

LE  
GUIDE  
ONCOLOGIE

PARCE QUE  
CHAQUE CANCER  
EST DIFFÉRENT

**PENSEZ** Aprium  
PHARMACIE

en partenariat avec

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

URIAGE  
EAU THERMALE

BIOGARAN

NUTRICIA

Arko  
PHARMA

BIOCODEX

Pfizer

Ce guide ne se substitue en aucun cas à une consultation chez un professionnel de santé qualifié. Pour toute question, veuillez-vous rapprocher de votre pharmacien ou de votre médecin traitant.

# SOMMAIRE

- 01. CHIFFRES CLÉS** PAGE 3
- 02. CANCERS PÉDIATRIQUES** PAGE 4
- 03. CANCERS FÉMININS** PAGE 6
- 04. CANCERS MASCULINS** PAGE 7
- 05. CANCERS DU POUMON** PAGE 10
- 06. ALIMENTATION ET CANCER** PAGE 12
- 07. PRENDRE SOIN DE SA PEAU** PAGE 16
- 08. L'IMPORTANCE DES SOINS INTIMES FÉMININS** PAGE 20
- 09. POURSUIVRE SA VIE PROFESSIONNELLE OU ÉTUDIANTE AVEC UN CANCER** PAGE 22

# 01 CHIFFRES CLÉS



ON ESTIME QUE

**3,8**  
MILLIONS

DE PERSONNES VIVENT  
AVEC UN DIAGNOSTIC CANCER

---



**433 136**

NOUVEAUX CAS DE CANCER EN 2023

**1ÈRE**  
CAUSE

DE MORTALITÉ PRÉMATURÉE

---

Source : <https://www.fondation-arc.org/cancer/le-cancer-en-chiffres-france-et-monde>

# 02 CANCERS PÉDIATRIQUES

AVEC **IMAGINE** FOR **Margo**  
Children without **CANCER**

Chaque année, **1 800 enfants de moins de 15 ans et 700 adolescents de 15 à 18 ans ont un cancer en France**. Malheureusement, 20% d'entre eux en décèdent et 2 tiers des enfants guéris gardent des séquelles à long-terme.

Pour que les traitements progressent, il est nécessaire de mieux comprendre ces cancers qui ne ressemblent pas aux formes adultes. Les principales tumeurs pédiatriques rencontrées sont **les leucémies, les tumeurs cérébrales, les lymphomes et les sarcomes**. Ces proportions sont bien différentes chez l'adulte où le cancer affecte principalement les poumons, le sein ou la prostate.

Hormis les leucémies et lymphomes, les cancers de l'enfant ont **une origine embryonnaire**, caractérisée souvent par une prolifération rapide des cellules.

Grâce à de nombreux projets de **séquençage massifs et des projets de recherche de grande ampleur, nos connaissances se sont affinées** et pouvons espérer que les enfants puissent bénéficier prochainement des traitements les plus à la pointe (**immunothérapie, médecine moléculaire de précision**).



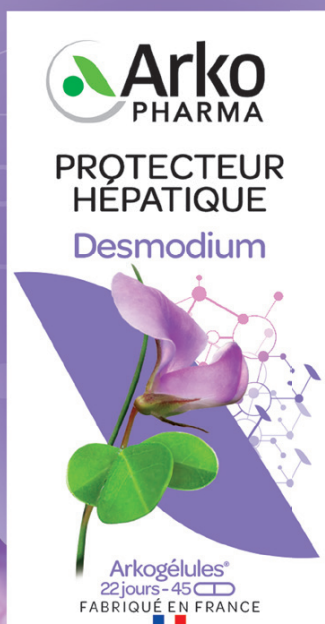
Aidez la recherche contre le cancer des enfants en participant à la 13<sup>e</sup> édition de la course / marche solidaire **Enfants sans Cancer, le 29 septembre prochain, au Domaine National de Saint-Cloud (92)** ou en connecté depuis l'endroit de votre choix. **100% des dons collectés seront reversés à la recherche** afin de trouver des traitements innovants et spécifiques pour les enfants et adolescents atteints de cancer.

Trois parcours sont proposés : **5km ou 10km course, ou 5km marche.**

Inscrivez-vous vite à l'une des plus grandes courses solidaires d'Europe sur [www.enfantssanscancer.com](http://www.enfantssanscancer.com)



# LA NATURE PROTÈGE NOTRE FOIE



  
500 mg  
DE FEUILLE  
DE DESMODIUM\*

**N°1**  
DE  
LA PHYTHÉRAPIE  
EN FRANCE\*\*

\* Pour 2 gélules. \*\*Source validée par le GERS - Circuit Pharmacie - Data MAT Février 2023 en valeur. Complément alimentaire. Demander conseil à votre médecin ou pharmacien. ©123RF

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

# 03 CANCERS FÉMININS

## LES PRINCIPAUX CANCERS CHEZ LA FEMME

### ○ LE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein peut être découvert à un stade précoce grâce à un **dépistage par mammographie**. Un programme de dépistage organisé est proposé en France à toutes les **femmes âgées de 50 à 74 ans**. L'incidence de ce cancer est par conséquent influencée par **l'évolution des pratiques de dépistage**.

