



OSONS EN PARLER!

MOIS DU CANCER DU SEIN 2020

ATELIERS EN LIGNE



PRÉSENTATION

Cancer du sein – Osons en parler !

Le mois du cancer du sein, organisé par le Centre du sein des HUG, l'hôpital de La Tour, la Fondation genevoise pour le dépistage du cancer, la Ligue genevoise contre le cancer et le Centre OTIUM, vous invite à lever les tabous qui entourent cette maladie. Chaque année, plus d'un million de femmes dans le monde est touché. En Suisse, le cancer du sein entraîne tous les ans 1410 décès et 6250 nouveaux cas sont diagnostiqués. Son taux de survie à 5 ans, tous stades confondus, est élevé (87%). S'informer, partager avec ses proches, en parler à des professionnel·les sont essentiels pour vivre au mieux cette période complexe.

Les difficultés à parler du cancer du sein

Le pronostic s'est considérablement amélioré, les campagnes de sensibilisation et d'information mettent le sujet à la une et les patientes, célèbres ou non, prennent la parole. Cependant, parce que le cancer du sein est une maladie potentiellement mortelle, menaçant l'intégrité de la personne, il continue à faire peur et reste pour certaines un sujet tabou. Il est par exemple difficile de parler de l'impact sur la vie intime ou professionnelle. Pour briser ce tabou qui se nourrit d'idées reçues et de fausses informations, il faut en parler et s'informer. A Genève, un réseau de compétences est à la disposition des femmes pour les informer et échanger au sein d'un dialogue respectueux.

Connaitre les facteurs de risque et les pistes de prévention

L'avancée en âge est le premier facteur de risque de cancer du sein. S'y ajoutent les cas de cancer du sein dans la famille proche et, dans une moindre mesure, nos modes de vie comme la consommation d'alcool, le surpoids, l'obésité et l'absence d'exercice physique.

Favoriser une alimentation saine, pratiquer une activité physique, limiter sa consommation d'alcool et lutter contre le surpoids et l'obésité pourraient donc avoir un impact positif et réduire l'incidence du cancer du sein à long terme.

L'importance du dépistage précoce

Le dépistage précoce améliore dans bon nombre de cas l'issue de la maladie et les chances de survie. Avec l'évolution des traitements, il reste le principal moyen pour lutter contre le cancer du sein. La mammographie de dépistage, répétée tous les deux ans dès l'âge de 50 ans, est la méthode de dépistage validée dont l'impact sur la baisse de mortalité a été démontré dans une population donnée. Lorsqu'elle est généralisée, la mammographie permet ainsi de réduire la mortalité par cancer du sein de 20 à 30% chez les femmes de plus de 50 ans qui se font dépister.

Ce programme d'ateliers ouverts aux patientes et à toutes les femmes concernées par le cancer, vous propose de découvrir les prestations des partenaires des hôpitaux. L'accent est mis sur le bien-être et la réappropriation de l'image de soi.

Tous les ateliers sont encadrés par une infirmière référente du Centre du sein des HUG et une infirmière de l'hôpital de La Tour.

Déroulement des ateliers

Chaque atelier dure 45 minutes :

Introduction 5'

Présentation 20'

Questions / réponses 20'

L'atelier méditation se découpe en 5 minutes d'introduction, 40 minutes d'exercices de méditations et 5 minutes de conclusion.

Au regard de la situation épidémiologique, les ateliers proposés se déroulent en ligne sous forme de webinar. Vous participez aux ateliers depuis votre ordinateur et interagissez avec les intervenantes filmées en leur posant vos questions par écrit.

PROGRAMME

Mardi 6 octobre

14h30: Dermopigmentation

Animation: Amandine Gourmaud, Centre OTIUM

La dermopigmentation avant le traitement vous permet d'anticiper la chute des sourcils. Elle peut aussi recréer l'aréole mammaire et masquer les cicatrices par un tatouage artistique. Amandine Gourmaud détaille les différentes techniques existantes, dermopigmentation poil à poil ou poudrée, le tatouage 3D de l'aréole mammaire, les possibilités de «camouflage» des cicatrices ainsi que les différents pigments disponibles. Une vidéo vous présente comment se déroule un rendez-vous type et une patiente en rémission témoigne de son recours aux sourcils pigmentés avant le traitement.

