BIEN VIVRE SON **APRÈS-CANCER**

& LE RETOUR AU TRAVAIL

malakoff médéric
SANTÉ • PRÉVOYANCE • RETRAITE

AFSOS
Association Francophone des Soins Oncologiques de Support

EDITO

Sorti(e) victorieux(se) de votre combat contre le cancer, vous vous interrogez sur vos capacités à reprendre le travail ? Rien de plus légitime. Le retour à l'emploi après un cancer peut parfois faire peur. La maladie reste une épreuve qui a laissé des traces, dont il peut être difficile de parler avec son entourage, ses collègues. Pour que les choses se passent au mieux, il est donc essentiel d'anticiper les choses et de vous donner du temps pour vous reconstruire.

Ce guide a vocation à vous aider dans cette reconstruction. Pour recouvrer vos capacités à travailler, vous devez vous sentir bien dans votre tête et votre corps. Les traitements anti-cancer provoquent des effets indésirables qui peuvent modifier le regard des autres et celui que vous portez sur vous-même. La fatigue, qui perdure parfois plusieurs mois après l'arrêt des traitements, rend chaque tâche plus difficile qu'auparavant. Reprendre une activité physique peut vous aider à gérer cette fatigue, tout en prévenant les récidives. Autant de raisons pour vous y remettre ! Et qui dit sport, dit nutrition. Bien s'alimenter doit désormais faire partie intégrante de votre hygiène de vie, au même titre que bien dormir. Enfin, être bien dans sa tête nécessite d'être bien entouré(e) : quelque peu laissée de côté, votre vie de famille et de couple doit revenir au centre de votre attention. Et si des difficultés psychologiques persistent ou apparaissent à cette période, un travail de soutien avec un psychologue ou un psychiatre peut être utile, ne serait-ce que pour aider à passer un cap.

Les défis vous semblent probablement immenses, mais faites-vous confiance, bien informé(e), vous saurez les relever un par un !

Ce livret a été réalisé en collaboration avec l'Association Francophone des Soins Oncologiques de support - AFSOS.

Créée en mai 2008, l'AFSOS est une association scientifique, pluridisciplinaire et pluriprofessionnelle qui a vocation à servir d'interface et de lien entre les professionnels de la cancérologie (chirurgiens cancérologues, oncologues médicaux, autres médecins spécialistes...), et ceux spécialisés dans les différents domaines des soins de support c'est-à-dire « l'ensemble des soins et soutiens nécessaire aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves ».

Ses objectifs sont de mutualiser les expertises, dont celles des patients, pour améliorer les soins, la recherche, la formation et d'innover dans les domaines des soins de support. La recherche de l'excellence dans la prise en charge des symptômes liés à la maladie et aux traitements, l'accompagnement à toutes les phases de la maladie, la démarche participative au sein des équipes intra et extra-hospitalières pour limiter l'usure professionnelle des équipes médicales sont ses valeurs fondatrices.

Le nombre croissant de malades en rémission sur plusieurs années et de véritables guérisons, grâce aux progrès des traitements du cancer, conduit de plus en plus souvent à la possibilité d'une reprise du travail et ainsi à un retour à une vie sociale pleine et entière.

Ce livret réalisé en collaboration avec Malakoff Médéric fait partie des missions de soutien à la formation et de diffusion du savoir et a donc reçu un total soutien de l'AFSOS.

Pr. Ivan Krakowski

Oncologue médical. Médecin de la douleur.

Président de l'AFSOS

Les conséquences physiques, psychologiques et sociales du cancer ont amené Malakoff Médéric, groupe de protection sociale, à s'engager depuis plusieurs années dans la lutte contre cette maladie, première cause de mortalité en France.

Notre groupe soutient de nombreux projets allant de la recherche clinique au développement des soins du support, avec une ambition forte : améliorer la qualité de vie des patients et favoriser le retour à l'emploi.

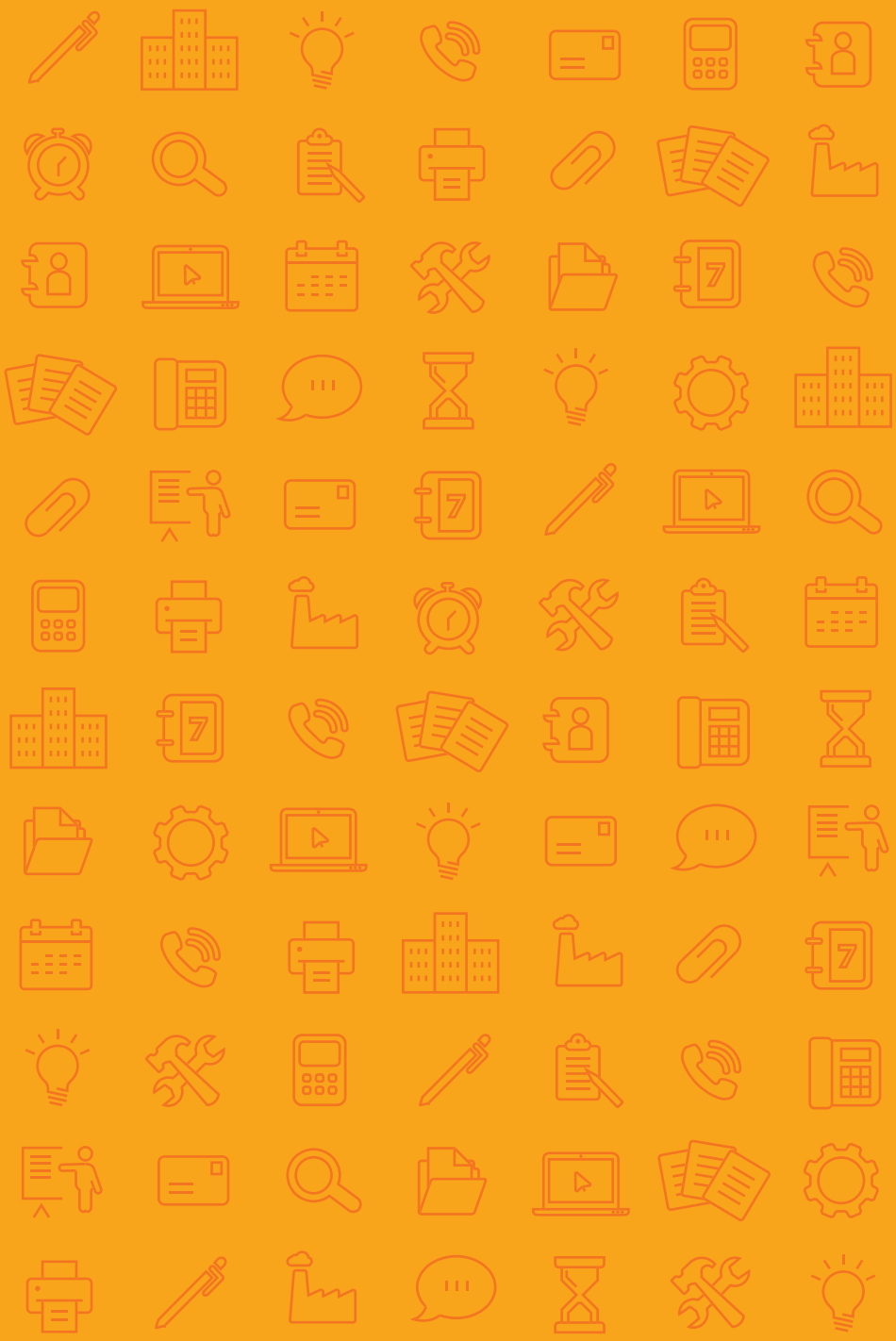
C'est pourquoi nous sommes fiers de nous associer, avec l'AFSOS, à la réalisation de ce guide qui apporte un éclairage sur ce moment sensible qu'est la sortie des traitements et propose conseils et informations aux personnes qui ont traversé la difficile épreuve du cancer. Un guide simple, pratique pour aider chacun à reprendre le cours de sa vie.

