

## Accompagnements individuels



### Psychologue / Hypnothérapeute :

Pendant les consultations, le patient (ou ses proches) pourra aborder la maladie et ses conséquences, afin de faire le lien entre son psychisme et son physique.

La période idéale pour commencer une prise en charge psychologique correspond au moment où la personne se sent prête pour parler de ce qui lui arrive (avant, pendant ou après le traitement).



### Diététique :

Un suivi nutritionnel précoce et régulier des patients est essentiel.

Il permet d'adapter l'alimentation, d'anticiper et/ou de répondre à la prise ou perte de poids due aux traitements et améliore la qualité de vie.



### Sophrologie :

C'est une technique permettant d'atteindre un équilibre personnel satisfaisant, de mieux gérer son stress et de contrôler ses émotions.

Durant le traitement, la sophrologie s'avère d'une très grande aide pour le patient, mais également pour son entourage, souvent démuni.



### Socio-esthétique :

Soins participant à une réconciliation avec son corps, permettant d'accompagner les patients vers l'acceptation et de lutter contre la maladie. Les séances sont un moment d'échange, de relaxation et de plaisir. La socio-esthéticienne est également présente pour conseiller, informer et orienter sur la manière de s'occuper mieux de son corps. En prenant soin d'eux, les patients contribuent à rester maîtres de leur bien-être et de leur image personnelle.



### Réflexologie :

Pratique ancestrale asiatique ayant pour vertu de relâcher les impulsions nerveuses de l'organisme, en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Son but est de promouvoir et de maintenir un état de bien être satisfaisant.

Le praticien exerce avec la pulpe du pouce ou le coude du doigt, des pressions soutenues sur les points des «zones réflexes», situés sur les pieds, les mains, voire l'oreille (auriculothérapie) ou le visage.



### Shiatsu :

Cette discipline permet à l'organisme d'être dynamisé par une meilleure circulation de l'Energie Vitale, en renforçant le terrain du patient et son système immunitaire, favorisant aussi une meilleure tolérance aux traitements mis en œuvre. Le shiatsu apporte par ailleurs détente et sensation de calme. Le thérapeute exerce des pressions sur diverses parties du corps avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les poings, les coudes... Une séance se pratique sur une personne habillée de vêtements légers généralement en position couchée ou assise.



### Acupuncture :

Elle agit par la pose de fines aiguilles sur des points précis de canaux appelés méridiens où circulent les énergies et liquides vitaux. Soignant en même temps le corps et l'émotionnel, elle traite les troubles dits psychosomatiques (troubles digestifs, tensions, douleurs, angoisses, insomnies...).

Elle renforce les terrains affaiblis (fatigue, baisse des défenses immunitaires...). L'acupuncture est indiquée pendant et surtout en relais des traitements classiques des cancers.

Pour un bénéfice optimal, il est déconseillé d'associer sur les mêmes périodes la réflexologie, le shiatsu & l'acupuncture (sauf avis favorable des professionnels).



### Art-Thérapie :

Cette pratique repose sur l'exploitation de techniques artistiques aussi variées que la peinture, la musique, la calligraphie, le modelage, la danse favorisant ainsi le bien-être des personnes, en travaillant sur l'expression, l'émotion, la sensibilité et la créativité à travers l'Art.



### Psychomotricité :

Accompagnement (sur prescription médicale) permettant de prévenir, dépister, traiter les troubles psychomoteurs, à tous les âges de la vie. Le psychomotricien a une approche adaptée, par et en lien avec le corps.



### Sexothérapie :

La santé sexuelle est une donnée importante du bien-être physique et mental de chacun.

Il est donc normal de s'interroger en cas de troubles, afin de retrouver une vie sexuelle harmonieuse.



### Pédicurie :

Ces professionnels peuvent vous aider dans le traitement des effets secondaires résultants de certaines chimiothérapies. Ils nécessitent des soins de pédicurie et/ou préventifs particuliers, qui contribuent au soulagement de la gêne occasionnée.

## Drainages manuels lymphatiques & Soins de stomathérapie :

L'équipe est disponible pour répondre à vos interrogations et vous orienter vers les professionnels spécialisés.

