

**PROGRAMME  
D'ACCOMPAGNEMENT  
ET DE SOUTIEN  
COMPLÉMENTAIRE  
AUX SOINS**

Mieux Vivre le Cancer

**ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ  
PENDANT ET APRÈS  
LES TRAITEMENTS**

# PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOUTIEN COMPLÉMENTAIRE AUX SOINS

## Mieux Vivre le Cancer

Le programme d'accompagnement et de soutien Mieux Vivre le Cancer a été conçu pour accompagner les patients dans leur traversée de la maladie pendant et après les traitements à travers des approches et pratiques complémentaires aux soins.

Ces approches et pratiques complémentaires ont pour but d'améliorer la qualité de vie et d'offrir la possibilité à chacun d'être acteur de sa santé.

Ce programme ne vient en aucun cas se substituer aux traitements médicaux qui vous ont été prescrits dans le cadre de votre prise en charge.

Les activités du programme sont accessibles aux patients pendant les traitements et jusqu'à 18 mois après la fin des traitements (hors hormonothérapie). Il peut être accessible au-delà de cette période sur recommandation de votre oncologue.

*Mieux Vivre est un programme proposé à titre gracieux grâce aux soutiens financiers de donateurs et partenaires engagés dans la promotion d'interventions qui participent à vivre autrement la maladie et les traitements et à gagner en mieux-être.*

Les inscriptions se font via un entretien d'accueil et d'orientation qui a pour objectif de faire le point sur votre situation, de définir vos besoins en matière d'accompagnement et d'établir un programme adapté à votre situation.

La participation aux activités est fonction des places disponibles.

Le programme Mieux Vivre le cancer propose plusieurs types d'activités :

- activités sportives adaptées
- approches psychocorporelles : yoga et qi gong
- méditation pleine conscience et sophrologie
- activités artistiques
- accompagnement socio-esthétique

### **Renseignements et inscription**

**Nathalie Renvoisé**

nathalie.renvoise@gustaveroussy.fr - 01 42 11 64 63

Bureau « Mieux Vivre le cancer », département des soins de support, 1<sup>er</sup> étage

**Dans le cadre de la crise sanitaire**, un ensemble de mesures ont été prises pour limiter les risques de contamination et assurer la sécurité des patients et intervenants sur les sites de Gustave Roussy 1 et 2 :

- Port du masque obligatoire, y compris pendant les séances d'activités
- Règles de distance (4 m<sup>2</sup> par personne pour les activités collectives sportives en salle, distance de 1m entre les participants pour les ateliers)
- Désinfection du matériel utilisé à chaque séance

Ces mesures entraînent une limitation des capacités d'accueil du nombre de patients et sont susceptibles de perturber le déroulement de certaines activités.

Nous faisons en sorte de maintenir nos activités dans les meilleures conditions possibles au vu de la situation actuelle et vous remercions de votre compréhension.

# Programme Molitor Évasion

Le programme Molitor Évasion est un programme complet associant des séances d'activité physique adaptée, un stage de méditation pleine conscience et des soins esthétiques.

Il comprend :

- Deux séances de thérapie sportive par semaine se déroulant sur le site de l'hôtel Molitor (Paris 16<sup>e</sup>) dont :
  - > une séance de natation
  - > une séance de thérapie sportive

La coordination du programme sportif est assurée par l'association CAMI Sport&cancer, spécialisée dans la prise en charge des patients atteints de cancer.

L'accord de votre oncologue est nécessaire pour participer au programme. Un certificat de non contre-indication à la pratique du sport vous sera demandé au moment de l'inscription.

Outre le programme d'activité physique, Molitor Évasion propose également, de façon optionnelle :

- Un stage de méditation pleine conscience selon le protocole MBSR en 8 séances (détail en page 8)
- Une séance de soins esthétiques mensuelle dispensée par les socio-esthéticiennes de l'association Cosmetic Executive Women, en partenariat avec la marque Clarins.

## Important

La durée minimum de participation au programme d'activité physique est de 6 mois. Les inscriptions se font jusqu'à fin septembre.

Le programme s'étale de septembre à juin.

Une participation régulière aux séances est demandée.