Dr Philippe Dejardin

Directeur adjoint chargé des projets santé.

Direction des Engagements Sociaux et Sociétaux.

Malakoff Médéric



MON TRAVAIL

LE RETOUR À L'EMPLOI 8

GARDEZ DES RELATIONS AVEC
VOTRE ENTOURAGE PROFESSIONNEL 10

DES TRAITEMENTS SOUVENT LOURDS DE SÉQUELLES 12

ANTICIPEZ LE RETOUR À L'EMPLOI 14

POURQUOI NE PAS REPRENDRE PROGRESSIVEMENT ? 16

POURQUOI NE PAS REPRENDRE À TEMPS PLEIN ? 20

LE RETOUR À L'EMPLOI

Le cancer a ceci de particulier que ses traitements sont généralement longs et imposent un arrêt de travail tout aussi important. En moyenne, une femme atteinte d'un cancer du sein ou un homme traité par chimiothérapie pour un cancer de la prostate doit s'arrêter de travailler pendant 6 mois.

Selon le type de cancer et les traitements l'interruption peut durer entre 6 mois et 1 an. C'est autant de temps pendant lequel vous n'aurez plus été en contact avec votre environnement professionnel. Or en votre absence, celui-ci peut avoir beaucoup évolué : l'équipe avec laquelle vous travailliez a peut-être été totalement chamboulée, certains ont pu partir, d'autres arriver, et vous pouvez avoir l'impression d'atterrir dans une toute nouvelle entreprise avec laquelle vous allez devoir vous familiariser.

Par ailleurs, un nouvel agencement de l'espace de travail, des bureaux, la mise en place de nouveaux outils ou logiciels sont autant de choses qui peuvent avoir évolué.

Vous-même avez certainement changé. Le cancer a très probablement modifié votre manière de voir les choses, vous avez revu vos priorités, et le travail peut ne plus en être une. Vous pouvez aussi avoir profité de votre convalescence pour envisager de donner un nouvel élan à votre carrière, de lui accorder plus ou moins d'importance, ou de lui donner une toute nouvelle orientation.

“ Mon supérieur hiérarchique n’est plus le même, de nouveaux outils sont apparus, toute l’organisation a changé. J’ai été informée de ces gros changements par mes collègues avec qui j’ai gardé contact pendant mes traitements. “

Marie-Hélène, 56 ans

LE MOT DE L’EXPERT

Le retour professionnel est **un cap important** dans le processus de reconstruction. Pour qu’il se passe au mieux, soyez-en l’acteur. Restez en contact avec quelques collègues afin qu’ils vous tiennent au courant des évolutions dans l’entreprise. Ainsi, le jour de votre reprise, vous ne serez pas surpris des changements que vous découvrirez et ce sera **plus facile pour vous de vous y adapter.**

GARDEZ DES RELATIONS AVEC VOTRE ENTOURAGE PROFESSIONNEL

Pendant un cancer, votre entourage professionnel a pu faire preuve de compassion, d'empathie, de sollicitude… Une fois l'annonce de la guérison, il s'attend souvent à ce que tout redevienne comme avant. Ce n'est jamais le cas.

Le regard de vos anciens collègues peut changer, votre absence a pu provoquer des bouleversements dans leur organisation. En outre, lors de votre reprise, vous risquez d'être en décalage, pas immédiatement aussi performant(e) ; un nouveau chef peut ne pas manifester autant de sollicitude que votre précédent patron… Mieux vaut **anticiper tous ces changements.**

Pour cela, évitez de vous couper du monde pendant votre arrêt maladie. Essayez de conserver des liens avec quelques relations de travail, elles vous permettront de rester connecté(e) à ce qui se passe en votre absence. Ces personnes pourront aussi vous apporter leur soutien et vous rassurer quant à votre prochain retour à votre poste.

TORDEZ LE COU AUX IDÉES REÇUES ! [1]

50 %

des français pensent qu'après un cancer **on ne peut plus travailler comme avant.**

La moitié reconnaît que les personnes atteintes sont souvent **mises à l'écart.**

1 français sur 5 estime qu'il n'est plus possible de mener une vie normale après un cancer.

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez également proposer à votre supérieur hiérarchique de vous rencontrer, cela lui montrera que vous restez intéressé(e) par l'avenir de votre entreprise. Même si vous n'avez aucune obligation vis-à-vis de votre employeur, lui parler de votre cancer et des éventuelles difficultés que vous vous attendez à rencontrer lors de votre retour facilitera certainement votre reprise et vous donnera des indices quant à la façon dont elle sera perçue. *« Rien n'oblige à en parler, mais c'est parfois mieux. Si personne ne sait pourquoi vous vous êtes arrêté(e) pendant plusieurs mois, cela ne créera pas un terrain favorable à votre reprise »*, confirme Guilaine Wilkins Responsable Service Social au département DISSPO-CARE (Coordination, Accompagnement, Réadaptation-Rééducation, Education) de l'Institut Bergonié à Bordeaux.

" J'ai de la chance, les choses se sont très bien passées avec mes supérieurs hiérarchiques et des collègues amis. Ils savent ce qu'il m'est arrivé, je sais que j'aurai du soutien. "

Isabelle, 44 ans

LE MOT DE L'EXPERT

Prenez du temps avec certains de vos collègues et, pourquoi pas, avec votre supérieur, pour leur expliquer que vous n'êtes plus comme avant et que cela pourra durer quelques mois.

Essayez d'être suffisamment ouvert(e) pour désamorcer les situations d'incompréhension et anticiper les réactions inappropriées susceptibles d'accompagner votre reprise du travail.

Reprenez le « pouls » de l'entreprise, tenez-vous informé(e) des changements, des évolutions, de tout ce qui s'est passé en votre absence : départs, arrivées, nouveaux outils, déménagements de bureaux, nouveaux logiciels… Vos repères risquent de bouger, mieux vaut anticiper.

[1] Peretti-Watel P, Amsellem N., Beck F. Ce que les Français pensent du cancer. Opinions, risques perçus et causes présumées. In Beck F, Gautier A (dir.), Baromètre cancer 2010. Saint-Denis: INPES, 2012, pp. 46-66.

DES TRAITEMENTS SOUVENT LOURDS DE SÉQUELLES

Chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie, thérapie ciblée… Les traitements du cancer sont lourds et, s'ils sont efficaces pour détruire les cellules tumorales, ils n'en sont pas moins toxiques pour l'organisme. Résultat : vous avez vaincu votre cancer, mais le traitement vous a mis à plat.

La **fatigue** est la première des séquelles qui risque d'avoir un impact sur votre travail. Si vous pouviez vous reposer au moindre coup de mou, pas question de lever le pied au boulot ! Des dossiers que vous traitiez auparavant en une journée vont désormais vous demander plus de temps. Rien d'anormal, mais vous pouvez avoir l'impression d'être moins efficace ou de ne plus être à votre place à ce poste. Laissez-vous du temps et refaites le point dans quelques mois.

Les **troubles de la mémoire** et les **difficultés de concentration** sont les autres séquelles les plus fréquentes, en particulier de la chimiothérapie, auxquelles s'ajoutent parfois des **troubles du sommeil** qui ne font que les aggraver. Les médecins parlent de «brouillard cognitif», souligne le Dr Johan Le Fel, neuropsychologue à Rouen. "*Les patients font des allers retours dans une pièce parce qu'ils oublient ce qu'ils étaient venus chercher, ils ont souvent l'impression de ne pas trouver leurs mots et de les avoir sur le bout de la langue, ils oublient leurs rendez-vous…* " La perspective de reprendre votre travail peut également générer une certaine anxiété, c'est tout à fait normal.

