

LES AMIS DE L'INSTITUT BORDET ASBL

BORDET

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL • DÉCEMBRE 2010 • N° 94

BELGIQUE - BELGË

P.P./P.B.

B-21

news



Les Amis de l'Institut Bordet asbl



Des soins
esthétiques
au service
des patients
hospitalisés



Pour un statut
nutritionnel
optimal des
patients



Des groupes de
soutien après les
traitements

Se sentir bien
pour aller mieux...

sommaire

4 **La nutrition du patient cancéreux**
Marika Csergö, diététicienne en chef, Institut Jules Bordet

8 **Mieux supporter les traitements**
Laurence Thiery, infirmière spécialisée
en conseils esthétiques, Institut Jules Bordet

10 **Petites astuces pour prendre soin de soi**
Laurence Thiery, infirmière spécialisée
en conseils esthétiques, Institut Jules Bordet

11 **Des couleurs pour rayonner**
Madame Hosten, conseillère en couleurs

19 **Des groupes de soutien pour mieux vivre
après les traitements**
Florence Lewis, Isebel Merckaert, Prof. Darius Razavi,
Clinique de Psycho-oncologie et des Soins Supportifs,
Institut Jules Bordet

> REMERCIEMENTS

Le 19 octobre dernier avait lieu, au Centre Culturel d'Uccle, une représentation exceptionnelle de 'Sarah', au profit des 'Amis de l'Institut Bordet'. Merci à tous ceux qui ont contribué au succès de cette soirée et tout particulièrement à la compagnie 'Argan 42' qui l'a rendue possible !

Les "Midis des Amis"

Cycle de conférences
organisées par
'Les Amis de l'Institut Bordet':
Auditoire Tagnon,
Institut Jules Bordet,
Bd de Waterloo, 121 - 1000 Bruxelles
Renseignements: 02/541 34 14

> **LUNDI 7 FÉVRIER 2011**
A 12 heures 30
Prof. Dominique Bron
*"La recherche contre
le cancer : du laboratoire
au lit du patient."*

> **LUNDI 14 MARS 2011**
A 12 heures 30
Martial Bodo, tabacologue
"L'aide à l'arrêt du tabac".

> **MARDI 8 FÉVRIER 2011**
A 19 heures - Tours S Taxis
*"Atelier de cuisine Yves Mattagne
à destination des patients ayant
terminé leurs traitements.*
En présence de Madame Csergö,
diététicienne en chef à l'Institut
Jules Bordet.



"Bordet News" est la revue trimestrielle des "Amis de l'Institut Bordet" asbl.

Éditeur responsable: Ariane Cambier, 121, Boulevard de Waterloo, 1000 Bruxelles.

Rédacteur en chef: Ariane Cambier.

Comité de Rédaction : Dr J.-B. Burrion, A. Chotteau, Dr D. de Valeriola, D. Janssen, Dr D. Lossignol, Pr J.-C. Pector, Pr D. Razavi

Ont collaboré à ce numéro : Ariane Cambier, Marika Csergö, Florence Lewis, Isabelle Merckaert, Prof Darius Razavi.

Conception graphique: Riozzi Manuela www.h2so4studio.com - Cover ©iStockphoto.com-pixhook

'Les Amis de l'Institut Bordet' asbl

Tél 02/541 34 14

Fax 02/538 60 85

e-mail: amis@bordet.be

Compte don: 000-1035070-80

Mesdames, Messieurs, Chers 'Amis',

En 2009, grâce à un financement de 'Bordet'n Wellness', un poste d'infirmière spécialisée en conseils esthétiques était créé à l'Institut Bordet à l'attention des patients hospitalisés. Laurence Thiéry fait le point, dans ce numéro, sur un an et demi d'activités. En ces jours de grand froid, nous vous proposons également quelques conseils pour prendre soin de soi durant les traitements et ainsi faire face à un certain nombre d'effets secondaires.

Il est communément admis que le statut nutritionnel du patient cancéreux constitue un facteur prédictif important des risques associés à la maladie et à ses traitements. Il nécessite donc une vigilance toute particulière de la part des équipes soignantes. Madame Csergö, responsable du service diététique, revient sur la prise en charge nutritionnelle des patients que l'Institut Bordet, fidèle à sa vocation de multi-disciplinarité, a mise en place depuis de nombreuses années. A noter que, grâce à un soutien de 'Bordet'n Wellness', des fiches-conseils seront bientôt mises à disposition des patients en cours de traitement.

Lorsque les traitements sont derrière soi, on reprend goût à la vie et notamment à la nourriture. Au même moment, de nouvelles questions se posent bien souvent. Afin d'allier l'utile à l'agréable, 'Bordet'n Wellness' organise, le 8 février prochain, à Tour 5 Taxis, un atelier culinaire destiné aux patients ayant terminé leurs traitements. Au menu, l'élaboration d'un 'repas santé' sous les conseils avisés d'Yves Mattagne épaulé pour l'occasion par Madame Csergö, laquelle prodiguera de nombreux conseils diététiques.