Les symptômes peuvent être les suivants :

- Grosseur au niveau d'un sein, non douloureuse perçue lors de l'autopalpation ;
- Déformation du sein apparue récemment ;
- Rétraction ou déviation du mamelon ;
- Rougeur, œdème et chaleur d'une zone du sein ;
- Aspect de peau d'orange d'une partie d'un sein ;
- Douleur mammaire localisée ;
- Ganglions palpables au niveau des aisselles ;
- Écoulement verdâtre ou coloré de sang par le mamelon.



### ○ LE CANCER COLORECTAL

Il peut être découvert à un stade précoce grâce à un **dépistage par recherche de sang occulte dans les selles**. Un programme de dépistage organisé est proposé en France à toutes les **personnes âgées de 50 à 74 ans**.

Les symptômes peuvent être les suivants :

- Des troubles du transit intestinal (constipation récente ou qui s'aggrave, diarrhée qui ne passe pas, des nausées et vomissements, besoin pressant d'aller à la selle...)
- Du sang dans les selles ;
- Symptômes généraux (perte de poids inexplicquée, douleurs abdominales, grande fatigue...).

## ○ LE CANCER DU POUMON

**Le diagnostic du cancer du poumon s'effectue en plusieurs étapes.**

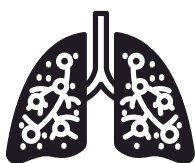
**Le médecin traitant interroge son patient sur les éventuels facteurs de risque (tabagisme principalement) et l'examine.**

**Il prescrit des examens complémentaires :**

- **une radiographie pulmonaire ;**
- **un bilan sanguin pour vérifier le bon fonctionnement des principaux organes (reins, foie...) avant de programmer un scanner avec injection de produit de contraste ;**
- **un scanner du thorax, le plus souvent avec injection de produit de contraste.**

Les symptômes du cancer du poumon peuvent être les suivants :

- Une toux qui apparaît et qui persiste sans cause apparente ;
- Une toux chronique de bronchopneumopathie chronique qui s'aggrave ;
- Des crachats contenant du sang (hémoptysies) ;
- Un essoufflement d'apparition récente, d'une aggravation de difficultés respiratoires ou de l'apparition de sifflements pendant la respiration ;
- Douleurs au niveau du thorax ou des épaules ;
- Infections pulmonaires répétées (bronchites, pneumonies) ;
- Une modification de la voix (du timbre ou de l'intensité) qui devient souvent enrouée ou voilée.



Sources : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/cancers#:~:text=Le%20cancer%20de%20la%20prostate,000%20nouveaux%20cas%20en%202023>  
<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/cancers/cancer-du-sein>  
<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/cancers/cancer-du-colon-rectum>  
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-poumon/symptomes-diagnostic>  
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-poumon/symptomes-diagnostic>

# 04 CANCERS MASCULINS

## LES PRINCIPAUX CANCERS CHEZ L'HOMME

Les cancers colorectaux et du poumon, détaillés précédemment sont également les 2<sup>èmes</sup> et 3<sup>èmes</sup> cancers les plus fréquents chez l'homme.

**Le cancer de la prostate est le cancer le plus répandu chez l'homme.  
Comment le dépister ?**

Lors de la consultation, le médecin s'entretient avec son patient pour évaluer son **état de santé général, ses antécédents personnels et familiaux** (en particulier de cancer de la prostate), l'existence de **symptômes** pouvant évoquer une anomalie de la prostate.

Puis il pratique un examen clinique, dont **le toucher rectal**.

Les symptômes du cancer colorectal sont les suivants :

- Besoin fréquent d'uriner, surtout la nuit (pollakiurie) ;
- Jet d'urine faible et sensation de ne pas avoir vidé complètement sa vessie ;
- Fuites urinaires (incontinence urinaire) ;
- Infection urinaire : cystite, ou pyélonéphrite ;
- Difficulté ou impossibilité d'uriner ou rétention urinaire ;
- Présence de sang dans les urines ou le sperme ;
- Difficulté à avoir une érection ou douleurs au moment de l'éjaculation.



