



«Avoir un cancer du sein pour moi, c'était comme si ma vie avait pris l'escalier de service...»

Andrée, 56 ans

CHIMIOThERAPIE :

Contrôler les nausées et les vomissements



Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires courants de la chimiothérapie. Ils surviennent lorsque le traitement affecte à la fois des cellules cancéreuses et normales - dans ce cas, les cellules tapissant l'estomac ou la partie de votre cerveau contrôlant les vomissements. Nausées et vomissements peuvent souvent être prévenus, ou mieux maîtrisés, grâce à des médicaments, les anti-métiques.



Quelques astuces pour les repas

- Prenez les anti-émétiques avant les repas
- Evitez les aliments gras ou cuits dans le gras
- Mangez lentement, en plusieurs petits repas
- Demandez à quelqu'un de s'asseoir près de vous pour vous distraire ; vous penserez moins aux nausées.

- Mangez vos repas froids ou à température ambiante pour éviter les odeurs fortes.
- Mangez des aliments secs : toasts, crackers ou bretzels, des mets frais et légers comme la compote de pommes et des aliments avec peu de goût comme le riz, les pâtes ou le blanc de poulet, sans peau

Sources : La situation du cancer en France en 2009. INCA. www.e-cancer.fr

La rééducation après une chirurgie du sein

Pour votre sécurité, suivez les exercices ci-dessous, mais seulement après accord de votre médecin.

Serrez une balle



- En position debout, assise ou couchée, placez une balle de caoutchouc dans votre

main du côté opéré.

- Tenez votre bras légèrement replié devant vous, la paume de la main vers le plafond. Votre main doit être plus haute que votre cœur. Serrez la balle et relâchez.
- Répétez l'exercice 10 fois.

Croisez les bras

- Tenez-vous debout, vos bras à hauteur d'épaules, coudes repliés. Croisez un bras au-dessus de l'autre en touchant vos coudes avec les doigts.



- Poussez maintenant vos bras vers l'arrière, en serrant les omoplates l'une contre l'autre.
- Répétez l'exercice 10 fois.

Avec un balai



- Placez la main (du côté opéré) sur le haut du balai. Avec l'autre main, attrapez le bras

du balai, paume vers le bas.

- Doucement mais fermement, poussez le haut du balai aussi haut que vous le pouvez.
- Retournez à la position de départ.
- Répétez l'exercice 10 fois.

© Copyright Vidal / MediMedia, 2003. Cette fiche vous est proposée grâce au soutien des laboratoires AstraZeneca

Alessandro Palombo,
créateur de Humor Chic
détourne des icônes cartoon,
pour soutenir la lutte contre
le cancer du sein !



<http://www.humorchic.blogspot.fr/>
#Cancerdusein #Humour - Quand l'artiste

Récidiviste



Un ouvrage qui établit un parallèle entre la médecine et la justice, sur un ton humoristique et grinçant.

Raid&Rose

Raid&Rose c'est 3 filles ultra motivées, un peu sportives, un peu aventurières, très drôles et surtout très déterminées qui participent au Raid des Amazones au Cambodge !



« Nous dédions notre raid à l'association "Cancer du sein, parlons-en!" en hommage et soutien à toutes ces femmes qui luttent contre la maladie. »

La réaction de Maillard

Les cuisiniers connaissent bien la réaction de Maillard, ou brunissement non enzymatique, obtenue lors de la cuisson. Les cuissons à haute température comme les sautés, les fritures et les cuissons au four, sont-elles toxiques ??

Sources :
BOULANGERE E., DEQUIET P., WAUTIER J.L., « Les produits de glycation avancée (AGE): de nouvelles toxines ? » in CODEN NEPHDY, 2002, vol 23, n°7.
PERROTIN G. Synthèse bibliographique sur la réaction de Maillard et les composés potentiellement toxiques (thèse), 2004

ADMY

Profitez du dépistage gratuit

L'ADMY met en œuvre, dans le département des Yvelines, les programmes de dépistage du cancer du sein et du cancer colorectal définis par le ministère de la Santé et l'Institut National du Cancer.

L'ADMY propose gratuitement, tous les 2 ans, de 50 à 74 ans, une mammographie avec double lecture et un test de recherche de sang dans les selles.

Vous souhaitez bénéficier d'un dépistage gratuit du cancer du sein et/ou d'un dépistage du cancer colorectal dans les Yvelines :

Appelez-nous au **0 805 11 4000**
ou demandez votre invitation en ligne



Coffret ressources et vous

- Démarches sociales et administratives
- La place des proches
- Mieux comprendre le cancer du sein métastatique
- Rester femme



Le coffret "Ressources et Vous" est désormais disponible en téléchargement, en quatre brochures distinctes.

<http://www.europadonna.fr/6.aspx?sr=3>



La Note Rose vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et espère vous retrouver en pleine forme en JANVIER 2015!



 lanoterose