Au départ, ça n'a pas été facile ; mais au fur et à mesure que je poursuivais le programme Molitor Évasion, je me suis sentie mieux d'un point de vue physique bien sûr, mais aussi psychologique. Quand on est mieux dans son corps, la tête suit. »

Témoignage d'Héloïse

## PLANNING DES COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À M

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Natation 9h30 / 10h30			
Natation 10h30 / 11h30		Cours en salle 10h00 / 11h00	Cours en salle 10h00 / 11h00
Natation 11h30 / 12h30		Cours en salle 11h15 / 12h15	Cours en salle 11h15 / 12h15
Natation 12h30 / 13h30			
	Natation 13h30 / 14h30	Cours en salle 13h45 / 14h45	Cours en salle 13h45 / 14h45
	Natation 14h30 / 15h30	Cours en salle 15h00 / 16h00	Cours en salle 15h00 / 16h00
	Natation 15h30 / 16h30		

Les cours d'activité sportive sont dispensés par des praticiens en thérapie sportive de la Fédération CAMI Sport&Cancer.

La participation est soumise au nombre de places disponibles sur le site de Molitor. Conditions d'accès : patients en traitement et jusqu'à 12 mois après les traitements - sur avis médical

Le programme Molitor Évasion existe grâce au soutien de ses généreux mécènes.



# Activité physique adaptée

## LE SAVIEZ VOUS ?

La pratique d'une activité physique figure parmi les recommandations officielles en santé publique dans la phase de traitements et d'après traitements du cancer. Une pratique régulière permet de diminuer les risques de rechute, de lutter contre certains effets secondaires des traitements, de diminuer la fatigue et plus globalement d'améliorer la qualité de vie. L'obtention de ces bénéfices demeure toutefois conditionnée à la fréquence, l'intensité et la durée des séances.

## SÉANCES DE THÉRAPIE SPORTIVE CAMI

Dans le cadre du programme d'accompagnement, vous bénéficiez de séances d'activité physique adaptée dispensées par un praticien en thérapie sportive de l'association CAMI Sport&Cancer.

Après une consultation médico sportive initiale, il vous sera proposé de participer à 1 ou 2 séances d'activité physique adaptée par semaine pendant une période minimum de 3 mois renouvelable, comprenant à l'issue de chaque trimestre une consultation de suivi.

Les cours s'appuient sur des exercices et programmes qui permettent de combiner efficacement et de manière sécurisée les critères de durée, fréquence et intensité recommandés par les autorités de santé publique.

## PLANNING DES SÉANCES ET CONSULTATIONS

LUNDI	MERCREDI	JEUDI
Séance 10h00 / 11h00	Consultation médico sportive 10h00 / 13h00	
Séance 11h00 / 12h00		
Séance 12h00 / 13h00		
		Séance 14h00 / 15h00
		Séance 15h00 / 16h00

### Renseignements

Intervenant : Karim AISSAT, Praticien en Thérapie Sportive CAMI  
Les séances se déroulent sur le site de Gustave Roussy 2 à Chevilly-Larue  
le lundi matin et jeudi après-midi.

### Important

L'inscription aux activités est valable pour un trimestre (ou un cycle), renouvelable jusqu'à trois trimestres. Un entretien de suivi vous sera proposé pour réévaluer vos besoins en fonction de votre situation chaque trimestre.

# Activités psycho-corporelles

## LE SAVIEZ VOUS ?

Les pratiques psycho-corporelles amènent à prendre conscience de soi en explorant les sensations perçues et émotions ressenties. Se faisant, elles permettent d'apprendre à lâcher prise et appréhender avec plus de détachement les difficultés qui surviennent, physiques ou psychologiques.

## STAGE DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La Mindfulness ou Pleine Conscience est la présence attentive qui émerge lorsque l'on porte son attention intentionnellement au moment présent, sans jugement. Elle est au centre du protocole MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développé par le professeur Jon Kabat-Zinn, à UMass-Medical School (Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts). Il s'agit d'un entraînement systématique de l'attention par un travail corporel et mental d'exploration du moment présent.

Les principaux effets d'une pratique régulière portent sur :

- une amélioration de la capacité à gérer les situations stressantes,
- une diminution des symptômes liés au stress,
- une diminution de la fatigue
- une amélioration du sommeil.