Rappelons que 'Bordet'n Wellness', la petite sœur des 'Amis', ne bénéficie pas de l'immunisation fiscale des dons. Afin de récolter des fonds permettant de continuer à financer l'amélioration du bien-être des patients, nous organisons, début d'année, deux événements : en février, une représentation de 'La Cerisaie', au Théâtre des Martyrs et en mars, un cycle Cinéclub à la Cinematek de Bruxelles. Nous vous y attendons très nombreux !

En cette fin d'année, enfin, nous nous permettons de lancer un appel aux bonnes volontés. Vous avez du temps libre et aimez les contacts humains ? N'hésitez pas à rejoindre notre équipe de volontaires !

Nous vous remercions pour votre soutien tout au long de l'année écoulée et vous souhaitons d'ores et déjà une excellente année 2011 !

Mevrouw, Mijnheer, Beste 'Vrienden',

In 2009 werd dankzij een financiering van "Bordet'n Wellness" voor de gehospitaliseerde patiënten in het Instituut Bordet een verpleegsterpost opgericht die gespecialiseerd is in esthetisch advies. Laurence Thiéry kijkt in dit nummer terug op anderhalf jaar activiteit. En nu het buiten zo bitterkoud is, geven wij u ook wat advies mee om goed voor uzelf te zorgen tijdens de behandelingen om een aantal neveneffecten het hoofd te kunnen bieden.

Het is algemeen geweten dat de voedingsgewoonten van de kankerpatiënt een belangrijke factor is bij het voorspellen van de risico's die gekoppeld zijn aan de ziekte en de behandelingen. De verzorgingsteams moeten dus heel waakzaam blijven. Mevrouw Csergö, verantwoordelijke van de voedingsdienst, komt terug op de voedingsbegeleiding van de patiënten die het Instituut Bordet in zijn multidisciplinaire aanpak al vele jaren geleden op punt heeft gesteld. En dankzij de steun van "Bordet'n Wellness" zullen binnenkort adviesfiches ter beschikking gesteld worden van de patiënten tijdens de behandeling.

Wanneer we de behandelingen achter ons gelaten hebben, krijgen we weer zin in het leven en in het bijzonder in lekker eten. En op dat moment rijzen er heel vaak nieuwe vragen. Om het nuttige aan het aangename te koppelen, organiseert "Bordet'n Wellness" op 8 februari in Turn 5 Taxis een culinaire workshop bestemd voor de patiënten die hun behandelingen afgerond hebben. Op het programma staat de bereiding van een "gezonde maaltijd" onder de deskundige leiding van Yves Mattagne, die voor de gelegenheid bijgestaan wordt door Mevrouw Csergö, die ook heel wat voedingstips zal meegeven.

We willen er even aan herinneren dat "Bordet'n Wellness", het kleine zusje van de "Vrienden", niet kan genieten van de fiscale vrijstelling van giften. Om toch fondsen te verzamelen die nodig zijn om de verbetering van het welzijn van de patiënten te financieren, organiseren wij dus aan het begin van het jaar twee evenementen ten voordele van "Bordet'n Wellness": in februari komt er een voorstelling van "La Cerisaie" in het Théâtre des Martyrs en in maart een cyclus van Cinéclub in de Cinematek van Brussel. Wij hopen dat u talrijk op de afspraak zult zijn!

In deze eindejaarsperiode willen wij ook graag een beroep doen op uw hart. Hebt u wat tijd over en houdt u van menselijk contact? Aarzel dan niet en sluit u aan bij ons team van vrijwilligers!

Wij danken u voor uw steun gedurende het hele voorbije jaar en wensen u alvast een schitterend jaar 2011!

onDERvriEnden entree amis siuRE @mque



© Benoît Deprez/Tif

La nutrition



Le suivi des patients est organisé, à l'Institut Bordet, de façon multi-disciplinaire. La prise en charge nutritionnelle fait naturellement partie intégrante des traitements, particulièrement pendant les périodes d'hospitalisation.

La dénutrition peut toucher jusqu'à 40% des patients et varie en fonction de la pathologie et de la localisation de la tumeur. Ainsi, 30% des patientes atteintes d'un cancer du sein souffrent de dénutrition contre 80% des patients hospitalisés pour mise au point ou traitement d'un cancer des voies aéro-digestives supérieures (ORL, œsophage, estomac).

Il est communément admis que le statut nutritionnel du patient cancéreux constitue un facteur prédictif important des risques associés aux traitements et à la maladie.

L'Institut Bordet possède un service de 4 diététiciennes, placé sous la responsabilité du Dr Emmanuel Toussaint, gastro-entérologue. Une Commission Nutrition a été créée en 1995. Son rôle : établir des protocoles de dépistage de

dénutrition et des plans d'intervention afin d'optimiser la prise en charge nutritionnelle des patients, que ce soit lors de leur hospitalisation ou lors de leur retour au domicile. L'équipe des diététiciennes, sous la direction de Madame Marika Csergö, y joue un rôle central. Elle bénéficie de l'aide précieuse de l'infirmière de parentérale, Madame Rachida Dqaichi.

Les facteurs engendrant la dénutrition

La dénutrition est le plus souvent liée à la maladie sous-jacente mais peut être aggravée par les divers traitements. Ceci implique une grande vigilance de la part de l'équipe diététique ainsi qu'un dialogue constant avec les équipes soignantes. Il est essentiel que l'une et l'autre veillent conjointement au maintien d'un état nutritionnel correct permettant une prise en charge diététique complète et optimale du patient.