Sources : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-prostate/symptomes-diagnostic>





# LA NATURE ATTENUE NOTRE « MAL AU CŒUR »



APPORT  
GARANTI DE  
**12.6 MG**  
DE GINGÉROLS

**N°1**  
DE  
LA PHYTHÉRAPIE  
EN FRANCE\*

\* Source validée par le GERS - Circuit Pharmacie - Data MAT Février 2023 en valeur. Complément alimentaire. Demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

# 05 CANCERS DU POUMON

AVEC  **nicorette**  
do something amazing

## ARRÊTER DE FUMER EST SOUVENT PERÇU COMME UNE ÉTAPE COMPLIQUÉE.

Néanmoins, il existe des clés pour réussir son sevrage tabagique. La première clé est **la motivation**. Afin d'arrêter, la première étape essentielle est la volonté de vouloir arrêter et de mettre des actions en œuvre pour y arriver. On sait qu'il existe souvent **un facteur social dans l'action de fumer**.

**On a donc une dépendance comportementale, en plus de l'addiction à la nicotine.**

Pour aider dans le sevrage tabagique, la seconde clé est de **traiter cette dépendance à la nicotine** qui est souvent sous-estimée. Il existe pour cela des substituts nicotiniques qui permettent de doubler les chances du patient d'arrêter de fumer par rapport à la volonté seule. Certains de ces substituts sont d'ailleurs remboursés à 65% par la Sécurité sociale.



L'arrêt du tabac est particulièrement crucial dans **la prévention des cancers du poumon**, qui sont majoritairement causés par le tabagisme. En cessant de fumer, non seulement vous **réduisez votre risque de développer un cancer du poumon**, mais vous améliorez également votre santé globale et votre qualité de vie.<sup>(1)</sup> En 48h, le goût et l'odorat s'améliorent ; en 2 semaines, le risque d'infarctus du myocarde diminue, en 3 mois, la toux et la fatigue diminuent, on récupère son souffle, etc...

De quoi rester prévoyant & motivé !

L'arrêt du tabac est crucial dans la prévention des cancers et d'autres maladies graves. **Pour vous, c'est quand l'arrêt du tabac ?**

Source : <sup>(1)</sup> Pourquoi arrêter de fumer ? Tabac Info Service

# SEVRAGE TABAGIQUE

## Augmenter les chances d'arrêter de fumer avec la **combithérapie\***

### Soutien toute la journée



Forme orale complémentaire agissant plus rapidement sur les symptômes du sevrage

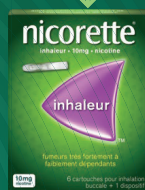


OU

OU

OU

OU



\* après échec de la monothérapie ou chez les fumeurs fortement dépendants qui, malgré une monothérapie bien conduite, continuent de ressentir des envies irrésistibles de fumer.

Le tabac c'est aussi une **dépendance comportementale**. Les formes orales contribuent à aider à gérer cette dépendance. Alors que la nicotine est apportée en continu tout au long de la journée grâce au patch, les formes orales, grâce à une **action plus rapide**, aident à **lutter contre les envies soudaines** et difficiles à contrôler pour le patient.

Voici des exemples de situations qui peuvent entraîner des envies irrésistibles pour vos patients :



**Habitudes**  
(Café du matin, conduite de véhicules, etc)



**Déclencheurs émotionnels**  
(stress, fatigue, etc)



**Situations sociales**



**Consommation d'alcool**

## La combithérapie est plus efficace que la monothérapie<sup>1</sup>

1. Lindson N. et al, Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 4. Art. No.: CD013308.

Ce médicament est indiqué dans le traitement de la dépendance tabagique chez l'adulte pour soulager les symptômes du sevrage nicotinique que l'on ressent lorsqu'on arrête de fumer, notamment les envies irrésistibles de fumer ou la réduction avant l'arrêt complet du tabac. L'arrêt définitif du tabac est l'objectif ultime du traitement. NICORETTESPRAY doit de préférence être utilisé en association avec un programme d'accompagnement. Les traitements de substitution nicotinique sont des médicaments de première intention du sevrage tabagique. Médicaments non soumis à prescription médicale. Médicaments agréés aux collectivités. 23/10/6 786 284 8/PM/007

Pour une information complète, consultez le Résumé des Caractéristiques du Produit sur la base de données publique du médicament en flashant ce QR Code ou directement sur le site internet : <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>



# 06 ALIMENTATION ET CANCER

EN PARTENARIAT  
AVEC  
  
BIOGARAN

Perte d'appétit, vomissements, altérations du goût et de l'odorat, désordres digestifs... **L'alimentation d'une personne traitée pour un cancer peut être considérablement transformée.**

Pourtant, **il est essentiel de conserver une bonne alimentation** malgré les effets secondaires. L'organisme a besoin d'un **apport calorique suffisant** pour maintenir un bon état nutritionnel et combattre la maladie. Le poids apparaît alors comme l'un des indicateurs importants qu'il est absolument nécessaire de contrôler tout au long de la maladie. Pour aider à conserver ce poids, **il faut privilégier qualité et équilibre nutritionnel.**

S'il semble évident qu'une alimentation saine et équilibrée est particulièrement recommandée pendant les traitements du cancer, l'objectif est aussi de **conserver le plaisir de boire et de manger.** Il est inutile de manger à contrecœur et mieux vaut manger ce qui vous fait envie.