Ces effets ne sont pas systématiques mais dépendent du degré d'adhésion, de la durée de la pratique et des ressources personnelles mobilisées par chacun.



« Le stage de méditation m'a beaucoup apporté ;  
j'ai appris à ne plus me laisser happer par le  
quotidien, à me concentrer sur le moment présent.  
Je ne me laisse plus embarquer par de petits ennuis,  
je fais le tri et je m'ancre dans le présent. »

Témoignage de Natha

### **Renseignements et inscription**

Inscription pour un stage de 8 séances.

Lieu : Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue (salon patients au rez-de-chaussée)

Intervenants : instructeurs certifiés de l'association pour le Développement de la Mindfulness.

Dates des stages sur demande.

### **Important**

Le MBSR constitue un programme exigeant qui nécessite un investissement sur 8 séances et des exercices à domicile entre chaque séance.

Il est donc essentiel de venir à la séance d'information pour bien comprendre en quoi consiste cette formation et vous engager en si vous participez au stage, à suivre l'ensemble des séances.

# COURS DE YOGA

Le yoga fait partie des approches complémentaires aux soins recommandés pour améliorer la qualité de vie pendant ou après les traitements pour les patients atteints de cancer.

Le Yoga est une pratique très ancienne, originaire d'Inde, qui allie le corps et l'esprit en proposant un travail postural, respiratoire et mental. Le premier bénéfice de la pratique est de permettre de se recentrer, en se concentrant sur son corps et sa respiration.

Une pratique régulière permet de voir progressivement émerger certains bénéfices à la fois sur le plan physique et psychique, notamment :

- Diminution des tensions dans le corps
- Meilleure gestion du stress et de l'anxiété
- Diminution de la fatigue
- Amélioration du sommeil

## Renseignements et inscription

Séances de yoga le jeudi de 10h à 12h30.

Lieu: Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue (salon patients au rez-de-chaussée)

Intervenante : Laure Renaud

## Important

Pour être efficace, une pratique régulière est nécessaire ainsi que des exercices à faire chez vous entre chaque séance (prévoir 15 à 20 minutes par jour).

Pour cette raison, avant de vous inscrire, il vous sera demandé de vérifier que les dates et horaires du stage sont bien compatibles avec votre emploi du temps.

## ATELIERS DE QI GONG

Le Qi Gong est une pratique basée sur le souffle. Il s'appuie sur des concepts fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise pour la maîtrise de « l'énergie vitale ». Cette pratique consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

Le Qi Gong conjugue deux facettes positives : l'aspect méditatif et l'exercice physique d'intensité légère à modérée.

Les ateliers de Qi Gong proposés à Gustave Roussy sont réalisés par des intervenants qualifiés de l'association La Voie du Bien-être. Les exercices sélectionnés visent à aider à surmonter la fatigue et les symptômes associés aux traitements de chimiothérapie et radiothérapie et à améliorer la respiration cellulaire. Ils intègrent des automassages, marches et mouvements de Qi Gong ciblés.

Ils ne nécessitent aucune connaissance particulière ni aptitude physique.

### Renseignements et inscription

Inscription trimestrielle renouvelable.

Cours le mardi matin, de 9h30 à 11h et de 11h à 12h30.

Lieu: Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue (salon patients au rez-de-chaussée)

### Important

L'engagement et l'assiduité dans la pratique sont nécessaires pour voir émerger progressivement les bénéfices liés à la pratique du qi gong. Pour cette raison, il vous sera demandé lors de votre inscription de vérifier que votre emploi du temps vous permet de participer à l'ensemble des séances.

## STAGE DE SOPHROLOGIE

La sophrologie est une discipline psychocorporelle qui aide à rechercher l'harmonie physique et mentale. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme de sophrologie, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité.

L'atelier collectif de sophrologie se compose de 6 séances. Chaque séance est organisée autour d'un programme précis permettant aux participants d'acquérir des connaissances pratiques et de s'approprier des outils pouvant être utilisés dans la vie quotidienne. Les exercices portent sur la détente, la gestion du stress et mettent en jeu les techniques de visualisation associées à des exercices de respiration. Il ne nécessite aucune connaissance particulière ni aptitude physique.

