



Newsletter n°1 Janvier - Février 2024

Annie SICARD, Patiente partenaire en oncologie et Représentante des Usagers au **Centre de Cancérologie de la Porte de Saint Cloud Boulogne Billancourt**

à l'attention des patients et des proches-aidants

Flash-back 2023

Cancer du sein Octobre rose 2023 au CCPSC

OCTOBRE ROSE PROGRAMME

Mercredi 4 octobre
Café Causette avec Annie Sicard
O Phar'Ouest de 14h30 à 16h30
51 route de la Reine Boulogne-Billancourt

Vendredi 6 octobre
Journée Nationale des Aidants avec Annie Sicard
37 avenue Victor Hugo de 11h à 13h30
30 rue de Paris de 14h à 16h

Mardi 10 octobre
37 avenue Victor Hugo de 10h à 16h30
Avec le soutien du laboratoire GILEAD :
Activité Physique Adaptée sur un vélo statique avec Maxence Taureau
30 rue de Paris (2ème étage) de 15h à 16h
Cours de Yoga Hatha et Nidra avec Elizabeth Scalbert

Venez découvrir la Bulle Rose de Bien-être avec le soutien du laboratoire Daiichi-Sankyo, 37 avenue Victor Hugo

Lundi 16 octobre
ELITE : à chaque moment son turban (9h30-13h)
LA ROCHE POSAY : Cure thermique & produits (14h-16h)

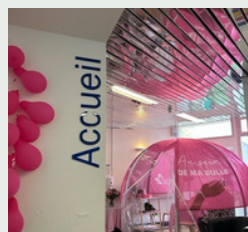
Mardi 17 octobre
HAPPY HOUSE : conseil en diététique (9h-10h)
Rencontre avec Annie Sicard, patiente partenaire en oncologie
ALYS : Bien avec mon image (Après-midi)

Mardi 24 octobre
37 avenue Victor Hugo de 9h30 à 13h
Laboratoire AVENE : Cure thermique & produits

Judi 26 octobre
30, rue de Paris de 14h15 à 17h15
Atelier spécial socio-esthétique avec Carole Lamaud

Inscription Cristina 07 62 75 40 99

American Hospital of Paris



Maxence Taureau



Participation du Dr Boule



Socio esthétique avec Carole Lamaud

Novembre 2023 Cancers masculins

Au mois de novembre, les hommes peuvent faire **November**. L'objectif est de se laisser pousser la moustache afin de sensibiliser l'opinion publique à propos des maladies masculines tel que le cancer de la prostate.

des difficultés pour uriner ou des troubles de l'érection".
November existe depuis 20 ans



Chaque année, la fondation Movember sensibilise les hommes à se faire dépister sur les cancers masculins, notamment de la prostate car il y a plus de 60 000 cas chaque année en France et surtout 8000 décès indique le médecin et journaliste Damien Mascret. "Il faut aller consulter son médecin si vous avez des

Novembre : cancer du poumon

Au delà du "Mois sans Tabac" et de "Movember", novembre est aussi le mois de sensibilisation aux cancers du poumon, **Novembre Perle**. L'occasion de se mobiliser face à un cancer qui touche 45 000 personnes chaque année en France.

ZAP-X : La dernière innovation dans le traitement des tumeurs intracrâniennes au Centre de Cancérologie de la Porte de Saint Cloud



La radiochirurgie stéréotaxique (SRS) est une option thérapeutique non invasive et indolore capable de traiter certaines tumeurs cérébrales primaires et métastatiques. Des études ont montré qu'elle permet d'obtenir des résultats équivalents, voire supérieurs, à ceux obtenus par des chirurgies onéreuses et potentiellement invalidantes. La SRS est généralement administrée en une à cinq courtes fractions en ambulatoire, et très souvent, les patients reprennent leurs activités normales le jour-même de la procédure.

À la différence de la radiothérapie corporelle conventionnelle, la SRS crânienne nécessite une précision extrême pour préserver la fonction neurocognitive du patient ainsi que pour protéger les organes radiosensibles tels que les yeux, les nerfs optiques et le tronc cérébral.