Une alimentation équilibrée, c'est avant tout **une répartition harmonieuse des éléments que nous apporte notre alimentation.** Une alimentation donc variée, qui nous apporte du plaisir et de la convivialité, tout en satisfaisant notre faim sans excès de sucre ou de graisses cachées.



En résumé, une alimentation équilibrée veille simplement à **couvrir vos besoins nutritionnels** en apportant en **bonne quantité les nutriments dont vous avez besoin.**

## Il est important de conserver une alimentation saine et équilibrée afin de maintenir un bon état nutritionnel durant les traitements :

- Mangez varié et équilibré pour couvrir vos besoins nutritionnels
- Pratiquez une activité physique quotidienne et régulière
- Évitez la consommation d'alcool
- Interrogez-vous sur votre appétit et rester à l'écoute de ce qui vous fait envie
- Limitez l'anxiété qui favorise la perte de l'appétit, par des activités de relaxation
- Prenez le temps de mastiquer vos aliments
- Buvez suffisamment de liquide au cours de la journée (1 à 1,5 litre par jour)
- Privilégiez les matières grasses d'origine végétale
- Utilisez un épluche-tomates pour préserver au maximum les vitamines de vos légumes
- Prenez le temps de penser à vos repas et de faire vos courses afin de stimuler votre appétit
- Gardez un aspect ludique tant dans la préparation que dans la présentation de vos repas
- Faites-vous accompagner par un professionnel de l'alimentation afin de bénéficier de conseils diététiques personnalisés
- Favorisez une alimentation conviviale : en famille, entre amis...

Pour certains effets indésirables, des traitements contre le cancer liés à la nutrition (perte d'appétit, difficultés de mastication et de déglutition, sécheresse buccale, aphtes et mucites, nausées et vomissements, diarrhée, constipation...), **il existe des trucs & astuces qui permettent de conserver le plaisir de bien manger pendant les traitements.**



Par exemple, pour les pertes d'appétit, il est essentiel de conserver les plaisirs de la table (prendre le temps, manger à table, dresser les assiettes...), pratiquer un exercice physique modéré pour stimuler l'appétit, fractionner les repas tout au long de la journée et favoriser les petites portions, mélanger les aliments sucrés et salés, éloigner les repas des prises de traitements, privilégier les calories, ou encore relever le goût des plats.

Pour en apprendre davantage sur ces différents effets indésirables et conseils associés, **consultez le livre Mieux Dans Mon Assiette Contre le Cancer.**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**LA NUTRITION EST UN ATOUT CLÉ POUR LE BON DÉROULEMENT DE VOTRE TRAITEMENT.**

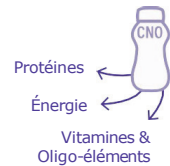
Pendant la maladie, **il est recommandé de maintenir au mieux son poids et sa force musculaire.** Cela aide à limiter les effets secondaires des traitements et concourt à une meilleure qualité de vie.

Vos besoins en protéines et en énergie peuvent être amenés à augmenter avec votre traitement contre le cancer. S'alimenter peut être difficile durant les hauts et les bas qu'entraîne la maladie. Malgré la volonté dont vous faites preuve, l'enrichissement de votre alimentation peut ne pas suffire. **Une nutrition médicale est alors nécessaire pour vous aider à maintenir votre poids.** C'est dans ce but que votre médecin peut vous prescrire des Compléments Nutritionnels Oraux.



## QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT NUTRITIONNEL ORAL (CNO) ?

C'est un produit conçu pour **apporter protéines, énergie, vitamines, minéraux et oligo-éléments** en quantités adaptées à vos besoins. Il est destiné à **compléter votre alimentation quotidienne** lorsque celle-ci, même enrichie, ne suffit plus à couvrir vos besoins nutritionnels.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Jusqu'à 70 % des personnes recevant de la chimiothérapie et/ou de la radiothérapie souffrent d'**altérations du goût**<sup>(1)</sup>. La gamme Fortimel® Protein Sensations a été spécialement conçue pour s'adapter aux altérations du goût en cas de cancer.



### 2 FORMATS

200 ml et 125mL, le format préféré des patients<sup>(2)</sup>

### 5 SAVEURS DISPONIBLES



# RECETTE CRUMBLE CLAFOUTIS AUX ABRICOTS PARFUMÉ AU ROMARIN

20min de préparation + 30min de cuisson

La pâte à crumble peut être préparée au robot en cas de fourmillement au bout des doigts. Les fruits peuvent être adaptés au fil des saisons.



