dans une période de vulnérabilité et de fragilité importante.

C'est pourquoi, la Ligue vous propose **différentes actions d'accompagnement** de manière personnalisée et adaptée pour reprendre une activité professionnelle dans de bonnes conditions :

- **des ateliers collectifs d'accompagnement** au retour à l'emploi ;
- **du coaching individuel** couplé avec des ateliers collectifs et de la sophrologie ;
- **une orientation directe des personnes malades** sur les questions liées au retour à l'emploi vers les partenaires (CARSAT-CRAMIF, CPAM, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants, etc.).

À QUI SE RÉFÉRER ?



CONVIVIALITÉ X & GROUPE DE PAROLE

NATUROPATHIE

Le naturopathe agit sur **les déséquilibres** du terrain, et a une approche globale de la personne. Il prend en compte **ses besoins** sur tous les plans : **Physique, émotionnel, psychique, énergétique.**

Son objectif est d'aider la personne à devenir **actrice de sa qualité de vie** et de son bien-être, à redonner un sens aux gestes du quotidien pour favoriser une véritable Ecologie de Soi.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOINS X DE MIEUX-ÊTRE

BOL D'AIR JACQUIER

Le **Bol d'air Jacquier** est une méthode visant à améliorer l'oxygénation tissulaire et ainsi préserver la vitalité des personnes. Une brève inhalation via le Bol d'air permet de capter en quelques minutes le Force des forêts de Pins.

Son utilisation traditionnelle est aujourd'hui soutenue par de nombreux travaux scientifiques et **plus de 60 ans** d'expérience. C'est un allié face aux stress, qui permet de réduire la fatigue, l'insomnie, l'inflammation, les nausées etc... et amène une relaxation profonde.

À QUI SE RÉFÉRER ?



DERMOGRAPHIE

La **dermopigmentation** médicale consiste à implanter des pigments colorés au niveau du derme superficiel. La dermographie peut être utilisée pour recréer des sourcils, des cils ou des aréoles mammaires, offrant ainsi une solution esthétique et un soutien émotionnel précieux aux patients tout au long de leur parcours de rémission.

Ces pigments minéraux sont compatibles avec les traitements du cancer du sein et sont soumis aux normes européennes. La technique du tatouage 3D permet de **reconstruire** avec un effet **trompe l'oeil**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



MASSAGE SONORE

Le **massage sonore** selon Peter Hess est une méthode de relaxation très efficace, fruit de 50 ans de recherches appliquées dirigées par **Peter Hess**, ingénieur et physicien allemand. Pratiqué couramment en centres hospitaliers en Allemagne comme soin de support, il commence à se développer en France. Des bols chantants sont disposés sur le corps et joués selon un protocole spécifique. **Les sons apaisent**, et les vibrations entrent en résonance avec les cellules du corps, permettant ainsi à la personne bénéficiaire de relâcher tensions et blocage.

Les bienfaits des massages sonores :

De nombreuses recherches ont permis de relever que la relaxation profonde induite par le massage peut aider à libérer du stress, atténuer les douleurs, faciliter le lâcher-prise, améliorer les phases de sommeil, atténuer angoisses et autres troubles du système nerveux.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ONCO COIFFURE

L'onco coiffeuse prend en charge de manière globale et personnalisée toute personne atteinte d'un cancer.

Son rôle est de **vous accompagner à retrouver votre identité et votre confiance en vous**, de conseiller avec expertise des solutions capillaires indécélables pour rétablir l'harmonie visuelle, de trouver des solutions capillaires adaptées à votre budget, avec une démarche intègre et éthique de aider à prendre soin de votre cuir chevelu et de la repousse de vos cheveux avec des produits naturels et respectueux.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ONCO ESTHÉTIQUE

Soin esthétique spécialisé en oncologie avec l'utilisation de produits adaptés. Les praticiennes sont formées aux spécificités de la maladie et à leurs conséquences sur le corps et le psychisme, ainsi qu'à l'accompagnement des patients.

L'**onco-esthétique** vise à améliorer, l'acceptation de l'altération de son corps suite à une chirurgie et aux différents traitements en suscitant le bien-être et la détente, reprendre confiance en soi et à se réapproprier son corps, à conserver son identité (féminine ou masculine) malgré les traitements et de **lutter contre l'isolement**, grâce au lien de confiance qui sera établi avec l'onco-esthéticienne.

À QUI SE RÉFÉRER ?



OSTÉOPATHIE

L'**ostéopathie** est une approche thérapeutique qui peut aider les patients à gérer **les effets secondaires** de la maladie et des traitements. L'ostéopathie traite les douleurs et les raideurs articulaires, en soulageant la tension musculaire et en améliorant la circulation sanguine.

Elle peut également aider à réduire la fatigue et la douleur induites par la maladie. L'ostéopathie peut être pratiquée **à tout stade** de la maladie avec l'accord de votre Oncologue.

À QUI SE RÉFÉRER ?

