

LIVRET SOINS DE SUPPORT ET D'ACCOMPAGNEMENT

PATIENTS, PROCHES ET AIDANTS

Édition 2024





INSTITUT BERGONIÉ

LIVRET SOINS DE SUPPORT ET D'ACCOMPAGNEMENT

Voici un livret autour des soins de support et de l'accompagnement. Vous pouvez y accéder dès votre arrivée au niveau des admissions et sur notre site internet « www.bergonie.fr ».

Qu'est-ce que les soins de support ?

En complément des traitements spécifiques du cancer, les soins de support proposent une approche globale de la personne pour l'aider à mieux vivre sa maladie et ses traitements : chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie, thérapies ciblées, etc...

Ces soins de support sont définis en oncologie comme l'ensemble des soins et soutiens nécessaires tout au long de la maladie conjointement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a. Variés et pluridisciplinaires, les soins de support sont reconnus pour leurs bénéfices sur la qualité de vie du patient et sur ses chances de guérison. Tous les patients atteints de cancer doivent désormais, quel que soit leur lieu de prise en charge y compris au domicile, avoir accès à ces soins de support.

Ainsi, chaque histoire étant unique, nos équipes souhaitent comprendre les questions qui vous préoccupent afin de prendre soin de vous et vous proposer une offre de soins de support totalement adaptée à vos besoins.

Pour cela, au début de votre parcours, une infirmière du dispositif d'annonce (TAS : Temps d'Accompagnement Soignant) vous recevra pour vous aider à mieux comprendre et appréhender votre maladie. Lors d'un entretien individuel, il vous sera présenté les équipes et soutiens qui pourront vous être proposés. À l'Institut Bergonié, cela regroupe l'ensemble des professionnels qui pourront vous accompagner tout au long de votre parcours : Service Diététique, Unité de psychologie Clinique, Service Social, Kinésithérapie, Socio-esthétique, Activité Physique Adaptée, Prévention/vaccination, Réflexologie.

Notre offre de soins de support s'adapte à vous et à votre rythme.

Notre souhait est d'apporter des réponses à vos besoins tels que nous les entendons lors de rencontres :

« j'ai mal », « je n'ai plus d'appétit », « mon corps change, je ne me reconnais pas », « j'ai des questions au sujet de mon couple », « comment accompagner mes enfants durant cette période ? », « je perds en autonomie, qui peut m'aider ? », « que vais-je percevoir comme indemnités pendant mon arrêt ? », « à mon travail, que dois-je leur dire ? » >>...

Aussi vos besoins vont varier au fil de votre parcours, nous serons à vos côtés, à chaque pas si vous le souhaitez.

Notre intention est de vous accompagner. Notre souci, celui de répondre au mieux à vos besoins, à vos attentes, en tenant compte de vos préférences dans la mesure du possible.

Notre accompagnement est porté par l'ensemble des professionnels sur lesquels vous pourrez compter et vous appuyer pendant votre parcours tant à l'Institut qu'en ville et chez vous.

Des associations, mais également des groupes de partage, de parole vous sont également proposés dans ce livret. Certains d'entre eux sont présents à l'Institut Bergonié lors de permanences et d'autres prennent le relais à l'extérieur.

Un Espace de Rencontres et d'Information, central dans l'hôpital, vous est proposé. Au sein de cet espace convivial et ouvert à tous, vous trouverez des associations d'usagers, des groupes de parole, des temps de partage d'expériences avec des bénévoles et des pair-aidants. Vous pourrez y retrouver toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin référencées dans ce livret.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez donc des conseils, des informations, des soutiens et appuis destinés à vous aider à mieux vivre les traitements, pour éviter certains symptômes pénibles, et tout simplement pour prendre soin de vous. Qu'il s'agisse d'une offre interne ou externe à Bergonié, vous pouvez solliciter chacun des services et associations cités ci-dessous.



LES SOINS DE SUPPORT À BERGONIÉ _____ 5

- Temps d'Accompagnement Soignant 6
- Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur _____ 6
- Diététique _____ 7
- Éducation Thérapeutique du Patient_ 7
- Hypnose _____ 7
- Hôpital de jour soins de support ____ 8
- Kinésithérapie / Ostéopathie / APA __ 8
- Psycho-oncologie _____ 9
- Prise en charge palliative _____ 9
- Santé sexuelle _____ 10
- Service social _____ 10
- Socio-esthétique _____ 11
- Stomathérapie et cicatrisation de plaies complexes _____ 11
- Équipes dédiées _____ 12



LES ATELIERS ET TEMPS DE PARTAGE _____ 26

- Ateliers culinaires :
Qu'est-ce qui se mijote ? _____ 27
- Ateliers esthétiques Belle & Bien ____ 27
- Ateliers thérapeutiques : Oncogite __ 27
- Ateliers thérapeutiques : Gestion du stress par la méditation _____ 28
- Groupe parents/enfants Shifumi et consultations familiales _____ 28
- Info-café tatouage Soeurs d'Encre __ 29
- Permanences juridiques _____ 29
- Programme Culture & Santé _____ 29



LES ACCOMPAGNEMENTS ET LES RESSOURCES À VOTRE DISPOSITION _____ 13

- Espace de Rencontres et d'Information 14
- Associations intervenant à Bergonié __ 15
- Partages d'expérience entre patients et aidants _____ 19
- Accompagnement religieux _____ 20
- Salle de recueillement _____ 20
- Soutiens à l'extérieur pour les patients et leurs proches _____ 21



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN EXTERNE _____ 30

- Informations sur l'Activité Physique Adaptée (APA) _____ 31
- Pilate _____ 32
- « Les Elles du Bassin » Dragon Ladies_ 32
- Marche Nordique _____ 33
- « Riposte » sabre artistique _____ 33
- Rugby au toucher _____ 34
- Sport santé subaquatique _____ 34

LES SOINS DE SUPPORT À BERGONIE



Les soins oncologiques de support (SOS) désignent l'ensemble des soins et soutiens qui peuvent vous être proposés, conjointement aux traitements spécifiques destinés à soigner votre maladie comme la chimiothérapie, la radiothérapie, la chirurgie, les thérapies ciblées, etc. Ils ont pour objectif de diminuer les conséquences de la maladie pendant et après les traitements.

Cette prise en charge peut se faire à titre individuel ou dans le cadre d'un Hôpital De Jour Soins Oncologiques de Support (HDJ SOS)

Pour plus d'informations
rendez-vous sur le site www.bergonie.fr
Dans la rubrique Soins > Soins oncologiques de support
ou en scannant ce QR code





TEMPS D'ACCOMPAGNEMENT SOIGNANT

Le temps d'accompagnement soignant est un temps d'entretien proposé aux patients à l'Institut Bergonié pour améliorer leur prise en charge durant leur parcours de soins.

Il fait partie du dispositif d'annonce qui est l'une des mesures du Plan Cancer.

Il est réalisé par un infirmier ou un manipulateur de radiothérapie.

Ce soignant vous aidera à évaluer vos besoins et vous orientera, si vous le souhaitez, vers les professionnels de l'équipe des soins de support.

