malakoff humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

Mieux vivre son après-cancer & le retour au travail

©istockphoto

Édito

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 pour vocation de 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 nécessaires 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.

Pr. Ivan Krakowski

Oncologue médical, médecin de la douleur
Président de l'AFSOS

Les conséquences physiques, psychologiques et sociales du cancer ont amené Malakoff Humanis, à s'engager depuis plusieurs années dans la lutte contre le cancer, première cause de mortalité en France.

Pour concrétiser son engagement auprès de ses assurés et de la société, Malakoff Humanis agit à différents niveaux et soutient de nombreux projets allant de la recherche clinique au développement des soins de support. Cela passe également par un accompagnement social fort pour ses clients avec une ambition assumée : améliorer la qualité de vie des patients et favoriser le retour à l'emploi des salariés fragilisés par la maladie. Le Groupe soutient de nombreux acteurs et partenaires afin de déployer une offre des services à destination des entreprises et de leurs salariés visant à éviter l'isolement social et professionnel. Malakoff Humanis accompagne aussi ses propres salariés touchés par le cancer et ses entreprises clientes en les aidant à concilier maladie et travail. C'est pourquoi nous sommes fiers d'avoir conçu avec l'AFSOS 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. Après avoir été longuement accompagné par les médecins pendant un traitement, l'après-cancer est une étape charnière pendant laquelle on peut se sentir seul, voire abandonné et qu'il est donc primordial d'anticiper. Préparation et retour à l'emploi, relations avec son entourage professionnel, reprise de son poste ou nouvelles perspectives, prendre soin de soi, bien manger, pratiquer une activité physique, gérer ses relations avec ses proches, autant de thématiques abordées dans ce guide pour permettre de faire le point sur sa situation, reprendre confiance en soi, anticiper et reprendre le travail le plus sereinement possible.

Un guide simple, pratique pour aider chacun à reprendre le cours de sa vie et ainsi mieux-vivre son après cancer.

Malakoff Humanis est un groupe de protection sociale, paritaire et mutualiste, qui s'engage pour une société plus inclusive, afin que chacun porte un regard plus attentif aux fragilités en entreprise et que les salariés malades soient entourés, accompagnés au cours de cette épreuve. Grâce à son modèle redistributif, Malakoff Humanis consacre près de 160 millions d'euros par an pour accompagner les personnes en situation de fragilités, soutenir l'innovation sociale, des actions de sensibilisation et de mécénat, investir dans la recherche, des start-ups et des projets associatifs. Une volonté historique qui se traduit autour de 4 engagements majeurs que sont le cancer, les aidants, le handicap et le bien vieillir.

Pascal Andrieux

Directeur des engagements sociaux, sociétaux et RSE
Groupe Malakoff Humanis

Sommaire

06 Mon travail

22 Bien dans mon corps et dans ma tête

36 Ma nutrition

40 Ma vie sociale

48 Les professionnels & interlocuteurs à solliciter pour vous aider

Mon travail

08 Les relations avec l'entourage professionnel

10 Les effets ou les impacts des traitements

12 Retrouver sa place dans l'entreprise

14 Le retour à l'emploi en pratique

16 Une reprise progressive

20 Une reprise à temps plein

Les relations avec l'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 employeur... 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 à tort qu'après un cancer on ne peut plus travailler comme avant.

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

1/5

Une personne sur cinq en emploi au moment du diagnostic ne l'est plus cinq ans après.[2]

[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, p. 46-66.

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.

Conseils d'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.

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

[2] *Source étude VICAN 5 - la vie cinq après un diagnostic de cancer - p112*

Les effets ou les impacts des traitements

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. 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 conséquences 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...

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

Toutes ces questions sont légitimes, 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.

Conseils d'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 ces choses participent au maintien de vos capacités cognitives.

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

Retrouver sa place dans l'entreprise

Le cancer impose généralement des traitements longs et 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 travaillez 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.

Conseils d'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.**

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

©istockphoto

Le retour à l'emploi en pratique

Ça 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.

Conseils d'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.

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.

Une reprise progressive

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 bonne reprise du travail », 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.

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

Vous continuerez à percevoir des indemnités journalières en complément de votre salaire. 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 deux tiers. 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.

Demander un ajustement du poste de travail

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.

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

Conseils d'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.

©istockphoto

Une reprise 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 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…

Demander 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.

Demander une évolution professionnelle

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 une évolution professionnelle ? 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'une évolution professionnelle.