### **Renseignements et inscription**

L'atelier de sophrologie se déroule sur le site de Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue (salon patients au rez-de-chaussée).

Chaque séance dure 1h30. Elles ont lieu le mercredi matin, de 9h30 à 11h.

Date des stages sur demande.

Intervenante : Imane Bissane

## LES ENGAGEMENTS DE GUSTAVE ROUSSY

Gustave Roussy s'engage à :

- garantir la qualité de la prestation proposée par l'emploi d'intervenants compétents et habilités à exercer leur discipline,
- assurer un accompagnement individualisé et adapté à chaque participant selon ses possibilités,
- garantir des conditions de pratique sécurisées,
- garantir la confidentialité des informations à caractère médical concernant les patients inclus dans les programmes. Seules vos coordonnées sont transmises aux intervenants.

**S'agissant d'un programme complémentaire aux soins**, aucun bon de transport ne peut être délivré dans le cadre du programme d'accompagnement pour se rendre sur les lieux de déroulement des activités.

### Important

Pour toutes les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport sera exigé.

# Activités artistiques

## ATELIER D'ARTS PLASTIQUES SUR UN LIT DE COULEURS

L'atelier Sur Un Lit de Couleurs est un atelier de création artistique, sans visée thérapeutique, qui participe à la prise en charge des patients suivis à Gustave Roussy dans une démarche d'accompagnement et de soutien hors du temps des soins.

Il ne nécessite aucune connaissance particulière.

### Renseignements et inscription

Les cours ont lieu sur le site Gustave Roussy 2 (Chevilly-Larue),  
mardi après-midi et mercredi après-midi de 14h à 16h30,  
(salle Alsace au rez-de-chaussée).  
Inscription trimestrielle renouvelable.

« L'atelier est une bulle de bien être, un espace de liberté où l'on se permet d'oser, où l'on prend conscience en soi. Il y a beaucoup de partage et d'échanges ; des sourires, des paroles, des encouragements, des suggestions, des émotions, des idées. C'est une merveilleuse parenthèse dans la semaine »

Témoignage de Sylvie

« L'Atelier Sur un lit de couleurs m'a apporté des grands moments de bonheur et a grandement contribué à adoucir la traversée de ces moments si délicats de mon existence »,

Témoignage de Florence

# Accompagnement socio-esth

## LE SAVIEZ VOUS ?

Prendre soin de soi pendant la maladie et les traitements n'est pas un luxe, bien au contraire. Pour vous aider à appréhender les changements physiques liés à la maladie et aux traitements, vous avez la possibilité d'être accompagné par différents professionnels. Les soins esthétiques influent sur l'état physique et moral en aidant à se sentir mieux et en contribuant à maintenir une image de soi positive.

## CONSEILLÈRE EN IMAGE ET SOCIOESTHÉTICIENNE

Aury Caltagirone vous accompagne dans les changements corporels survenus en raison de la maladie et des traitements. Elle procure gratuitement aides et conseils pratiques sur tous les aspects qui ont trait à l'image personnelle.

Du lundi au vendredi, site de Villejuif

Consultations individuelles sur rendez-vous : 01 42 11 63 31

## ESTHÉTICIENNES DE L'ASSOCIATION CEW

Des esthéticiennes vous proposent des soins esthétiques gratuits, en cabine ou à votre chevet. Réservés en priorité aux patients hospitalisés ou en traitement à l'hôpital de jour.

Séances individuelles, sur rendez-vous : 01 42 11 50 69

(laisser un message sur répondeur)

Du lundi au vendredi, site de Villejuif

## ATELIERS DE CONSEIL MAQUILLAGE BELLE ET BIEN

L'association Belle et bien propose des ateliers pédagogiques gratuits pour apprendre ou réapprendre les gestes du soin et du maquillage.

Ateliers collectifs, deux fois par mois, site de Villejuif.

Inscriptions sur rendez-vous : 01 42 11 47 68

## SALON DE COIFFURE

Des coiffeuses et prothésistes capillaires expérimentées vous accompagnent dans le choix de chevelures, turbans et traitements spécifiques. Elles vous accueillent également pour des soins de coiffure traditionnels. Se sentir bien, c'est déjà se sentir mieux...