Ce temps peut vous être proposé sur prescription médicale, vous pouvez en parler lors de votre consultation.

CENTRE D'ÉVALUATION ET DE TRAITEMENT DE LA DOULEUR (CETD)

« Je ne laisse pas la douleur s'installer et j'ose en parler. »

Notre centre d'évaluation et de traitement de la douleur (CETD) est un centre de référence régional, labellisé par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Il propose une expertise de pointe concernant la prise en charge de la douleur en cancérologie pendant et après les traitements dans le cadre d'une prise en charge interdisciplinaire.

Différentes techniques analgésiques peuvent être proposées, pour répondre au mieux au besoin de chaque patient.



CONTACT

05 47 30 62 05

DIÉTÉTIQUE

La maladie ou les traitements peuvent être à l'origine de difficultés à s'alimenter. L'alimentation est une préoccupation essentielle dans votre prise en charge.

Selon la localisation de la tumeur ou certains effets secondaires des traitements, une baisse des apports ou de l'appétit peut survenir. Le risque est l'apparition d'une dénutrition qui altère l'état général et la qualité de vie et peut compromettre les traitements oncologiques.



CONTACT

Vous pouvez demander l'intervention des diététiciennes auprès du médecin ou de l'équipe soignante si vous rencontrez des difficultés à vous alimenter.

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) a pour objectif de promouvoir l'autonomie de la personne atteinte de maladie chronique face aux conséquences de la maladie et des traitements dans sa vie quotidienne. En cohérence avec votre parcours de soins, la participation à un programme d'ETP sous forme d'ateliers collectifs ou individuels vous permet de développer des compétences spécifiques face aux traitements et des compétences psychosociales.

Depuis 2023, différents ateliers peuvent vous être proposés au sein d'un parcours personnalisé en éducation thérapeutique.



CONTACT

**etp@bordeaux.unicancer.fr
05 56 33 04 75**

HYPNOSE

« Je sens que lorsque je stresse, j'ai plus mal. »

« J'ai besoin de me sentir acteur au cours de mon parcours de soin et je pense que l'hypnose pourrait m'aider à explorer mes ressources pour faire face. »

L'hypnose est un état de conscience que nous expérimentons quotidiennement, le plus souvent à notre insu, et qui peut être utilisé dans un but thérapeutique : on parle alors d'Hypnose Médicale.



CONTACT

HDJ SOS : 05 56 33 32 22

Bloc opératoire : en parler à l'anesthésiste ou chirurgien lors de votre consultation pré-opératoire

Autres équipes disponibles : les psychologues, les kinésithérapeutes ou votre oncologue

Pour en savoir plus, scannez ce QR Code :



HÔPITAL DE JOUR SOINS ONCOLOGIQUES DE SUPPORT (HDJ SOS)

L'hôpital de jour en soins oncologiques de support (HDJ SOS) est un lieu dédié, un service de soins identifiés, permettant d'évaluer vos besoins en soins oncologiques de support ainsi que ceux de vos proches.

Il existe dans ce même service plusieurs HDJ : l'**HDJ Oncogériatrie** (ciblé sur le patient âgé et son entourage), l'**HDJ SOS (évaluation globale en soins de support)**, l'**HDJ Douleur** (patient ayant une douleur complexe nécessitant une approche pluridisciplinaire), l'**HDJ Soins Palliatifs** (patients en situation palliative) et l'**HDJ préhabilitation chirurgicale** (évaluation multidisciplinaire avant chirurgie).

Vous venez, accompagné-e si vous le souhaitez, sur une demi-journée où vous êtes reçu-e par un binôme, médecin et infirmier-e diplômé-e d'Etat Soins Oncologiques de Support (IDE SOS), afin de prendre en charge vos symptômes et de réaliser des prescriptions thérapeutiques.

Lors de cette évaluation, une action coordonnée des professionnels des soins de support (cités dans ce chapitre) est réalisée avec une synthèse en fin d'HDJ restituée par l'IDE SOS. Vous pouvez donc bénéficier d'un bilan algologique, social, fonctionnel, nutritionnel et/ou psychologique et aussi recevoir une approche de médecines complémentaires. Une articulation ville-hôpital reposant sur un travail de coordination est également effectuée.



CONTACT

05 56 33 32 22

KINÉSITHÉRAPIE / OSTÉOPATHIE / APA

Rééducation = Kinésithérapie / Ostéopathie / Enseignement APA
(Activité Physique Adaptée)

La maladie et les traitements peuvent engendrer une fatigue bien naturelle. Pratiquer à votre rythme une activité physique, qui inclut des activités simples de la vie quotidienne telles que marcher, prendre les escaliers, a un impact positif sur les effets secondaires liés aux traitements et améliore de façon sensible votre qualité de vie pendant et après vos soins.

L'activité physique ne veut pas forcément dire faire du sport de manière intensive !

Le retour à une activité physique doit correspondre à vos capacités et vous pouvez, pour cela, vous faire accompagner par les professionnels de l'Institut :

- Kinésithérapie : entretien et rééquilibrage du corps.
- Ostéopathie : déblocage du corps.
- APA : réveil des capacités physiques du corps.



CONTACT

Demander à l'équipe soignante pour contacter un kinésithérapeute et un ostéopathe.

Enseignant APA : Guillaume Coldefy
g.coldefy@bordeaux.unicancer.fr

La liste des structures proposant de l'activité physique adaptée au domaine de la cancérologie en Gironde est disponible sur la page Kinésithérapie du site internet de Bergonié.

Scannez ce QR Code :



PSYCHO-ONCOLOGIE

La maladie est un événement qui bouleverse souvent les repères de la vie quotidienne. Vous pouvez avoir des moments de souffrance morale, de perte de confiance, d'anxiété ; ce sont des signes réactionnels légitimes face à cette expérience.

Ces difficultés peuvent faire l'objet d'un accompagnement spécifique et permettre une amélioration bénéfique de l'état psychologique et global.

Les psychologues vous proposent un soutien à toutes les phases de la maladie ainsi qu'à votre entourage (famille, proches).

Les consultations psychologiques se passent sous la forme d'un **entretien psychologique d'accompagnement et de soutien**. Elles se font en individuel, en couple ou en groupe et peuvent se dérouler en hospitalisation, à l'hôpital de jour, en radiothérapie et sur rendez-vous au bâtiment de consultation.



CONTACT

05 56 33 32 22

SPÉCIFICITÉ ET EXPERTISE

- > Douleur
- > Hypnose en cancérologie
 - > Onco-sexologie
 - > Addictologie
- > Thérapie familiale
- > Neuropsychologie
 - > Méditation

PRISE EN CHARGE PALLIATIVE

La prise en charge palliative à l'Institut Bergonié est multiple. Trois équipes sont à disposition des patients et des familles : l'équipe du service de soins des LISP (Lits Identifiés Soins Palliatifs), l'équipe du service de soins de l'HDJ SOS (Hôpital de Jour des Soins Oncologiques de Support) et l'EMSP (Équipe Mobile Soins Palliatifs).