Dans certains cas, ce sont des **séquelles physiques** qui empêchent de reprendre son ancien poste. C'est le cas notamment dans la manutention. Après un cancer du sein, le phénomène de lymphoedème ("gros bras") peut aussi limiter certains mouvements.

« Il faut alors parfois faire le deuil du poste d'avant », conseille Guilaine Wilkins. Vous vous posez certainement maintes questions sur votre capacité à retourner à votre poste, à retrouver vos repères, à supporter le rythme d'une journée de travail… Toutes ces questions sont légitimes,

" Il faut alors parfois faire le deuil du poste d'avant "

c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à en parler à votre médecin traitant, acteur pivot de la prise en charge de votre santé. Il saura vous écouter et vous orienter vers des professionnels de santé capables de vous proposer des solutions.

" J'ai des troubles de l'attention et de la concentration que je n'avais pas avant : j'ai beaucoup de difficultés à faire deux choses en même temps ; moi qui passais des après-midi à lire, je m'arrête au bout d'une heure."

François, 41 ans

LE MOT DE L'EXPERT

Pendant votre traitement, pratiquez des exercices qui vont stimuler vos fonctions cognitives : sudoku, mots croisés… Tous ces jeux aident à prévenir les situations d'échec auxquelles vous risquez d'être confronté(e) lors de votre retour au travail et que vous devrez mener simultanément plusieurs tâches à bien.

En dépit de votre fatigue, **continuez à avoir une vie sociale et culturelle,** et essayez de **pratiquer une activité physique** tout au long de votre traitement… toutes choses qui participent au maintien de vos capacités cognitives.

ANTICIPEZ LE RETOUR À L'EMPLOI

Ca y est, vous êtes décidé(e), vous allez reprendre votre travail d'ici quelques mois ? Pour qu'il se passe dans les meilleures conditions, le retour à l'emploi doit s'anticiper. Voici trois conseils qui peuvent vous aider :

1 Vous pouvez demander un **temps de convalescence** à votre cancérologue ou médecin traitant, qui prolongera votre arrêt de travail, si nécessaire. L'objectif : vous reconstruire, vous reposer, faire le point, prendre du temps pour vous afin que vous soyez pleinement opérationnel lors de la reprise.

2 N'hésitez pas non plus à demander le plus tôt possible une **visite de pré-reprise** avec le médecin du travail et un assistant social, afin d'identifier les difficultés potentielles auxquelles vous risquez d'être confronté(e) lors de la reprise de votre travail. Cela vous permettra ainsi d'anticiper les adaptations nécessaires à vos nouvelles aptitudes physiques et psychologiques.

3 Vous pouvez aussi rencontrer les services des RH pour effectuer un **bilan de compétences,** des actions de formation et/ou des remises à niveau si vous le jugez nécessaire. Leur rôle est d'être à votre écoute et à celle du médecin du travail pour vous chercher le poste le mieux adapté à votre état de santé.

Une nouvelle visite médicale est **obligatoire** lors de la reprise du travail et, au plus tard, dans un délai de **8 jours** après votre reprise effective. Elle permet de s'assurer que votre poste est bien adapté.

LE MOT DE L'EXPERT

Prenez rendez-vous avec le médecin du travail de votre entreprise et demandez-lui une visite de pré-reprise. **Mais n'attendez pas la dernière minute !** Plus tôt vous le rencontrerez, plus vous aurez le temps de mettre en place, ensemble, une stratégie pour que vous repreniez votre travail dans les meilleures conditions.

POURQUOI NE PAS REPRENDRE PROGRESSIVEMENT ?

Retourner au travail, c'est retrouver sa place dans l'entreprise mais, plus globalement, dans la société. C'est aussi être acteur de sa vie lorsque l'on a si longtemps dépendu des autres, de la médecine.

" Pendant tout le temps des traitements, le patient a été dépossédé de toute décision; avoir les clés participe à sa reprise ", estime Guilaine Wilkins. C'est enfin renouer avec sa vie d'avant le cancer… mais pas tout à fait. Attention donc à ne pas sous-estimer votre fatigue et surestimer vos capacités, au risque de subir un effet boomerang, prévient la responsable Service Social au département DISSPO-CARE de l'Institut Bergonié à Bordeaux. Une reprise progressive peut s'avérer nécessaire.

POURQUOI NE PAS DEMANDER UN MI-TEMPS OU UN TEMPS PARTIEL THÉRAPEUTIQUE POUR GÉRER LA FATIGUE ?

La fin des traitements ne signifie pas la fin de leurs effets secondaires, en particulier de la fatigue. Il est souvent conseillé de reprendre progressivement, afin de s'aménager des pauses et des temps de repos. En outre, même si votre cancer est guéri, peut-être suivez-vous des traitements pour éviter les récidives, lesquels ne sont pas exempts d'effets secondaires (douleurs, troubles de mémoire, troubles de concentration…).

Le temps partiel thérapeutique correspond à un aménagement du temps de travail de l'ordre de 50 à 80 % du temps plein. Il permet une reprise progressive et aide à la réussite de cette démarche. Si c'est l'option retenue, votre médecin du travail entrera en contact avec votre entreprise pour organiser cet aménagement avant votre retour. Vous continuerez à percevoir des indemnités journalières en complément de votre salaire.

“ Pour certaines personnes, une pension d’invalidité permet d’envisager la reprise d’une activité professionnelle sans que la question financière soit un obstacle “

Guilaine Wilkins

Prescrit par votre médecin traitant ou par l’oncologue, le temps partiel thérapeutique est soumis à l’accord préalable du médecin-conseil de l’Assurance Maladie. Sa principale contrainte : sa durée limitée à 1 an dans le secteur privé.

Si, à l’issue d’un temps partiel, vous n’êtes pas en mesure de reprendre à temps plein, ne vous inquiétez pas, des solutions existent. Votre médecin traitant peut demander votre mise en invalidité auprès de la Sécurité sociale.

Destinée à compenser la perte de salaire résultant de la réduction de votre capacité de travail, elle ne peut être attribuée que si celle-ci est réduite d'au moins les 2/3. Son calcul se fait en fonction de votre catégorie d'invalidité (vous pouvez, ou non, exercer une activité rémunérée) et de votre salaire moyen antérieur.

L'avantage, c'est que cette pension est cumulable avec votre salaire et permet donc de compenser, au moins partiellement, le manque à gagner occasionné par le temps partiel. "*Pour certaines personnes, cela permet d'envisager la reprise d'une activité professionnelle sans que la question financière soit un obstacle à cette reprise*", commente Guilaine Wilkins.

DEMANDEZ UN AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL SI NÉCESSAIRE

Autre solution, l'aménagement de votre poste de travail. Si vous travailliez de nuit avant votre arrêt maladie, vous pouvez par exemple demander à passer en jour ; si votre travail vous imposait de nombreux déplacements, vous pouvez demander à privilégier la visioconférence ; vous pouvez également demander un aménagement de votre bureau, une chaise adaptée...

Pour cela, vous devez solliciter votre médecin du travail qui fera ses recommandations à votre hiérarchie en fonction de la spécificité de votre poste et de votre état de santé.

REPRENDRE À TEMPS PARTIEL

POUR	CONTRE
☐	☐ .....
☐	☐ .....
☐	☐ .....
☐	☐ .....
☐	☐ .....

“ Pendant tout le temps des traitements, le patient a été dépossédé de toute décision; avoir les clés participe à sa bonne reprise du travail. “

Guilaine Wilkins

LE MOT DE L’EXPERT

Le temps partiel permet de reprendre progressivement le travail et doit être considéré comme une aide à la reprise à temps plein, à terme. C’est une option à ne pas négliger, pour ne pas se laisser déborder par la charge de travail et risquer de baisser les bras d’entrée de jeu.

POURQUOI NE PAS REPRENDRE À TEMPS PLEIN ?

