VIVRE AVEC UN CANCER

#1



LE CANCER COÛTE CHER : OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

JAN ET ROSA : LE CANCER SE VIT ENSEMBLE

UNE EXCELLENTE QUESTION : PUIS-JE FAIRE DU SPORT EN AYANT LE CANCER ?

PRÉPARÉ AVEC AMOUR : DE DÉLICIEUSES RECETTES À CUISINER

TROUVEZ DU SOUTIEN ET LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR :

WWW.LEVENMET-VIVREAVEC.BE/FR/APERCU

Connectez-vous avec d'autres patients

@vivreavec.belfr

AstraZeneca

TABLE DES MATIÈRES

p3 Les arbres Vivre Avec : les patients s'entraident

p4 Le cancer coûte cher : où trouver de l'aide ?

p7 Effets secondaires : à quoi s'attendre ?

p9 Le cancer se vit ensemble : comment y faire face ?

p12 Peut-on faire du sport en ayant le cancer ?

p15 En finir avec la cigarette : mettez toutes les chances de votre côté

p17 Préparé avec amour : des recettes pleines d'énergie

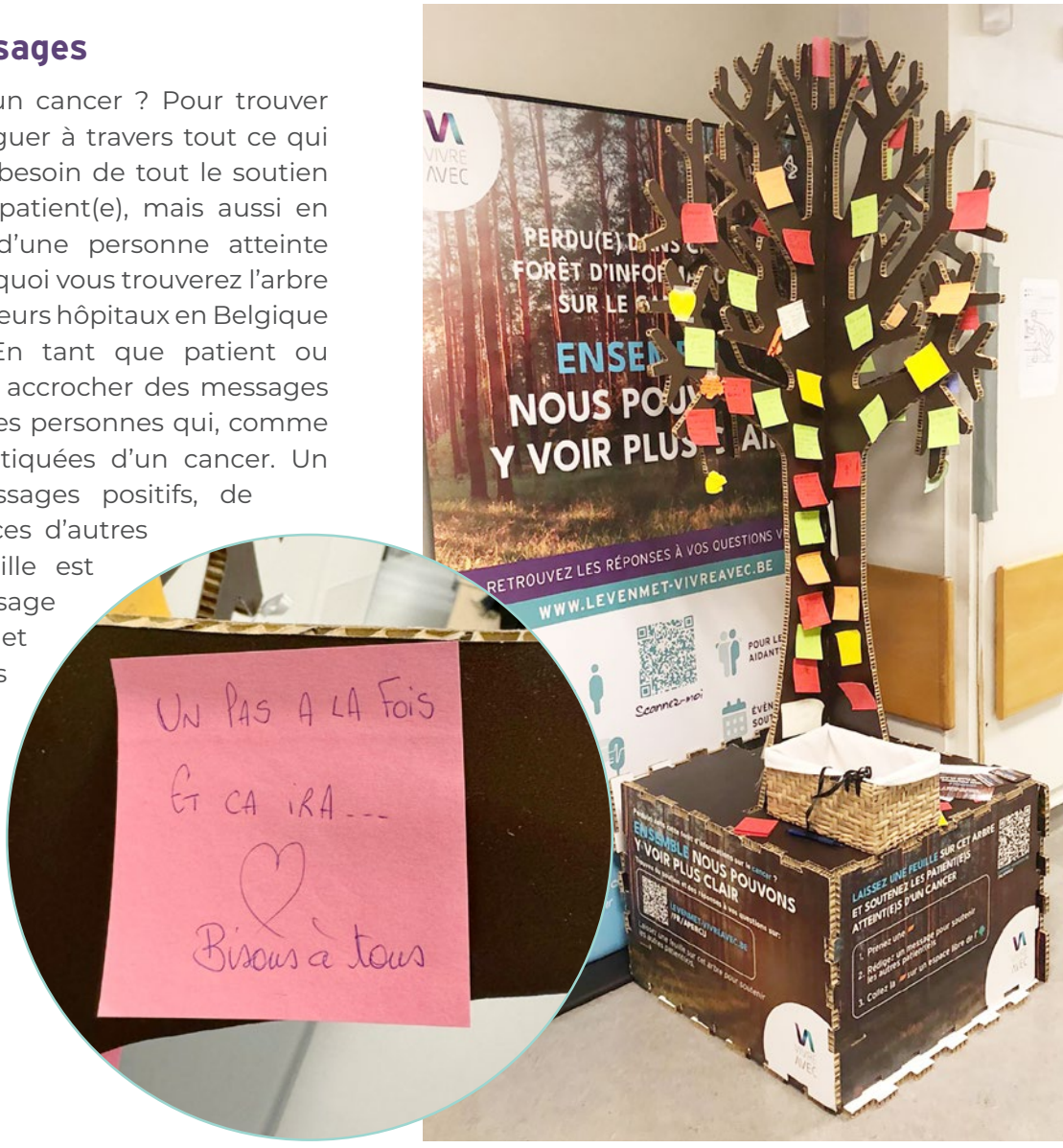
LES ARBRES VIVRE AVEC : LES PATIENTS S'ENTRAIDENT

Comment vivre avec le cancer ? Même si un sentiment de solitude vous envahit parfois, sachez que vous n'êtes pas seul(e). Dans différents hôpitaux, les arbres « Vivre avec » en témoignent : leurs feuilles colorées affichent des messages de soutien et d'espoir.

Recevoir un diagnostic de cancer s'accompagne d'une avalanche d'émotions, de traitements et d'informations à assimiler. Cela peut sembler insurmontable. Comment gérer ces sentiments et ne pas se sentir dépassé(e) ? Comment y voir clair dans ce brouillard ? Les témoignages d'autres patients peuvent être une source précieuse de soutien.

Les arbres à messages

Comment vivre avec un cancer ? Pour trouver votre équilibre et naviguer à travers tout ce qui vous arrive, vous avez besoin de tout le soutien possible en tant que patient(e), mais aussi en tant que partenaire d'une personne atteinte d'un cancer. C'est pourquoi vous trouverez l'arbre « Vivre avec » dans plusieurs hôpitaux en Belgique et au Luxembourg. En tant que patient ou proche, vous pouvez y accrocher des messages de soutien pour d'autres personnes qui, comme vous, ont été diagnostiquées d'un cancer. Un arbre rempli de messages positifs, de conseils et d'expériences d'autres patients... chaque feuille est porteuse d'un message d'encouragement et d'espoir. Non, vous n'êtes pas seul(e) !



De nombreux messages d'espoir ont été diffusés au cours des derniers mois.