LES LISP

Les 15 Lits Identifiés de Soins Palliatifs (LISP) de Bergonié sont regroupés dans le Département d'Oncologie Médicale. Leur regroupement au sein d'une même unité permet d'optimiser l'organisation et la coordination des soins afin d'apporter aux patients et à leurs proches une prise en charge spécialisée en soins palliatifs, en gestion de la douleur et en accompagnement de la fin de vie.

Nous proposons une prise en soins pluridisciplinaire coordonnée de patients atteints d'une maladie grave évolutive ou terminale.

L'ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS

L'Équipe Mobile de Soins Palliatifs a pour but de faciliter la mise en place d'une démarche palliative. Nous apportons une expertise dans la prise en charge et soulagement des symptômes inhérents à la maladie en situation palliative. Nous vous proposons un accompagnement psychologique, social pour vous et vos proches.

L'EMSP travaille en lien et en complémentarité avec les soignants et professionnels en charge du patient. L'EMSP intervient soit en hospitalisation, soit en consultation externe, soit au domicile si celui-ci est dans la métropole.



CONTACT

05 56 33 32 22

SANTÉ SEXUELLE

La sexualité s'exprime et se vit de façon unique, elle peut se transformer au fil du temps et selon les circonstances. **La maladie et les traitements peuvent avoir un impact sur votre intimité, votre sexualité ou votre vie de couple ou provoquer des inquiétudes dans ce domaine.**

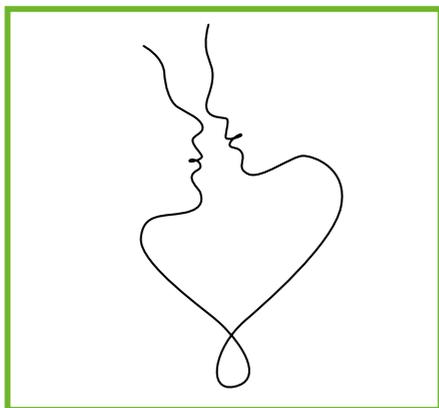
Il est possible de s'adapter à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien. Les consultations d'onco-sexologie en individuel ou en couple peuvent vous aider à trouver des solutions adaptées et personnalisées pour y faire face, à tout moment de votre parcours de soins.



CONTACT

Psychologue onco-sexologue :
05 56 33 32 22
c.saint-marc@bordeaux.unicancer.fr

**Secrétariat du service de
psychologie clinique :**
05 53 33 32 22



SERVICE SOCIAL

Le service social à l'hôpital est composé d'une équipe de professionnels qui vous accueillent, vous informent et vous accompagnent selon votre situation personnelle. **La maladie peut impacter différents domaines de votre quotidien.** Ainsi, le service social est présent pour anticiper et vous accompagner durant toutes les étapes de votre parcours de soins.

Vos interrogations portent sur :

- Vos droits administratifs : quelle est ma couverture sociale ? Qu'est-ce qu'une ALD, une prise en charge à 100% ?
- Votre situation professionnelle : quelle va être mon indemnisation si le médecin me prescrit un arrêt de travail ? Vais-je passer en invalidité ? Serai-je apte à reprendre mon travail après les traitements, la chirurgie ?
- Votre situation financière : vous n'avez pas les moyens d'acheter certains produits, vous n'avez pas de mutuelle, vous avez un crédit en cours : que va-t-il se passer en cas de maladie ?
- Votre situation juridique : vous êtes vous-même aidants d'un proche mais votre situation médicale va modifier la situation ? Quels sont vos droits, quelles solutions existe-t-il ?
- Votre situation familiale : comment allez-vous gérer le quotidien après vos traitements (tâches ménagères, garde d'enfants...)?



CONTACT

05 56 33 33 61
service.social@bordeaux.unicancer.fr



SOCIO-ESTHÉTIQUE

La socio-esthétique vous apporte détente et bien être. **Elle aide à revaloriser l'image de soi et à reprendre confiance.** Il pourra vous être proposé des techniques spécifiques de soins, de maquillage reconstructif, des conseils dermo-cosmétiques pour mieux vivre les effets secondaires des traitements.

Les soins sont gratuits et réalisés sur rendez-vous en hospitalisation ou dans le local dédié et des conseils peuvent être donnés par téléphone.



CONTACT

Eve 05 56 33 78 88

Maëva 05 56 33 44 73

STOMATHERAPIE ET CICATRISATION DE PLAIES COMPLEXES

L'infirmière stomathérapeute est spécialisée dans l'accompagnement, le suivi des patients stomisés et de leurs aidants.

Elle tient compte des facultés d'adaptation et des ressources de chaque personne pour mener des actions éducatives et favoriser une réhabilitation sociale, familiale et professionnelle de qualité. Elle participe à la prévention des risques et des complications qui peuvent survenir.

De par son expertise, elle intervient pour des prises en charge spécifiques : patients porteurs de fistules, plaies chirurgicales complexes, plaies chroniques, des troubles de la continence urinaire et/ ou fécale.



CONTACT

Sur demande de l'équipe médicale, soignante, en consultation et en hospitalisation.

ÉQUIPES DÉDIÉES

ÉQUIPE MOBILE D'ONCOGÉRIATRIE

L'évaluation gériatrique peut vous être proposée en hôpital de jour afin d'identifier certaines vulnérabilités. Le traitement dont vous bénéficiez peut vous exposer à un certain nombre d'effets secondaires ou complications dont le risque peut être majoré par d'autres maladies, traitements qu'on accumule au cours de la vie.

L'équipe d'évaluation gériatrique est coordonnée par un gériatre et inclut une infirmière d'évaluation gériatrique, mais aussi plusieurs autres professionnels de santé : assistantes socio-éducatives, diététiciens, kinésithérapeutes, psychologues et pharmaciens notamment. Au cours de l'hôpital de jour d'évaluation, vous serez installé dans une chambre et recevrez ces différents professionnels de santé successivement.

Cette évaluation sera conclue par le gériatre qui en fera avec vous la synthèse et proposera à votre oncologue d'éventuelles adaptations de votre traitement voire des interventions pour mieux le tolérer telles que de l'activité physique ou des conseils alimentaires par exemple.



CONTACT

Vous pouvez être amené·e à rencontrer l'équipe d'oncogériatrie sur demande de votre oncologue.

ÉQUIPE MOBILE AJA (ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES)

La prise en charge des Adolescents et Jeunes Adultes (AJA) ayant entre 15 et 25 ans nécessite une expertise particulière sur le plan médical et psychosocial. L'Institut Bergonié a développé un dispositif spécifique : le **CLUB'AJA**. Il s'agit d'un ensemble de ressources médicales et de soins de support en adéquation avec les spécificités propres à la tranche d'âge des AJA.

Leur accompagnement est adapté à toutes les dimensions de leur quotidien pour leur permettre de poursuivre leur scolarité, leurs projets et maintenir leurs liens sociaux et familiaux.



CONTACT

Parlez-en à l'équipe soignante.