L'avis de nos oncologues radiothérapeutes du CCPSC

« Un pourcentage important de patients atteints d'un cancer développe des métastases cérébrales, c'est pourquoi il était impératif de renforcer notre proposition de traitement de radiothérapie par une solution de SRS dédiée comme ZAP-X ». Dr Bacem Belghith

« La plateforme ZAP-X est spécialement conçue pour la radiochirurgie crânienne, elle nous permet ainsi de traiter les cas les plus difficiles en toute confiance ». Dr Alain Allaw.

La plateforme ZAP-X utilise une conception gyroscopique unique pour diriger des faisceaux d'irradiation depuis des centaines d'angles différents afin de concentrer les rayons sur la tumeur ciblée avec la plus grande précision. Cette approche innovante permet de protéger les structures cérébrales saines et les fonctions cognitives du patient

La préparation et la contention

Fabriqué dans un matériau semi-rigide et respirant, un masque thermoformé ouvert est chauffé et ajusté sur mesure à la tête du patient. Une fois refroidi, le masque devient rigide pour maintenir le patient dans un confort et une position constante.

Le jour du traitement

Le patient est allongé sur la table de traitement et est immobilisé à l'aide du masque. Puis en s'appuyant sur le plan de traitement défini, ZAP-X aligne automatiquement le patient, le robot gyroscopique est positionné et le traitement va commencer. Le patient ne ressent rien pendant le traitement.

Questions/Réponses avec le ZAP-X

Votre oncologue répondra à toutes vos questions, n'hésitez pas à le solliciter.

Puis-je respirer avec le masque ?

Le matériau maillé du masque est un filet ouvert au niveau du visage qui permet une respiration libre.

Combien de temps dure chaque traitement ?

Selon la forme, la taille de la cible et la dose prescrite, chaque traitement peut durer de quelques minutes à une heure.

Vais-je ressentir une gêne ou une douleur pendant le traitement ?

Non. Vous n'entendrez, ne verrez ni ne ressentirez les radiations pendant l'administration du traitement. La SRS est une procédure indolore. Cependant, vous verrez et entendrez le système de distribution du faisceau robotisé se repositionner tout au long de la séance, une musique choisie peut vous être proposée.

Mes remerciements au Dr Balcem Belghith pour l'aide qu'il m'a apportée à rédiger cette note sur le ZAP-X

Que penser des médecines complémentaires

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Se-faire-soigner/Traitements/Medicines-complementaires>

Homéopathie, plantes, vitamines ... De nombreuses patientes ont recours à des médecines complémentaires, appelées très souvent médecines douces, parallèles ou non conventionnelles. Elles leur apportent un soutien supplémentaire pour mieux supporter les traitements et leurs effets secondaires tels que la fatigue, l'anxiété ou la douleur. Ces médecines complémentaires peuvent avoir des effets secondaires ou interagir avec les traitements (chimiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie ...) prescrits par votre oncologue qui vous prend en charge pour votre cancer. **Il est important d'en parler avec lui et avec les professionnels qui vous accompagnent.**

Par ailleurs, si les thérapies complémentaires peuvent soulager, elles ne remplacent en aucun cas les traitements habituels du cancer. Soyez vigilants si l'on vous propose des méthodes présentées comme plus efficaces que les traitements classiques. Il arrive en effet que des personnes ou des organisations cherchent à profiter de la vulnérabilité des personnes malades en leur proposant des méthodes qui peuvent s'avérer dangereuses et coûteuses.

En cas de doute sur des propositions qui vous sont faites, n'hésitez pas à interroger l'équipe médicale spécialisée qui vous prend en charge ou votre médecin traitant.