La vie cinq ans après un diagnostic de cancer :

84,2% d'actifs

76,7% de personnes en emploi

73,7 % hors arrêt-maladie

7,4% de personnes au chomâge

Parmi les personnes en emploi au moment du diagnostic et cinq ans après,

35,2% ont reduit leur temps de travail

12,9% sont passées d'un temps plein au diagnostic a un temps partiel cinq ans plus tard

Source étude VICAN 5 - la vie cinq ans après un diagnostic de cancer - p.193

Conseils d'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.

Bien dans mon corps et dans ma tête

24 Prendre soin de soi

26 Gérer ou comprendre sa fatigue

28 Pratiquer une activité physique

32 Oser le soutien psychologique

34 Prendre soin de son apparence

Prendre soin de soi

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) !

Conseils d'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...

Gérer ou comprendre sa fatigue

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, oncologue médicale et enseignante en thérapie sportive à Rosa Mouv, association de soins de support pour les patients atteints de 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 (fatigue physique). 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.

Pratiquer une activité physique

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.

Conseils d'expert

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 psychlogique. « 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.

Chez l'adulte, il est recommandé de pratiquer au moins 5 jours par semaine au minimum 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée comparable à la marche rapide, ou pratiquer 3 jours par semaine 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée comparable au jogging[1]. Il faut en outre faire preuve d'assiduité, seule une pratique régulière de 6 à 12 mois permet 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

[1] www.fondation-arc.org - L'Activité Physique adaptée

Conseils d'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.

MON PROGRAMME SPORTIF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oser 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, pour lesquels 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 fait preuve de faiblesse 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

©istockphoto

Prendre soin de son 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 ».

Conseils d'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.

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...

> **Prendre soin de son image est important pour le moral et l'estime de soi qui sont malmenés pendant les traitements.**
>
> Anne, 41 ans

Ma nutrition

Comment bien s'alimenter ?

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, 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 !

Conseils d'expert

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 (gras saturés), salés et sucrés.**

4 **Limitez votre consommation de viande rouge à 1 ou 2 portions par semaine,** ne dépassez pas 250 g hebdomadaire ; alternez avec des viandes blanches, des poissons ou des œufs.

5 **Pour 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. Vous trouverez également du calcium dans les fruits secs à coque (amandes), les légumineuses, les sardines à l'huile (dont arêtes), les brocolis, la laitue ou le chou Kale.

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

Conseils d'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

42 Une sexualité parfois mise à mal

46 Mes relations avec mes proches

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-Oncologie 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.

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.**
>
> Dr Eliane Marx

Le couple 5 ans après l'annonce d'un diagnostic de cancer :

35,5%
des couples stables déclarent une **relation identique**

10,7%
des couples stables déclarent une **relation dégradée**

Plus de la moitié des répondants à ces questions déclarent une diminution :

de leur **désir sexuel**
56,8%

de la fréquence de **leurs rapports sexuels**
35,5%

de leur capacité **à avoir un orgasme**
53,8%

44%
des répondants **ne sont pas satisfaits** de cette fréquence

Ces différents effets sont très variables selon la localisation du cancer.

Source étude VICAN 5 - la vie cinq ans après un diagnostic de cancer - p.326 et 328

Pour ne pas risquer de subir une situation qui ne vous convient pas, essayez de réfléchir aux changements qu'a entraîné 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.

Néanmoins, les changements de couple sont plutôt rares.

70,2 %
déclare vivre en couple avec la même personne qu'avant le diagnostic

10,7 %
déclarent ne pas être en couple, mais sans changement depuis le diagnostic

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.

Docteur Eliane Marx

Conseils d'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.

À 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.

Derrière la plupart des personnes atteintes de cancer, il y a un aidant, parfois plusieurs, dont le soutien moral, technique, social et financier est très précieux pour le malade. À distinguer des aidants professionnels, les aidants dits « naturels » sont le plus souvent un membre de la famille, un ami, un voisin, un collègue… On recense en France 11 millions d'aidants familiaux selon l'Association Française des Aidants.

Bon à savoir : si un proche aidant souhaite cesser son activité professionnelle pour vous accompagner, il peut bénéficier du congé de proche aidant. Pour cela, il doit démontrer le lien de parenté avec la personne aidée, ou résider avec cette personne, ou entretenir des liens étroits et stables sans qu'il y ait de lien de parenté.

> 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

Conseils d'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.

