

Des informations pratiques sur elle.fr

BIEN-ÊTRE

CANCER DU SEIN : CE QUI AIDE À SE SENTIR MIEUX

Faire du yoga ou une cure thermale, consulter un acupuncteur ou un hypnothérapeute... Toutes les façons de prendre soin de soi après les traitements.

GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS

La phytothérapie et l'homéopathie : elles sont efficaces pour gommer la fatigue. Elles soulagent les effets secondaires des traitements anti-hormonaux, comme les bouffées de chaleur, les douleurs articulaires et la sécheresse vaginale. Pour avoir les coordonnées d'un médecin phytothérapeute dans votre région, contactez le Dr Bérengère Arnal, gynécologue-phytothérapeute (et coauteure de « Cancer du sein, prévention et accompagnement par les médecines complémentaires », éd. Eyrolles) : ampp33@wanadoo.fr

L'ostéopathie, l'hypnose et l'acupuncture : « En complément de la prise d'antalgiques, ces techniques apaisent les douleurs dues à la radiothérapie, à la chirurgie ou au cancer lui-même », souligne le Dr Patrick Michaud, de l'Institut de cancérologie Lucien-Neuwirth, à Saint-Priest-en-Jarez (42). Munissez-vous d'une lettre de votre oncologue ou de votre médecin traitant lors du premier rendez-vous.

Les cures thermales post-cancer du sein : d'une durée de trois semaines, elles sont prises en charge par la Sécurité sociale (voir, par exemple, www.thermes-larocheposay.fr)

MANGER SAINEMENT

L'idéal est d'avoir l'alimentation la plus anti-inflammatoire possible (riche en fruits et légumes, petits poissons gras, céréales complètes et légumineuses...) et, de préférence, biologique. Si vous avez de mauvaises habitudes alimentaires, consultez un diététicien pour les corriger.

ÉLOIGNER LE STRESS

L'ordonnance : la pratique d'activités comme le tai-chi, le yoga, la sophrologie, qui contribuent au bien-être émotionnel. Histoire de tenir le stress à distance ! Envie de mettre des mots sur vos maux ? Rejoignez un groupe de parole. A Bordeaux : www.auseindesfemmes.com

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Pour se réapproprier son corps et pour diminuer la fatigue, l'angoisse, les troubles du sommeil et le risque de lymphœdème. « De plus, la pratique d'une activité physique d'au moins trois heures par semaine entraîne une diminution du risque de récidive du cancer du sein », précise le Dr Carole Maître, gynécologue et médecin du sport. Alors on s'y met, chacune selon son rythme et ses envies : marche, vélo... Certaines associations, comme la Cami, proposent des activités physiques adaptées (www.sportetcancer.com). Voir aussi le programme Apeseo (www.ligue-cancer.net, rubrique « l'info de la Ligue en continu »). CHRISTINE ANGIOLINI

CÔTÉ BEAUTÉ

Des ateliers proposent, à l'hôpital ou hors les murs, de choisir sa perruque avec un coiffeur-spécialiste. On y apprend aussi à dessiner des sourcils manquants et à tracer un trait d'eye-liner pour masquer l'absence de cils. « Au début, les femmes n'osent pas se regarder, mais tout se termine par de grands éclats de rire », explique Monique Sevellec, psychosociologue à l'Institut Curie. Le programme Serena inclut, dans l'achat d'une perruque, un accompagnement personnalisé (www.elite-sante.com). Et aussi : www.laviedeplusbelle.org et www.etincelle.asso.fr

AGENDA

✔ Le colloque « Controverses autour du cancer du sein », organisé par Europa Donna le 15 octobre au Palais du Luxembourg, à Paris. Inscriptions sur www.europadonna.fr

✔ Le magazine gratuit « Rose » n° 3, dédié au cancer du sein, disponible dans les hôpitaux et Relais H.

Bruno Ripoche