De plus amples informations sont également disponibles via ce code QR

LE CANCER COÛTE CHER : OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Vivre avec un cancer s'accompagne souvent d'une pression financière supplémentaire, rendant la situation encore plus complexe, avec des dépenses accrues et des revenus réduits. Quelles sont les démarches officielles qui existent déjà ? Ces sept questions vous aideront à y voir plus clair. Par ailleurs, d'autres ressources peuvent également vous soutenir.

1. Que fait votre assurance maladie obligatoire ?

Si vous êtes en règle avec votre assurance maladie obligatoire, vous obtiendrez le remboursement partiel ou total de certains de vos frais, qu'il s'agisse de soins ou de médicaments. Si vous êtes atteint(e) d'un cancer, vous bénéficiez d'une aide financière supplémentaire en tant que malade chronique. Si, malheureusement, votre maladie est incurable et que vous êtes en phase palliative, vous avez droit au forfait palliatif pour payer vos soins palliatifs. Sous certaines conditions, vous pouvez également bénéficier d'une aide financière pour le transport des patients vers et depuis l'hôpital, si vous avez besoin d'un cathéter portatif durant votre chimiothérapie, si vous souhaitez faire congeler du sperme ou des ovules, si vous souffrez d'un lymphœdème, si vous devez porter une stomie digestive ou en cas d'ablation du larynx… L'assistant social de votre équipe de soins à l'hôpital peut vous aider à déterminer ce à quoi vous avez droit dans votre cas.

2. Avez-vous déjà un DMG ?

Grâce au Dossier Médical Global (DMG), les échanges médicaux entre vos prestataires de soins de santé se déroulent non seulement plus facilement, mais vous bénéficiez également d'un remboursement plus élevé pour vos consultations chez votre médecin généraliste.

3. Votre prestataire de soins de santé est-il conventionné ?

Dans ce cas, les tarifs officiels des caisses d'assurance maladie sont respectés, sans supplément d'honoraires.

4. Est-il possible d'utiliser le système du tiers payant ?

Si votre prestataire de soins applique le système du tiers payant, vous n'avez qu'à payer votre part, la caisse d'assurance maladie prenant en charge le reste du montant. Sans ce système, vous devez avancer vous-même le montant jusqu'à ce qu'il soit remboursé par votre caisse d'assurance maladie.

5. À quoi devez-vous faire attention lorsque vous remplissez le formulaire d'admission à l'hôpital ?

Bon à savoir : si vous optez pour une chambre individuelle, un supplément pour la chambre et un supplément pour les frais sont autorisés. Dans le cas d'une chambre partagée ou double, ils ne peuvent pas être facturés.

6. Avez-vous une assurance maladie complémentaire ?

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire auprès de votre caisse d'assurance maladie, qui couvre certains frais non compris dans l'assurance obligatoire. Les conditions, les coûts et les avantages varient d'une caisse d'assurance maladie à l'autre.

7. Avez-vous une assurance hospitalisation ?

Grâce à cette assurance, vous pouvez également vous faire rembourser les frais de séjour à l'hôpital non couverts par votre assurance obligatoire (et éventuellement complémentaire). La prime et les montants remboursés dépendent de l'assureur.





Connaissez-vous le CAAMI ?

Connaissez-vous la Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie-Invalidité (CAAMI en abrégé, ou HZIV en Belgique néerlandophone et HKIV en Belgique germanophone) ? À la CAAMI, l'assurance maladie obligatoire est gratuite, vous ne payez donc pas de cotisation annuelle pour votre affiliation comme dans les caisses de maladie ordinaires. Vous êtes donc assuré(e), mais vous ne pouvez pas souscrire d'assurance complémentaire ou d'assurance hospitalisation et certains avantages sont limités, comme le transport en cas de mobilité réduite.

Trois assurances valent mieux qu'une

D'autres risques peuvent être assurés par des assureurs privés reconnus, notamment les risques financiers auxquels vous êtes confronté(e) en cas de maladie de longue durée. Malheureusement, les assureurs privés offrent souvent une protection limitée aux personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer. Vous risquez d'essuyer un refus ou de devoir payer des primes supplémentaires.

- **Assurance hospitalisation :** L'assurance maladie obligatoire de votre caisse d'assurance maladie ne couvre pas tous les frais médicaux. L'assurance hospitalisation est une assurance complémentaire qui couvre les frais médicaux en cas d'hospitalisation ainsi que certains frais liés à l'admission, aux soins préalables et au suivi du traitement. Cette assurance n'offre PAS de remplacement de salaire en cas d'incapacité de travail, ceci relève de la caisse d'assurance maladie qui paie votre assurance maladie.
- **Assurance revenu garanti :** Vous pouvez vous assurer contre la perte de revenus en cas de maladie ou d'accident, en complément de votre sécurité sociale. Cette assurance n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée, surtout aux indépendants.
- **Assurance solde restant dû :** Avec cette forme d'assurance-vie, votre compagnie d'assurance rembourse une partie ou la totalité du crédit en cours sur votre prêt immobilier si vous décédez avant d'avoir remboursé votre prêt.

Le fonds de soins de santé : un budget supplémentaire pour vous ?

Si vous êtes fréquemment et durablement malade, vous devez souvent faire face à d'autres frais que vos dépenses médicales. Grâce au fonds de soins de santé, vous pouvez potentiellement bénéficier d'un budget supplémentaire que vous pouvez utiliser pour payer vos soins et l'assistance dont vous avez besoin. Ce budget peut également être utilisé pour louer ou acheter des aides à la mobilité. Les caisses d'assurance maladie disposent également d'un fonds de soins de santé.

Voici ce que votre commune peut faire pour vous.

- Si les frais médicaux s'avèrent trop élevés, vous pouvez faire appel au Centre Public d'Action Sociale (CPAS). Par le biais d'une carte médicale, le CPAS prend largement en charge vos prestations médicales et vos médicaments. Il peut vous aider à être en ordre avec votre caisse d'assurance maladie et lors du remboursement des médicaments. Par le biais du réquisitoire, vos soins sont également gratuits étant donné que le CPAS paie la facture.
- Vérifiez auprès de votre commune s'il existe d'autres possibilités : une prime pour les aidants informels, une allocation pour le matériel de soins, un passe-toilettes vous permettant d'utiliser gratuitement les toilettes dans les magasins, les restaurants, les hôtels...

Besoin d'aide supplémentaire ? Faites-en la demande.