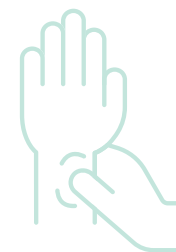


REFLEXO GLOBALE

La **réflexologie globale** est une approche qui consiste à appliquer **une pression spécifique sur certaines zones réflexes**, dans le but de stimuler les mécanismes naturels du corps. Contrairement à la réflexologie traditionnelle qui se concentre principalement sur les pieds, la réflexologie globale prend en compte l'ensemble du corps et ses systèmes.

Ses bienfaits : réduction du stress et de l'anxiété, amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, soulagement des tensions musculaires, stimulation du système immunitaire, soutien à la gestion de la douleur, équilibrage des systèmes du corps.

À QUI SE RÉFÉRER ?



REFLEXO PLANTAIRE

La **réflexologie plantaire** est une technique précise de pression qui considère le pied comme **la représentation fidèle du corps humain**, de tous ses organes et glandes.

Ses bienfaits : Agir sur les angoisses et les troubles du sommeil, les douleurs corporelles, la fatigue, les tensions nerveuses, les effets secondaires liés aux traitements oncologiques, faciliter une meilleure récupération de l'organisme entre chaque traitement.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOCIO COIFFURE

Renouez et améliorez votre image de soi grâce à notre onco-coiffeuse et profitez d'un moment créé pour vous, de détente et de **bien-être physique & psychologique**.

Notre onco-coiffeuse visagiste vous donnera des conseils personnalisés afin de retrouver votre féminité.

Profitez d'un moment créé pour vous, de détente et de bien-être physique et psychologique. Combattre la maladie en restant femme, se valoriser, **prendre soin de soi et se réapproprier son image**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOCIO ESTHÉTIQUE

La **socio-esthétique** vise à encourager la démarche d'autonomie du patient en mobilisant les ressources personnelles de chacun. Elle propose **des réponses efficaces** pour prévenir et soulager les effets secondaires des traitements au niveau esthétique. Les produits de soins utilisés sont spécifiques et dédiés aux personnes en traitement.

La **gestuelle** est elle aussi adaptée et permet de redonner les limites du corps, d'apprendre à accepter et mettre en valeur la nouvelle image qui se présente à soi.

Les **bénéfices** de la socio-esthétique sont nombreux : diminuer les effets cutanés secondaires dus aux traitements, se réconcilier avec son corps et son image et retrouver une estime de soi.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOPHROLOGIE

La **sophrologie** est une méthode qui regroupe plusieurs techniques de relaxation. Cette discipline permet **de diminuer le stress** lié à la maladie, de diminuer le ressenti de la douleur et peut aussi aider à lutter contre les troubles du sommeil et les somatisations.

Dans la lutte contre la maladie, **la relation entre le corps et l'esprit est importante**. La sophrologie permet de réhabiliter le schéma corporel (par exemple en cas d'ablation d'un sein).

L'**objectif principal** est de dynamiser les qualités et les ressources de la personne grâce à des exercices simples et accessibles à tous (techniques de respiration, visualisations, relaxation dynamique).

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOINS X DE SOUTIEN

DIÉTÉTIQUE / NUTRITION

La **diététique** est une pratique dispensée par un ou une diététicienne diplômée et expérimentée qui consiste à donner **des conseils personnalisés** afin de diminuer les **effets secondaires** des traitements. Dans tous les cas, il s'agit tout simplement de garder **du plaisir à manger** tout en assurant les apports dont le corps a besoin pour mieux supporter les traitements et lutter contre leurs effets et ceux de la maladie. Ce soin de support est proposé aux personnes malades et aux proches aidants.

À QUI SE RÉFÉRER ?



MÉDIATION ANIMALE

La **médiation animale** est une interaction positive issue de la mise en relation d'un être humain et d'un animal. Ici un bénéficiaire et une chienne. Elle est présente dans la salle d'accueil mais également dans la salle de soin. Par sa présence, elle permet un contact spontané, sans interrogation ni jugement.

Un contact physique **rassurant** et un lien d'affect immédiat. **Les bienfaits thérapeutiques** de la médiation animale sont avérés depuis longtemps: baisse de l'hormone du stress et de l'anxiété, augmentation de la confiance en soi, libération de la parole. Caresser un animal procure un sentiment de **bien-être** et **d'apaisement**. **Paroles de bénéficiaires** : « Elle est tellement contente de me voir, je me sens touchée, bienvenue », « Pendant le soin j'entends sa respiration et la mienne s'apaise » - « Quand je la caresse, je suis rassurée ».

À QUI SE RÉFÉRER ?



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation pleine conscience vise à se centrer sur l'instant présent.

Elle entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations).

Elle permet de ne pas se laisser envahir par le flot des pensées négatives.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ONCO DIET

Dès l'annonce du diagnostic et quel que soit le traitement (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, immunothérapie...), la prise en charge diététique personnalisée est cruciale pour maintenir ou rétablir un bon état nutritionnel. Le but est d'optimiser la réponse et la tolérance aux traitements oncologiques, et de préserver l'intégrité des fonctions physiques et de la qualité de vie.

Nos ateliers pédagogiques «nutrition et cancer», vous permettront de savoir quelle alimentation adopter dans cette situation.

Un bilan nutritionnel, personnalisé avec notre diététicienne spécialisée en oncologie, peut avoir un impact positif sur votre état nutritionnel.