Ce service est payant. Tarifs affichés sur la porte du salon.

Sur rendez-vous : 01 42 11 50 28

# Pour vous accompagner pendant le temps passé à l'hôpital

Hors des programmes d'accompagnement et de soins, des activités et interventions sont organisées tout au long de l'année dans les salles d'attente des consultations et au chevet des patients.

## Atelier créatif des Blouses Roses

Les bénévoles des Blouses Roses vous accueillent dans l'atelier de loisirs pour un moment de détente, d'échange et de créativité.

Lieu et horaires : en salle 802 (1<sup>er</sup> étage sur la mezzanine)  
les mardis, mercredis et jeudi de 13h30 à 16h30  
Informations : 01 42 11 42 11 - Poste 3270

## Atelier calligraphie et origami

L'association Quartier Japon propose deux fois par mois des ateliers de calligraphie et origami dans les salles d'attente de l'hôpital de jour et sur le Plateau des consultations Thomas Tursz.



### Concerts Piano à l'hôpital

L'association Un Piano à l'hôpital propose des concerts sur le Plateau des consultations à Villejuif et dans la chapelle de l'hôpital de Chevilly-Larue. Musiciens professionnels et amateurs sont invités à venir jouer pour animer l'hôpital pour des moments privilégiés.



### « Elles dansent »

Chaque semaine, l'association « Elles dansent » intervient au chevet des patients hospitalisés (service Loiret et Hôpital de Jour). Un moment d'évasion placé sous le signe du partage et un accompagnement hors du quotidien de l'hôpital qui réunit patients et personnel de soin.

### Les associations au chevet des patients

Pour vous accompagner le temps des traitements ou lors de l'hospitalisation, les bénévoles des associations interviennent à Gustave Roussy chaque semaine et sont à votre écoute.

Renseignements sur le site de Gustave Roussy :  
[www.gustaveroussy.fr/associations](http://www.gustaveroussy.fr/associations)

# PLANNING HEBDOMADAIRE

Activité physique adaptée et approches psycho corporelles

Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h / 10h		QI GONG 1		YOGA	
10h / 11h	THÉRAPIE SPORTIVE CAMI				
11h / 12h		QI GONG 2	CONSULTATIONS CAMI		
12h / 13h					
14h / 15h				THÉRAPIE SPORTIVE CAMI	
15h / 16h					

## Méditation / Sophrologie

Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h / 10h			SOPHROLOGIE (STAGE)		
10h / 11h					
11h / 12h					
12h / 13h					
14h / 15h			MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (STAGE)		
15h / 16h					
16h / 17h					

## Activités artistiques

Gustave Roussy 2, site de Chevilly Larue

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14h / 15h		ATELIER ARTS PLASTIQUES 1	ATELIER ARTS PLASTIQUES 2		
15h / 16h					
16h / 17h					

## Accompagnement socio-esthétique

Gustave Roussy 1, site de Villejuif

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h > 12h		ATELIER BELLE & BIEN			
9h > 17h	SOINS ESTHÉTIQUES CEW				
9h > 17h	CONSEILLÈRE EN IMAGE				

**Mieux Vivre est un programme proposé à titre gracieux  
grâce aux soutiens financiers de donateurs et partenaires  
engagés dans la promotion d'interventions qui participent  
à vivre autrement la maladie.**

**VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER, FAIRE UN DON ?**

**CONTACTEZ LE SERVICE DES RELATIONS DONATEURS AU 01 42 11 62 10**



Fonds de Dotation



*Aide à la Recherche Médicale  
Promotion de l'Art Thérapie*

## CONTACT PROGRAMME MIEUX VIVRE LE CANCER

Département des Soins de support  
01 42 11 64 63  
mieuxvivrelecancer@gustaveroussy.fr  
nathalie.renvoise@gustaveroussy.fr



[www.gustaveroussy.fr](http://www.gustaveroussy.fr)

114, rue Édouard-Vaillant  
94805 Villejuif Cedex - France

24, rue Albert Thuret  
94550 Chevilly-Larue - France