Vous en avez envie et vous vous en sentez capable ? Pourquoi ne pas reprendre à temps plein ? Attention toutefois à ne pas vous mettre trop de pression. Les séquelles des traitements anticancer peuvent perdurer longtemps après la fin de leur prise : troubles cognitifs, problèmes de concentration, fatigue, angoisse de ne pas être à la hauteur… Faites part de votre ressenti à vos collègues, votre hiérarchie, le médecin du travail, votre médecin traitant…

DEMANDEZ UN ACCOMPAGNEMENT APRÈS LA REPRISE

Votre médecin traitant peut se mettre en contact avec le médecin du travail pour qu'il vous rende régulièrement visite à votre poste de travail et fasse des réajustements, si nécessaire.

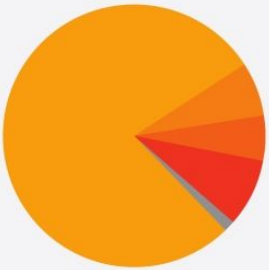
Votre décision de reprendre à temps plein n'est pas irrévocable, vous pouvez revenir sur votre décision dans les 6 mois qui suivent votre reprise.

DEMANDEZ UN RECLASSEMENT PROFESSIONNEL

Parfois, reprendre son ancien poste s'avère plus compliqué qu'il n'y paraissait et vous n'avez plus forcément envie d'y rester. Pourquoi ne pas envisager un reclassement professionnel ? Parlez-en à votre hiérarchie et contactez les RH qui pourront vous proposer des formations ou des changements de fonctions ou un bilan de compétences dans le cadre d'un reclassement professionnel.

Parmi les personnes en emploi au moment du diagnostic...

78,2%
ont eu des trajectoires continues d'emploi



6,6%
ont changé d'emploi

5,6%
sont au chômage à l'issue des deux ans

8,4%
en inactivité

1,2%
à la retraite

selon l'enquête " *La vie deux ans après le diagnostic de cancer* "[1].

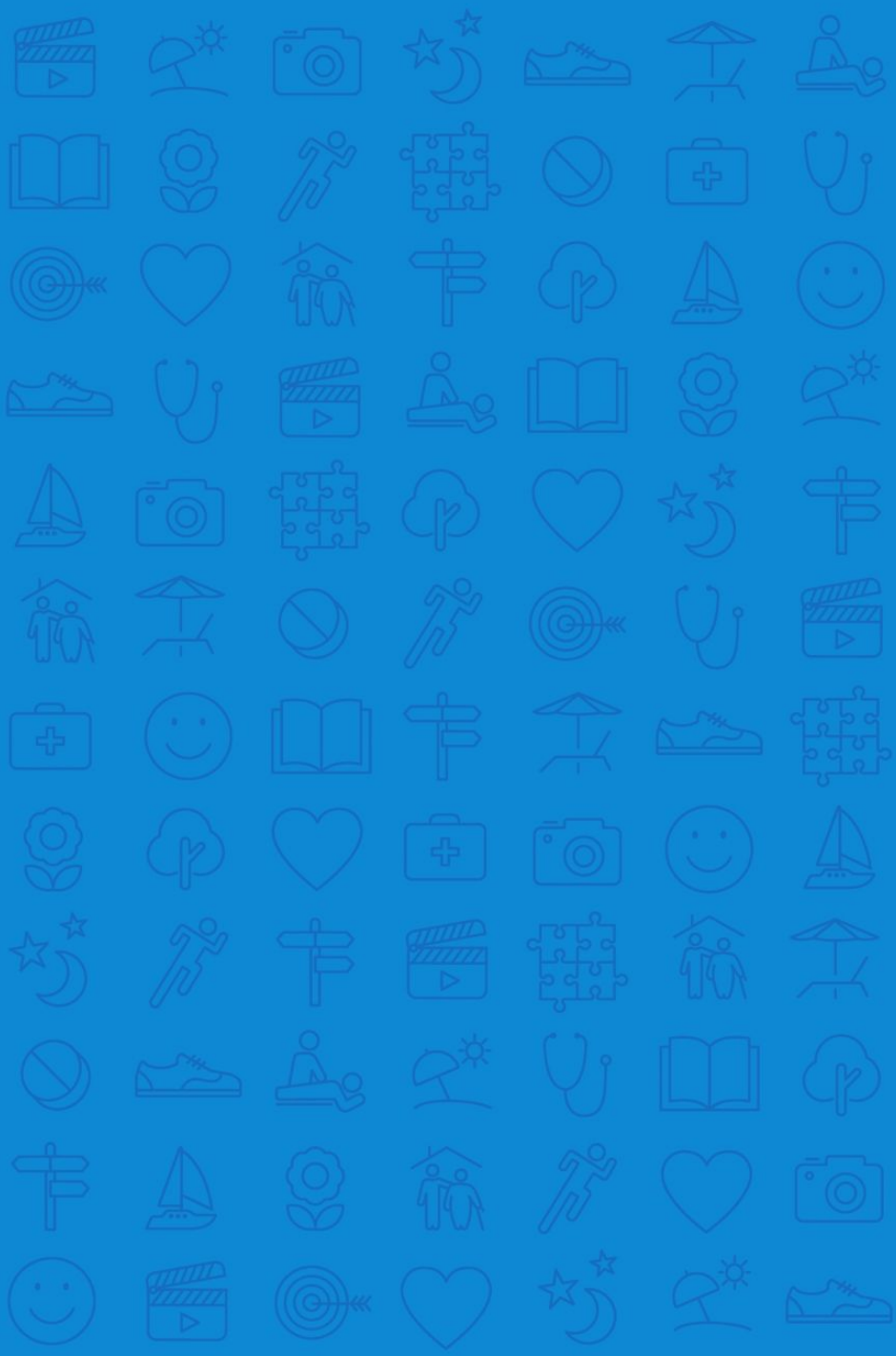
REPRENDRE À TEMPS PLEIN

POUR	CONTRE
☐	☐ .....
☐	☐ .....
☐	☐ .....
☐	☐ .....

LE MOT DE L'EXPERT

Si vous souhaitez reprendre plus tôt que ne le conseille votre médecin du travail, sans aucun aménagement particulier, il vous suffit de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant pour qu'il vous fournisse un **certificat de reprise.** Dans ce cas, une simple discussion avec votre chef de service suffit pour que vous organisiez ensemble les modalités de votre reprise.

[1] La vie 2 ans après un diagnostic de cancer https://www.inserm.fr/content/download/83095/626559/file/rapport_complet_la-vie-2-ans-apres-un-diagnostic-de-cancer-2014.pdf



BIEN
DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE

PRENEZ SOIN DE VOTRE APPARENCE 24

UNE FATIGUE QUI DURE 26

ACTIVITÉ PHYSIQUE : REPRENEZ VOTRE CORPS EN MAIN 28

PRENEZ SOIN DE VOUS 32

OSEZ LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE 34

PRENEZ SOIN DE VOTRE APPARENCE

De manière générale, les traitements anticancer provoquent un assèchement cutané. La peau devient inconfortable, perd de son éclat et se fatigue. Certaines approches thérapeutiques peuvent se révéler très toxiques pour la peau. La bonne nouvelle ? La plupart de ces effets sont totalement réversibles.

Et ne durent pour la plupart que le temps des traitements. Oui mais quand ceux-ci durent plusieurs mois ou plusieurs années, comment affronter le regard des autres ? Le Dr René-Jean Bensadoun, oncologue-radiothérapeute au Centre de Haute Energie (Nice), se veut rassurant : "*La prévention a considérablement réduit l'importance des réactions et ça change tout !*". Voici quelques conseils pour bien prendre soin de sa peau pendant les traitements :

1 Soigner sa peau commence par une bonne hygiène, à base de produits neutres, doux et non irritants. Utilisez des savons gras, sans savon, et évitez tout produit susceptible d'irriter la peau. Une fois nettoyée, votre peau a besoin d'être hydratée ; préférez des dermocosmétiques hydratants simples.