À QUI SE RÉFÉRER ?



onCOGITE

Oncogite est un programme de remédiation et de rééducation cognitive dont l'objectif est d'accompagner la reprise professionnelle des patients en post-traitement.

onCOGITE est née d'une expérience pilote à l'Institut Bergonié, avec la volonté d'accompagner la reprise professionnelle des patients en post-traitements, grâce à des ateliers de remédiation cognitive (rééducation cognitive).

Le but est de travailler sur l'impact du cancer et des traitements au niveau cognitif. Le neuropsychologue adapte et personnalise le niveau selon vos besoins et votre progression.

À QUI SE RÉFÉRER ?



PSYCHOLOGIE

Un psychologue vous reçoit et définit avec vous le rythme des rencontres, dans un cadre éthique et déontologique. Il vous permet de vous exprimer en toute liberté, vous aide à mettre des mots sur ce que vous vivez au quotidien. Le psychologue prend en compte la singularité de la personne qu'il a en face de lui.

Il peut s'agir d'un premier entretien, pour faire le point ou de plusieurs entretiens de soutien, dont les modalités sont fixées avec le psychologue.

À QUI SE RÉFÉRER ?



RELAXATION

La **relaxation** favorise un processus d'autonomie et peut accompagner la personne dans chaque étape de sa prise en charge, pendant la maladie mais également après les traitements, elle dynamise de façon positive les ressources dont dispose la personne. La relaxation peut-être **un outil de détente** qui agit sur le plan physique et favorise l'élimination des tensions musculaires, améliore la qualité du sommeil, la respiration et permet **de développer la confiance en soi, confiance en son corps et sa créativité.**

Avec la participation active de la personne, notamment par le souffle, la respiration et la visualisation, ces techniques permettent de pouvoir libérer les zones sensibles et les blocages émotionnels, de contribuer à soulager les douleurs, d'apaiser le stress et l'anxiété, favoriser la détente et la relaxation, développer **un sentiment positif.**

À QUI SE RÉFÉRER ?



SANTÉ SEXUELLE

La **sexologie** peut jouer un rôle important en aidant les personnes malades à comprendre et à gérer **les changements physiques et émotionnels** qui peuvent survenir en raison de la maladie et de ses traitements. Les sexologues peuvent fournir un soutien pour surmonter les problèmes **de fonction sexuelle, les changements de libido, les difficultés relationnelles** liées à la maladie et pour aider les bénéficiaires et leurs partenaires à communiquer ouvertement et à maintenir **une intimité émotionnelle et physique** pendant cette période difficile.

En offrant **un espace sûr** pour discuter de ces questions sensibles et en fournissant des conseils adaptés, la sexologie contribue alors à améliorer **la qualité de vie et le bien-être sexuel.**

À QUI SE RÉFÉRER ?



ATELIERS COLLECTIFS



ACTIVITÉS SPORTIVES

APA

L'**activité physique adaptée (APA)** est une activité physique qui est adaptée à la maladie, à la condition physique et aux limites de chacun. Elle a pour but de **trouver une façon de bouger régulièrement**, suffisamment sans risques et sans douleurs afin de : prévenir/limiter certaines **séquelles** ; prévenir/réduire certains **effets secondaires des traitements** : la fatigue, les douleurs articulaires, l'anxiété, etc. ; reprendre **confiance en soi et ses ressources** ; conserver et retrouver du **lien social** ; et même réduire le risque de récurrence.

À QUI SE RÉFÉRER ?



AQUA GOA

Pratiquée dans un **bassin chauffé**, pour plus de **confort** et de **relaxation**, guidé par un maître-nageur, les participants enchaînent de petits mouvements, s'apparentant au yoga.

La pratique d'activités physiques dans l'eau va permettre au corps d'être **plus léger** et de **limiter l'impact** des mouvements sur les articulations.

À QUI SE RÉFÉRER ?



AQUA SANTÉ / AQUAGYM

Elle consiste en des exercices de gymnastique, plus ou moins toniques, effectués **dans l'eau** : en piscine ou on a pied ou en mer avec une bouée de flottaison. Peuvent être utilisés également des altères et frites. Le contact de l'eau procure une sensation **de légèreté et de bien être**.

Les bienfaits de l'aquagym:

Sa pratique stimule la circulation veineuse et soulage les douleurs des jambes lourdes. Elle améliore l'endurance, fait travailler la respiration et renforce les muscles.

À QUI SE RÉFÉRER ?



AQUABIKE

L'**aquabiking**, également appelé **aquacycling** ou **aquavélo**, est une activité physique consistant à pratiquer le vélo avec le bas du corps immergé en piscine.

L'aquabike est une activité idéale après un cancer du sein. Cela permet de renforcer les bras, d'améliorer l'amplitude des épaules, de tonifier les muscles, de développer la capacité pulmonaire, de prévenir l'œdème lymphatique, de lutter contre le stress, de ménager les articulations. Les mouvements permettent aux femmes de mobiliser des parties de leur corps souvent malmenées par la maladie.

À QUI SE RÉFÉRER ?