Plus d'informations: www.otium.center

16h30: Méditation

Animation: Yvan Leuridan, Centre OTIUM

Découvrez les bienfaits de la méditation grâce à la présentation d'une méditation assise en mouvement (inspirée de la fasciathérapie) suivie d'une méditation statique en position assise ou allongée (de type mindfulness). Yvan Leuridan vous guide dans cette séance de méditation en deux parties que vous pouvez suivre derrière votre écran.

Plus d'informations: www.otium.center

Mardi 13 octobre

14h30: Prothèse capillaire

Animation: Murielle Volo, Centre OTIUM

La prothésiste capillaire vous accompagne lors de la chute des cheveux. Elle intervient ensuite pour stimuler la repousse. Murielle Volo vous détaille l'accompagnement individualisé et bienveillant qu'elle assure avant, pendant et après le traitement. Vous découvrez les prothèses capillaires personnalisables et toute une gamme d'accessoires, des produits bio adaptés au cuir chevelu et des soins et des vernis prévenant l'altération des ongles. Après le traitement, des soins énergétiques stimulent et accélèrent la repousse.

Plus d'informations: www.otium.center

16h30: Prothèse et lingerie

Animation: Emily Hollender, Almatila

Des articles élégants et confortables, adaptés aux types de chirurgie, permettent de vivre en douceur la transition. Sélectionnés avec soin, ils aident à se sentir belle, attirante et bien dans son corps. Des conseils spécialisés et personnalisés vous permettent de vous réapproprier votre corps. Emily Hollender vous explique pourquoi son activité prend la forme d'un cabinet et pas d'une boutique. Elle détaille comment son accompagnement évolue.

Plus d'informations: www.almatila.com et www.otium.center

Mardi 20 octobre

14h30: Coaching en image

Animation: Isabelle Vallon, Sublimance

De nouvelles clés sont parfois nécessaires pour se réapproprier son image. Le coaching en image permet de continuer à s'apprécier et être fière de se montrer. Isabelle Vallon évoque avec vous certains des changements entraînés par la maladie. Elle présente comment y remédier de façon concrète: forme des vêtements, couleurs, détails auxquels être attentive, etc. Elle vous conseille pour prendre soin de vous et de votre féminité pour entretenir votre moral.

Plus d'informations: www.sublimance.ch

16h30: Atelier de maquillage

Animation: Isabelle vallon et Florence Rochon, Look good, feel better

Apprenez à mieux gérer les effets visibles du traitement, comment prendre soin de votre peau et découvrez des astuces de maquillage.

Plus d'informations: www.lgfb.ch/fr

Mardi 27 octobre

14h30: Soins des pieds et des ongles

Animation: Audrey Blanc accompagnée de deux étudiants, École de podologie de Genève

Les traitements médicamenteux peuvent fragiliser les zones du corps fortement sollicitées comme la plante des pieds, et des syndromes mains-pieds ou de l'hyperkératose peuvent apparaître. Des soins spécialisés permettent d'y répondre. Audrey Blanc accompagnée de deux étudiants vous fait découvrir les salles de consultations et les actes effectués. Les podologues savent prévenir et soulager des douleurs podales, grands effets secondaires des traitements oncologiques.

Plus d'informations:

<https://edu.ge.ch/cfps/presentation/presentation-formation/podologue-es>

INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignements

Sophie Brenna, infirmière référente, Centre du sein, HUG
079 553 98 49, Sophie.Brenna@hcuge.ch

Sandra Ledru, infirmière référente, Centre du sein, HUG
079 553 26 01, Sandra.Ledru@hcuge.ch

Martine Tyrode-Moreau, infirmière référente pour le cancer du sein,
Hôpital de La Tour
022 719 76 75, martine.tyrode-moreau@latour.ch

Inscription

hug.plus/cancer-sein-2020

Contacts

Centre du sein des HUG

www.hug.ch/cancerdusein

Facebook: @centredusein



Centre du sein
Label de qualité de la
Ligue suisse contre le cancer
et de la Société
suisse de sénologie

Hôpital de La Tour

www.la-tour.ch

Facebook: @hopitaldelatour

Fondation genevoise pour le dépistage du cancer

www.depistage-ge.ch

Facebook: @depistage.cancer.geneve

Ligue genevoise contre le cancer

<https://geneve.liguecancer.ch>

Facebook: @liguegenevoisecontrecancer

Centre OTIUM

www.otium.center

Facebook: @CentreOTIUM