Dépistage rapide pour une meilleure identification de la dénutrition

La dénutrition doit être prévenue et pistée de façon répétée au fil de l'évolution de la maladie.

A l'admission, un dépistage rapide (questionnaire de Fergusson) permet aux diététiciennes de détecter les patients à risque de dénutrition et d'agir précocement par une prise en charge diététique personnalisée.

Lors de l'hospitalisation, les patients ayant perdu involontairement du poids sont identifiés et suivis. Les apports alimentaires sont évalués sur base d'un interrogatoire alimentaire et du suivi d'une fiche de surveillance alimentaire complétée par le personnel infirmier et les assistants logistiques. L'apport journalier des patients dénutris est évalué et des suppléments nutritionnels oraux (hypercaloriques et hyperprotéinés) sont proposés, le cas échéant, pour compléter les apports caloriques.

du patient cancéreux

Madame Marika Csergö,
Diététicienne en Chef - Institut Jules Bordet

Le patient et ses interrogations

«*Que faut-il manger ou ne pas manger pendant ou après un traitement anti-cancéreux ?*». Il s'agit là d'une question fréquente chez nos patients.

Durant les traitements, l'objectif consiste à garantir au patient le meilleur état nutritionnel possible afin de ne pas devoir interrompre le traitement, voire d'en optimiser le résultat. Il sera ainsi nécessaire de s'adapter au mieux aux symptômes susceptibles de nuire à la prise alimentaire. Il est bien évident que si le patient ne peut consommer que des desserts ou des potages de légumes du fait de troubles de la déglutition ou d'obstacle au niveau des voies aéro-digestives supérieures (V.A.D.S.) par exemple, le rôle du diététicien sera d'enrichir sa ration alimentaire en protéines (poudre de lait, poudre hyperprotéinée, œufs, viandes et poissons mixés) et en calories (beurre, crème fraîche, fromages, jaune d'œuf...). L'utilisation des potages, crèmes et boissons enrichies, à consommer seuls en complément du repas ou intégrés dans des préparations maison, peut également s'avérer judicieuse.

En termes de prévention, certaines études épidémiologiques ont établi une relation entre les comportements alimentaires et la survenue ou les risques de récurrence d'un cancer.

Une alimentation équilibrée et variée permettant un maintien du poids dans les limites optimales (Indice de Masse Corporelle -IMC- entre 18 et

24) et la pratique d'une activité physique quotidienne sont des comportements corrélés à un moindre risque de cancer. Il n'a pas pour autant été démontré que cette hygiène de vie constitue une protection face au cancer.

Quelques situations particulières

Les patients immunodéprimés présentent un haut risque de dénutrition et de complications infectieuses. Ce dysfonctionnement immunitaire est dû à la diminution du nombre de globules blancs dans le sang, lesquels défendent notre organisme contre les attaques de l'environnement (bactéries, microbes, virus, parasites, champignons,..). Pour diminuer les risques d'infections de ces patients, il est important d'adopter certaines règles élémentaires d'hygiène de vie mais également certaines attitudes de base en cuisine, avec absence de germes pathogènes...

Les patients âgés nécessitent également une prise en charge diététique spécifique. En lien avec le vieillissement de la population et les aspects spécifiques de la médecine chez les personnes plus âgées, une nouvelle discipline se développe depuis une dizaine d'années : l'oncogériatrie. Son but : proposer aux patients âgés, dont l'organisme est bien souvent affaibli par d'autres pathologies, une prise en charge spécifique.





©iStockphoto.com-robymac

La kinésithérapie, la prise en charge de la douleur, les consultations avec des psycho-oncologues et bien sûr la mise en place d'une alimentation adaptée sont autant d'approches utiles aux malades qui doivent être envisagées dans la continuité des traitements anticancéreux.

Les patients souffrant de troubles mécaniques, digestifs, de déglutition (...) pour lesquels il faudra veiller à compléter les apports caloriques et protéiques par un support nutritionnel adéquat. Ceci peut se faire en proposant des textures adaptées sous le conseil des logopèdes, un enrichissement alimentaire, des suppléments nutritionnels oraux et, dans certains cas, une alimentation via une sonde de nutrition (nasogastrique ou gastrostomie ou jéjunostomie). En fonction des cas, ce mode de nutrition sera transitoire ou définitif. Dans d'autres cas, lorsque le tube digestif ne peut plus être utilisé, c'est la voie intraveineuse, appelée nutrition parentérale, qui sera choisie.

Les consultations

Des consultations diététiques sont organisées au sein de l'Institut Jules Bordet. Elles sont principalement axées sur les problèmes alimentaires découlant des affections néoplasiques et/ou de leur traitement.