AVIRON SANTÉ

L'**aviron** est un sport nautique **peu traumatisant**. Activité portée, impliquant **l'ensemble des groupes musculaires** dans l'axe antéropostérieur, sans déséquilibre, qui contribue au renforcement des muscles supérieurs et inférieurs, tout en faisant travailler la filière aérobie. L'aviron santé est réservé à un public souffrant d'affection longue durée, qui est **régulière, adaptée, sécurisante et progressive** afin de reprendre le contrôle de son corps, de retrouver un mode de vie actif en se faisant du bien, tout en créant de nouveaux liens sociaux. Cette discipline est encadrée par une professionnelle diplômée de la **Fédération Française d'Aviron** et spécialement formée au programme Aviron Santé.

À QUI SE RÉFÉRER ?



BOXE

La **boxe** est une pratique sportive, adaptée, qui apporte les bien-être d'une activité sportive, avec le cardio, accompagné de l'effet bonne humeur et défouloir. Elle peut permettre aussi d'évacuer la colère par exemple

À QUI SE RÉFÉRER ?



DANSE

C'est une forme **d'expression artistique** qui consiste à mouvoir son corps dans l'espace sur des pas techniques rythmés en musique. Elle se pratique en groupe et est l'occasion d'interactions sociales.

Les bienfaits de la danse :

Elle permet de travailler la coordination, la respiration, la souplesse. Elle développe la confiance en soi et est source de plaisir.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ESCALADE SUR BLOCS

Sport très complet, **l'escalade sur blocs** se pratique en intérieur et donne la possibilité de grimper le long d'une paroi **entre 0 et 5 mètres**, à l'aide d'un équipement.

Sa pratique développe **la fonction motrice, la souplesse, l'équilibre**. Elle aide à dominer la peur, favorise la patience et accroît la confiance en soi.

Les bienfaits de l'escalade :

L'escalade augmente **l'aptitude cardio respiratoire, la force musculaire et l'endurance**. Elle diminue l'anxiété, renforce les capacités de résolution de problèmes, permet d'évaluer ses capacités et de les ajuster en fonction des défis à surmonter.

À QUI SE RÉFÉRER ?



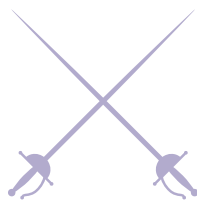
ESCRIME

L'escrime est un sport qui met au défi tactiquement deux adversaires qui se déplacent d'avant en arrière. Il se pratique à l'aide d'un fleuret, d'une épée ou d'un sabre. **Agilité du corps et de l'esprit, souplesse** sont nécessaires pour son exercice.

Les bienfaits de l'escrime :

Sa pratique favorise la santé cardiaque, renforce le système musculaire en douceur. Elle développe la coordination entre les mouvements des mains et des pieds et l'équilibre. L'escrime développe la concentration et permet de mieux gérer le stress et l'anxiété.

À QUI SE RÉFÉRER ?



GOLF

Le golf se pratique en toute saison, en marchant en plein air. Il consiste à envoyer une petite balle à l'aide de clubs différents pour viser les trous constituant un parcours, en un minimum de coups. Tout le monde peut jouer au golf et à tout âge, ce qui est favorable aux liens intergénérationnels.

Les bienfaits du golf :

Il permet d'être en contact avec **la nature** dans un cadre apaisant générant un **bien être général**, de lutter contre **la sédentarité** et **le stress**. Il sollicite la quasi totalité des muscles et stimule le système cardio vasculaire. Il améliore la coordination, l'équilibre et la concentration. Il permet de nouer des liens et de sortir de l'isolement.

À QUI SE RÉFÉRER ?



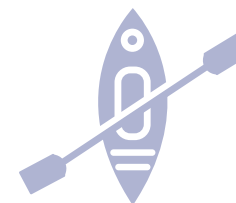
KAYAK

Le **kayak** se pratique sur l'eau. Il s'agit de propulser seul ou en double une embarcation longue et fine à l'aide d'une pagaie. La position est assise le buste légèrement fléchi en avant, les jambes allongées et les pieds calés. Sport aquatique, il instaure **un contact étroit avec la nature** et permet de voir des paysages sous un jour différent.

Les bienfaits du kayak :

Son exercice **tonifie** et **muscle** l'ensemble du corps. Il développe **l'équilibre, la coordination et augmente l'endurance**. Le kayak est excellent pour garder le cœur en bonne santé. Être sur l'eau a un impact positif sur l'humeur et contribue à **la diminution du stress**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



LONGE CÔTE

Le **longe-côte** est un sport pratiqué sur des plages de sable, consistant à marcher avec de l'eau jusqu'au diaphragme.

Cette discipline permet aussi **d'améliorer le cardio**, la circulation sanguine et l'équilibre.

Exclusivement en groupe.

À QUI SE RÉFÉRER ?



MARCHE NORDIQUE

La **marche nordique** est un sport de plein air, **d'endurance** et **aérobique** qui consiste en **une marche accélérée** avec des bâtons spécifiques.

La marche nordique est une activité physique dont **l'intensité est très facilement modulable** et accessible à un large public. Elle présente également l'avantage de se pratiquer en groupe et est donc propice à la convivialité. Généralement, pratiquée **en milieu naturel**.