En tant que patient atteint d'un cancer, vous pouvez également demander une aide financière à la Fondation contre le cancer. Pour ce faire, vous devez remplir un certain nombre de conditions. La prime s'élève entre 250 et 1.750 euros et peut être demandée annuellement.
La demande doit être introduite par l'intermédiaire d'un prestataire social de soins, par exemple l'assistant social de votre équipe de soins à l'hôpital.



EFFETS SECONDAIRES : À QUOI S'ATTENDRE ?

Votre traitement doit faire disparaître toutes les cellules cancéreuses de votre corps, mais ce faisant, il détruit également des cellules saines. Ces dommages provoquent des effets secondaires. Les effets secondaires que vous subissez dépendent de toute une série de facteurs. Quels sont les plus courants et peut-on y remédier ?

Votre traitement contre le cancer exerce un impact important sur votre corps. Les cellules cancéreuses sont détruites, mais cela entraîne une grande fatigue, de la nausée, des problèmes de constipation. La radiothérapie brûle votre peau et la chimiothérapie entraîne la chute de vos cheveux... Ces effets secondaires ne sont pas seulement physiques : vous pouvez aussi souffrir d'anxiété, d'épisodes dépressifs, de changements d'humeur...

Quels effets secondaires pourraient vous affecter personnellement ?

Il est impossible de prédire les effets secondaires auxquels vous devrez faire face en tant que patient et à quel point vous en souffrirez. Cela varie d'une personne à l'autre. À quoi pouvez-vous donc vous attendre ? Discutez-en avec votre médecin ou le personnel infirmier en oncologie : en fonction du type de cancer dont vous souffrez et du traitement choisi, ils seront en mesure de vous dire quels effets secondaires sont probables et lesquels ne le sont pas. Et surtout, ce que l'on peut faire pour y remédier. Si quelque chose vous dérange, dites-le immédiatement à votre médecin ou au personnel infirmier. Par exemple, on peut vous prescrire des médicaments contre les nausées ou les diarrhées, des produits adaptés pour prendre soin de votre peau ou vous donner des conseils. Certains comportements permettront de réduire votre inconfort, comme adapter votre alimentation ou faire de l'exercice...

Avec votre équipe soignante, vous évoquerez les différentes options permettant de rendre le traitement le plus supportable possible pour vous.

Et si c'est vraiment trop difficile ?

Le traitement est-il vraiment trop lourd ? Vous vous inquiétez des effets du traitement sur votre corps ? N'hésitez pas à en parler à votre médecin pour déterminer ce qu'il est possible de faire et s'il faut adapter votre traitement ou même de l'arrêter (temporairement). Vous craignez peut-être de réduire vos chances de survie, mais il est important de communiquer honnêtement avec votre équipe de traitement : si vous n'indiquez pas vos limites, vos symptômes risquent de s'aggraver de plus en plus et vous pourriez même devoir réellement arrêter votre traitement.

“Il est impossible de prédire les effets secondaires auxquels vous devrez faire face en tant que patient et à quel point vous en souffrirez. Cela varie d'une personne à l'autre.”

Questions destinées à votre médecin

- **Quels sont les effets secondaires potentiels de mon traitement ?**
- **Puis-je éviter d'avoir des nausées ? Et le cas échéant, que puis-je faire ?**
- **Vais-je perdre mes cheveux ? Quand ? Y a-t-il quelque chose que je puisse faire à ce sujet ?**
- **Pour quels effets secondaires dois-je prendre contact avec l'équipe soignante ? Comment et auprès de qui ?**
- **Que puis-je faire moi-même pour réduire les effets secondaires ?**
- **Puis-je obtenir des médicaments, des soins ou de l'aide pour faire face aux effets secondaires ?**



Quels sont les effets secondaires les plus courants ?

FATIGUE

Vous avez (trop) peu d'énergie, ce qui peut compliquer votre quotidien. Vous n'arrivez pas à faire ce que vous souhaitez faire et cela génère de la frustration. La fatigue vous empêche également de rester concentré, de réfléchir et de prendre des décisions et peut vous rendre irritable, en colère ou morose.

LA PERTE DE CHEVEUX

Certains traitements, dont la chimiothérapie, peuvent faire tomber les cheveux, mais pas toujours : cela dépend du type de traitement et de la quantité administrée. Le refroidissement du cuir chevelu pendant la chimiothérapie peut parfois aider à prévenir ce phénomène.

On ne le répétera jamais assez !

Si vous ressentez un effet secondaire dû au médicament que vous prenez, signalez-le. Même s'il s'agit d'un effet mineur et que vous n'êtes pas certain que votre médicament en soit la cause, informez-en votre médecin ou votre infirmière.

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Certains traitements, dont la chimiothérapie, peuvent provoquer des nausées. Vous pouvez prendre des médicaments préventifs avant même votre traitement. En général, les nausées diminuent une heure après le traitement, attendez ce moment pour manger et boire. Si votre abdomen est irradié, il est préférable de ne pas manger entre une demi-heure avant et une demi-heure après. Essayez de manger ou de boire à des moments où vous souffrez moins de nausées.

NEUROPATHIE

Le (traitement du) cancer peut endommager vos nerfs. Vous pouvez ressentir des douleurs, des engourdissements et des fourmillements dans les bras ou les pieds... Informez votre médecin sans tarder : intervenir à temps peut éviter des dommages permanents.

UN MANQUE TEMPORAIRE DE CELLULES SANGUINES

Lors d'une chimiothérapie, votre corps peut temporairement produire moins de nouvelles cellules sanguines, ce qui peut provoquer des saignements, de l'anémie, des infections et de la fièvre. C'est pourquoi vos taux sanguins sont surveillés de près. En cas d'anémie sévère, il se peut que l'on vous administre des facteurs de croissance pour fabriquer de nouvelles cellules sanguines ou que des transfusions sanguines soient nécessaires.



« Je ne sais pas si je suis en phase palliative. Il n'a jamais été question pour moi de ne pas survivre à cette maladie. »

Rosa

LE CANCER SE VIT ENSEMBLE : COMMENT Y FAIRE FACE ?

« JE SERAI TOUJOURS LÀ POUR TOI »

Profitez pleinement de votre retraite ! On ne sait jamais ce qui vous attend. Jan et Rosa ne le savent que trop bien. C'est ce qui est arrivé à Jan et Rosa. « Tout à coup, l'automne est devenu l'hiver », raconte Jan avec émotion. Il a promis à Rosa d'être toujours là pour elle. Cela a été difficile, mais ensemble, ils ont appris à vivre avec le cancer.