2 Pour les femmes, le maquillage n'est pas interdit, au contraire ; mais là encore, faites attention à la qualité des produits que vous appliquez sur votre visage. Pourquoi ne pas faire appel aux conseils d'une socio-esthéticienne ? "*Spécialisée dans les soins esthétiques pour les personnes fragilisées physiquement, psychiquement ou socialement, elle fait partie de la stratégie thérapeutique, dans le cadre des soins de support*", indique le Dr Bensadoun.

3 Parce que la peau est le reflet de soi, il est important de la soigner et de la chouchouter. "*Pendant la maladie et les traitements, le rapport à soi et à l'autre change. Prendre soin de son image est fondamental. Et quand on a des enfants, c'est très important pour eux de voir que leur parent malade continue à prendre soin de lui et ne se laisse pas aller.* "

“ Prendre soin de l’image est important pour le moral et l’estime de soi qui sont malmenés pendant les traitements “

Anne, 41 ans

Les traitements anticancer ont pu entraîner la perte de vos cheveux. Vous arborez peut-être une coupe courte ou avez choisi de vous montrer sans cheveux ? Ces changements, plus particulièrement chez une femme, ne vont pas passer inaperçus auprès des gens qui ne vous ont pas vu(e) depuis longtemps, notamment vos collègues de travail. Soyez prêt(e) à affronter leur regard sans détour et, éventuellement, à proposer une explication à ce changement de look…

LE MOT DE L’EXPERT

Quel que soit le produit que vous appliquez sur votre peau (savon, eau démaquillante, crème hydratante…), **choisissez-le sans parfum.**

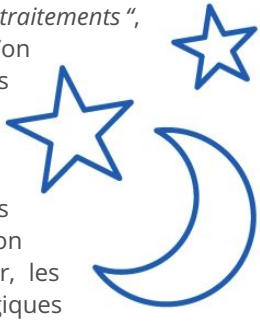
Privilégiez les produits à base d’eau thermale, fabriqués par des laboratoires pharmaceutiques.

Faites appel à une socio-esthéticienne, elle fait partie intégrante des soins de support. Outre les conseils qu’elle vous prodiguera, ce rendez-vous sera l’occasion de sortir de chez vous et de partager un moment agréable.

UNE FATIGUE QUI DURE

La fatigue est un symptôme que vous avez probablement éprouvé tout au long de vos traitements. Mais alors que ceux-ci sont terminés, ce manque d'énergie persiste. Cette sensation, contre laquelle ni le repos ni le sommeil ne peuvent rien, vous est d'autant plus dure à accepter que votre entourage peut parfois avoir lui-même du mal à la comprendre et l'accepter alors que vos traitements sont terminés et que vous êtes " sensé(e) " aller bien.

" *La fatigue est un symptôme dont se plaignent fréquemment les personnes ayant été traitées contre un cancer*, confirme le Dr Karine Beerblock, praticienne en thérapie sportive à la Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer. *Elle peut persister jusqu'à 2 ou 3 ans après la fin des traitements* ", si tant est que l'on considère les traitements antihormonaux comme ne faisant pas partie des traitements curatifs du cancer mais donnés en prévention d'une récidive. À ce jour, les mécanismes physiologiques de cette fatigue post-traitement ne sont pas connus. " *Il peut s'agir du contrecoup de l'arrêt des traitements. Après avoir été accompagnés et encadrés pendant toute la durée de leur thérapie, avec un quotidien rythmé par des examens et autres rendez-vous médicaux, les anciens patients ont parfois le sentiment d'être abandonnés et peuvent développer un syndrome anxio-dépressif susceptible de participer à leur fatigue* ", propose la spécialiste. Dans ces cas, il ne faut surtout pas hésiter à demander l'aide d'un psycho-oncologue sur le lieu des soins ou bien via un réseau oncologique de proximité.



La perte de masse musculaire liée à l'arrêt de toute activité physique pendant des mois, à la maladie elle-même ou aux traitements, peut aussi très certainement expliquer cette asthénie.

Or, le paradoxe de cette fatigue est que le repos n'y fait rien. Pire, il serait préjudiciable et accentuerait votre état !

“ La fatigue est un symptôme qui peut persister jusqu’à 2 ou 3 ans après la fin des traitements “

Dr Karine Beerblock

JE LISTE LES SYMPTÔMES DE MA FATIGUE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACTIVITÉ PHYSIQUE : REPRENEZ VOTRE CORPS EN MAIN

Suite au diagnostic de cancer, la pratique régulière d'une activité physique a prouvé son efficacité pour améliorer la tolérance des traitements et limiter les rechutes. Mais la fatigue qui persiste n'incite guère à faire du sport. Et pourtant…

Paradoxalement, pendant les traitements, le meilleur moyen de venir à bout de cette fatigue est de… bouger ! La poursuite ou la reprise d'une activité physique est recommandée dès le diagnostic du cancer, après les éventuelles interventions chirurgicales. Si vous faites partie des personnes qui ont réussi à surmonter vos douleurs, votre fatigue, votre manque d'envie pour aller faire du sport, bravo ! Ne changez rien, continuez sur ce rythme. Si, en revanche, les symptômes de la maladie et les effets secondaires des traitements ont eu raison de vous et de votre volonté de rester actif(ve), il est toujours temps de vous y remettre. "*Pratiquer une activité physique a un impact positif sur la santé, quel que soit le moment où on la démarre*", assure le Dr Karine Beerblock. Des études ont d'ailleurs montré que l'activité physique diminuait d'environ 36 % la fatigue, qu'elle soit pratiquée pendant ou après les traitements, et ce, quel que soit le stade du cancer .

À la fois physiques et psychologiques, les bienfaits de la pratique sportive, sous réserve qu'elle respecte des critères désormais bien établis d'Intensité, de Durée et de Fréquence (IDF), sont multiples : amélioration de la qualité de vie, diminution de la fatigue, maintien de la masse musculaire, prévention de l'ostéoporose et diminution du risque de récidive.

“ Très sportive avant mon cancer, j’ai continué à avoir une activité physique tout au long de mes traitements : Aïkido, Taï-Chi, marche… Pour moi, faire du sport est un très bon indicateur de mon état de santé. “

Magali, 43 ans

Anti-stress, anxiolytique et antidépresseur naturel, l'activité sportive pratiquée avec plaisir améliore de manière indéniable l'état psychologique. "*Grâce à des séances encadrées par des professionnels spécifiquement formés à la pathologie cancéreuse, les patients se réapproprient leur corps, regagnent l'estime d'eux-mêmes et retrouvent confiance en eux*", estime Karine Beerblock.

Le sport peut aussi vous aider à réaliser, sans appréhension, certains gestes de la vie quotidienne que vous n'osiez plus faire. Enfin, les sports qui demandent de la concentration stimulent vos fonctions cognitives et constituent, à ce titre, une très bonne préparation à la reprise du travail.

"*Le sport aide à savoir où on en est et nous permet de voir nos progrès. Mais il faut le faire pour se faire du bien, pas pour autre chose, au risque de courir à l'échec*", prévient Magali, traitée pour un cancer du sein.

Pour que cette activité physique soit bénéfique, l'ensemble du corps doit être suffisamment sollicité au cours des séances, dont la durée recommandée est d'au moins 150 minutes par semaine (soit environ 3 séances par semaine). Il faut en outre faire preuve d'assiduité, seule une pratique régulière de 6 à 12 mois permettant d'inscrire de façon durable l'envie de poursuivre l'activité physique après l'arrêt des traitements.

Alors, on s'y met ?

" Le sport aide à savoir où on en est et nous permet de faire des progrès. "

Dr Karine Beerblock

MON PROGRAMME SPORTIF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LE MOT DE L'EXPERT

L'inactivité ne doit pas se transformer en **sédentarité**, au risque d'entretenir la fatigue.