Afin de conserver une bonne hygiène de vie, l'activité physique adaptée telle que la marche nordique est idéale.

À QUI SE RÉFÉRER ?



PILATE

La **méthode Pilate** a pour objectif de développer le corps harmonieusement en rectifiant les mauvaises postures sources de douleur et de stimuler la vitalité physique. Son exercice permet **d'augmenter la force musculaire** et l'endurance. Les séances de Pilate se pratiquent essentiellement sur un tapis de sol ou sur des supports spécifiques de rééducation (ballon, élastique, cercle ...).

Les bienfaits du Pilate :

Sa technique favorise la maîtrise du mouvement et de la respiration. Elle améliore la précision, la coordination et procure détente et bien-être.

À QUI SE RÉFÉRER ?



QI GONG

Les exercices de **Qi Gong**, en remettant le Qi en circulation, tente à dissoudre **ces « nœuds d'énergie »**, à diminuer le processus, et **renforcer l'action de la chimiothérapie ou de la radiothérapie**, tout en permettant au malade de renforcer **sa vitalité** pour résister au mieux aux effets secondaires. Le Qi Gong est une pratique de revitalisation durant laquelle on vise à détendre le corps, relâcher la respiration et calmer les pensées et les émotions. C'est **une pratique collective**, qui a pour seul objectif d'être dans l'expérience de la sensation : l'alliance de postures statiques et de mouvements lents et doux où l'ensemble du corps est sollicité. L'attention est mise sur **le ressenti corporel**, le ralentissement et l'écoute de soi.

Le simple fait de tourner **la conscience vers le corps** débranche une partie des activités mentales et émotionnelles, apporte un ralentissement des rythmes cardiaques et respiratoires et ainsi, un apaisement.

À QUI SE RÉFÉRER ?



RANDONNÉE

La **randonnée** est une activité de marche, en pleine nature. Elle peut se pratiquer sur **le littoral ou en montagne**. Il est conseillé selon le terrain d'utiliser des bâtons de marche afin de soulager les genoux et le dos. Les distances et le dénivelé (altitude montée et descendue) varie en fonction des niveaux d'aisance à la marche.

La randonnée travaille les chevilles selon les variations du sol (terre plate ou cailloux), muscle les jambes, renforce les bras grâce aux bâtons, et nécessite les abdos et le dos pour la posture et l'équilibre voire le port du sac à dos. Selon le dénivelé et la vitesse de marche, le système cardio-vasculaire est sollicité.

Cette pratique permet également de **s'oxygéner**, de **se sociabiliser** (en se pratiquant en groupe ou lors des rencontres avec d'autres marcheurs), d'observer la nature (la faune, la flore), d'apprendre l'histoire des lieux... selon le guide encadrant. Elle lutte contre la fatigue chronique, la dépression et **améliore l'estime de soi**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



STEPS

Chaque participant place devant lui une petite marche individuelle appelée **step**. Le cours consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur le plateau et autour de celui-ci. **Physique** mais aussi **artistique**, le step a de quoi séduire : Il entraîne une importante **dépense énergétique**. Il renforce **la masse musculaire**. Il améliore **la coordination**, donc la posture. Il renforce **l'endurance**. Il permet de faire du sport de façon **ludique**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



STRETCHING

S'étirer permet d'améliorer **la flexibilité, la souplesse et l'amplitude musculaire et articulaire** et ce, quel que soit son âge. S'étirer dès le plus jeune âge peut permettre **de limiter ou ralentir** la diminution des raideurs et de la capacité fonctionnelle en vieillissant ! Pratiqué régulièrement et notamment après un effort, les étirements permettent de **ré-oxygéner** les muscles et **réduisent les risques de blessures**.

S'étirer permet de diminuer les tensions musculaires qui peuvent s'accumuler au cours d'une journée, à cause du stress. Les tensions musculaires peuvent provoquer diverses douleurs, telles qu'un mal de dos.

À QUI SE RÉFÉRER ?



TAI CHI

C'est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble **de mouvements continus et circulaires** exécutés avec lenteur et précision dans **un ordre préétabli**. C'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée Chinoise basée sur l'équilibre dynamique du **Yin et du Yang**. Cette pratique met également l'accent sur la respiration qui doit être **lente, profonde et régulière**. Il peut être intégré des éléments de **Qi Gong** afin de rééquilibrer la posture corporelle et de canaliser son énergie. Corps et esprit sont liés pendant la séance ou le bénéficiaire portera toute son attention sur **l'équilibre, la posture, la respiration, la synchronisation des mouvements et leur mémorisation** dans l'ordre, tout cela avec une extrême lenteur et précision.

À QUI SE RÉFÉRER ?



TIR À L'ARC

Le **tir à l'arc** consiste à tirer des flèches à l'aide d'un arc sur une cible, en visant son centre. Il fait travailler les deux côtés du haut du corps. Nécessitant **une stabilité totale du corps**, il sollicite également les jambes et les muscles abdominaux. **Les bienfaits du tir à l'arc** : Il agit sur la concentration pour obtenir la rigueur du mouvement et la précision du tir. Il nécessite **contrôle de soi, patience et calme**. Il permet d'augmenter **la confiance en soi**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



VOILIER

Pratiqué le plus souvent durant l'été, la voile permet de faire **le plein d'iode et de se ressourcer** tout en faisant travailler tout le corps.