## Activités physiques adaptées (en groupe)

Les séances se déroulent dans une ambiance conviviale, favorisant ainsi les relations humaines et permettant de se réconcilier avec son corps.



### Gymnastique Adaptée :

Cette activité rassemblant gymnastique, renforcement musculaire, relaxation est adaptée aux capacités de chacun. Ces moments privilégiés de «coaching bien-être» aident à lutter contre la fatigue, à améliorer ses capacités physiques et la qualité de vie en général. Ces cours peuvent être pratiqués à tout âge.



### Marche Nordique :

C'est un sport de santé, adapté à la majorité des maladies chroniques, dans lequel les participants marchent à bonne allure avec des bâtons spéciaux, permettant de travailler l'ensemble du corps. En adoptant le terrain et la cadence, il est possible de le pratiquer quel que soit son niveau et de répondre aux contraintes des différentes pathologies.



### Karaté :

Ce sport n'est pas violent. La méthode d'autodiscipline pratiquée développe le caractère au travers de l'entraînement, par l'acquisition de techniques physiques et d'un travail psychique. L'entraînement débute par un travail seul permettant de renouer une relation avec soi-même, puis s'approfondit à deux, dans une expérimentation de l'altérité et de l'échange.



### Tai-Chi :

C'est une méthode à visée éducative, qui englobe travail du corps et de l'esprit. Cette activité propose au patient un enseignement tant physique que philosophique, dans le respect du corps et la valorisation d'une vie saine.



### Le Pilates :

Cette activité contribue à lutter contre la fatigue, les douleurs articulaires et les divers effets secondaires des traitements. Elle permet également de poursuivre la rééducation des zones impliquées dans la maladie, étant une méthode de travail basée sur le renforcement des muscles profonds.



### La Méditation :

La méditation est un entraînement de l'esprit qui va permettre de développer une qualité d'être, afin de mieux se connaître, d'accroître sa capacité à être plus présent et bienveillant et, de trouver en soi les ressources pour faire face à la maladie, la douleur et l'anxiété. Elle permet de développer une relation différente à l'expérience vécue.

## Et orientations vers :

-> **Sport Santé Ville de TOURS** (02 47 70 86 86 / [sport@ville-tours.fr](mailto:sport@ville-tours.fr)) / Yoga / Aviron / Canoé-Kayak / Gym après Cancer BLERE / Marche Nordique (LOCHES, NOISAY) / Nagez-Forme Santé / Sport Santé dans le Pays du Chinonais / Ateliers Bien-être / Ateliers sophrologie / Ateliers danse ...

-> **LIGUE contre le Cancer** : 02 47 39 20 20 / 2 Bd Tonnellé - BP 9999 - 37009 TOURS cedex / [cd37@ligue-cancer.net](mailto:cd37@ligue-cancer.net) / [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

-> « **Questions d'enfant** » : temps de rencontre pour les enfants, dont un parent est atteint de cancer.

-> **Consultation douleur** :

- **CHRU Bretonneau** : 02 47 47 84 23 / 2 Bd Tonnellé - 37044 TOURS cedex 9

- **Pôle Santé Léonard de Vinci** : 02 34 37 44 94 / [consultation.douleur@pslv.fr](mailto:consultation.douleur@pslv.fr) / 1 Av. du Pr. Alexandre Minkowski - 37 175 CHAMBRAY les TOURS cedex.



*Nos efforts peuvent se poursuivre  
grâce à votre générosité.  
-  
Vos dons font notre force.*

Fiche « dons » téléchargeable  
sur le site internet : [www.oncologie37.org](http://www.oncologie37.org)  
(onglet : « entre vous & nous » => Dons)



## Réseau de cancérologie d'Indre & Loire

## Améliorer la qualité de vie par les Soins de support

L'association met tout en œuvre pour financer les premières séances de soins de support, non pris en charge par la Sécurité Sociale ou les mutuelles. Elle contribue à rendre cette offre accessible sur l'ensemble du département.



## Réseau Oncologie 37

1 avenue du Professeur Alexandre Minkowski  
37175 Chambray-lès-Tours

02.47.75.04.38.

[secretariat.gestion@oncologie37.org](mailto:secretariat.gestion@oncologie37.org)  
[www.oncologie37.org](http://www.oncologie37.org)