Une prise en charge diététique personnalisée et des conseils nutritionnels adaptés peuvent être fournis lors de ces consultations, comme par exemple :

- Une alimentation adaptée en termes qualitatifs : digestifs, ORL, hématologiques, ..
- Une adaptation des textures modifiées suite à des troubles de la déglutition en collaboration avec les logopèdes afin de répondre aux besoins nutritionnels.
- Des régimes hypercaloriques avec conseils d'enrichissement naturel et prescription éventuelle d'un support nutritionnel en cas de dénutrition, d'inappétence, de perte pondérale, de dégoût alimentaire, etc.
- Une prise en charge nutritionnelle et un suivi des patients ayant bénéficié de la mise en place d'une sonde de gastrostomie et ce en collaboration avec le service d'endoscopie.
- Des conseils adaptés dans le cadre d'un traitement hormonal afin d'éviter une surcharge pondérale (...)

Pour prendre rendez-vous
appelez le **02/541.30.00**

L'équipe diététique de l'Institut Bordet

Hématologie

Madame Marika Csergö (diététicienne en chef).

Cancers cervico-faciaux et soins intensifs

Madame Caroline Rasson.

Cancers digestifs, pulmonaires et gynéco-mammaires

Madame Audrey Duinslaeger

Oncologie générale et oncogériatrie

Madame Caroline André

Toutes les diététiciennes sont polyvalentes!

Bientôt des fiches-conseils pour les patients...

Grâce au soutien de 'Bordet'n Wellness' l'édition de fiches rédigées par l'équipe diététique de l'Institut Bordet verra le jour début 2011. Ces fiches-conseils ont été conçues afin d'accompagner les patients tout au long de leurs traitements.

Elles reprendront à la fois des conseils généraux (si je n'ai pas faim, si j'ai des aversions...) et des conseils 'à la carte' (si j'ai des nausées, si j'ai une mucite...). Chaque patient se verra également remettre des recettes et menus personnalisés.



Mardi 8 février 2011 à 19 heures

Tours & taxis

Atelier de cuisine Yves Mattagne à destination des patients ayant terminé leurs traitements.

Retrouver le plaisir de manger!

En présence de Madame Csergö, diététicienne en chef à l'Institut Bordet, qui vous dispensera de nombreux conseils

et répondra à toutes vos questions.

Vous serez accueilli à 19 heures et, ensemble, vous cuisinerez sur des îlots des plats 'santé'.

Attention, nombre de places limité !

Prix : 90 euros au profit de 'Bordet'n Wellness'

Infos et réservations : 02/541.34.14. du lundi au vendredi de 9 à 17 h.



Mieux supporter les

Grâce à un financement de 'Bordet'n Wellness', Laurence Thiéry, infirmière spécialisée en conseils esthétiques, prodigue gratuitement des soins adaptés aux patients hospitalisés à l'Institut Bordet. Bilan après une année d'activité.



Laurence Thiéry,
infirmière spécialisée en
conseils esthétiques

Cela fait maintenant un peu plus d'un an que vous proposez des conseils et soins esthétiques aux patients hospitalisés. Rappelez-nous de quels types de soins il s'agit exactement.

Il s'agit :

- de soins du visage, comportant notamment un gommage, un masque, un massage, un maquillage camouflant, dont le redessinage des sourcils
- de manucures et pédicures esthétiques (attention il ne s'agit pas de pédicure médicale mais de mise en beauté du pied)
- de massages des jambes, du dos...

En quoi les soins esthétiques doivent-ils être spécifiques pour les patients cancéreux ?

Les soucis sont le plus souvent liés aux traitements. Les patients présentent un certain nombre d'effets secondaires au niveau de la peau, des ongles... Ils perdent souvent leurs cils, leurs sourcils... D'autres petits soucis, beaucoup plus intimes, peuvent aussi apparaître. Comme je passe beaucoup de temps avec eux (souvent plus d'une heure), ils peuvent en discuter plus facilement qu'avec d'autres intervenants.

Il faut saluer Avène qui met gratuitement à votre disposition tous les produits dont vous avez besoin ?

Oui. Ils me fournissent tous les produits dont j'ai besoin, que ce soit pour les soins ou les maquillages. Cet apport est essentiel pour moi et je les remercie vivement.

Pouvez-vous nous dire deux mots de votre parcours. Vous êtes infirmière au départ ?

Oui, j'ai commencé à travailler en 2001 à l'Institut Bordet et plus particulièrement

à l'Unité des Soins Supportifs. J'étais très sensible à la prise en charge globale des patients à laquelle ce service est particulièrement attaché. J'ai, durant ces premières années, suivi une formation en soins palliatifs. En 2007, j'ai décidé de suivre la formation en conseils esthétiques. J'étais souvent confrontée aux problèmes d'image de soi que mes patients présentaient. J'étais aussi attentive au contenu de leur trousse de toilette et aux soucis que cela pouvait poser en termes d'inadéquation. Compte tenu de leur fatigue, beaucoup n'avaient pas non plus la capacité de faire eux-mêmes leurs soins. Enfin, je souhaitais leur apporter un maximum de bien-être.

Et vous êtes une éternelle curieuse puisque, loin de vous arrêter là, vous avez maintenant entrepris une formation en oncologie ?