La voile a **de nombreux bienfaits** comme accroître la fréquence cardiaque, de brûler des calories et donc de diminuer les risques cardiovasculaires. Les gestes techniques et les manœuvres à effectuer font travailler **tous les muscles du corps**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



YOGA

La pratique régulière du **yoga** peut améliorer **le bien-être** des patients en cancérologie en améliorant **la force physique** et en augmentant la capacité **à gérer les émotions**. Les postures de yoga vous aident à développer **la flexibilité, la force musculaire, la respiration et la circulation sanguine**. Les techniques de relaxation telles que la méditation et la respiration peuvent aider à **réduire l'anxiété et la dépression**. Les cours de yoga adaptés pour les personnes atteintes de cancer sont dispensés par des enseignants qualifiés qui connaissent les effets secondaires de la maladie et peuvent adapter les postures et les exercices **en fonction de chaque patient**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



WORKOUT

Le **street work out** est une discipline qui se fait à l'extérieur en utilisant ce qui se trouve à notre portée : escaliers, rambardes, banc, muret etc... **Ses bienfaits** sont de développer souplesse, équilibre, agilité, force tout en étant **ludique et créatif**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ZUMBA

La Zumba est une activité qui combine **danse, fitness et plaisir**. Elle permet de se dépenser sur **des musiques dynamiques**. Elle est basée sur des pas de danse **simples, rythmés et accessibles** à tous. Elle se pratique en **groupe et dans une ambiance gaie**.

Les bienfaits de la Zumba :

Sa pratique permet de **se défouler et d'évacuer le stress**. Elle fait travailler le cardio et la respiration. Elle tonifie la force musculaire et l'endurance. Elle développe la mémoire gestuelle et auditive. Elle contribue à **la perte de poids d'une façon ludique**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ATELIERS ARTISTIQUES X MANUELS & CRÉATIFS

ATELIER D'ÉCRITURE

Un **atelier d'écriture** est un lieu d'expression qui utilise l'art de jongler avec les lettres, les mots et les phrases sur un thème et un format proposés par l'animateur aux participants. Bienveillance, absence de jugement envers soi et les autres, liberté d'inspiration encadrent l'exercice.

Les bienfaits de l'écriture :

Sa pratique lors de moments ludiques partagés avec d'autres, **stimule l'imagination, la créativité, la découverte de soi**. Elle est source d'un immense plaisir.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ART CRÉATIF

Cette activité consiste à **se servir de ses mains et de son imagination** pour créer. **Différents supports** sont utilisés (papier , mosaïque , fleurs, broderie, couture, poterie , cuisine...), les possibilités sont immenses. S'adonner **aux arts créatifs** permet de s'exprimer en dehors de sa routine quotidienne incluant de plus en plus des activités virtuelles. Les capacités enfouies de créativité que chacun possède, faisant appel aux sens et aux émotions sont sollicitées.

Les bienfaits des arts créatifs :

Leur exercice développe la dextérité, la concentration, la confiance en soi et procure détente, épanouissement et bien être.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ART THÉRAPIE

L'**art-thérapie** est une forme de **thérapie expressive** qui utilise le processus de **création artistique** pour aider les individus à explorer leurs émotions, à résoudre des problèmes psychologiques, à développer des compétences sociales, à améliorer la gestion du stress et à augmenter l'estime de soi. Elle est souvent utilisée comme un complément aux traitements médicaux traditionnels.

En mettant l'accent sur le **processus créatif** plutôt que sur le résultat final, elle offre un **espace sécurisé** pour exprimer des sentiments difficiles à verbaliser, favorisant ainsi la **communication non verbale** et la **croissance personnelle**. Cette approche alternative peut réduire le stress, renforcer les liens sociaux et encourager la créativité individuelle.

À QUI SE RÉFÉRER ?



ATELIER REMUE MÉNINGES

L'**atelier remue méninge** est proposé et animé par une neuro-psychologue. Il vise à entraîner la mémoire, à travailler les failles cognitives que peuvent entraîner la maladie, le traitement, l'anxiété.

À QUI SE RÉFÉRER ?



DESSIN

Le **dessin** fait partie des **soins de support** qui peuvent aider et accompagner les personnes qui découvriront **les effets bénéfiques** d'une activité artistique encadrée. Elle contribue à améliorer la **qualité de vie** de la personne en travaillant avec **son potentiel artistique**. Ce soin de support est ouvert à tous ceux qui, avec ou sans expérience, en ressentent le besoin.