Rencontre : Jan & Rosa

Jan et Rosa sont des septuagénaires qui aiment marcher. Il y a dix mois, Rosa (73 ans) a appris qu'elle avait un cancer du poumon. Entre-temps, elle a subi une chimiothérapie et l'ablation d'un de ses poumons. Jan et Rosa ont appris à vivre avec le cancer du poumon. Ils n'ont qu'un conseil à donner : « Continuez à vivre. »

Rosa a l'air frêle, ses cheveux sont courts après sa chimiothérapie. Mais elle est pleine de joie de vivre : après tout, la vie est là pour être vécue, même après un diagnostic de cancer du poumon. Le diagnostic a surpris Rosa : « Je toussais depuis plus d'un an, alors Jan m'a dit : tu ne devrais pas aller chez le médecin ? Et c'est ce qui s'est passé. Nous avons pris rendez-vous avec le pneumologue. Ils ont pris une photo et lorsque nous avons voulu partir, il s'est avéré qu'ils avaient vu quelque chose et déjà appelé le médecin. » C'est ainsi que Rosa est entrée dans l'engrenage médical. Très vite, il est apparu qu'il y avait un problème : « Le mercredi suivant, le médecin nous a appelés : il fallait faire des examens plus poussés. J'ai passé un CT-scan, un PET-scan, etc. et ils ont découvert qu'il s'agissait d'une tumeur maligne. Plusieurs traitements étaient envisageables et on m'a donné le choix entre la chimio-immunothérapie et la chirurgie. Bien sûr, je pouvais aussi choisir de ne rien faire. »

Faire face à l'impuissance

Le diagnostic était totalement inattendu. « J'ai toujours vécu sainement », explique Rosa. « Je mangeais sainement, je faisais beaucoup d'exercice, je n'étais pas en surpoids... Et j'avais arrêté de fumer il y a vingt-cinq ans. Ma belle-famille n'en revenait pas, car ils nous ont dit avoir toujours pensé que nous étions les plus sains de la famille. »

Comment réagir quand on apprend qu'il s'agit quand même d'un cancer ? Chacun réagit à sa manière. Jan et Rosa ont également réagi différemment. Rosa est restée calme lors de l'annonce de cette nouvelle. « Je m'étais toujours dit : si jamais on m'apprend un jour que j'ai le cancer, je pleurerai toutes les larmes de mon corps. Mais lorsque le diagnostic est tombé il y a dix mois, je me suis résignée. Je me suis dit : Bon, c'est comme ça, on va prendre les choses comme elles viennent. »

Jan a plus de difficultés à l'accepter. « Quand on nous a annoncé la nouvelle, c'était vraiment difficile, bien sûr. La nuit, il m'arrivait souvent de broyer du noir dans mon lit. » Il ne la quitte pas d'une semelle. Rosa reste positive. Jan n'a pas tout de suite partagé son optimisme. Il a eu besoin de temps. Il faut dire que son rôle n'est pas évident non plus : en tant que partenaire, on est sur le bord du chemin, on ressent parfois de l'impuissance. On a l'impression de ne rien pouvoir faire face à la maladie grave de notre partenaire. Mais ce sentiment d'impuissance peut être surmonté : « Je lui ai promis d'être toujours là pour elle et de tout faire pour l'aider. » Ensemble, ils traversent cette épreuve. Ou, pour reprendre les mots de Jan : « Entre-temps, nous essayons de profiter au mieux de cet hiver. »

Un parcours semé d'embûches

Rosa a opté pour la chimiothérapie. C'était dur, très dur, le traitement exigeait beaucoup de son corps.

Jan : « Puis elle est tombée très malade. Je pensais déjà l'avoir perdue, que c'était fini. Nous étions dans ce bel automne de notre vie, et soudain, nous nous sommes retrouvés au cœur de l'hiver, pour ainsi dire. »

Rosa a été tellement malade que la chimiothérapie a dû être interrompue. « J'ai été très malade à cause de la chimio. À un moment donné, je n'arrivais plus à manger et j'ai perdu 7 kilos en une semaine. »

Son traitement a été adapté, mais elle a tout de même dû être opérée pour enlever un de ses poumons. Depuis, Rosa vit avec un seul poumon. Elle reste optimiste : « En fait, ce n'est pas trop grave. Nous marchons tous les jours et je n'ai pas dû changer mes habitudes. » La marche leur donne de l'énergie à tous les deux et Rosa n'a pas vraiment l'impression d'être une patiente atteinte d'un cancer. Cela ne veut pas dire que tout son traitement s'est déroulé sans problème, il y a eu des hauts et des bas.

« Lorsque j'étais très malade à cause de la chimiothérapie, je ne me suis sentie vraiment mal qu'une seule fois. Tous les enfants étaient venus nous rendre visite et je n'osais pas m'asseoir avec eux, de peur d'attraper quelque chose d'autre. Je me suis assise seule dans un coin, j'en bavais, alors que tout le monde à table s'amusait et bavardait. » Elle se sentait seule, n'osant pas s'asseoir confortablement avec ses enfants. Aujourd'hui, il est encore difficile pour Rosa de parler de cette période.

« Nous étions dans ce bel automne de nos vies, et soudain nous nous sommes retrouvés en plein hiver. »

Jan

Advienne que pourra

Rosa et Jan ont déjà franchi ensemble de nombreuses étapes du processus d'acceptation, même si ce n'est pas toujours évident. Quand Jan aborde le sujet, cela lui est encore pénible. Rosa choisit résolument la vie, une vie avec le cancer, même si elle n'a pas l'impression d'être

une patiente atteinte d'un cancer. « Aujourd'hui, je ne me sens plus du tout malade. Je ne sais pas non plus si je suis en phase palliative. Cela n'a jamais été une option pour moi de ne pas survivre à cette maladie. Je n'y ai jamais pensé. Advienne que pourra. Je ne vais pas m'asseoir et pleurer en pensant à ce qui m'attend. Je suis peut-être malade, mais je veux continuer à tout faire. Comme avant, continuer à avancer. Je ne me laisserai pas abattre, je dois continuer et je veux guérir. » Jan la suit dans cette voie : « Entre-temps, nous avons parcouru un long chemin et nous essayons de revenir à la normale, comme avant. Je lui ai également promis de continuer à tout faire pour elle. Entre-temps, je peux déjà prendre les choses avec un peu plus de recul. Parce qu'elle ne baisse pas les bras, je me ressaisis aussi et j'ose croire que tout se terminera bien. »

Ensemble pour la vie

Depuis, Jan et Rosa ont repris le fil de leur vie le plus normalement possible. « Nous aimons tous les deux aller marcher, qu'il fasse beau ou non. C'est une activité que nous pouvons partager. C'est important parce qu'en marchant, nous parlons de toutes sortes de choses et nous résolvons nos problèmes. Cela nous rapproche. Pour moi, un jour non marché est un jour non vécu, tout comme un jour non ri est un jour non vécu », déclare Rosa. « Après mon opération, nous avons commencé à marcher cinq kilomètres dès le premier jour de mon retour à la maison. Nous avons augmenté progressivement et hier, nous avons parcouru 22 kilomètres. » Jan est tout à fait d'accord : « Nous nous levons le matin et nous faisons notre première marche. On voit le soleil se lever, cette boule rouge... Ce sont des petites choses auxquelles il faut s'accrocher. »

Vous voulez connaître un peu mieux Rosa et Jan ?