Effectivement, cette formation aborde tous les aspects liés au cancer, du dépistage au diagnostic, de la chirurgie à la radiothérapie, en passant par les thérapies ciblées, sans oublier la prise en charge palliative. Nous recevons également une formation en communication. Or, comme j'interviens dans tous les services, il est important que je dispose d'un maximum de connaissances. L'objectif n'est bien sûr pas de devenir un petit médecin. Mais il est important que je comprenne ce que mon patient est en train de traverser et que je puisse lui répondre de la façon la plus adéquate possible.

Vous intervenez exclusivement auprès des patients hospitalisés. Les femmes font davantage appel à vous que les hommes. Pourtant, vos services s'adressent autant à eux ?

Oui, j'ai seulement 10% de patients hommes. Pourquoi y en a-t-il si peu ? Il y a sans doute une idée préconçue selon laquelle les hommes sont moins attentifs

traitements

Interview : Ariane Cambier.

à leur esthétique alors que ce n'est pas du tout le cas. J'ai quand même, parmi mes patients, un monsieur que je suis régulièrement. Je l'ai, au départ, rencontré pour un problème d'anxiété lié à son diagnostic. Maintenant, chaque fois qu'il est ré-hospitalisé, je le revois et il accepte d'être massé. Cela lui fait du bien. Je vois aussi un autre monsieur pour des soins de pédicure et de manucure.

On ne peut donc qu'encourager les hommes à faire appel à vous ?

Bien sûr ! Le bien-être n'est pas réservé aux femmes !

Les patients que vous prenez en charge remplissent un petit formulaire d'évaluation. Que leur apportez-vous en priorité ?

Du bien-être et de l'évasion. Ce sont vraiment les deux résultats qui ressortent. Je fais aussi le lien avec l'équipe d'infirmières qui font alors appel, par exemple, au psychologue.

Autrement dit, il vous arrive d'être un révélateur de certains problèmes non-identifiés ?

Bien sûr et pas seulement des problèmes psychologiques. Compte tenu de ma formation d'infirmière, la pâleur du patient, par exemple, va m'interpeler. De même s'il saigne un peu trop, si je le trouve confus... Ce sont toutes des petites choses auxquelles je vais être plus attentive. Mais, je ne suis pas non plus médecin. Je fais partie d'une équipe multidisciplinaire. Je renverrai donc, en fonction des problèmes rencontrés, vers le dermatologue, vers le nutritionniste...



Vous allez bientôt proposer vos services à l'Hôpital de Jour. Comment ces patients peuvent-ils faire appel à vous ?

Ils peuvent m'envoyer un mail ou m'appeler. Si je ne réponds pas, ils ne doivent pas hésiter à me laisser un message, je les rappellerai !

Vous souhaitez que Laurence Thiéry passe vous voir lors d'une hospitalisation, n'hésitez pas à la contacter au **02/541.34.68** ou à lui envoyer un mail à l'adresse suivante : **laurence.thiery@bordet.be**.

Petites astuces pour prendre soin de soi

Laurence Thiéry, Infirmière conseil en esthétique



Les soins de la peau :

Le maître-mot est 'hydratation'. La peau peut devenir plus sensible. Vous trouverez, en pharmacie, une large gamme de produits hypoallergéniques, sans alcool et respectant votre type de peau.

> Pour le visage :

Il est conseillé de bien le nettoyer deux fois par jour.

- Commencez par les yeux. Utilisez un démaquillant doux et procédez par mouvements délicats (évités de frotter vos yeux ou vos sourcils).
- Appliquez un lait démaquillant et rincez à l'eau tiède. Séchez en tamponnant.
- Tonifiez votre peau avec une lotion douce permettant d'enlever l'excès de calcaire présent dans l'eau. N'utilisez pas de tonique contenant de l'alcool. Ensuite, hydratez.

Une fois par semaine, effectuez un gommage (pas plus). Appliquez ensuite un masque hydratant et profitez de ce moment de détente (musique, lumière tamisée par exemple).

Hydratez vos lèvres avec un baume pour les lèvres.

> Pour le corps :

Ne prenez pas de bain ni de douche trop chaude. Préférez de l'eau tiède, elle des-

Certains traitements anticancéreux peuvent entraîner des effets secondaires au niveau de la peau, des ongles, des cheveux... Voici quelques conseils qui pourront vous aider à les vivre plus sereinement. Sachez que ces désagréments sont transitoires. N'hésitez pas à poser toutes les questions d'ordre 'esthétique' qui vous tracassent au personnel soignant ou lors de votre consultation avec votre oncologue.

sèche moins la peau. Pour les plus pressés, à la sortie de votre bain, appliquez une huile corporelle sur votre peau encore légèrement humide. Elle s'étalera ainsi très rapidement.

Vaporisez votre parfum sur vos vêtements et non directement sur votre peau. Evitez les laits parfumés.

L'exposition au soleil est fortement déconseillée pendant vos traitements. Certains entraînent une hypersensibilité au soleil. Protégez-vous avec des crèmes solaires à haut indice de protection. Une alternative est l'autobronzant.

Les soins des mains :

Lavez vos mains avec un savon enrichi en crème hydratante.

L'emploi de crème pour les mains se fera à la suite de chaque lavage des mains, lorsqu'il fait froid ou que les mains sont exposées au vent. Lorsque vous appliquez la crème hydratante, pensez à bien masser vos doigts jusqu'au bout des ongles.