Dans ces ateliers, des activités encadrées de peinture, dessin, modelage, permettent une **stimulation des sens** et de la **faculté esthétique**, et permettent aussi de **s'exprimer différemment**, de **retrouver confiance en soi**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



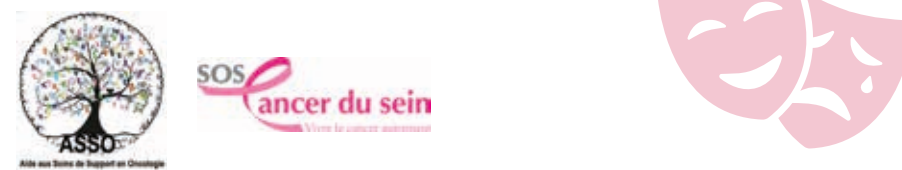
THÉÂTRE

L'atelier est animé par une **psychologue** ou par une **actrice professionnelle**.

Il est proposé de l'**improvisation** principalement. Il permet, en plus de la bonne humeur, de permettre l'expression, celle de la parole mais aussi des émotions, et le travail sur soi.

En groupe, il permet également de **créer du lien**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



CONVIVIALITÉ & GROUPE DE PAROLE

CONSEIL EN IMAGE

Les participants bénéficient de conseils personnalisés pour retrouver **confiance en eux** pendant et après leur combat contre la maladie. Encadrés par des experts en image et en bien-être, ces séances offrent des conseils sur le style vestimentaire, la coiffure et le maquillage, adaptés aux besoins individuels.

C'est bien plus qu'une simple transformation physique ; c'est une opportunité de retrouver **une estime de soi positive** et de se sentir bien dans sa peau.

À QUI SE RÉFÉRER ?



CONVIVIALITÉ

La démarche de L'atelier s'appuie sur **les ressources des malades** pour les aider à **reprendre en main leur santé**. L'approche est centrée sur **l'accueil, la convivialité, l'entraide**.

C'est un lieu où chacun peut **parler, partager, oser bouger, pleurer et rire, faire des projets...** en oubliant temporairement le cancer.

À QUI SE RÉFÉRER ?



GROUPE DE PAROLE

Les participants bénéficient de conseils personnalisés pour retrouver **confiance en eux** pendant et après leur combat contre la maladie. Encadrés par des experts en image et en bien-être, ces séances offrent des conseils sur le style vestimentaire, la coiffure et le maquillage, adaptés aux besoins individuels.

C'est bien plus qu'une simple transformation physique ; c'est une opportunité de retrouver **une estime de soi positive** et de se sentir bien dans sa peau.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SORTIES CULTURELLES

Les sorties culturelles sont un moyen de mettre entre parenthèses les soucis de la maladie en éveillant la curiosité intellectuelle, en enrichissant ses connaissances personnelles et en développant son esprit critique et sens de l'esthétique. La culture est omniprésente dans notre vie quotidienne et la Côte d'Azur dispose de ressources infinies de découverte : expositions, concerts, théâtre, musées, lieux exceptionnels chargés d'histoire...

Les bienfaits des sorties culturelles :

Moments de partages d'émotions, elles favorisent les interactions sociales et la sortie de l'isolement.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOINS X DE MIEUX-ÊTRE

BELLE ET BIEN

Les ateliers «**Belle & Bien**» sont des ateliers **gratuits**, qui se déroulent en groupe. Ils sont destinés aux femmes atteintes de tout type de cancer et de tout âge résidants dans le département. Ces ateliers durent **2h** et se déroulent dans les locaux des **Maison Axel KAHN d'Antibes et Nice**.

L'atelier comprend deux parties :

- **Une partie soin** : les patientes apprennent à nettoyer ou démaquiller leur peau mais surtout à la réhydrater après les effets secondaires des traitements, tout en retrouvant des gestes plaisir.
- **Une partie maquillage** : le but est d'obtenir un résultat «bonne mine» avec un maquillage léger et naturel. Elles y trouveront tous les conseils nécessaires afin d'atténuer les effets secondaires des traitements; comment redessiner un sourcil... Mais aussi des choses simples : bien appliquer un fond de teint pour un résultat naturel, ouvrir son regard ou encore donner un coup d'éclat à son visage d'un coup de blush...

Tous les produits utilisés au cours de l'atelier ont été sélectionnés pour leurs vertus hydratantes et sont destinés aux peaux sensibles et fragilisées. Ces produits sont mis à disposition par les grandes marques de l'industrie cosmétique et sont offerts dans une trousse remise à chaque participante..

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOPHROLOGIE DE GROUPE

La **sophrologie** est une méthode qui regroupe plusieurs techniques de relaxation. Cette discipline permet **de diminuer le stress** lié à la maladie, de diminuer le ressenti de la douleur et peut aussi aider à lutter contre les troubles du sommeil et les somatisations.

Dans la lutte contre la maladie, **la relation entre le corps et l'esprit est importante**. La sophrologie permet de réhabiliter le schéma corporel (par exemple en cas d'ablation d'un sein).

L'**objectif principal** est de dynamiser les qualités et les ressources de la personne grâce à des exercices simples et accessibles à tous (techniques de respiration, visualisations, relaxation dynamique).

À QUI SE RÉFÉRER ?



LES AIDANTS

ACCOMPAGNEMENT X DANS VOS DÉMARCHES

AIDE ADMINISTRATIVE

Au sein du Comité des Alpes-Maritimes, nous proposons **des ateliers d'aide administrative** pour accompagner les personnes malades dans **les aspects pratiques de leur parcours médical**. Ces ateliers sont conçus pour aider nos bénéficiaires à naviguer à travers les formalités administratives souvent complexes qui accompagnent le traitement du cancer.