## POUR 6 PORTIONS

Pour le clafoutis

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200ml Neutre
- 4 abricots frais ou 8 oreillons d'abricot en conserve bien égouttés
- 50g de maïzena
- 3 oeufs
- 1 branche de romarin

Pour le crumble

- 40g de sucre
- 40g de beurre mou
- 40g de farine
- 40g de poudre d'amande

## PAR PORTION:

Protéines (en g) : 21

Énergie (en kcal) : 479



## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°
2. Chauffez à feu doux le Fortimel® Protein Sensation neutre et le romarin. Laissez infuser 15 à 20min.
3. Réalisez le clafoutis en mélangeant les oeufs, le Fortimel® Protein Sensation Neutre parfumé au romarin et à la maïzena. Posez les oreillons d'abricot dans 6 plats individuels allant au four ou un plat à gratin beurré. Coulez l'appareil à clafoutis.
4. Préparez le crumble en mélangeant avec les doigts tous les ingrédients. Parsemez la pâte à crumble sur le clafoutis.
5. Enfourez 15min, recouvrez d'un papier cuisson et laissez cuire encore 10min.

**À consommer tiède.**



Pour plus de conseils, astuces et idées recettes,  
Découvrez notre site « manger pour mieux me soigner »  
Demandez conseil à votre pharmacien.



Sources :<sup>(1)</sup>Spotted et al. (2017) Subjective and objective taste and smell changes in cancer, *Annals of Oncology* 28 ; 969-984, 2017, <sup>(2)</sup>Étude interne UX – Patients Report, Sky Consulting, France, octobre 2022, étude réalisée auprès de 74 patients (38 personnes âgées et 36 patients atteints de cancer) sur les habitudes, modes de consommation et attentes des patients envers les CNO. Le format plus petit (125 mL) est préféré par 61 % des patients.\* CNO ; Complément nutritionnel oral. \*\* 1, Daly L. et al, Systemic antitumor therapy-induced taste alterations and the liking of oral nutritional supplements with sensory adapted flavours, *MASCC/ASCO Annual Meeting*, 2022, (a, % des patients qui ont aimé ces arômes), - 2, De Haan J.J, et al, Impact of taste alterations during systemic anti-tumour therapy of the liking of oral nutritional supplements with adapted flavours, *Annals of Oncology* 29 (suppl8) ; iii 603-iii 640, 10.1093/annonc/mdy300, 2018, (b, % des patients qui ont aimé ces arômes), Étude sensorielle réalisée sur 50 patients atteints d'un cancer afin de tester l'appréciation de différents nouveaux arômes et de valider les plus appréciés, ° Les arômes Concombre-Citron Vert, Noix de coco et le pack multi saveurs sont uniquement disponibles en format 200 mL. Les produits de la gamme Fortimel® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales hyperénergétiques pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical.

# 07 PRENDRE SOIN DE SA PEAU

AVEC LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

## ROUTINE SOIN À ADOPTER

### ○ NETTOYEZ VOTRE PEAU ET VOS CHEVEUX

Pour préserver votre peau, utilisez des **nettoyants doux**, sans savon, au pH proche de 5,5, qui est celui de la peau. Essayez **sans frotter** pour ne pas provoquer d'irritation.



#### CORPS

##### LIPIKAR SYNDET AP+ CRÈME LAVANTE

Appliquez le produit sur peau humide, faites mousser, puis rincez délicatement et séchez votre peau sans frotter.

Existe aussi en huile de douche LIPIKAR HUILE LAVANTE AP+



#### VISAGE & CORPS

##### LIPIKAR HUILE LAVANTE AP+ RELIPIDANTE ANTI-IRRITATION ANTI-GRATTAGE

Appliquez le produit sur cheveux humides, **massez délicatement** votre cuir chevelu puis rincez abondamment.

## SOUTIEN FACE AU CANCER

Patients et Aidants, découvrez le pouvoir des soins de support pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes du cancer. Plateforme développée par La Roche Posay en partenariat avec l'AFSOS et l'UICC.





La Roche-Posay propose différents produits dermo-cosmétiques testés dermatologiquement qui **aident à prévenir et à protéger les peaux fragilisées par les traitements anti-cancer** et améliorer leur qualité de vie. Le laboratoire a mené **11 études avec plus de 13 000 personnes et partagé les résultats dans 16 publications et 44 posters.**

## ○ HYDRATEZ ET APAISEZ VOTRE PEAU

Pour une peau toute douce, **crémez généreusement** votre visage et votre corps le matin et/ou le soir selon votre besoin (à adapter en cas de radiothérapie en suivant les recommandations de vos soignants). Préférez des crèmes ou baumes **sans parfum**.



### CORPS

#### LIPIKAR BAUME AP+M BAUME RELIPIDANT, APAISANT, ANTI-IRRITATIONS

Appliquez ce baume relipidant et apaisant **1 fois par jour** sur le corps et/ou le visage (en cas de sécheresse extrême). Renouvelez l'application si nécessaire.