LES ACCOMPAGNEMENTS ET LES RESSOURCES À VOTRE DISPOSITION



Elles ont pour objectif de vous proposer :

- > Une aide, un soutien et un accompagnement
- > Une écoute et compréhension de vos besoins
- > Des rencontres et des partages d'expérience pour diminuer le sentiment de solitude



ESPACE DE RENCONTRES ET D'INFORMATION

**Dans un cadre préservé,
ouvert à tous, au cœur
de l'hôpital et sans
rendez vous.**

ACCUEILLANT ET À VOTRE ÉCOUTE

Une équipe vous accueille et vous propose des temps d'échanges et de partages sur ce que l'on ressent dans le parcours de soin et de vie en lien avec la maladie.

Dans cet espace se croisent et se retrouvent des associations de patients, des représentants d'usagers (RU), des patients partenaires, des groupes de partage, mais vous pourrez aussi y rencontrer des aumôniers et des accompagnants pair aidants bénévoles.

Ce service est un site d'orientation pour vous aiguiller vers ces ressources humaines présentes à l'Institut Bergonié mais également parfois tout près de chez vous.

Vous pourrez y parler de votre quotidien, de problèmes que vous pouvez rencontrer, des choix que vous voudriez faire, des peurs que vous traversez : n'hésitez pas à passer, cet espace est à votre disposition pour accueillir vos ressentis, écouter vos expériences, vous offrir l'occasion de partager vos doutes ou vos envies !

POUR VOUS INFORMER

Dans cet un environnement convivial, vous trouverez les informations dont vous pourriez avoir besoin, et vous pourrez participer à divers ateliers, sorties et manifestations qui y sont organisées et proposées.

Toutes les coordonnées des associations, ressources, structures d'accueil et activité sont disponibles à l'Espace de Rencontres et d'Information

Entrée sous le porche, près du bâtiment E,
Du lundi au vendredi et un week-end par mois.



CONTACT

Mme Laura Innocenti (cadre coordonnateur)

05 56 33 33 54 - 05 56 33 44 51

l.innocenti@bordeaux.unicancer.fr

LES ASSOCIATIONS DE BÉNÉVOLES PRÉSENTES CONVENTIONNÉES AVEC BERGONIÉ

Différentes associations de bénévoles, coordonnées par un conseil du volontariat interviennent au sein de l'Institut Bergonié. Renseignez-vous auprès des soignants ou de l'Espace de Rencontres et d'Information (05 56 33 33 54).



ALLIANCE 33 a pour objectif de répondre à la demande des personnes confrontées à la souffrance physique et/ou morale, liée à la maladie grave, la fin de vie ou le deuil. Elle accompagne en équipe de bénévoles les personnes malades et leur entourage et apporte une présence vraie et respectueuse. L'association collabore avec le service LISP de l'Institut Bergonié, permettant l'intervention de bénévoles d'accompagnement des personnes en soin palliatif.



05 56 43 07 07
bordeaux@alliance.asso.fr



ANAMACAP, Association Nationale des Malades du Cancer de la Prostate souhaite informer, accompagner et créer une communauté pour lutter ensemble contre cette pathologie, par le préventif autant que par le curatif. Car c'est ensemble et en se sentant soutenu que l'on peut battre au mieux la maladie.



www.anamacap.fr



ASSEM, Association de Soutien Scolaire aux Enfants Malades est affiliée à la FEMDH (Fédération pour l'Enseignement des Malades à Domicile et à l'Hôpital), agréée par le Ministère de l'Education Nationale. Son objectif est de prendre en charge la scolarité de jeunes malades qui ne peuvent pas se rendre en classe et d'organiser des cours à l'hôpital, à domicile ou dans des maisons de quartier.



05 56 79 56 88
assem-bordeaux@wanadoo.fr

ASSOCIATION RÉGIONALE AQUITAINE DES LARYNGECTOMISÉS ET MUTILÉS DE LA VOIX est un groupement d'associations d'anciens malades guéris d'un cancer. Leur objectif est d'inciter les futurs ou nouveaux opérés à surmonter l'épreuve à laquelle ils sont confrontés en suivant leur exemple et leurs conseils, et ce grâce à une aide morale et psychologique.



07 86 41 24 73 / 09 67 29 53 39
peca64@yahoo.fr



BELLE ET BIEN organise des ateliers de soin et de maquillage un lundi par mois à l'Institut Bergonié pour des femmes en cours de traitement contre un cancer. L'objectif de ces ateliers est de réapprendre aux femmes à s'occuper d'elles, de partager un moment de bien-être pour retrouver confiance et estime de soi (cf rubrique *Les ateliers et temps de partage*).

 **Inscriptions : 05 56 33 33 54**
contact@bellebien.fr



CANCER SUPPORT FRANCE est une association de soutien pour les anglophones touchés par un cancer. Le cancer et ses traitements sont d'autant plus difficiles à vivre dans un pays étranger, avec notamment un vocabulaire médical très complexe. L'objectif est de donner accès à des informations, apporter un soutien moral et émotionnel et une aide linguistique et pratique aux patients qui en ont besoin.

 **06 52 67 94 50**
bordeaux.csf@gmail.com



CHEER UP ! Dans les services d'oncologie adulte où la moyenne d'âge est de 65 ans, les jeunes malades qui ont entre 15 et 30 ans se sentent souvent isolés. Les bénévoles de l'association se rendent dans les hôpitaux de France pour leur apporter leur soutien. Un accompagnement à distance est également mis en place pour les jeunes en rémission ou éloignés.

 bordeaux@cheer-up.fr



GROUPE 3V (Vouloir-Vaincre-Vivre), à l'initiative de personnels travaillant à l'Institut Bergonié a pour principal objectif d'accompagner les patients autrement dans leur combat pour la vie, de leur donner la volonté de se dépasser. Ses actions s'orientent vers deux axes : l'aménagement ou la création de nouveaux espaces pour les patients et leurs accompagnants et l'organisation de défis sportifs avec des patients et des membres du personnel de Bergonié.

 **06 86 89 88 82**
contact.groupe3v@gmail.com



IMAGYN est pensée pour les personnes atteintes des cancers gynécologiques. Elle dispose de l'agrément du ministère de la santé. Son premier objectif est de soutenir, informer, sensibiliser, et partager des moments agréables avec les patientes avant, pendant et après leur parcours de maladie. Visites et permanences à l'Espace de Rencontres et d'Information le lundi après-midi.

 **06 83 38 64 59**
imagyn.asso@gmail.com



LES BLOUSES ROSES dynamiques, autonomes et à l'écoute, s'engagent à intervenir au moins une demi-journée par semaine. Elles agissent pour améliorer la qualité de vie des patients, proches et accompagnants en proposant un moment chaleureux autour d'une collation.

 **05 56 97 58 92**
lesblousesroses33@gmail.com



LIGUE CONTRE LE CANCER GIRONDE

Partenaire de Begonié, son objectif est d'informer, sensibiliser et prévenir pour lutter contre le cancer ainsi qu'améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches.

La Ligue contre le cancer se déplace également chez vous en Gironde avec DomiLigue.



Accès sur rendez-vous
Service gratuit

05 56 94 76 41

espaceliguebx@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer33.fr



MÉDIATHÈQUE DES MALADES DES HÔPITAUX DE BORDEAUX

Pour s'évader hors de la maladie, du monde clos de l'hôpital et de l'anxiété, les bénévoles de la Médiathèque des Malades des Hôpitaux de Bordeaux offrent aux patients détente, culture et loisirs en proposant gratuitement chaque semaine, lecture, musique, films, lecteurs et postes radio. L'association est présente dans des halls d'accueils, salles d'attentes, en consultation, en chirurgie ambulatoire et en hospitalisation classique.