Vous pouvez regarder une vidéo avec le témoignage de Rosa et Jan sur le site web 'Vivre avec un cancer du poumon' : www.levenmet-vivreavec.be/fr/cancerdupoumon

Jan et Rosa ont donné leur accord pour que leur histoire soit publiée dans ce magazine.

> « Nous aimons tous les deux aller marcher, qu'il fasse beau ou non. C'est une activité que nous pouvons partager. C'est important parce qu'en marchant, nous parlons de toutes sortes de choses et nous résolvons nos problèmes. Cela nous rapproche. Pour moi, un jour non marché est un jour non vécu, tout comme un jour non ri est un jour non vécu. »



PEUT-ON FAIRE DU SPORT EN AYANT LE CANCER ?

Et oui !

Faire de l'exercice quand on a un cancer, est-ce une bonne idée ? Absolument : l'exercice physique contribue à renforcer les muscles et la condition physique. Mais... il ne faut pas en faire trop. Comment s'y prendre ?

Le cancer et son traitement sont exigeants, tant pour le mental que pour le corps. Psychologiquement, c'est pesant, et physiquement, c'est pénible. La fatigue se fait souvent ressentir et votre état de santé se détériore. Il peut alors sembler logique de se reposer alors qu'au contraire, il est recommandé de bouger. Vous faisiez beaucoup d'exercice avant le diagnostic ? Essayez de continuer à le faire, en procédant aux ajustements nécessaires. Vous aviez un mode de vie peu actif ? Dans ce cas, c'est une bonne idée d'y remédier.

En effet, plusieurs études montrent qu'il est non seulement sans danger de faire de l'exercice lorsqu'on est atteint d'un cancer, mais qu'il est même conseillé d'en faire. La forme d'exercice ou de sport qui vous convient le mieux et l'intensité de l'exercice dépendent de toute une série de facteurs. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin traitant, qui peut également vous prescrire un suivi kinésithérapeutique pour vous conseiller et vous guider en fonction de vos besoins.

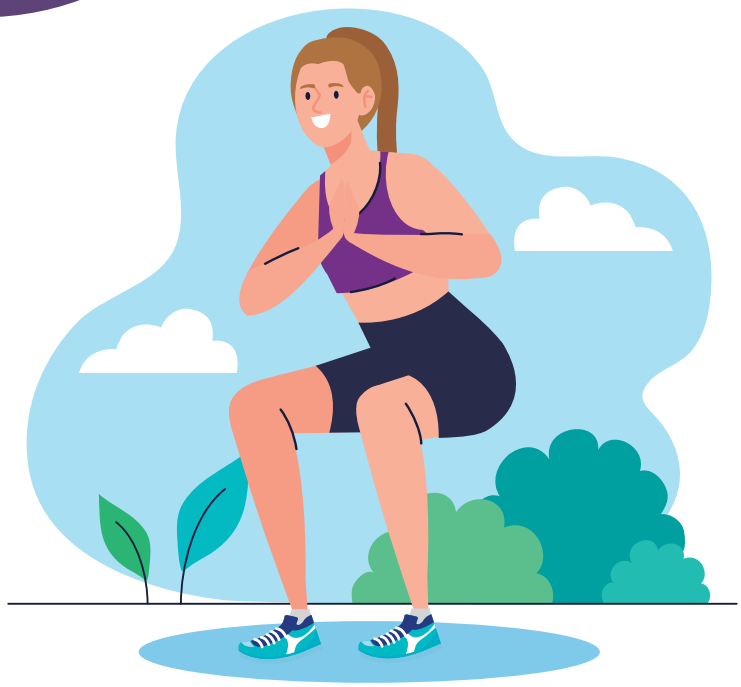
7 règles d'or

1. De l'exercice ? Choisissez une forme d'exercice que vous aimez pratiquer, afin de vous amuser.
2. Allez-y en douceur, ne vous épuisez pas, mais augmentez progressivement la durée, l'intensité et la fréquence.
3. Essayez de bouger pendant une demi-heure chaque jour.
4. Reposez-vous lorsque vous êtes fatigué(e) ou lorsque l'activité est trop intense. Respectez vos limites.
5. Faire de l'exercice à plusieurs ? C'est motivant, surtout les jours où l'on a moins envie.
6. Vous vous entraînez dans une salle de sport ou un club ? Parlez à votre coach ou votre entraîneur de votre état de santé et des conseils de votre médecin. Vous obtiendrez ainsi les bons conseils de sa part.
7. Alternez différentes formes de sport ou d'exercice. La variété vous évite de vous lasser et d'abandonner.



L'EXERCICE PHYSIQUE CONTRIBUE À RENFORCER LES MUSCLES ET LA CONDITION PHYSIQUE. MAIS... IL NE FAUT PAS EN FAIRE TROP.





Comment s'y mettre ?

- L'amélioration de votre puissance musculaire est un bon début. Augmentez la charge progressivement. Il est conseillé de se faire accompagner par un expert.
- Une fois que vous avez retrouvé des forces, les sports d'endurance comme la marche, le vélo ou la natation sont appropriés.
- Répartissez vos moments d'activité tout au long de la journée pour éviter de dépasser vos limites et d'être trop fatigué(e). Par exemple, commencez la journée par dix minutes d'exercice le matin, faites 15 minutes de vélo le midi, une petite promenade l'après-midi... Trente minutes d'exercice par jour est la norme recommandée. Grâce à ces petits moments d'exercice, votre forme physique s'améliorera et vous pourrez rester en mouvement plus longtemps.
- Vous ne vous sentez pas bien ? Ne forcez pas.
- Prenez régulièrement des jours de repos.