### VISAGE

#### TOLÉRIANE DERMALLERGO CRÈME SOIN HYDRATANT APAISANT

Appliquez **délicatement** sur le visage et le cou, matin et soir, pour hydrater et apaiser votre peau.



### EN CAS DE SENSATIONS D'IRRITATION VISAGE & CORPS

#### EAU THERMALE APAISANT POUR LA PEAU

Vaporisez l'eau thermale **directement sur votre peau** puis laissez pénétrer 2 à 3 minutes avant de tamponner l'excédent.



#### CICAPLAST BAUME B5+

Appliquez **2 fois par jour**, sur le corps et le visage et/ou lèvres, à l'endroit où votre peau est irritée et très sèche ou en **couche épaisse** comme cataplasme le soir.

**URIAGE** VOUS ACCOMPAGNE  
EAU THERMALE **EN ONCOLOGIE**  
POUR APPORTER **PLUS DE COULEURS** DANS VOTRE QUOTIDIEN

L'Établissement Thermal d'Uriage vous propose une **CURE POST-CANCER** afin de soigner les peaux abîmées par les traitements et recouvrir un bien-être général.

- Dessèchement cutané intense
- Sensation de brûlures
- Rougeurs, irritations, échauffements sur le visage ou le corps
- Peau réactive, irritable
- Fissures et crevasses au niveau des pieds/mains
- Cicatrices récentes
- Mobilité réduite du bras ou lymphoedème, etc.

Une prise en charge sur-mesure conçue par des professionnels avec une possibilité de double orientation, en dermatologie et rhumatologie ou en dermatologie et voies respiratoires.



## ATELIERS RE-SOURCE : DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE



Parallèlement aux cures, l'Établissement Thermal d'Uriage vous propose en post-cancer les Ateliers «RE-SOURCE», pour **échanger, expérimenter et découvrir de nouvelles façons de prendre soin de soi et de se ressourcer.**

- **1 entretien individuel**
- **4 soins thermaux les matins**
- **5 ateliers collectifs les après-midi (alimentation, estime de soi, sophrologie, yoga, art-thérapie, réflexologie, etc.)**

Ce programme d'une semaine a pour objectif d'**améliorer votre bien-être physique et mental.**

# URIAGE, L'EXPERT DE LA BARRIÈRE CUTANÉE À L'ÉCOUTE DES PEAUX FRAGILISÉES EN ONCOLOGIE



## SYNDROME MAIN-PIED

### BARIÉDERM - CICA

Onguent et stick fissures crevasses. Isole et répare la peau. Soulage immédiatement.



## ROUGEURS DU VISAGE

### ROSÉLIANE

Crème anti-rougeurs. Apaise et protège. Diminue les rougeurs. Limite la dilatation vasculaire.



## PHOTOTOXICITÉ

### BARIÉSUN 100

Fluide protecteur extrême SPF 50+. Protège les peaux intolérantes au soleil.



## FOLLICULITES

### BARIÉDERM - CICA

CICA-Crème au Cuivre-Zinc. Protège, répare, isole. Purifie et apaise.



## CICATRICES

### BARIÉDERM - CICA

Huile dermatologique. Aide à prévenir et corriger les marques cutanées, assouplit.



## TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

### EAU THERMALE D'URIAGE

Hydrate, apaise, protège. Isotonique. Répare la barrière cutanée. 50ml - 150 ml - 300 ml  
PULVÉRISEZ-LA ET LAISSEZ-LA AGIR !

# 08 L'IMPORTANCE DES SOINS INTIMES FÉMININS

AVEC BIOCODEx



Les soins intimes jouent un rôle crucial dans le **bien-être** des femmes lors de traitements contre le cancer. Il est primordial de maintenir **une bonne hygiène intime** pendant ces traitements. En effet, ils sont généralement lourds et impacteront la vie personnelle et intime.

Par exemple, les traitements contre le cancer du sein, notamment la chimiothérapie et la radiothérapie, peuvent provoquer des **effets secondaires cutanés** comme des irritations, des démangeaisons et des rougeurs. Dans ce cas, **des soins intimes appropriés**, tels que les soins lavants doux, l'application de crèmes hydratantes et le port de sous-vêtements en coton, peuvent aider à soulager ces symptômes.

Ces traitements peuvent également entraîner une sécheresse vaginale, des bouffées de chaleur et une perte de libido. Il est important de consulter un professionnel de la santé pour discuter de ces problèmes et obtenir des conseils sur les moyens de les gérer.

Le cancer peut avoir un **impact émotionnel** important sur les femmes. Prendre soin de soi sur le plan intime peut contribuer à une meilleure estime de soi et à une **plus grande confiance en soi**. Il peut également être utile de chercher un soutien psychologique pour faire face aux émotions et aux préoccupations liées à la maladie.