07 82 40 39 69

www.m-h-b.fr



ON EST LÀ !

a pour objectif de mettre en relation directe et continue les adolescents et jeune adulte souffrant d'un cancer pour favoriser un échange d'expérience et un partage du vécu afin

que les « nouveaux » malades puissent vivre plus sereinement leurs traitements, en se sentant moins seuls. En parallèle, elle propose un moment d'échanges à l'Institut chaque mardi, co-piloté par un professionnel de santé et deux anciens malades autour de pizzas.



06 24 46 33 86

contact@asso-onestla.fr



PARENT'R'AIDE

est une association pour l'aide aux PARENTS et FRATRIES d'enfants

atteints ou ayant été atteints de leucémie ou de cancer. L'association apporte essentiellement des aides financières pour aider les parents d'enfants atteints de cancer à se loger lors des hospitalisations. Les bénévoles sont formés régulièrement à la relation d'aide et à l'écoute par une psychologue pour mieux accompagner les parents. Permanences hebdomadaires d'écoute à l'hôpital Pellegrin et séances de sophrologie à destination des parents.



parentraide.cancer@gmail.com

www.parentraide-cancer.org



PASSEUR DE MOTS ET D'HISTOIRES

Deux biographes hospitalières formées auprès de l'association, proposent aux patients, avec la complicité des équipes soignantes, des temps de rencontres avec l'une d'entre elles afin qu'ils puissent raconter des épisodes de leurs vies, des souvenirs, des pensées et ainsi créer des récits. Les recueils de ces narrations leurs seront remis sous la forme d'un beau livre.



Parlez-en au personnel soignant.



PENI BEFFALAN a pour rôle l'accompagnement, l'information, la défense et l'aide aux femmes atteintes par le cancer. Son objectif est de participer au bien-être de la femme durant la maladie et après. L'ambition visée par PENI BEFFALAN est de permettre aux personnes confrontées au cancer de poursuivre leur vie professionnelle, sociale, familiale et éducative durant le parcours de soin. Elle pourront disposer d'un cadre leur permettant d'échanger sans tabou en partageant la même expérience et en appartenant à la même communauté.

 assopenibeffalan@gmail.com



SOEURS D'ENCRE accompagne les femmes touchées par un cancer du sein ou une maladie chronique, physiquement par le tatouage artistique de reconstruction, et psychologiquement par la réinsertion sociale et professionnelle en favorisant la prise de confiance et l'estime de soi. Des info-café sont organisés à Bergonié (cf rubrique *Les ateliers et temps de partage*).

 **06 62 38 64 51**
soeursdencre@gmail.com
www.soeursdencre.fr



URILCO 33 a pour vocation d'aider les patients stomisés, en résolvant les problèmes de réinsertion morales et physique, en encourageant la formation

médicale et paramédicale en stoma-thérapie, en favorisant l'information sur les appareillages et sur certaines pratiques médicales ou encore en développant des échanges avec les associations analogues.

 **09 75 99 17 36**
urilco33@outlook.com



VIVRE COMME AVANT est constituée de femmes bénévoles qui ont eu un cancer du sein et qui accompagnent les femmes qui, à leur tour, sont atteintes par cette maladie. C'est ce vécu et la rencontre individuelle avec les patientes qui font la singularité, la richesse de Vivre Comme Avant, association unique en France à proposer un tel accompagnement. Des visites en semaine sont organisées dans les services de soin : parlez-en aux équipes.

 contact@vivrecommeavant.fr



VMEH est une association humaine de proximité. Elle organise des visites des patients et des proches dans les chambres en hospitalisation pour des temps d'écoute et d'échanges. Elle offre un accueil, de l'écoute, informe et oriente les patients et leurs proches à l'Espace de Rencontres et d'Information.

 **05 56 48 58 89**
vmeh33@orange.fr



PARTAGES D'EXPÉRIENCE ENTRE PATIENTS ET AIDANTS

PAIR AIDANT

Le pair aidant bénévole est un ancien patient qui intervient au nom d'une association et au sein de l'Espace de Rencontres et d'Information.

Il accueille, apporte et partage son expérience de patient facilitant la mise en lien avec les associations et ressources existantes à Bergonié ou proche du domicile.



CONTACT

Adressez-vous à l'Espace de Rencontres et d'Information.

PATIENTS PARTENAIRES

Les Patients Partenaires de l'Institut Bergonié sont de nouveaux alliés dans les parcours du soin, avec les professionnels de santé. Eux-mêmes ont leur expérience de vie avec une maladie chronique. Présents dans les spécialités urologique et sénologique, ils sont formés à l'écoute et à l'entretien d'aide et de soutien. Collaborateurs de l'Institut, ils ont la connaissance de l'organisation des parcours de santé et des ressources associatives. Que vous soyez vous-même malade ou bien aidant d'un proche, vous disposerez d'un espace pour parler librement, sans tabou. Le temps d'un moment pour soi, pour souffler, pour prendre du recul, dans un espace dédié à ces rencontres, avec la garantie que les échanges seront confidentiels et soumis au secret professionnel.



CONTACT

Adressez-vous à votre oncologue spécialisé en urologie ou en sénologie.

L'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL ET RELIGIEUX

Les représentants des différents cultes vous proposent leur accompagnement et leur soutien selon vos besoins et orientations spirituelles. Parlez-en avec les équipes soignantes et le référent laïcité : ils sont à votre écoute.



BOUDDHISTE TIBÉTAIN

bordeaux@dhagpo.org



MUSULMAN

Mahmoud DOUA, Imam de la mosquée de Cenon : 06 23 32 08 05
fmgdoua@gmail.com



CATHOLIQUE

Jean-Marc PETIT : 06 12 08 35 70
Père Nicolas-Bernard VIRLET :
07 81 84 03 67

Visites les après-midi sauf le mercredi.
Célébration de la messe le jeudi à 17h30 à l'espace de recueillement.
Communion tous les jours sur demande.



ORTHODOXE

Père Adrian Florin ROTARU
(église Roumaine) : 06 63 65 77 96
pr.adrianflorin@gmail.com
Père Théodore PAPANICOLAOU
(église Grecque) : 05 56 39 11 43
Père Alexandre BRUNET
(église Russe) : 06 42 46 71 70
info@egliserusse-bordeaux.fr



JUIF

Moïse TAIEB : 06 60 45 90 95
rabbin.bordeaux@gmail.com



PROTESTANT

Aumônier Gérard CAZALIS :
06 86 20 50 02
cazalis.gerard2@wanadoo.fr



CONTACT

Laura Innocenti, Référente Laïcité
05 56 33 04 51
l.innocenti@bordeaux.unicancer.fr

SALLE DE RECUEILLEMENT

Vos besoins de rescousses spirituelles sont accueillis dans un espace en silence et protégé en rez-de-jardin à côté de l'Espace de Rencontres et d'Information.

social et/ou un cadre de santé et/ou un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

 www.aidants.fr



L'ASSOCIATION AVEC NOS PROCHES

a pour but de rompre l'isolement et prévenir les signes d'épuisement chez les aidants, les informer, les sensibiliser et les orienter si besoin, le tout à travers différents dispositifs (ligne d'écoute téléphonique, formations en ligne, groupes d'échange...)

 www.avecnosproches.com



CANCER@WORK

Plateforme d'échanges et de partage sur l'intégration de la maladie en entreprise, Cancer@Work œuvre au quotidien à changer le regard de la société et de l'entreprise sur les malades. A travers ses actions elle permet à tous de mieux vivre le cancer et les maladies chroniques au travail.