Peur de la récurrence

Sylvie DOLBEAULT, chef du pôle psychoncologue et social de l'Institut Curie

“La peur de la rechute est une pensée anxieuse qui repose sur une réalité : la maladie peut revenir. Mais, dans certains cas, cette peur peut être tellement présente qu'elle altère le vécu du quotidien. L'individu peut être si obnubilé par celle-ci qu'il sollicite des contrôles médicaux permanents ou, au contraire, néglige le suivi recommandé. Une rencontre avec un psychologue peut alors être bénéfique. Un travail s'amorce, au cours duquel la personne malade est invitée à

raconter son parcours. L'idée est de repérer si elle a déployé les mécanismes d'adaptation appropriés pendant la maladie.

On l'amène ensuite à verbaliser sa peur de la rechute. Si cette anxiété entraîne un épuisement ou un état dépressif, nous pouvons lui prescrire des anxiolytiques ou des antidépresseurs, afin de l'aider à tenir cette peur à distance. Mais, depuis quelques années, nous utilisons également beaucoup les techniques de médiation corporelle pour traiter ces troubles de l'adaptation. Hypnose, méditation de pleine conscience, sophrologie et relaxation donnent de très bons résultats en aidant la personne à apprendre à mieux gérer sa peur”

Astuces alimentaires

Contre la fatigue, la perte de mémoire, les lésions cutanées : consommer des produits riches en oméga 3 comme les poissons, huile de colza, des noix, la mâche. les légumes riches en vitamine C et pour le magnésium du chocolat noir minimum 70%

Un goût désagréable dans la bouche : boire avant le repas un verre d'eau avec du jus de citron.

Vous avez des aphtes, mucites, gingivites : Eviter les bananes, le chocolat, les épices, les fruits acides. Sucrer des glaçons ou manger des sorbets.

Modification de l'odorat : Prenez des repas froids comme des salades composées, des fromages...

Un goût métallique dans la bouche : remplacer la viande rouge par des viandes blanches (volaille, lapin) du poisson, des oeufs, des féculents (pâte, riz, pomme de terre).

Nausées : supprimer le café au lait. Manger des potages épais, purée, semoule, des flans, des glaces. Les aliments en morceaux favorisent les vomissements. Manger lentement.

Constipation : Bien s'hydrater. Eau Plate, bouillon de légumes, jus de fruits, aliments riches en fibres (crudalités, légumes à branches comme fenouil, le céleri, les bettes, fruits secs et céréales complètes).

Diarrhée : Boire beaucoup. Consommer des purées de carottes, du riz, des bananes écrasées, des pommes crues. Supprimer les légumes et les fruits riches en fibres.

Crampes et brûlures d'estomac : Eviter les aliments qui irritent (tomates, agrumes, café, boisson gazeuse, chocolat, épices forts. Manger plus de viandes et de poissons maigres.

Les aliments vous paraissent fades : manger des aliments fort en goût comme le camembert, le saumon fumé, le jambon fumé. Utiliser des herbes aromatiques (thym, persil, ciboulette) le curry, le piment d'Espelette, le curcuma, le gingembre.



Eviter de consommer du pamplemousse, il interagirait avec de nombreux médicaments anticancéreux comme le Taxotère

Le brocoli



Très peu calorique (30kcal pour 100g)
Idéal pour garder la ligne. Contient près de 90% d'eau et du potassium. Très intéressant pour le foie et sa teneur en fibres, stimule le transit intestinal

Il prévient l'ostéoporose : la vitamine K contient une protéine qui aide à la minéralisation osseuse. Il apporte du calcium, du phosphore et de la vitamine C (2 fois plus qu'une orange)

L'ami du système cardio-vasculaire : chez la femme ménopausée, en consommer plusieurs fois par semaine, diminuerait les risques de maladie cardio-vasculaire. Il possède un flavonoïde, le kaempférol, un antioxydant qui a un effet sur le coeur et les vaisseaux sanguins.

L'ami de nos yeux : diminue le risque de DMLA et de cataracte grâce à 2 antioxydants : le zéaxanthine et la lutéine.

Annie Sicard, Représentante des Usagers et Patiente Partenaire en Oncologie
anniesicard72@gmail.com
www.cancerecoute partage.fr