Conseil du jour

Même dans la vie de tous les jours, vous pouvez bouger plus souvent en faisant de petits ajustements : allez à la boulangerie à vélo au lieu de prendre la voiture à chaque fois pour de courtes distances, garez-vous un peu plus loin, descendez du bus ou du tram un arrêt plus tôt, marchez en passant un coup de fil, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur… Ce sont de petites choses, mais elles vous aident à vous mettre en forme et à le rester.

MÊME DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS, VOUS POUVEZ BOUGER PLUS SOUVENT EN FAISANT DE PETITS AJUSTEMENTS.

Une visite rapide chez le médecin généraliste ?

À conseiller si :

- vous souffrez d'une maladie cardiaque ou vasculaire, ou de ses symptômes ;
- vous souffrez de diabète, d'une maladie rénale chronique et/ou d'une maladie inflammatoire chronique ;
- vous avez une tension artérielle (trop) élevée, un taux élevé de cholestérol ou d'autres facteurs à risques de maladies cardiovasculaires ;
- vous voulez (continuer à) faire de l'exercice de manière intensive.

Trop intense ou pas ?

Comment savoir si vous en faites trop et si vous dépassez vos limites ?

- Si vous faites de l'exercice, vous devriez avoir encore de la réserve. Comment le déterminer ? Si vous pouvez continuer à discuter sans problème, alors tout va bien.
- Si vous souffrez toujours de fatigue et de douleurs musculaires quelques jours après avoir fait de l'exercice, vous devriez y aller doucement la prochaine fois.
- N'hésitez pas à vous faire accompagner. Votre coach personnel peut vous aider à adapter votre programme d'entraînement ou d'exercices à vos besoins.
- Faites de l'exercice en groupe, c'est motivant. Demandez à votre médecin traitant si des activités sportives adaptées sont organisées dans le cadre de la revalidation oncologique.

Quand l'exercice intensif n'est-il PAS recommandé ?

- Si vous recevez une chimiothérapie par perfusion, il est préférable de ne pas faire d'exercice intensif pendant les 24 heures qui suivent.
- Attention aux infections : si vous présentez un risque élevé d'infections, mieux vaut reporter vos séances de sport intensives à une date ultérieure. Si vous souffrez d'une infection grave, il faut également rester au repos.
- Si vous souffrez d'effets secondaires graves de votre traitement, si vous êtes atteint(e) d'ostéoporose ou si vous vous remettez très mal de votre traitement, le sport intensif est déconseillé. Demandez à votre médecin quel type d'exercice est bon pour votre corps et votre rétablissement.

EN FINIR AVEC LA CIGARETTE : METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Fumer est nocif pour la santé, nous le savons tous. Pourtant, il est extrêmement difficile d'arrêter de fumer, même (ou surtout ?) en cas de cancer. Et pourtant, cela présente de nombreux avantages pour la santé. Qu'est-ce qui peut vous aider à vous débarrasser enfin de votre dépendance au tabac ?

Arrêter de fumer tout seul(e)... c'est difficile. Avec un accompagnement, vos chances de réussite augmentent d'emblée. Votre médecin peut vous aider ou vous orienter vers un tabacologue spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac. Vous pouvez trouver un tabacologue près de chez vous sur le site repertoire.fares.be. En Wallonie, les séances d'arrêt du tabac avec un médecin ou un tabacologue agréé sont partiellement remboursées par la caisse de maladie.

Une autre option consiste à rejoindre un groupe de sevrage tabagique, où vous serez guidé(e) par un tabacologue au cours de 8 à 12 séances. Vous pouvez trouver des séances dans votre région via repertoire.fares.be.

Vous préférez une solution en ligne ?

Le site www.tabacstop.be vous permet de vous inscrire à un programme (gratuit) d'aide en ligne. Comment cela fonctionne-t-il ? Vous pouvez tenir un journal digital, consulter des graphiques sur l'évolution de votre consommation de tabac, trouver du soutien auprès d'autres personnes en sevrage tabagique sur le forum en ligne... Vous y trouverez des informations utiles et précises. Tous les jours entre 15 et 19 heures, vous pouvez appeler le numéro vert pour poser vos questions. Vous pouvez même bénéficier gratuitement de l'accompagnement d'un tabacologue au cours de 8 entretiens téléphoniques.

TABACSTOP
Arrêter, c'est possible !

www.tabacstop.be
conseil@tabacstop.be
0800 111 00

Pas d'excuses...

« Cela fait grossir »

En moyenne, les personnes qui arrêtent de fumer prennent de 2,5 à 6 kilos au cours des premières semaines ou des premiers mois suivant l'arrêt, mais après environ 6 mois, la situation se stabilise.

Évitez de remplacer la cigarette par une autre mauvaise habitude, comme le grignotage, mais optez pour une solution saine : faites de la marche ou du sport, par exemple.

« Fumeur un jour, fumeur toujours »

Les troisième et quatrième jours qui suivent l'arrêt du tabac sont généralement les plus éprouvants, avec des symptômes de sevrage intenses qui s'atténuent ensuite.

Après quelques semaines, ces symptômes disparaissent pour la plupart, bien que des moments difficiles puissent persister. L'essentiel est de ne pas replonger.

Que faire en cas de rechute ? Reprenez simplement votre démarche : chaque tentative augmente vos chances de réussite. Cela reste bien préférable à la poursuite de la cigarette.