©istockphoto

Les professionnels & interlocuteurs 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 traitant : .....

.....

Médecin du travail : .....

.....

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, Docteur en psychologie.

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).

Dr. Eliane Marx, psychologue et onco-sexologue, chef de l'Unité de Psycho-Oncologie 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

Rose Up Association : https://www.rose-up.fr/

Cancer@work : https://www.canceratwork.com/

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

Renseigner vous auprès de l'accueil de votre centre hospitalier

Des services dédiés pour vous accompagner

Malakoff Humanis accompagne ses assurés sur la thématique du cancer avec des services dédiés.

Des ateliers d'accompagnement

« Mieux vivre son cancer en entreprise » pour trouver les clés qui aident à mieux concilier cancer et emploi.
En partenariat avec La Ligue contre le cancer, cet atelier a pour but d'accompagner et d'informer les salariés touchés par un cancer à reprendre le travail dans les meilleures conditions possibles : soins de supports et de bien-être, accompagnement social et aides individuelles dont ils pourraient bénéficier.

« Sport & Cancer » pour favoriser la pratique d'une activité physique pendant ou après le traitement d'un cancer.
Pratiquer des activités physiques peut aider les personnes atteintes d'un cancer à diminuer la fatigue, les effets secondaires des traitements, à réduire le risque de récidive et à améliorer la qualité de vie.
Les personnes touchées par un cancer peuvent bénéficier de 2 séances/semaine de thérapie sportive gratuite, pendant leur traitement ou durant l'année suivante, dans l'un des centres CAMI Sport & Cancer grâce au partenariat établi avec Malakoff Humanis (sous conditions).
www.sportetcancer.com

En entreprise :
Des **webinaires** ou des **ateliers** peuvent être proposés par l'intermédiaire de votre entreprise : **« Cancer et travail : parlons-en »** ou encore **« Comprendre les aidants »** afin que les personnes qui aident des proches malades au quotidien trouvent également leur place au sein de leur entreprise.
Renseignez-vous auprès de votre entreprise.

D'autres dispositifs sont également proposés aux aidants par le groupe Malakoff Humanis. Ils peuvent échanger avec un expert pour être informés sur les démarches et leur situation.

Des partenariats

Allo Alex, une ligne téléphonique et un blog de notre partenaire WeCare@Work, pour trouver les réponses à vos questions sur le cancer, les maladies chroniques et le travail. Accessible à toutes les personnes concernées par la maladie, aidants, professionnels de santé, collègues ou managers, cette ligne téléphonique permet aux salariés d'obtenir des réponses à leurs questions pour concilier au mieux maladie et travail.

Pour en bénéficier :
Par téléphone au 0 800 400 310 (numéro et service gratuits),
Ou sur le blog We Care @ Work.

L'association Rose Up, partenaire de Malakoff Humanis, développe plusieurs dispositifs à destination des femmes atteintes de cancer :

- **Le Magazine Rose** apporte une information de qualité et gratuite, un féminin haut de gamme et professionnel, tiré à 180 000 exemplaires et distribué gratuitement dans les principaux centres et services de cancérologie de France.
- **Les maisons Rose à Bordeaux et Paris** sont des lieux d'information et d'accompagnement personnalisé, non médicalisé, de jour et gratuit, à destination des femmes touchées par le cancer pendant et après les traitements.

Pour plus d'informations rendez-vous sur leur site internet : https://www.rose-up.fr/

Des aides

Aides financières
Les personnes qui suivent un traitement contre le cancer ou en rémission depuis moins de 12 mois peuvent être aidées financièrement par Malakoff Humanis (sous conditions) dans le cadre de la mise en place de programmes qui favorisent le bien-être physique, moral et l'image de soi (activité physique adaptée, consultation diététique, soutien psychologique…).

Mon contact Malakoff Humanis :
Retrouvez toutes les informations complémentaires via votre espace client ou vos contacts habituels

.....

.....

.....

ASSOCIATION DE MOYENS ASSURANCE DE PERSONNES (AMAP) : Association régie par la loi du 1 er juillet 1901 - N° ORIAS : 19000811 - Siège social : 21 rue Laffitte 75009 Paris - Siren n° 840599930 • MUTUELLE MALAKOFF HUMANIS : Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - Siège social: 21 rue Laffitte, 75009 Paris - SIREN 784 718 256 • Des organismes du groupe Malakoff Humanis - Siège social : 21 rue Laffitte 75009 Paris - malakoffhumanis.com