Si la perspective d'une séance hyper cardio vous épuise par avance, vous pouvez vous tourner vers une activité physique avec un professionnel spécifiquement formé à la pathologie du cancer, le yoga ou le Pilates.

Être actif(ve), c'est aussi **prendre les escaliers** plutôt que les escalators ou l'ascenseur, marcher pour aller acheter sa baguette, descendre quelques stations de bus avant son arrêt…

Soyez à l'écoute de vos besoins et des limites de votre corps. Ne cherchez pas à vous dépasser et fixez-vous des objectifs réalistes. Faites des pauses et des étirements régulièrement.

Essayez de reprendre, dès que possible, une activité physique 'classique', avec des gens qui n'ont pas eu de cancer. Cela vous aidera à repartir dans cette nouvelle étape de votre vie, celle de l'après-cancer.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Pendant de longs mois, votre cancer a été au centre de votre attention, mobilisant tout votre temps et votre énergie. Vous avez souvent dû mettre votre vie sociale entre parenthèses : dîners entre copains, week-ends en amoureux, sorties au cinéma, au théâtre, voyages… Bref, toutes ces choses qui font le sel de la vie.

Entouré(e) en permanence par toute une équipe de soignants mobilisés pour venir à bout de votre cancer, vous vous êtes finalement peu à peu oublié(e), vous remettant entièrement entre les mains de ces experts. Chez vous, votre entourage familial et amical s'est relayé pour vous choyer, vous soutenir et prendre soin de vous. Et vous vous êtes laissé(e) porter parce qu'à ce moment-là, vous en aviez plus que jamais besoin.

Alors maintenant qu'il vous est possible de reprendre votre vie en main, vous vous sentez un peu perdu(e). Rien de plus logique. Vous pouvez avoir besoin de vous redécouvrir, de savoir sur quoi vous appuyer pour retrouver l'estime de vous-même. Prenez le temps de vous interroger sur vos besoins, vos envies, de redéfinir vos priorités en intégrant les changements qu'a pu occasionner votre cancer.

Certain(e)s peuvent vouloir se recentrer sur leur famille et resserrer les liens en multipliant les occasions de se retrouver ; d'autres vont avoir envie de (re)donner la priorité aux relations amicales, si précieuses pendant leur épreuve ; d'autres encore voudront pendre soin d'eux, de leur corps et se réconcilier avec lui…

Loin d'être futile, se recentrer sur soi et ses envies est au contraire essentiel pour le moral et l'estime de soi. Vous n'en sortirez que plus fort(e) !

JE LISTE MES PETITS PLAISIRS

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

LE MOT DE L'EXPERT

Prenez le temps de déjeuner avec vos ami(e)s, vos proches, vos collègues…

Profitez de votre temps de convalescence pour prendre soin de vous ; vous pourriez aller vous faire faire un massage, aller chez le coiffeur, faire du shopping…

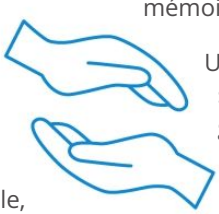
Pourquoi ne pas **vous inscrire à des ateliers** de sophrologie, des cours de yoga, de Pilates ou reprendre une activité physique ? Il existe également des ateliers d'aide au retour à l'emploi si vous envisagez de reprendre votre travail dans les prochains mois.

Organisez des sorties au théâtre, au cinéma, au musée, des week-ends, des voyages…

OSEZ LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Beaucoup de personnes confrontées aux traitements du cancer ne prennent pas tout de suite conscience de l'ensemble des bouleversements physiques, psychologiques, existentiels, susceptibles de survenir avec la maladie et ses traitements, et c'est souvent dans l'après coup que tous ces éléments émergent.

Par ailleurs la période de l'après-traitement est souvent associée à un moment de fragilisation sur le plan psychologique. Après avoir mis toute votre énergie à vous adapter aux effets des traitements, il peut arriver que vous vous sentiez un peu perdu(e), parfois même «abandonné(e)» par l'équipe médicale et soignante que vous avez si souvent rencontrée durant les précédents mois. Votre entourage est parfois dans l'attente de vous voir reprendre votre fonctionnement habituel au sein du couple et de la famille, ou encore au travail.



Dans la réalité, tant de choses ont changé et il s'agit d'établir de nouveaux repères mais aussi de nouvelles priorités, et ce cheminement peut prendre encore du temps et nécessiter beaucoup d'énergie physique et psychique ! Parfois des symptômes anxieux peuvent émerger (par exemple en lien avec la crainte du premier bilan de surveillance, ou une peur de l'avenir), voire même une humeur triste avec appréhension de l'avenir; ou encore des troubles cognitifs (de la concentration, de l'attention ou de la mémoire).

Un certain nombre de symptômes peuvent vous gêner, dont le retentissement psychologique est variable mais peut être important, en tout cas dans les premiers mois qui suivent la fin des traitements. Une évaluation psychologique peut être très utile et déterminera le besoin d'un suivi, ponctuel ou de plus longue durée. Rencontrer un psychologue ne signifie pas que l'on est faible ou que l'on

manque de ressources personnelles, et peut au contraire vous aider à mieux comprendre votre état psychologique actuel, à analyser les raisons des perturbations ressenties et à trouver des pistes pour se sentir mieux. Parfois, il suffira de temporiser et d'accepter que le temps permette la récupération d'un état émotionnel plus stable. Dans d'autres situations, des troubles anxieux ou dépressifs pourront être identifiés, qui nécessiteront une prise en charge plus spécifique.

Dans tous les cas, vous pouvez demander à consulter un psychologue ou un psychiatre sur le lieu où vous avez reçu les traitements, n'hésitez pas ! Et cette offre de soins est aussi ouverte à vos proches, faites le leur savoir !

"Dans la réalité, tant de choses ont changé et il s'agit d'établir de nouveaux repères mais aussi de nouvelles priorités"

Dr Sylvie Dolbeaut

MA NUTRITION

MA NUTRITION

Pendant votre cancer, la maladie a pu modifier votre rapport à l'alimentation : manque d'appétit, modification du goût et de l'odorat, sécheresse buccale ou encore problèmes de déglutition. Autant de symptômes qui peuvent occasionner une perte de poids et un certain dégoût de la nourriture.

Certains traitements, à l'inverse, provoquent une prise de poids ou aggravent un surpoids déjà présent, facteur de risque reconnu de développer un second cancer[1], au même titre que l'alcool. Des effets qui perdurent souvent plusieurs semaines voire plusieurs mois après l'arrêt des soins. Or, on le sait, une alimentation équilibrée peut contribuer à lutter contre le cancer à différents stades. En prévention d'un premier cancer, mais aussi pour éviter une récidive ou un second cancer. "*Mais attention : il n'existe pas de régime miracle et avoir du plaisir à manger est indispensable*" prévient le Pr Laurent Zelek, cancérologue à l'Hôpital Avicenne à Bobigny (93).

En outre, avoir une alimentation saine et équilibrée préserve des "*coups de pompe*", aussi bien physiques que psychologiques. Avoir du tonus et de l'énergie vous sera particulièrement précieux si vous envisagez de reprendre votre travail.

À partir de maintenant, votre objectif sera donc de maintenir ou de réduire votre poids, grâce à une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et pauvre en graisses et en sucres (attention aux graisses et aux sucres cachés !).

Des conseils nutritionnels qui ne diffèrent pas de ceux destinés à la population générale finalement. Ce qui est bon pour vous l'est donc pour toute votre famille. Alors, en cuisine !

Si besoin, faites appel à un(e) nutritionniste, qui vous aidera à établir un programme diététique sur-mesure. Depuis 2005, l'accompagnement et la prise en charge nutritionnels (incluant l'alimentation et l'exercice physique) font en effet partie des soins de support. "*Ayez toutefois à l'esprit que ces conseils n'ont de sens que s'ils sont accompagnés d'une activité physique régulière*" souligne le Pr Zelek.