L'association a pour mission le maintien à l'emploi des personnes atteintes du cancer. Elle a mis en place l'application Alex pour 1000 patients. Cette plateforme disponible 24h/24 permet de répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser : « Dois-je parler de ma maladie à mon employeur ? », « Qui peut m'aider ? »...

 www.canceratwork.com



CANCER INFO

Le site de l'Institut National du Cancer (Inca) donne de nombreux renseignements sur tout type de parcours de soins. Vous y trouverez aussi des témoignages, des guides d'informations téléchargeables qui expliquent avec des mots simples et clairs.

 www.e-cancer.fr



ELLYE : ENSEMBLE LEUCÉMIE LYMPHOMES ESPOIRS

Association de patients et de proches qui représente les malades dans les instances réglementées et les informe, les accompagne, agit et contribue à la recherche. Elle est spécialisée dans les lymphomes, la leucémie lymphoïde chronique et la maladie Waldenström. L'association s'appuie sur un réseau national pour élaborer ses avis et construire son action.

 www.ellye.fr



FRANCE ASSOS SANTÉ

Union de nombreuses associations et organisation de référence pour représenter les patients et les usagers du système de santé et défendre leurs intérêts. Elle souhaite permettre aux usagers d'exprimer leur vision et de participer aux décisions sur les problématiques de santé qui les concernent.

 www.france-assos-sante.org



GPS CANCER

Créée par des patients et des aidants pour les patients et les aidants, l'association propose de multiples témoignages de leur vécu et de leur expérience. Au travers de ces témoignages et conseils, cette association s'adresse à tous les patients et aidants, quel que soit leur cancer et leur âge, à chaque étape de leur parcours de santé.

 www.gpscancer.fr



JADE est une association nationale qui favorise l'émergence de réponses innovantes aux besoins des jeunes aidants et

de leurs proches. Elle met en œuvre des dispositifs d'accompagnement pour prévenir les risques psychosocio-sociaux liés à leur situation et développe des actions de sensibilisation pour favoriser leur implication et faciliter le repérage de ces jeunes.

 www.jeunes-aidants.com



JEUNE ET ROSE est un collectif de jeunes femmes touchées par un cancer du sein, patientes ou anciennes patientes qui se donnent pour mission de sensibiliser les professionnels de santé, les jeunes femmes de 15 à 25 ans et celles éloignées du système de santé, éviter les retards de diagnostic, lutter contre l'isolement, fédérer et accompagner les jeunes femmes atteintes par un cancer du sein pendant leurs traitements et porter leur parole.

 www.jeuneetrose.fr



L'ASSOCIATION JURIS SANTÉ

prévoit un accompagnement juridique personnalisé des patients et des

proches aidants, dans tous les domaines de la vie qui peuvent être touchés par la fragilisation de la santé : travail, assurance, sécurité sociale, fin de vie, succession...

 www.jurissante.fr



LA MAISON DES AIDANTS,

à Bergerac, a mis

en place une plateforme innovante d'accueil, d'information et de formation, dédiée aux proches de personnes malades. On y trouve des astuces, et différents dispositifs de soutien.

 www.lamaisondesaidants.com



LA PETITE FILLE AUX ALLUMETTES

est un groupe d'échange pour les familles endeuillées, animé par des psychologues de différents établissements. Ce lieu, proposé à l'enfant et à sa famille, permet une mise en scène du quotidien, des bouleversements familiaux, des questions existentielles en lien avec la perte de l'un des siens. Du temps accordé au silence, à la parole, au jeu, aux histoires déposées et à l'élaboration de cette expérience douloureuse qu'est la mort, à la fois si singulière et pourtant partageable.

 **Contactez l'une des psychologues animatrices des groupes :**
<https://lavielamortonenparle.fr/acteur/la-petite-fille-aux-allumettes-emsp-lestey-mutualite-bordeaux/>



LA RESSOURCERIE

Le temps de vous retrouver. Un lieu de vie au cœur de Bordeaux pour se ressourcer ensemble et prendre du temps pour soi.

La Ressourcerie est un espace de convivialité et de solidarité pour échanger, apprendre, vous évader et soulager votre quotidien. Conçue à l'origine pour les personnes accompagnant un proche, la Ressourcerie est ouverte à tous. Vous trouverez ici du répit, de l'entraide et de l'envie d'agir pour vous ressourcer. Vous êtes ici chez vous.

 www.la-ressourcerie.com



LA VIE AUTOUR

La plateforme lavieautour.fr est un outil innovant qui apporte aux patients atteints de cancer l'information sur l'offre de soins de support disponible à proximité de leur lieu de résidence. Afin de faciliter l'accès à ces informations, le site est accessible à tous les utilisateurs et ne nécessite aucune inscription préalable.

 www.lavieautour.fr

MARADJA - MAISON AQUITAINE RESSOURCES POUR ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES de 15 à 25 ans.



Plus tout à fait des enfants mais pas encore des adultes, en pleine métamorphose corporelle et psychologique, les adolescents et les jeunes adultes sont à une étape intermédiaire de leur

construction identitaire. L'éruption du cancer dans leur vie est source de bouleversements profonds.

La MARADJA leur propose un environnement médical psychologique et social personnalisé, l'objectif final est de les accompagner jusque dans l'après cancer, vers le retour à une vie sociale, professionnelle, et affective. Cette maison, munie d'équipements modernes et attractifs (salle de sport, cabine d'esthétique, salle multimédia, atelier de cuisine...) est un lieu convivial où les jeunes se sentent chez eux et prennent plaisir à se retrouver.

 **CHU de Bordeaux**
Groupe hospitalier Pellegrin
05 57 82 10 93
Lundi au Vendredi 9h-12h/13h-16h30

maison rose  **MAISON ROSEUP**
Bordeaux

est une initiative de l'Association RoseUp, un lieu de vie unique qui donne aux femmes atteintes de tout type de cancer les ressources nécessaires pour traverser au mieux la maladie (dès l'annonce, pendant et après les traitements). Dans cette jolie maison qui leur est réservée, elles peuvent parler librement, trouver une écoute, choisir les activités de soins de support proposées par des professionnels qualifiés qui leur correspondent et trouver de l'information pour prendre des décisions éclairées.

Des ateliers et conférences sont offerts aux femmes sur des thématiques variées. Sont aussi proposés des programmes ou parcours spécifiques sur le maintien et la reprise professionnelle, le début des traitements, l'"après", l'hormonothérapie et la chronicité de la maladie.