Attention aux lotions parfumées, dont l'alcool peut irriter et assécher votre peau.

Si vos mains sont extrêmement sèches, l'idéal est le beurre de karité pur que vous faites d'abord chauffer dans vos mains (à appliquer la nuit).

> Les soins des ongles :

Si des petites saletés sont présentes sous vos ongles, brossez-les avec une brosse à ongles douce. Veuillez à ne pas vous blesser. N'utilisez que du dissolvant sans acétone. Evitez de porter des faux ongles. Limez vos ongles avec une lime émeri (moins agressive) ou une lime en verre (en pharmacie), moins dures. Veillez à toujours limer à sens unique pour éviter que la chaleur générée par la friction ne les assèche. Les ongles courts restent toujours impeccables, et plus longtemps.

Ne coupez pas les cuticules. Elles protègent des bactéries. Pendant le bain ou la douche, repoussez-les à l'aide d'une brosse.

Petite recette contre des ongles fragiles et cassants :

Préparez un mélange d'huile d'olive tiède et du jus d'un citron. Plongez vos ongles dans cette préparation pendant quelques minutes et massez-les soigneusement. Ils seront ainsi assouplis par le bain dans la préparation et renforcés par les massages.

L'alopecie (chute des cheveux) :

Beaucoup de chimiothérapies provoquent une perte de pilosité (cheveux, cils, sourcils, poils du pubis, des aisselles et la barbe), laquelle peut être partielle ou totale. Il existe, au sein du service d'ergothérapie, une consultation 'Alopecie' (perte de cheveux).

Pour tout renseignement, appelez le 02/541 33 26

Votre oncologue vous fournira une prescription médicale pour une prothèse capillaire. Ce document vous permettra de bénéficier de l'intervention de votre mutuelle (à raison de +/- 180 euros). Certaines assurances complémentaires interviennent également. La chute des cheveux commence 10 à 15 jours après la première chimiothérapie. Elle peut être précédée d'une sensation douloureuse, de picotement au niveau du cuir chevelu. Avant votre premier traitement, il vous est conseillé de couper vos cheveux, courts en dégradé.

Des couleurs pour rayonner

Depuis un an, Madame Hosten, conseillère en couleurs, consacre gratuitement deux journées par mois aux patients de l'Institut Bordet. En étroite collaboration avec Laurence Thiéry, elle leur apporte réconfort et bien-être. Rencontre.

Interview : Ariane Cambier.



Madame Hosten, pouvez-vous nous rappeler en quoi consiste le conseil en couleurs ?

L'objectif est de déterminer, pour chacun, les couleurs qui, près du visage, lui donnent de l'éclat et donc une meilleure mine.

Comment procédez-vous ?

J'effectue un drapage de tissus de différentes couleurs et dont les nuances diffèrent sous le visage. Je détermine ainsi la palette de couleurs qui va donner le plus d'éclat à la personne et la dynamiser.

Vous proposez ces conseils au dehors du milieu hospitalier ?

Oui, je suis conseillère en couleurs et style. Je travaille à la fois pour le FOREM, pour des boutiques, des bureaux d'avocats, mais aussi pour des particuliers.

Vous vous rendez au chevet des patients. Combien de temps dure une séance à l'hôpital ?

Plus ou moins trois quarts d'heure.

Pourquoi offrir vos services aux patients de l'Institut Bordet ?

Mon objectif premier est de leur apporter du bien-être. Il est important, pour eux qui perdent leur bonne mine, de les aider à choisir le mieux possible leur maquillage, leurs vêtements, leur prothèse capillaire... C'est une démarche qui les aide à gagner en assurance.

Quels sont vos rapports avec le personnel soignant ?

La collaboration est extraordinaire. Tant les infirmières que les médecins ont compris l'importance de ma démarche et y adhèrent totalement. A partir de là, ils la communiquent de manière très enthousiaste aux patients. Ce sont d'excellents relais car ils constatent les effets positifs concrets de mon intervention.

Les patients profitent aussi de ce moment de détente pour se confier à vous ?

Oui, la discussion va souvent bien au-delà des simples demandes de conseils. Ils me parlent de leur famille, de leurs difficultés... Un lien se crée, naturellement. C'est, pour eux, l'occasion de se laisser aller à exprimer certaines émotions...

Cela n'est pas trop difficile ?

Non, j'ai, avant de rejoindre l'Institut Bordet, suivi une formation en soins palliatifs. Et je sais par ailleurs que si j'éprouve la moindre difficulté, je peux m'adresser à des psychologues formés à cet effet. Je suis très bien entourée !

Vos conseils s'adressent à tout le monde sans distinction, hommes et femmes ?

Bien sûr, même si ce sont surtout les femmes qui font appel à moi. Comme s'il y avait encore dans l'inconscient collectif la croyance que le bien-être s'adresse moins aux hommes. Alors qu'une démarche de ce type-là s'adresse autant à eux.

Qu'est-ce que cette expérience vous a apporté ?

Le conseil en couleurs et style est souvent jugé superficiel et réservé à une élite : le milieu de la mode, celui des affaires... Cette expérience me conforte dans la conviction que ces conseils sont susceptibles d'aider tout un chacun, et notamment les personnes en difficulté.