En conclusion, **les soins intimes sont essentiels pour le bien-être global** des femmes atteintes d'un cancer. Ils aident à maintenir **une bonne hygiène, à soulager les effets secondaires des traitements et à favoriser une meilleure estime de soi**. Il est important de consulter un professionnel de santé pour obtenir des conseils spécifiques à votre situation.

Depuis plus de 30 ans, Saforelle® innove pour **développer des solutions qui respectent et protègent les femmes à toutes les étapes de leur vie**. Pour répondre aux besoins des femmes, Saforelle® propose : des produits d'hygiène intime, des soins intimes et des protections pour les règles et les fuites urinaires légères à modérées. Saforelle® est une **marque française et est la marque N°1 recommandée par les gynécologues<sup>(1)</sup>**. Elle est composée de produits cosmétiques **testés sous contrôle médical**.



**SAFORELLE MOUSSE LAVANTE ULTRA DOUCE**  
Format 250ml

Saforelle® Mousse Lavante Ultra Douce nettoie et apaise les peaux fragilisées au quotidien et en cas d'irritations. Sa texture mousse légère et aérée permet une application en douceur sans frottements. Adaptée à une utilisation quotidienne pour la toilette intime et corporelle et composée d'une formule à base d'extrait de racines de bardane et d'actif apaisant (acides aminés & minéraux), Saforelle® Mousse Lavante Ultra Douce est sans savon et sans colorant.

**SAFORELLE SOIN LAVANT ULTRA HYDRATANT**  
Format 250ml

Saforelle® Soin Lavant Ultra Hydratant nettoie en douceur, hydrate et apaise les peaux sèches. Il hydrate dès la 1ère utilisation et est adapté en cas de sécheresse vulvaire (qui peut être liée à la prise de certains traitements, en préménopause & ménopause ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement). Adapté à une utilisation quotidienne pour la toilette intime et corporelle et composé d'une formule à base d'extraits de racine de bardane et d'aloë vera, Saforelle® Soin Lavant Ultra Hydratant est sans savon et sans colorant.



**MUCOGYNE GEL INTIME NON HORMONAL**  
Format 40ml



Pour toutes les femmes adultes<sup>(2)</sup>, le Gel Intime non-hormonal Mucogyne® est composé d'acide hyaluronique liposomé afin d'hydrater, d'aider à la cicatrisation et de lubrifier ! À la texture non grasse et sans parfum, il peut s'appliquer en usage interne ou externe pour une efficacité cliniquement prouvée. Proposé sous deux formats pratiques, l'application peut être vulvaire et/ou vaginale afin de répondre aux besoins de chacune.

Dispositifs médicaux de classe IIa, CE 0459, hydrate, favorise la cicatrisation et lubrifie. Lire attentivement la notice. Non remboursés par la Sécurité Sociale. Fabriqués par les laboratoires IPRAD PHARMA, distribués par les laboratoires IPRAD SANTÉ

Sources : <sup>(1)</sup>Données GERS - marché pharmacie et parapharmacie - catégorie hygiène intime cosmétique - MAT Mars 2023.  
<sup>(2)</sup>Sur avis médical pendant la grossesse.

# 09 POURSUIVRE SA VIE PROFESSIONNELLE OU ÉTUDIANTE AVEC UN CANCER

EN PARTENARIAT  
AVEC



Selon votre état de forme et votre type de cancer, vous pourrez poursuivre votre activité professionnelle ou étudiante moyennant quelques aménagements pendant la durée de votre traitement.



## ○ FAUT-IL CONTINUER À TRAVAILLER ? <sup>(1)</sup>

Si la fatigue n'est pas trop intense, continuer à travailler peut être bénéfique : vous préservez votre équilibre, vos relations sociales et une bonne image de vous. Votre temps et votre poste de travail peuvent être aménagés : renseignez-vous auprès du service des ressources humaines, des délégués du personnels ou du médecin du travail.

## ○ CANCER ET TEMPS PARTIEL THÉRAPEUTIQUE <sup>(1)</sup>

Après un temps d'arrêt maladie, vous pouvez reprendre le travail dans le cadre d'un temps partiel thérapeutique. Prescrit par le médecin traitant et soumis à l'approbation de votre employeur, cet aménagement du temps de travail doit également être validé par votre caisse d'Assurance maladie (CPAM), qui compense votre perte de revenus en vous versant totalement ou partiellement les indemnités journalières. Le temps partiel thérapeutique est accordé par période de 3 mois et ne peut excéder 12 mois au total.

## ○ L'AMÉNAGEMENT DU POSTE ET DU TEMPS DE TRAVAIL <sup>(2),(3)</sup>

Après un arrêt de travail d'au moins 60 jours pour maladie non professionnelle, vous devez vous soumettre à une visite médicale obligatoire de reprise. Si le médecin déclare une inaptitude, votre employeur est tenu de chercher à vous reclasser dans l'entreprise.