Voici quelques conseils pour une bonne nutrition au quotidien :

1 **Augmentez vos apports en fruits et légumes** (au moins 400 g/j), en céréales complètes et légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves…). Et au risque de vous surprendre, les pâtes, le riz, la semoule et les pommes de terre ne sont pas des légumes !

2 Consommez quotidiennement **des aliments riches en fibres :** fruits et légumes bien sûr, mais aussi céréales complètes et légumes secs.

3 Limitez votre consommation de produits gras, salés et sucrés.

Limitez votre consommation de viande rouge à 3 ou 4 portions par semaine, ne dépassez pas 500 g hebdomadaire ; alternez avec des viandes blanches, des poissons ou des œufs.

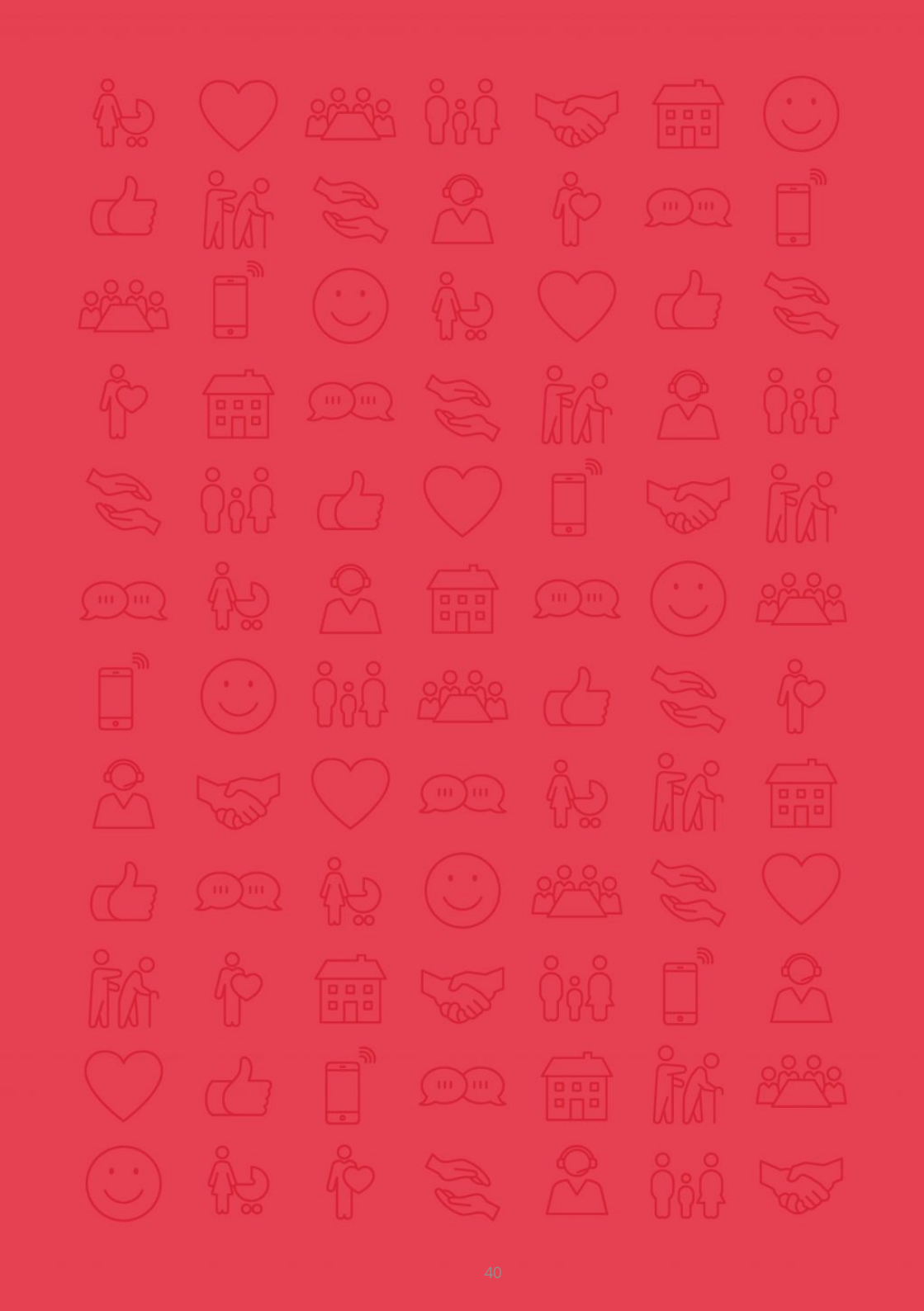
5 Les produits laitiers sont **une bonne source de calcium,** n'hésitez pas à alterner entre les fromages, les yaourts, les fromages blancs et le lait. Certaines eaux sont également riches en calcium et constituent une source intéressante si vous tolérez mal les produits laitiers.

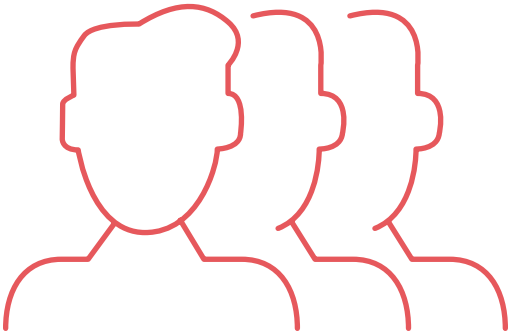
6 **L'eau doit constituer votre boisson principale** ; évitez les sodas et boissons sucrées ; quant aux boissons alcoolisées, leur consommation doit rester très modérée.

LE MOT DE L'EXPERT

Veillez à **maintenir votre poids** ou à perdre les kilos accumulés pendant votre traitement en ayant une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et pauvre en graisses et sucres. Pratiquez une activité physique régulière pour que vos efforts portent leurs fruits.

Demandez à votre médecin s'il est possible que vous soyez **carencé(e) en vitamine D.** Si besoin il vous prescrira alors une supplémentation.





MA VIE SOCIALE

UNE SEXUALITÉ PARFOIS MISE À MAL 42

MES RELATIONS AVEC MES PROCHES 46

UNE SEXUALITÉ PARFOIS MISE À MAL

Parce que le cancer a mis à mal la vie intime et sexuelle, le temps de convalescence peut être l'occasion de consolider ou retrouver une intimité dans son couple et regagner ainsi l'estime de soi.

" Les répercussions du cancer et de son traitement peuvent se traduire par une baisse de la libido, des troubles de l'excitation ou du plaisir et par conséquent une moindre fréquence ou une absence des rapports sexuels " souligne Eliane Marx, psychologue et onco-sexologue, chef de l'Unité de Psycho-0ncologie au Centre Paul Strauss à Strasbourg. *" Une sécheresse vaginale chez la femme, des troubles de l'érection chez l'homme peuvent mettre à mal le désir et le plaisir sexuel, et provoquer une perte d'intérêt pour la sexualité."* Concentré(e) sur vos soins, vous avez exclu les rapports sexuels de vos priorités. Vous pouvez avoir du mal à accepter le regard de l'autre, et sans doute aussi les caresses, sur votre corps qui a changé et vous a fait souffrir.

QUELQUES CHIFFRES

29 %

des femmes n'ont plus d'activité sexuelle après un cancer du sein.

1 français sur 5 ressent une distance émotionnelle avec leur partenaire.

Selon une étude menée à l'Institut Curie par l'Unité de Psycho-oncologie, auprès d'anciennes patientes ayant eu un cancer du sein

Pour le Dr Sylvie Dolbeault, psycho-oncologue à l'Institut Curie, *" la période de l'après-cancer constitue une période de transition, pendant laquelle de nouvelles problématiques peuvent émerger, en particulier l'angoisse de l'après, du risque de récidive, qui s'associe à la prise de conscience des différents changements liés à la maladie et aux traitements. "* Des nouvelles problématiques qui peuvent modifier les priorités au sein du couple. *" Il y a quelque chose à réinventer ",* estime-t-elle.

