

## SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

### INFORMATION



Spectacle au profit d'associations caritatives  
en partenariat avec la Mairie de Neuilly-sur-Seine

Cette année la soirée au profit de Choix Vital : Parole et Cancer, organisée par la Comédie de Neuilly, dirigée par Monsieur Didier BLUM, aura lieu le :

**11 octobre 2018 à 20h30**

**LA COMEDIE DE NEUILLY**

**« Le 167 »**

**167 avenue Charles de Gaulle**

**92200 Neuilly sur Seine**

Métro Pont de Neuilly

Bus 43-73-82-93-174-176

Parking :

St Jean Baptiste 136 avenue Charles de Gaulle (face au théâtre)

Aucun billet ne sera délivré et le placement étant libre, nous vous conseillons de vous présenter au théâtre 30mn avant le spectacle

Votre générosité sera sollicitée à l'entracte.  
Tout don par chèque fera l'objet d'un reçu fiscal.

**RÉSERVATIONS PAR MAIL (RECOMMANDÉ)**

**[anniesicard72@gmail.com](mailto:anniesicard72@gmail.com)**

**tél : 06 79 67 48 81**

## 40% des cancers seraient évitables en France

Des chiffres publiés par les autorités de santé démontrent que 4 cancers sur 10 pourraient être évités en France.

Tout cela si l'on tient compte des 4 facteurs principaux : le tabac, l'alcool, une mauvaise alimentation et l'obésité.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et la Santé Publique en France, chacun de ces risques tue beaucoup plus qu'il ne devrait.

La ministre de la Santé Agnès Buzyn le rappelle, « trop peu de Français sont conscients des risques qu'ils prennent ».

Elle a défendu sa politique contre le tabac lors du centenaire de la Ligue contre le cancer en mars dernier.

En 2015, le tabac a été responsable de 20% de nouveaux cas de cancers évitables. Cela fait 68000 diagnostics.

L'alcool provoque 8% des nouveaux cas de cancers évitables, cela fait 28 000 diagnostics.

Cela implique des cancers de différentes parties de l'appareil digestif, mais aussi du sein.

Selon l'institut national du cancer, 4 cancers sur 10 pourraient être évités en changeant quelques-unes de nos habitudes.

Selon une étude menée en 2015 ; sur 384 442 cancers environ 153 000 auraient pu être évités.

¼ des cancers seraient liés à notre façon de boire et de manger ; excès de viande ou d'alcool, trop peu de fruits et légumes, surpoids ... parfois avec un déficit d'activités physiques.

Il y a aussi les cancers liés aux facteurs environnementaux (5 à 10%), comme les agents physiques et biologiques contenus dans l'air et les sols.

## L'étude VICAN V

L'étude VICAN 5 (la vie 5 ans après un cancer) de l'Institut National du Cancer a démontré qu'une grande majorité des ex-malades (73%) ressentent des douleurs récurrentes. L'enquête a été réalisée sur 4 174 personnes cinq ans après avoir été diagnostiquées : état de santé, séquelles, suivi, difficultés au quotidien, impact de la maladie et des traitements sur les ressources et l'emploi.

La **fatigue** : une séquelle majeure dont souffre une personne sur deux, surtout les femmes.

Trois personnes sur quatre souffrent de **douleurs chroniques** qui perturbent leur vie quotidienne : des douleurs neuropathiques dues à des lésions du système nerveux. Ce qui amène à des prescriptions d'antalgiques, le recours à l'hypnose, l'acupuncture restant très rare.

D'autres troubles sont également rapportés dans cette étude : 51,5% des hommes et 39,5% des

femmes rapportent des troubles génitaux et sexuels ; 39,7% des troubles de l'audition ; 36% l'attention ; 67% des troubles de la mémoire.

**Trois fois sur quatre, ces séquelles ne font pas l'objet d'un suivi médical spécifique.**

L'**emploi** : une personne sur cinq a perdu son emploi. Ces pertes d'emploi aggravent les inégalités sociales, puisqu'elles touchent davantage des plus vulnérables. Les travailleurs indépendants moins touchés que les salariés.

63% ont connu un **aménagement de leurs conditions de travail** au cours des 5 années suivantes, l'aménagement du temps de travail étant la mesure la plus fréquente.

5 ans après, 4 fumeurs survivants sur 10 ont arrêté de fumer.

Le surpoids et l'obésité, l'arrêt d'une activité physique concernent 1 personne sur 2

### Passage en Vercors,

**pour se remettre en forme.**



La cancérologue Arlette Pommeyrol emmène des femmes et des hommes en rémission au cœur de la nature sauvage, en groupe de 5 à 8 personnes.

On commence la journée par de la gymnastique, des randonnées pédestres ou en raquettes. Enfin de séjour des cours d'escalade permettent de se dépasser. On apprend à respirer et à évacuer son stress avec la marche afghane ou la sophrologie. On découvre sa créativité grâce aux séances d'art-thérapie. Massages et réflexologie plantaire favorisent la détente. Un coach professionnel anime aussi un atelier de retour à l'emploi.

[Passageenvercors.org](http://Passageenvercors.org)

0 22 97 19 73

### La Maison de la Vie,

**pour lâcher prise.**



Après sa mastectomie bilatérale, Anne Teffo a créé un lieu pour accueillir ceux qui veulent souffler après la maladie pour mieux repartir. Projet avec la Fondation d'entreprise Michelin et le

groupe associatif Siel Bleu, qui propose des activités physiques adaptées. Les séjours ont lieu près de la Côte d'Opale ou à la campagne, en Loir-et-Cher.

La journée débute par une tisane et une séance de yoga à jeun. Après le petit déjeuner, une séance de gymnastique. Les après-midi : séance de musicothérapie, de chant ou de photo, atelier d'écriture et en fin de journée massages et soins esthétiques.

[Maisondelavie.fr](http://Maisondelavie.fr)

06 11 71 18 61

Sébastien Goua, responsable du projet.

### A chacun son Everest,

**pour retrouver sa fierté.**



Après s'être consacrée aux enfants en rémission pendant 17 ans, Christine Janin, médecin et alpiniste, a également ouvert les portes de « sa » grande maison de Chamonix aux femmes touchées par le cancer du sein.

Dans ce site exceptionnel, face au Mont Blanc on remet son corps en mouvement grâce à des randonnées ou de séances d'escalade, on s'occupe aussi de l'âme. On pratique du yoga, du qi gong, de la sophrologie et l'on se détend aux Thermes de Saint-Gervais, massages, séances de maquillage et photos. L'espace de parole reste un moment privilégié.

[achacunsoneverest.com](http://achacunsoneverest.com)

04 50 55 86 97

*Pour tous les séjours, une participation financière est demandée à chacun en fonction de ses revenus*

Source VERSION FEMINA

Bonnes  
vacances  
à tous



---

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

<http://www.choixvital.fr>



CLINIQUE  
TURIN



American Hospital of Paris

[www.clinique-monceau.com/](http://www.clinique-monceau.com/) [www.clinique-turin.com/](http://www.clinique-turin.com/)

<https://www.american-hospital.org/fr/nos-specialites/unite-doncologie.html>

## Prochains groupes de parole

avec le docteur Pierre Kouchner

**Mardi 28 août 18h-20h**

Clinique du Parc Monceau,  
21 rue de Chazelles Paris 17

*Une surprise vous attend lors de nos prochains groupes,  
si vous me confirmiez par mail votre présence ce serait pour moi une aide très précieuse. Merci d'avance.*

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

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



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

Juin 2018, Annie Sicard