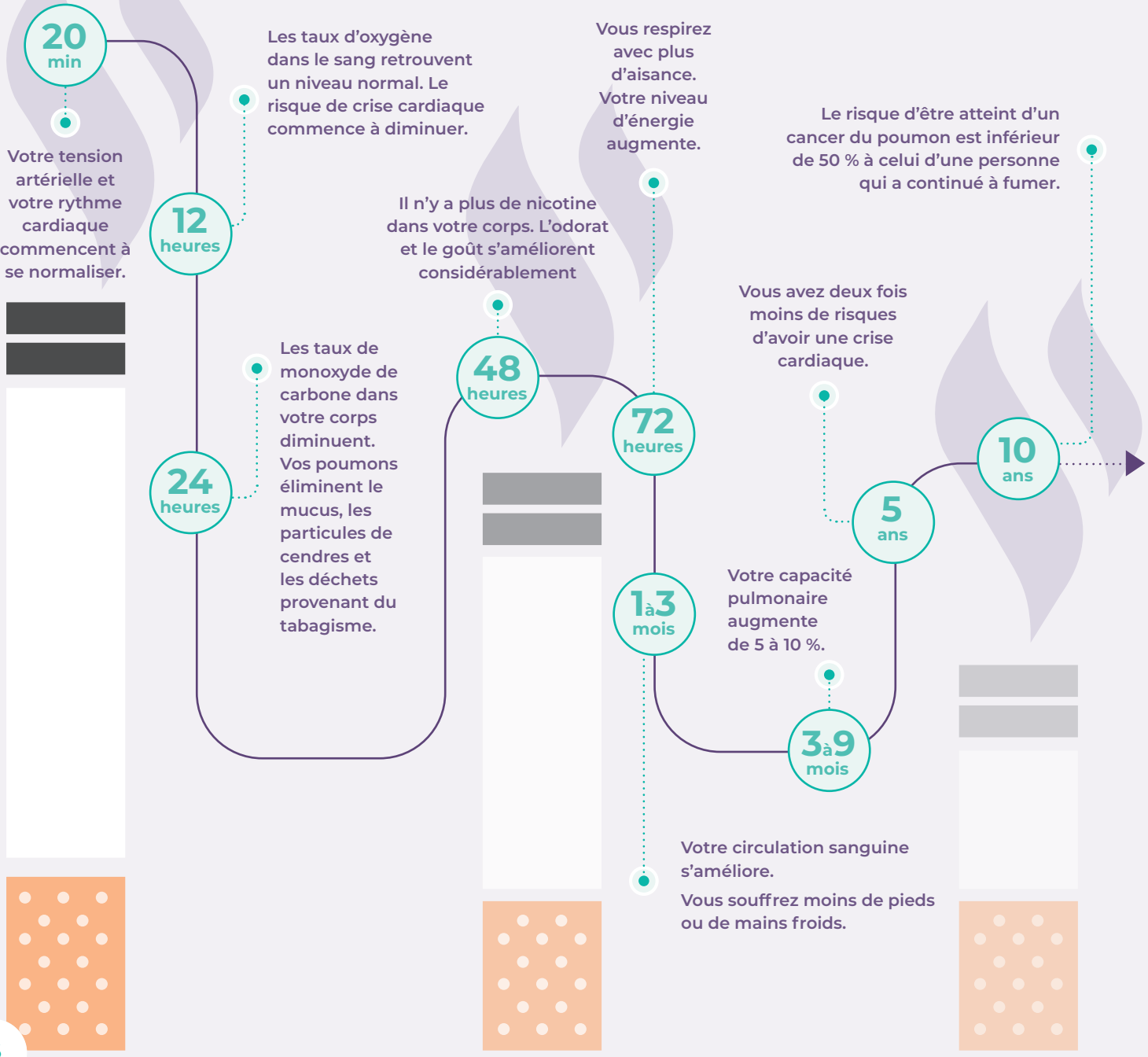
Comment se débarrasser de la dépendance physique ?

Si vous souffrez d'une dépendance au tabac, cela signifie que votre corps a besoin de nicotine. Il existe un certain nombre d'outils pour mettre fin à cette dépendance physique.

- Les substituts nicotiniques sous forme de gommes, de comprimés, de patchs ou d'inhalateurs atténuent les symptômes de sevrage et contribuent à l'arrêt progressif de la consommation. Vous devez les utiliser de manière cohérente et à la bonne dose. Après une douzaine de semaines, votre corps sera sevré de la nicotine.

- La vapoteuse ou cigarette électronique est également utilisée par certains fumeurs pour se désintoxiquer, mais peu d'études ont été menées sur son efficacité. Avec une vapoteuse, l'habitude de fumer reste en place, ce qui peut rendre plus difficile l'arrêt complet du tabac.

Lorsque vous arrêtez de fumer, les effets positifs sont presque immédiats. Et ils s'inscrivent dans la durée...



PRÉPARÉ AVEC AMOUR : DES RECETTES PLEINES D'ÉNERGIE

Ce n'est pas parce que vous avez un cancer que vous ne pouvez pas bien manger ! Au contraire, il est important d'absorber suffisamment de calories. Et plus c'est bon, plus on a envie d'en manger.

Mais peut-être connaissez-vous quelqu'un qui a un cancer et vous vous sentez souvent impuissant. Que pouvez-vous faire ? Pourquoi ne pas préparer un plat délicieux pour lui permettre de reprendre des forces… et le déguster ensemble dans une ambiance chaleureuse ? Ou encore une bonne soupe ou un excellent plat cuit au four à mettre au congélateur et à sortir les jours où l'énergie vient à manquer : c'est ainsi que l'on peut vraiment jouer un rôle au quotidien.

Cadeau : une recette en plus !

Envie d'une petite douceur pour accompagner votre café ? Vous trouverez en ligne une recette supplémentaire, une quatrième : celle d'un délicieux cake citron-pistache aux graines de pavot et au fromage frais. À savourer ensemble…

QUE PRENDRE EN COMPTE ?

- Demandez à la personne quels sont ses plats préférés avant de cuisiner. Qu'est-ce qu'elle aime et qu'est-ce qu'elle n'aime pas ? Le traitement peut également modifier les goûts, alors n'oubliez pas de lui poser la question.
- La perception des saveurs peut changer ou diminuer. Par conséquent, assaisonnez bien ce que vous préparez.
- Essayez d'utiliser autant de nutriments sains que possible, ils donnent de la force et peuvent servir d'éléments de base pour un bon rétablissement. Évitez les calories vides et choisissez autant que possible des ingrédients naturels. Évitez les sucres raffinés et privilégiez les protéines : le corps en a besoin pour se muscler.

Flapjacks aux fruits secs, aux noix et au chocolat



INGRÉDIENTS (12 parts)

200 g de flocons d'avoine • 100 g de mélange de noix, grossièrement hachées • 100 g de fruits secs, coupés en petits morceaux • 100 g de chocolat noir, grossièrement haché • 125 g de beurre • 100 g de miel • 75 g de vergeoise blonde • 1 c. à c. d'extrait de vanille • une pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C. Habillez un moule carré (environ 20x20 cm) de papier cuisson.

2. Faites fondre le beurre, le miel et la vergeoise dans une casserole à feu doux. Remuez jusqu'à ce que tout soit bien fondu et mélangé. Ajoutez l'extrait de vanille et une pincée de sel. Retirez la casserole du feu.

3. Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine, les noix hachées et les fruits secs. Versez le mélange à base de beurre par-dessus et mélangez bien, jusqu'à ce que tout en soit recouvert. Ajoutez pour finir le chocolat et mélangez brièvement (gardez éventuellement un peu de chocolat pour la garniture).

4. Versez le mélange obtenu dans le moule et pressez-le bien avec le dos d'une cuillère ou d'une spatule, de manière à ce que ce soit bien compact.