" Une sécheresse vaginale chez la femme, des troubles de l'érection chez l'homme peuvent mettre à mal le désir et le plaisir sexuel, et provoquer une perte d'intérêt pour la sexualité."

Eliane Marx

Pour ne pas risquer de subir une situation qui ne vous convient pas, essayez de réfléchir aux changements qu'a entraînés votre cancer et à la façon dont vous pouvez intégrer votre conjoint(e) dans l'élaboration de vos nouvelles priorités. C'est le moment de vous interroger sur vos besoins personnels et sur la place qu'occupe votre partenaire au sein de votre couple : représente-t-il un soutien ? Comment partagez-vous vos difficultés avec lui ? Tentez de mettre à jour les éventuelles souffrances qui peuvent vous empêcher d'accéder à une sexualité épanouie, et voyez comment votre conjoint peut vous aider.

Parfois, le simple rétablissement d'une communication de qualité va suffire à retrouver confiance en soi et en son couple.

Vous pouvez trouver de l'aide auprès d'un psychologue bien sûr, mais aussi des paramédicaux ou des associations de patients, avec qui les questions non médicales touchant à l'intimité sont parfois plus facilement abordées que lors des rendez-vous avec l'oncologue. Des consultations spécifiques avec des sexologues, ou avec des médecins formés à la sexologie existent également au sein de certains centres de soins, renseignez-vous.

QUELQUES CHIFFRES

58%

de celles qui ont une activité sexuelle voient leur désir altéré, et **71%** ont des difficultés à atteindre l'orgasme.

2 français sur 4 perçoivent une peur des rapports sexuels chez leur partenaire.

Selon une étude menée à l'Institut Curie par l'Unité de Psycho-oncologie, auprès d'anciennes patientes ayant eu un cancer du sein

" Les répercussions du cancer et de son traitement peuvent se traduire par une baisse de la libido, des troubles de l'excitation ou du plaisir et par conséquent une moindre fréquence ou une absence des rapports sexuels"

Dr Eliane Marx

JE LISTE MES IDÉES POUR REBOOSTER MA VIE DE COUPLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LE MOT DE L'EXPERT

Verbalisez vos craintes, votre fatigue, votre manque d'envie(s)... Préserver la communication au sein de votre couple est essentiel, même si aucune activité sexuelle n'est à ce moment possible.

Faites appel à des professionnels avertis (médecins, urologues, sexologues, professionnels des soins de support...) qui, selon la nature de vos troubles, vous aideront à lever vos difficultés et/ou blocages.

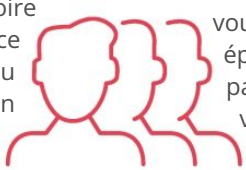
Essayez de **conserver une intimité avec votre partenaire** : éviter de faire chambre à part pour garder le lien et préservez la tendresse, le peau à peau, les échanges, trouvez une activité à pratiquer ensemble...

Pourquoi ne pas **participer à des groupes de parole** ou de soutien via des associations de patients ?

MES RELATIONS AVEC MES PROCHES

Votre cancer peut avoir modifié les relations avec certains de vos proches, mais il n'est pas impossible que la fin de vos traitements se traduise également par un changement dans le comportement de votre entourage. Soit parce qu'il s'attend à retrouver la personne que vous étiez avant, soit parce qu'il ne se sent plus d'aucun soutien.

A la fin des traitements, certains effets secondaires peuvent perdurer, parfois des années après leur arrêt, ce qui est parfois difficile à concevoir par les proches. S'ils vous ont longtemps soutenu(e), ils aspirent maintenant à retrouver leur "vie d'avant", voire même, inconsciemment, à ce que vous leur rendiez un peu de l'attention et du soutien qu'ils vous ont accordés.



D'autres, à l'inverse, veulent poursuivre leur rôle de soutien auprès de vous, quitte à se montrer surprotecteurs. Alors que vous aspirez à écrire une nouvelle page de votre vie, à reprendre le chemin du travail ou de la salle de sport, ils tentent de vous en dissuader.

La traversée d'un cancer peut aussi s'accompagner d'une redistribution des rôles parmi les gens qui vous ont entouré(e). Entre ceux qui ont su vous accompagner dans votre épreuve et ceux qui ont brillé par leur absence, vous pouvez être tenté(e) de faire le tri. Assurez-vous, avant, de comprendre les raisons qui les ont poussés à agir de la sorte. Le cancer renvoie chacun à ses propres angoisses de la maladie, et certains peuvent ne pas avoir la réaction que vous espériez.

" Pendant votre maladie, vous avez pu être déçu(e), parce qu'un proche, un(e) ami(e) ne s'est pas manifesté. Ne le jugez pas trop vite. Peut-être avait-il peur de votre maladie, par crainte personnelle. Parfois aussi, il est très difficile de trouver les mots. Essayer de renouer avec lui. C'est peut-être ce qu'il attend, ne sachant comment vous aborder à nouveau..."

Dr Philippe Dejardin

LE MOT DE L'EXPERT

Sachez que **le cancer peut modifier les relations personnelles.** La façon dont votre relation s'adaptera aux changements dépend beaucoup du type de relation que vous aviez avant l'apparition du cancer.

Donnez-vous, ainsi qu'à vos proches, **du temps** pour démêler vos pensées et vos émotions.

Apprenez à exprimer vos émotions. N'attendez pas que les autres devinent ce que vous ressentez, ils ne peuvent pas se mettre à votre place.

Ouvrez-vous aux autres qui ont pu se sentir délaissés pendant cette période.

Osez dire aux gens que vous avez encore besoin d'aide ou de soutien.

LES PROFESSIONNELS & INTERLOCUTEURS À SOLLICITER **POUR VOUS AIDER**

N'hésitez pas à les contacter, ce sont des professionnels spécialisés sur la question du maintien et du retour à l'emploi.

MON RÉPERTOIRE

Médecin du travail : .....

.....

Médecin traitant :.....

.....

Assistant social : .....

.....

Psychologue du travail : .....

.....

Autres : .....

.....

NOS **EXPERTS**

Guilaine Wilkins, Responsable Service Social au département DISSPO-CARE (Coordination, Accompagnement, Réadaptation-Rééducation, Education) de l'Institut Bergonié à Bordeaux.

Dr Johan Le Fel, neuropsychologue à Rouen.

Dr René-Jean Bensadoun, oncologue-radiothérapeute, Centre de Haute Energie (Nice)

Dr Karine Beerblock, praticienne en thérapie sportive à la Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer.

Dr Sylvie Dolbeaut, chef de service de psycho-oncologie, Institut Curie.

Pr Laurent Zelek, cancérologue à l'Hôpital Avicenne à Bobigny (93).

Eliane Marx, psychologue et onco-sexologue, chef de l'Unité de Psycho-0ncologie au Centre Paul Strauss à Strasbourg.

RESSOURCES **UTILES**

AFSOS : *www.afsos.org*

Le guide intéractif des Soins Oncologiques de Support : *www.lavieautour.fr*

Institut National Du Cancer (INCa) : *www.e-cancer.fr*

La ligue contre le cancer : *www.ligue-cancer.net*

Cami Sport et Cancer : *www.sportetcancer.com*

Association Rose : *www.rose-association.fr*

L'Assurance Maladie : *www.ameli.fr*

Le réseau NACRe : *www6.inra.fr/nacre*

Les Centres Ressources : *www.association-ressource.org*

Pour trouver une socio-esthéticienne : *www.socio-esthetique-codes.fr*

Les Espaces Rencontres et Informations (ERI) des établissements de santé

MES NOTES

10527-1709

malakoff médéric
SANTÉ • PRÉVOYANCE • RETRAITE

AFSOS
Association Francophone des Soins Oncologiques de Support