Si vous êtes hospitalisé, vous pouvez demander un rendez-vous avec Madame Hosten aux infirmières ou à Madame Thiéry, infirmière esthétique au : **02/541.34.68.**

Se sentir guéri prend du temps...



Des groupes de soutien pour mieux vivre après les traitements

Florence Lewis*, Isabelle Merckaert* et Darius Razavi*

*Clinique de Psycho-oncologie et des Soins supportifs

A l'annonce d'un cancer, la vie quotidienne et les projets sont tout à coup interrompus. Durant les traitements, la vie des patients est, pendant plusieurs mois, rythmée par des consultations, des examens, des soins et des hospitalisations. Les patients peuvent être confrontés à de multiples changements au niveau de l'image de soi et du corps. La maladie et les traitements vont ainsi consister pour les patients en une série d'adaptations successives.

Les patients en fin de traitements vont entrer dans une période marquée par des préoccupations nouvelles. Il s'agit, pour eux, d'un moment particulier. La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie sont derrière eux. Ils peuvent ressentir un soulagement après ces longs mois difficiles. Pour certains, la fin des traitements permet la concrétisation des projets mis en attente ou rêvés durant la prise en charge. Pour d'autres, c'est l'occasion de reprendre la vie telle qu'ils l'avaient laissée au moment du diagnostic. La maladie et la fin des traitements permettent également souvent des changements positifs : plus grande appréciation du temps, de la vie et des gens, changement du système de valeurs, ...

Les patients qui viennent de terminer leurs traitements peuvent cependant aussi être confrontés à des sentiments contradictoires. Ils sont partagés entre le bonheur de pouvoir penser à nouveau à l'avenir et un sentiment de vulnérabilité, entre la joie de réaliser enfin des projets tant attendus et des peurs liées au retour à la vie quotidienne. Il s'agit d'une période durant laquelle de nouvelles questions se posent. En perdant le sentiment de contrôle que procurait l'administration des traitements, les patients se sentent souvent déboussolés, abandonnés. A cela s'ajoute la peur de la récurrence, présente chez nombre d'entre eux, qui apparaît dès la fin des traitements et peut persister pendant de nombreuses années. Cette peur tend à disparaître par périodes et à réapparaître dans des contextes particuliers: des symptômes physiques, les visites médicales de suivi, une conversation, une émission de radio ou de télévision... Se sentir guéri prend du temps !

Les conséquences à long terme de la maladie et des traitements persistent pour le patient bien après les traitements. Des symptômes physiques divers, la persistance de la fatigue par exemple, rappellent la maladie et contribuent au sentiment de perte de contrôle. Cette période peut aussi être associée à des problèmes de 'réadaptation' conjugale, familiale, sociale et professionnelle.

Tant pour les patients que pour leurs proches, il faut du temps pour que chacun puisse intégrer l'épreuve du cancer et retrouver un rythme de vie. Retourner à la vie quotidienne après de longs mois de traitements comporte de nombreux défis et peut s'avérer difficile. Un soutien psychologique spécifique, adapté à cette période, peut aider les patients à intégrer ces bouleversements physiques et psychologiques.

Pour toutes ces raisons, la Clinique de Psycho-oncologie de l'Institut Bordet a mis sur pied des interventions de groupe pour les patients ayant terminé leurs traitements. Ces interventions de groupe comportent 9 séances réparties sur 4 mois. Elles sont animées par des psychologues qui se centrent sur les difficultés que les patients peuvent rencontrer lors du retour à la vie quotidienne et visent à favoriser leur adaptation à cette période de l'après-traitement. Elles sont gratuites.

Toute personne intéressée par ces interventions de groupe peut contacter la Clinique de Psycho-oncologie par téléphone au **02/541 33 26** (Secrétariat), par mail : **groupe.support@bordet.be** ou en se rendant au **6^e étage** (côté hospitalisation).

De la source... à la peau

Spray d'Eau Thermale

(1) Ghersetich I, Tsampou D, Lotti T. L'Eau thermale d'Avène nel trattamento della pelle sensibile. 1992 - G. Ital. De rmatol Venereo (127): 29-31.

(2) Vie K, Berger P, Bonafe JL, Humbert P, Meynadier J, Dupuy P. A low-salt water is efficacious on irritation induced by topical retinoic acid 0.05% in acneic patients. 2000 - Eur J Dermatol (10): 1-3.

(3) Briant A, Durand JR, Gagnard C, Guerrero D, Letessier S. Intérêt de la pulvérisation d'Eau thermale d'Avène dans les suites de chirurgie dermatologique, étude multicentrique sur 151 cas. Février 1994 - Bulletin de Chirurgie Dermatologique.

(4) Costagliola M, Chavoïn JP. Intérêt de la pulvérisation d'Eau thermale dans les suites de chirurgie plastique; 75 cas. 1995 - Nouvelles Dermatologiques (14): 18-21.