La MaisonRoseUp Bordeaux se déplace partout en Gironde pour apporter gratuitement des soins de supports sur des territoires éloignés.

M@ Maison RoseUp, la plateforme en ligne, permet aux femmes qui ne peuvent se rendre dans une Maison RoseUp de bénéficier d'un accompagnement personnalisé à distance.



Accueil avec ou sans rdv pendant les horaires

d'ouverture.

05 40 12 41 20

contact.maisonroseup.bordeaux@rose-up.fr

www.rose-up.fr



PATIENTS EN RÉSEAU

Il existe des réseaux sociaux spécialement destinés aux personnes atteintes d'un cancer du poumon, du sein, gynécologique ou colorectal et à leurs proches :

Chaque réseau permet de rassembler des personnes touchées par une pathologie précise ainsi que leurs proches afin de communiquer sans tabou, d'échanger afin de ne pas tomber dans la solitude ou le renfermement sur soi-même. Des activités peuvent être proposées en plus de la multitude d'informations sur la maladie, les traitements ou encore l'alimentation et le bien-être.



www.patientsenreseau.fr

MES AUTRES SOUTIENS :

Notez ici les contacts utiles pour les retrouver plus facilement

LES ATELIERS ET TEMPS DE PARTAGE



- > **Nommer et partager** ses interrogations et parfois ses émotions
- > **Aider** à trouver des nouveaux repères
- > **Trouver** un ajustement psychologique au contexte actuel de vie
- > **Permettre** de préserver la place de chacun dans la constellation familiale
- > **Prévenir** les traumatismes psychiques



Plus d'informations sur
www.bergonie.fr
rubrique « Actualités et
événements »

ou en scannant ce QR code



ATELIERS CULINAIRES : QU'EST-CE QUI SE MIJOTE ?

POUR LES PATIENTS ET LES PROCHES



Cuisinez dans la convivialité.

L'Institut Bergonié et le Chef cuisinier Jésus Hurtado, proposent des ateliers culinaires et balades gourmandes à destination des patients et de leurs proches avec des professionnels de santé.

Les frais des ateliers sont pris en charge par Bergonié.



CONTACT

Espace de Rencontres et d'Information
05 56 33 33 54
www.chef-jesus.fr

ATELIERS ESTHÉTIQUES Belle & Bien

POUR LES PATIENTES



Prendre soin de sa peau face aux effets secondaires des traitements ; Se retrouver entre femmes dans une ambiance conviviale et détendue ; Prendre du plaisir à se maquiller.

Chaque séance, Animées par des esthéticiennes professionnelles, rassemble une dizaine de participantes qui repartent avec une trousse de produits cosmétique offerte par l'association.



CONTACT

Espace de Rencontres et
d'Information : 05 56 33 33 54

ATELIERS THÉRAPEUTIQUE : ONCOGITE

POUR LES PATIENTS



Vous avez eu ou avez un cancer et vous avez des troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seule !

onCOGITE peut vous aider à récupérer une grande partie de vos fonctions cognitives.

Quels sont les symptômes des troubles « onCOGNITIFS » ?

- Les troubles de l'attention et de la concentration
- Les difficultés de mémorisation, d'apprentissage et de rappel des informations.
- Les troubles des fonctions exécutives nécessaires pour effectuer des activités de planification, d'organisation, de mise en place de stratégies, se rappeler des détails, être attentif, gérer le temps et l'espace, etc.



CONTACT

www.oncogite.com

GESTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES



La pleine conscience est une pratique visant à orienter l'attention consciemment et sans jugement vers une situation ou un objet choisi. L'entraînement à la pleine conscience permet d'améliorer notamment les préoccupations concernant la maladie, le vécu de la douleur, les troubles du sommeil et les relations interpersonnelles.

Vous pouvez participer à un programme de gestion du stress par la méditation de pleine conscience en contactant le pôle d'éducation thérapeutique.



CONTACT

etp@bordeaux.unicancer.fr
05 56 33 04 75

GROUPE ET CONSULTATIONS FAMILIALES

POUR LES PATIENTS ET LE PERSONNEL

GROUPE PARENTS / ENFANTS

SHIFUMI ひふみ



Lorsqu'un parent est malade : un espace de paroles

Le groupe Shifumi est un espace de paroles proposé aux familles avec des enfants et dont un parent est malade.

Des échanges en groupe autour des annonces médicales, de la compréhension des enfants et de l'écoute au sein de la famille sont soutenus par le groupe.



CONTACT

m.ducos@bordeaux.unicancer.fr

CONSULTATIONS FAMILIALES



Lorsqu'un proche est malade : un espace de paroles

Les consultations familiales sont un espace de paroles proposé aux familles avec des enfants et dont un parent est malade.



CONTACT

m.ducos@bordeaux.unicancer.fr

INFO-CAFÉS SŒURS D'ENCRE



Venez partager un moment convivial, avec l'association Sœurs d'Encre pour parler du tatouage artistique de reconstruction.

Au programme : un café informatif sur le tatouage sur cicatrice et le retour à l'emploi après la maladie à travers le dispositif « Et Après ?! ».



CONTACT

Sœurs d'Encre au 06 62 38 64 51

Espace de Rencontres et d'Information au 05 56 33 33 54

PERMANENCES JURIDIQUES

UN POINT D'ACCÈS AUX DROITS À L'INSTITUT BERGONIÉ

Gratuit

L'Institut Bergonié propose aux patients et/ou aux accompagnants des permanences juridiques dispensées par des avocats du Barreau de Bordeaux.



Ces entretiens confidentiels sont accessibles sur rendez-vous au service social.



CONTACT

www.bergonie.fr

05 56 33 33 61

service.social@bordeaux.unicancer.fr

PROGRAMME CULTURE ET SANTÉ



Sortie à l'Opéra de Bordeaux

Réunissons-nous tout au long de l'année autour de collaborations, d'actions, d'ateliers et de rendez-vous pour mettre en lumière les relations entre l'art, la culture, l'hôpital, les usagers et la démocratie en santé.

Les projets et travaux qui sont menés visent à de nouvelles relations collectives au travail, de nouveaux espaces de partage et d'expériences artistiques dans la réalité du soin et de l'institution où la place de chacun est centrale.

Vous pouvez retrouver le programme Culture et Santé sur le site internet de l'Institut Bergonié.



CONTACT

Laura Innocenti

05 56 33 04 51 / 05 56 33 33 54

l.innocenti@bordeaux.unicancer.fr

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN EXTERNE



- > Améliorer sa mobilité et lutter contre la sédentarité
- > Améliorer ses capacités cardio-respiratoires
- > Accroître sa force et son endurance
- > S'ouvrir vers de nouvelles expériences
- > Prendre du plaisir et s'épanouir



POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

La pratique physique **améliore la qualité de vie et le bien-être global** et autre point essentiel, elle limite le risque de rechute après traitement.

Un programme d'activité physique est proposé en complément thérapeutique des traitements contre le cancer. L'Institut Bergonié vous permet de découvrir des pratiques physiques adaptées (ce qui n'est pas du sport) ou sportives, encadrées par des professionnels et adaptées à vos besoins.