Personnalisation de l'Accompagnement  
du patient en ONCOlogie

Pour plus d'infos, rendez-vous  
sur le site Pfizer : [www.pactonco.fr](http://www.pactonco.fr)



Pour accéder au site sur votre  
mobile, flashez le QR code  
avec votre smartphone.

## ○ QUAND LA REPRISE DU TRAVAIL N'EST PAS POSSIBLE <sup>(3), (5)</sup>

L'inaptitude définitive au poste de travail avec l'impossibilité de reclasser, l'absence répétée ou prolongée perturbant le bon fonctionnement de l'entreprise peuvent constituer des causes de licenciement.

## ○ PEUT-ON POURSUIVRE SES ÉTUDES SUPÉRIEURES LORSQUE L'ON EST MALADE ? <sup>(4)</sup>

Que le diagnostic ait été posé avant votre entrée dans l'enseignement supérieur ou pendant vos études, il vous est possible de continuer votre cursus, avec les aménagements nécessaires à votre état de santé. Vous pourrez en effet bénéficier de dispenses d'assiduité afin de bien suivre votre traitement, de la possibilité d'étaler vos modules sur plusieurs semestres (voire un an) et d'être accompagné lors de vos examens. Des espaces de repos peuvent également être mis à votre disposition au sein de votre établissement.



Afin de mettre en place ces dispositifs, adressez-vous au service d'accompagnement des étudiants handicapés, de médecine préventive ou bien à des services qui peuvent être propres à chaque établissement.

**Poursuivre une activité professionnelle ou scolaire reste compatible avec le traitement de votre cancer si votre état général le permet. N'hésitez pas à solliciter les conseils du médecin du travail ou du service social de votre université.**

Pour tout report d'évènement indésirable concernant un produit Pfizer, merci de contacter le département Pharmacovigilance de Pfizer soit par téléphone au +33 (0)1 58 07 33 89 ou soit par e-mail à l'adresse [FRA.AEReporting@pfizer.com](mailto:FRA.AEReporting@pfizer.com). Pour toute demande d'information médicale, vous pouvez vous connecter au site internet [www.pfizer.fr](http://www.pfizer.fr) (rubrique « Nous contacter » en haut) ou par téléphone au +33 1 58 07 34 40.

PP-UNP-FRA-3681 - Pfizer, Société par actions simplifiée au capital de 47.570 €. Siège Social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue - 75014 Paris - 433 623 550 RCS Paris. SIREN 433 623 550. SIRET 433 623 550 00020. N° TVA Intra-communautaire FR 73 433 623 550. Locataire-gérant de Pfizer Holding France

Sources : 1. Institut National du Cancer. Cancer : maintien et retour à l'emploi. Mars 2024. Disponible sur le site de l'INCa. Consulté le 10/07/2024. 2. Service Public. Un salarié doit-il passer une visite médicale après un arrêt de travail ? 25/08/2023. Disponible sur le site de Service Public. Consulté le 10/07/2024 3. Ministère du travail, de la santé et des solidarités. La reconnaissance de l'inaptitude médicale au travail et ses conséquences. Mis à jour le 31/05/2024. Disponible sur le site du Ministère du travail, de la santé et des solidarités. Consulté le 10/07/2024. 4. Institut National du Cancer. Démarches sociales et cancer. Janvier 2018. Disponible sur le site de l'INCa. Consulté le 10/07/2024. 5. Service Public. Licenciement d'un salarié en arrêt maladie dans le secteur privé - 06/09/2022. Disponible sur le site de Service Public. Accédé le 10/07/2024

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**N°1 MARQUE**  
**SOIN DERMO-COSMÉTIQUE**  
PRÉSCRITE EN FRANCE<sup>1</sup>

LA MAJORITÉ DES PERSONNES SOUS  
TRAITEMENT ANTI-CANCER SOUFFRENT  
D'EFFETS INDÉSIRABLES CUTANÉS

**CANCER-SUPPORT.COM**  
SCANNEZ LE QR CODE



PRENEZ 15 MINUTES  
POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE  
AVEC LES SOINS DE SUPPORTS

CANCER  
**SUPPORT**  
PAR LA ROCHE-POSAY



DES SOINS DERMO-COSMÉTIQUES  
**POUR AIDER À AMÉLIORER**  
**LE CONFORT DE LA PEAU**  
DES PERSONNES SOUS  
TRAITEMENT ANTI-CANCER

1. GERSDATA - GERSORIGIN Code 0 + 1 - SOG EARLY - Marché Dermo-cosmétique reconstitué - 17 Segments confondus - Unités délivrées sous prescription en pharmacie de ville - Tous Prescripteurs - En France - sur le CMA à Avril 2024.

Ne pas jeter sur la voie publique.  
Aptium, pharmacie - 32 avenue Pierre Grenier, 92100 Boulogne-Billancourt, France  
Imprimeur par IFF - Imprimeurs, Z.A. Le Sablon - 72230 Mulsanne