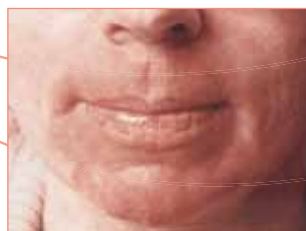
L'Eau Thermale d'Avène, prélevée directement à la source, est conditionnée en bloc stérile.

Le Spray conserve ainsi intégralement les propriétés apaisantes et anti-irritantes de l'Eau Thermale. Sa composition unique et invariable (faible minéralisation, profil bicarbonaté calcique et magnésien, richesse en silice, teneur élevée en oligo-éléments, pH neutre 7,5) en fait le soin idéal des peaux sensibles, hypersensibles et allergiques.

Les études cliniques confirment l'efficacité du Spray d'Eau Thermale:

- Sur toutes les peaux irritées et allergiques^(1,2).
- Dans les suites de chirurgie dermatologique (lasers, électrocoagulation, peeling, en post-acte immédiat et à distance^(3,4)).

Post-laser CO₂ péribuccal



Irritation aigüe du visage



La Bruxelloise, une course de femmes pour les femmes.

Le 26 septembre dernier, Ixelles accueillait, pour la seconde année consécutive, 'La Bruxelloise', une course de femmes au profit de la recherche contre le cancer du sein.



Malgré la météo peu clémente, une bonne centaine de participantes ont pris le départ pour une course de 3, 6 ou 9 kilomètres autour des étangs et dans l'abbaye de la Cambre.

Un événement placé sous le signe de la convivialité qui a permis de récolter

2.400 euros au profit des 'Amis'.

Merci à tous et toutes pour cette superbe initiative alliant plaisir et santé ! Pour voir toutes les photos de l'événement :

www.la-bruxelloise.be



A vos agendas

la prochaine édition de la 'Bruxelloise' est d'ores et déjà fixée au 25 septembre 2011 !



'Two wheels for the breast'

c'est parti pour 25.000 km autour du monde !



Le 7 novembre dernier, Jérôme Toussaint et Pierre-Yves Muller s'élançaient, depuis la Porte de Hal, pour un périple de 25.000 km à travers l'Afrique, l'Amérique du Sud et l'Asie. Objectif : sensibiliser le public à la problématique du cancer du sein et récolter des fonds pour 'Les Amis de l'Institut Bordet'.



Le début de leur périple en Belgique et en France fut ponctué de nombreuses intempéries mais leur enthousiasme est intact ! Courage, champions !

Vous voulez suivre le journal de bord de Jérôme et Pierre-Yves ? Rendez-vous sur leur site :

www.2wheelsforthebreast.be

N'hésitez pas à les soutenir en parrainant des km parcourus !

Pour ce faire, effectuez un versement sur le compte dons des 'Amis' : 000-1035070-80 en mentionnant 'Tour du Monde' en communication.

Jeudi

17 février 2011

À 20h15



Réservations

du lundi au vendredi, de 9 à 17 h,
au 02/541 34 14

25€ la place

Parking Alhambra: vous pouvez bénéficier du tarif 'théâtre' de 5 euros pour la soirée (de 18h à 1h).

Mise en scène : Daniel Scahaise
Avec Maxime Anselin,
Delphine Bertrand,
Jean-Henri Compère,
Hélène Theunissen...

'La cerisaie'

D'Anton Tchekhov

Au profit de 'Bordet'n Wellness' - Théâtre de la place des Martyrs.

'La Cerisaie'... une célébration du temps, des passés et des avenir plus ou moins
illusoires que chacun emporte avec soi. Un poème aux reflets insaisissables...



Nous avons besoin de volontaires ! Rejoignez-nous !

- > Vous avez du temps libre
- > Vous aimez les contacts humains
- > Vous souhaitez participer à l'amélioration du bien-être des patients de l'Institut Bordet

Nous vous proposons :

- > L'intégration dans une équipe accueillante et dynamique
- > Des formations et un encadrement adapté à votre mission

Pour en savoir plus, appelez-nous, du lundi au vendredi,
de 9 à 17 h au 02/541 34 14

Ciné Club

Au profit de 'Bordet'n Wellness'

De quoi s'agit-il ?

Le Cinéclub vous propose la projection d'un film suivie d'un lunch à la Cinematek de Bruxelles.

Grâce à la collaboration de la Cinematek qui met gratuitement son infrastructure à notre disposition, les bénéfices

de ces deux séances exceptionnelles iront directement à l'amélioration du bien-être des patients à l'Institut Bordet.



Quand et où ?

Les **jeudis 3 et 31 mars 2011** à 11 heures
à la Cinematek de Bruxelles, Rue Baron Horta, 9, à 1000 Bruxelles.

Les prix ?

Nous vous demandons 25 euros par séance,
intégralement reversés à 'Bordet'n Wellness'.

Le programme

Jeudi 3 mars 2011
à 11 heures

'Portrait of a Lady'

Réalisation : Jane Campion
Scénario : Laura Jones d'après le roman
d'Henry James. Avec Nicole Kidman et
John Malkovich.

Jeudi 31 mars 2011
à 11 heures

'Black Narcissus'

Un film de Michael Powell
avec Deborah Kerr, Sabu
et Jean Simmons.

Informations et réservations : 02/541 34 14
du lundi au vendredi de 9 à 17 h