5. Faites cuire le flapjack au four à mi-hauteur pendant 20 minutes.

6. Laissez le flapjack refroidir complètement dans le moule. Découpez-le ensuite en barres ou en cubes. Conservez-les dans une boîte hermétique, jusqu'à une semaine.

c. à c. : cuillère à café

Soupe au poulet à base de bouillon frais, de haricots blancs et de gremolata



INGRÉDIENTS (4 à 6 pers.)

1 poulet entier (environ 1,5-2 kg) • 2 carottes, en gros morceaux • 2 tiges de céleri-branche, en gros morceaux • 1 gros oignon, coupé en deux • 4 gousses d'ail, écrasées • 1 feuille de laurier • 5 brins de persil • 3 brins de thym • 10 grains de poivre • une pincée de sel • 2,5 litres d'eau • 2 carottes, en rondelles • 2 tiges de céleri-branche, en rondelles • 400 g de haricots blancs (en conserve, rincés et égouttés) • sel et poivre • le jus de ½ citron • 1 bouquet de persil plat, finement haché · le zeste de 1 citron • 1 gousse d'ail, finement hachée

PRÉPARATION

1. Mettez le poulet dans une grande casserole et ajoutez-y les carottes, le céleri-branche, l'oignon, l'ail, le laurier, le persil, le thym, les grains de poivre et le sel. Ajoutez également 2,5 litres d'eau et portez lentement à ébullition. Écumez la surface et laissez mijoter pendant 1,5 à 2 heures. Sortez le poulet de la casserole et filtrez le bouillon. Jetez les légumes. Détachez la viande du poulet et coupez-la en morceaux. Mettez de côté.
2. Portez à nouveau le bouillon filtré à ébullition. Ajoutez les carottes, le céleri-branche et le poireau, et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajoutez les haricots blancs et la viande de poulet. Faites bien chauffer le tout. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement un peu de jus de citron.
3. Mélangez le persil finement haché, le zeste de citron et l'ail dans un petit bol.
4. Servez la soupe dans des bols. Garnissez d'une cuillerée de gremolata.

Potée végétarienne au yaourt citron-ail

INGRÉDIENTS (4 pers.)

2 c. à s. d'huile d'olive • 1 oignon, finement coupé • 3 gousses d'ail, finement hachées • 2 aubergines, en morceaux • 3 pommes de terre de taille moyenne, épluchées et en morceaux • 2 poivrons rouges, en morceaux • 1 boîte (400 g) de dés de tomates • 1 c. à s. de concentré de tomates • 1 c. à c. de cumin en poudre • 1 c. à c. de poudre de paprika fumé • ½ c. à c. de cannelle • ½ c. à c. de flocons de piment rouge • 500 ml de bouillon de légumes • 1 boîte (400 g) de lentilles, rincées et égouttées • sel et poivre • coriandre ou persil

200 ml de yaourt à la grecque • 1 gousse d'ail, finement hachée ou râpée • le jus et le zeste de ½ citron • sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un grand faitout, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez l'aubergine et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne tendre. Ajoutez alors les pommes de terre et le poivron rouge, et faites cuire 5 minutes de plus. Incorporez-y le concentré de tomates, le cumin, la poudre de paprika, la cannelle et les flocons de piment rouge, et faites cuire le tout 1 minute pour libérer les arômes. Ajoutez les dés de tomates et le bouillon de légumes puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter tranquillement la potée pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Ajoutez les lentilles et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 5 minutes. Salez et poivrez.
2. Mélangez le yaourt, l'ail, le jus de citron et le zeste de citron dans un petit bol.
3. Servez la potée dans des assiettes creuses ou des bols. Ajoutez par-dessus une généreuse cuillerée de yaourt au citron et à l'ail. Garnissez de persil ou de coriandre finement haché(e).



c. à c. : cuillère à café, c. à s. : cuillère à soupe

© Recettes : Els Sirejacob Photos : Bramski

LE PETIT GUIDE





Le petit guide !

"Tu n'es pas la seule dans ton cas."

"Tu verras, tu trouveras la vie plus belle après..."

"Il y a d'autres moyens pour avoir des enfants."

"Ça va aller !"

Évitez à tout prix les injonctions et les conseils non sollicités

*"Tu **devrais** essayer cela", "tu **devrais** sortir de chez toi", "il **faut** que tu penses à autre chose", "il **faut** que tu bouges", "il **faut** que tu voies un psy"...*

Et on les remplace par de gros câlins !

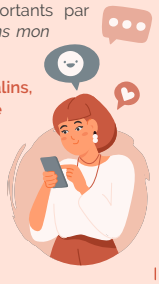


3.

Les gestes et attentions qui font du bien

Les petites attentions qui font toute la différence

- **Des petites surprises hyper personnalisées**
  Une carte signée, une carte postale de vacances, un dessin fait par les enfants ou par une amie artiste, un livre avec un petit signet personnalisé...
- **Un "relais amical"**
  Organiser des petites visites, si c'est ce dont la personne malade a besoin et si elle n'est pas trop fatiguée.
- Lui proposer de **la mettre en contact avec une connaissance qui a traversé la même épreuve** et qui pourrait répondre à ses questions.
- Lui envoyer des suggestions de **livres**, de films ou de séries.
- **Des SMS en pagaille** qui ne demandent pas de réponse. Essayer de se souvenir des jours importants par quelques mots : *"Je pense à toi, tu es dans mon cœur"* ou par une jolie photo.
- Parfois, la personne malade a **besoin de câlins, de toucher, d'étreinte, d'une main posée sur la sienne**.
- Proposer d'accompagner la personne malade pour une petite **balade** permet de passer du temps avec elle et de lui faire du bien.



VIVREAVEC/INFORMATIONS PRATIQUES ET SOUTIEN

BIEN INFORMÉ, ON EST MIEUX ARMÉ CONTRE LE CANCER.

Dans le combat contre la maladie, l'information joue un rôle essentiel pour vous aider à faire face quand le cancer survient, à mieux vivre pendant et après les traitements ou à accompagner un proche.

Vous êtes à la recherche de témoignages de personnes qui vivent la même chose ? Vous souhaitez obtenir plus d'informations et de conseils pratiques sur votre maladie, les nouvelles thérapies ou l'impact émotionnel ou financier du cancer sur votre vie, vos relations, vos enfants, votre travail ou vos amis ?

TROUVEZ DU SOUTIEN ET LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR :

WWW.LEVENMET-VIVREAVEC.BE/FR/APERCU



Connectez-vous avec d'autres patients

@vivreavec.belfr

NS ID XL-5014-Revision date 02/2025-WEB Local code 311