Si vous souhaitez reprendre une activité sportive ou pratiquer une activité physique adaptée, il est important d'en parler avec votre médecin oncologue ou médecin traitant, et/ou votre kinésithérapeute. La reprise d'une ou de plusieurs activités physiques ne doit pas être contre-indiquée et a l'obligation d'être soumise à l'appréciation d'un professionnel de santé.

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les recommandations nationales de l'AFSOS, sur l'activité physique et cancer, préconisent le maintien ou la reprise d'une activité physique adaptée tout au long de la maladie et jusque dans la phase de rémission. La proposition d'un programme personnalisé doit être délivrée par des Enseignants d'Activité Physique Adaptée formés et diplômés (EAPA) ou en seconde intention si vous ne trouvez pas d'EAPA, un kinésithérapeute proche de chez vous.

Des études scientifiques ont prouvé qu'une pratique encadrée et régulière s'inscrivant dans la durée, diminue les effets secondaires des traitements et améliore la qualité de vie des patients. L'impact positif sur la fatigue, le moral, l'inconfort, est reconnu. De même, on constate un allongement de la période de rémission ainsi qu'une diminution des récives.

L'inscription du logo garantit la présence d'un professionnel en APA.

Une liste regroupant les offres d'Activité Physique Adaptée sur la région vous est proposée sur le site internet de l'Institut Bergonié (www.bergonie.fr)





DOJO BEGLAIS propose des **séances de pilates adaptées** afin de maintenir une activité physique pendant et après les traitements. Cette activité est proposée aux femmes atteintes et ayant été atteintes d'un cancer du sein ou gynécologique.

 **Les bienfaits :**

- Récupérer la mobilité et réduire les raideurs
- Lutter contre les douleurs et la fatigue
- Retrouver confiance en soi

 Une prescription médicale par le médecin généraliste ou l'oncologue de non contre-indication à la pratique est demandée.

 **05 56 49 42 66**

dojo.beglais@gmail.com



**LES ELLES DU BASSIN
DRAGON LADIES
POUR LES PATIENTES APRÈS UN CANCER DU SEIN
ET LE PERSONNEL DE L'INSTITUT BERGONIÉ**

 **Rééducation et Énergie Collective**

L'association propose de pagayer en groupe aux patientes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer du sein. Le mouvement effectué en pagayant stimule les muscles dorsaux et permet de réduire les chances de récurrence.

Chaque séance est encadrée par un entraîneur sportif et un kinésithérapeute. Elle se pratique sur un plan d'eau calme à bord d'un Dragon boat, un bateau à tête de dragon. L'objectif de l'association est de favoriser l'intégration de toutes les femmes dans un esprit de convivialité et de partage et de les amener à se sentir mieux aussi bien physiquement que moralement.

3 clubs en Nouvelle-Aquitaine : Bordeaux Lac, Agen et Andernos-les-Bains

 lesellesdubassin@orange.fr

06 85 29 03 21



MARCHE NORDIQUE POUR LES PATIENTS TRAITÉS À BERGONIÉ



Ce programme thérapeutique, en partenariat avec l'Institut Bergonié est centré sur la marche nordique mais comprend également des exercices spécifiques adaptés à chaque pathologie.

Les bienfaits :

- Diminution des effets secondaires des traitements contre le cancer (fatigue, douleurs musculaires et articulaires, sommeil, moral).
- Rémission facilitée et risque de récurrence diminué
- Baisse du taux de cholestérol
- Réduction de 30% de la survenue d'un problème cardiaque
- Diminution du risque de diabète

 Une prescription médicale par le médecin généraliste ou l'oncologue de non contre-indication à la pratique est demandée.

 **Nathalie Cazassus : 06 07 14 13 05 - santatfr@yahoo.fr**



RIPOSTE PRATIQUE DU SABRE ARTISTIQUE APRÈS UN CANCER DU SEIN



Un programme national développé par la Fédération Française d'Esime et la Ligue contre le Cancer pour les femmes ayant subi une chirurgie pour un cancer du sein.

 Une prescription médicale par le médecin généraliste ou l'oncologue de non contre-indication à la pratique est demandée.

 **Fabienne Keserovic : 06 84 69 02 75 - keserovic.fabienne@orange.fr**



RUGBY AU TOUCHER « RUBIES BORDEAUX » POUR LES PATIENTS ET LE PERSONNEL DE L'INSTITUT BERGONIÉ

L'Institut propose aux patients et au personnel de l'Institut, des entraînements de rugby au toucher (sans contact) avec l'équipe de Rugby santé « Rubies Bordeaux ».

Cette activité, encadrée par l'association Drop de Béton, est mixte, gratuite, et ouverte à tous.

Il est possible d'intégrer l'équipe à tout moment.



Les bienfaits :

- Diminution des risques de récurrences
- Amélioration de la qualité de vie et diminution de la fatigue



Une prescription médicale par le médecin généraliste ou l'oncologue de non contre-indication à la pratique est demandée.



Association Drop De Béton :

Frédéric Gruel à la ligne 06 15 32 28 51 - f.gruel@dropdebeton.fr



SPORT SANTÉ SUBAQUATIQUE LES COQS ROUGES S'ASSOCIENT À L'INSTITUT BERGONIÉ

Baptême de plongée, nage avec palmes, baptême d'apnée, les sports subaquatiques sont des activités reconnues comme anti-stress.



Les bienfaits :

- La maîtrise de la ventilation
- Le lâcher prise et de se recentrer sur soi-même
- Le renforcement musculaire



Une prescription médicale par le médecin généraliste ou l'oncologue de non contre-indication à la pratique est demandée.



www.subaquatique-coqsrouges.fr

contact-sportsante@subaquatique-coqsrouges.fr



AIDEZ LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Établissement agréé par arrêté du 16 décembre 1946 et jouissant de la capacité juridique des organismes d'utilité publique, l'Institut Bergonié est habilité à recevoir :

- > Des dons déductibles de l'impôt sur le revenu ou de l'impôt sur la fortune immobilière (IFI). A ce titre, un reçu fiscal est adressé à chaque donateur.
- > Des legs, donation, ou assurance vie qui sont exemptés des droits de succession.



FAIRE UN DON OU UN LEGS

- > **Don en ligne** sur www.bergonie.fr
- > **Don par chèque** :
Libellé à l'ordre de Institut Bergonié, adressé à :
Institut Bergonié - Service des dons
229 cours de l'Argonne
CS 61283
33076 Bordeaux Cedex
- > **Don par virement** :
Contactez le service des dons au :
05 56 33 33 34 / 05 56 33 33 70 / 05 24 07 18 84

MIEUX COMPRENDRE

D'autres documents spécifiques vous présentent des informations complémentaires.

Ces documents vous sont remis tout au long de votre parcours de soins. Ils sont disponibles aux accueils, auprès du personnel ainsi que sur le site internet de l'Institut Bergonié.

Professeur François-Xavier MAHON
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Madame Céline ETCHETTO
DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE

Docteur Jean-Pierre GÉKIÈRE
DIRECTEUR DE LA POLITIQUE MÉDICALE