Notre équipe est là pour offrir **une assistance personnalisée** et répondre aux besoins spécifiques de chaque personne que nous accueillons.

À QUI SE RÉFÉRER ?



AIDE JURIDIQUE

En plus de notre soutien administratif, nous proposons également **des ateliers d'aide juridique** pour aider les personnes malades à comprendre et à faire face **aux aspects légaux** de leur situation.

Notre avocate bénévole conseille et aide nos bénéficiaires à prendre **des décisions éclairées** et à **protéger leurs droits** tout au long de leur parcours face à la maladie.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOINS X DE SOUTIEN

DIÉTÉTIQUE / NUTRITION

La **diététique** est une pratique dispensée par un ou une diététicienne diplômée et expérimentée qui consiste à donner **des conseils personnalisés** afin de diminuer les **effets secondaires** des traitements. Dans tous les cas, il s'agit tout simplement de garder **du plaisir à manger** tout en assurant les apports dont le corps a besoin pour mieux supporter les traitements et lutter contre leurs effets et ceux de la maladie. Ce soin de support est proposé aux personnes malades et aux proches aidants.

À QUI SE RÉFÉRER ?



PSYCHOLOGIE

Un psychologue vous reçoit et définit avec vous le rythme des rencontres, dans **un cadre éthique et déontologique**. Il vous permet de vous exprimer **en toute liberté**, vous aide à mettre des mots sur ce que vous vivez au quotidien. Le psychologue prend en compte la singularité de la personne qu'il a en face de lui.

Il peut s'agir d'un premier entretien, pour faire le point ou de plusieurs entretiens de soutien, dont les modalités sont fixées avec le psychologue.

À QUI SE RÉFÉRER ?



RELAXATION

La **relaxation** favorise un processus d'autonomie et peut accompagner la personne dans chaque étape de sa prise en charge, pendant la maladie mais également après les traitements, elle dynamise de façon positive les ressources dont dispose la personne. La relaxation peut-être **un outil de détente** qui agit sur le plan physique et favorise l'élimination des tensions musculaires, améliore la qualité du sommeil, la respiration et permet **de développer la confiance en soi, confiance en son corps et sa créativité**.

Avec la participation active de la personne, notamment par le souffle, la respiration et la visualisation, ces techniques permettent de pouvoir libérer les zones sensibles et les blocages émotionnels, de contribuer à soulager les douleurs, d'apaiser le stress et l'anxiété, favoriser la détente et la relaxation, développer **un sentiment positif**.

À QUI SE RÉFÉRER ?



SOPHROLOGIE

La **sophrologie** est une méthode qui regroupe plusieurs techniques de relaxation. Cette discipline permet **de diminuer le stress** lié à la maladie, de diminuer le ressenti de la douleur et peut aussi aider à lutter contre les troubles du sommeil et les somatisations.

Dans la lutte contre la maladie, **la relation entre le corps et l'esprit est importante**. La sophrologie permet de réhabiliter le schéma corporel (par exemple en cas d'ablation d'un sein).

L'**objectif principal** est de dynamiser les qualités et les ressources de la personne grâce à des exercices simples et accessibles à tous (techniques de respiration, visualisations, relaxation dynamique).

À QUI SE RÉFÉRER ?



LE PARTENARIAT X ASSOCIATIF MARALPIN

Association Loi 1901

Créée en 1957



La Ligue contre le cancer
des Alpes-Maritimes

04 93 62 13 02

cd06@ligue-cancer.net

3 Rue Alfred Mortier - 06000 NICE

www.ligue-cancer.net/06-alpesmaritimes

Créée en 2004



ISIS - Centre Azuréen
de Cancérologie

04 92 92 37 37

1 place Docteur Jean Luc Broquerie

06250 MOUGINS

www.cac-mougins.com/bien-etre/

Créée en 2007



ASSO CANNES

07 66 45 69 17

asso.cannes@gmail.com

1 avenue des Broussailles

06400 CANNES

www.assocannes.com

Créée en 2009



Écoute Cancer Réconfort

06 80 86 04 33

contact@ecoutecancerreconfort.org

1, Avenue des Castelans

98000 MONACO

www.ecoutecancerreconfort.org

Créée en 2012



Cancer Support Group 06

07 68 38 74 70

info@csg06.com

The Grange, 815 Chemin

des Gourettes

063670 MOUANS-SARTOUX

info@cgs06.com

Créée en 2012



SOS Cancer du sein

07 82 97 02 06

contact@soscancerdusein.org

11 Rue de la Providence

06300 NICE

www.soscancerdusein.org

Créée en 2013

TOUJOURS FEMME



Pays de Grasse

Toujours femme

06 95 55 26 99

toujoursfemme.paysdegrasse@orange.fr

8 route de la Paoute - 06130 GRASSE

www.toujoursfemmepaysdegrasse.org

Créée en 2018



Rose Azur

07 83 32 23 71

roseazur@yahoo.com

5 rue Cronstad - 06000 NICE

www.roseazur.org