



osmoz

Vous propose son mini-guide

Mieux vivre son cancer



“Cancer”

Un mot qui, à lui seul, évoque un flot d'**émotions**, d'**incertitudes** et de **questions**.

Mais **que savons-nous vraiment** de cette maladie qui affecte tant de vies ?
Comment vous préparer, vous et vos proches, à aborder ce défi ?

Comprendre la nature du cancer dissipe bien des zones d'ombre. **Le savoir, est un puissant remède à l'inquiétude**. C'est la raison pour laquelle nous avons créé ce guide : afin de **vous accompagner à chaque étape** de votre parcours.

Grâce à ce **compagnon de voyage**, vous obtiendrez non seulement des éclaircissements sur les aspects médicaux du cancer mais également une **immersion dans les émotions** et les **défis du quotidien**.

Ensemble, nous explorerons aussi **des solutions naturelles pour améliorer votre bien-être**.

Joignez-vous à nous dans cette quête de connaissance et de sérénité.

Votre voyage commence maintenant.



SOMMAIRE

Partie 1 : Comprendre le cancer	P 06
Qu'est-ce que le cancer ?	
Les types de cancer	
Les causes et facteurs de risque	
Décoder les symptômes	
Les stades des cancers	
Les traitements : espoirs sur mesure	
Partie 2 : Votre parcours de soin	P 08
Votre prise en charge médicale	
Votre équipe médicale pluridisciplinaire	
Gérer les effets secondaires de vos traitements	
Une solution naturelle aux effets secondaires	
Des parcours uniques, un combat universel	
Partie 3 : Votre parcours de vie	P 14
La dimension émotionnelle du cancer	
Votre alimentation	
Votre activité physique	
Bien-être et relaxation	
Partie 4 : Aller plus loin avec Osmoz	P 20
Favoriser votre bien-être	
Nature et Science main dans la main	
Pourquoi envisager les compléments alimentaires ?	
L'engagement Osmoz	
Témoignages	P 22
Mon journal de bord	P 24
Contacts utiles	P 32

Qu'est-ce que le cancer ?

Le cancer est un terme général qui englobe un large éventail de maladies caractérisées par une multiplication incontrôlée de cellules anormales dans le corps. Ces cellules anormales sont capables de se propager à d'autres organes et tissus, qu'ils soient à proximité ou à distance. **On parle alors de métastases. Gênés dans leur fonctionnement normal,** les organes et tissus touchés peuvent être à l'origine d'une **multitude de symptômes.**

Les types de cancer

Il existe de nombreux types de cancer, en fonction de l'organe ou du tissu d'origine. Certains sont courants, d'autres moins. **Chaque type de cancer a des caractéristiques, modes de développement et options de traitements spécifiques. Quelques exemples de cancers :**

- **Cancer du sein** : il s'agit du cancer le plus courant chez les femmes, mais il peut également toucher les hommes.
- **Mélanome** : cancer des cellules pigmentaires (mélanocytes) de la peau.
- **Lymphome** : cancer des globules blancs.
- **Cancer des testicules** : touche l'homme jeune le plus souvent.

Les causes et facteurs de risque

Il n'y a pas une seule cause de cancer. Parmi les facteurs de risque courants on retrouve, le tabagisme (cancer du poumon, ORL, de la vessie notamment), la consommation excessive d'alcool (cancer du foie et de l'oesophage entre autres), une alimentation déséquilibrée, les antécédents familiaux, l'inactivité physique et certaines infections virales (le virus HPV pour les cancers du col de l'utérus par exemple). **Cependant, il est essentiel de rappeler que le cancer peut toucher n'importe qui,** même sans facteurs de risque évidents.



CONSEIL PRATIQUE

Demandez à votre médecin des détails spécifiques sur le type de cancer dont vous êtes atteint. Comprendre votre maladie vous aidera à mieux vivre avec elle.

Décoder les symptômes

Les symptômes du cancer peuvent être :

- **Généraux** : fatigue persistante, perte de poids ou d'appétit.
- **Spécifiques aux organes et tissus touchés** : masse palpable, douleurs, etc.

Les stades des cancers

Les médecins classent les cancers en stades afin de caractériser l'avancement de la maladie et sa diffusion dans le corps. Le plus souvent, ces stades sont numérotés de 0 (les cellules cancéreuses restent localisées à leur point de départ) à IV (les cellules cancéreuses ont diffusé de manière étendue vers d'autres organes ou zones du corps).

Les traitements : espoirs sur-mesure

Bien que les traitements du cancer soient souvent sources d'inquiétude, **les progrès constants de la médecine offrent de nouvelles opportunités thérapeutiques.** L'équipe médicale évalue la situation unique de chaque patient **pour proposer le traitement le plus adapté** à chaque cas.

Les traitements du cancer **se déclinent en plusieurs approches,** utilisées seules ou en combinaison, **en fonction** du type de cancer, de son stade d'avancement et de l'état de santé du patient.



CONSEIL PRATIQUE

Prenez toujours le temps de discuter des effets secondaires potentiels de vos traitements avec votre équipe médicale.

Savoir à quoi vous attendre vous aidera à mieux gérer les défis.



Ces différences thérapeutiques inclues :

- **La chirurgie** : privilégiée quand le cancer est localisé, elle vise à retirer la tumeur.
- **La radiothérapie** : elle emploie des rayons de haute énergie pour neutraliser ou freiner la croissance des cellules cancéreuses, par voie externe ou interne.
- **La chimiothérapie** : il s'agit de perfusions ou de traitements oraux qui visent à éliminer les cellules malignes. Elle peut être administrée seule, précéder (chimiothérapie néo-adjuvante) ou suivre (chimiothérapie adjuvante) une chirurgie.
- **L'immunothérapie** : elle stimule le système immunitaire pour cibler spécifiquement les cellules malignes.
- **Les thérapies ciblées** : ces médicaments s'attaquent spécifiquement à des protéines ou enzymes qui favorisent la croissance tumorale, tout en épargnant les cellules saines.
- **Les traitements hormonaux** : ils agissent sur les hormones impliquées dans certains cancers, comme certains types de cancers du sein ou de la prostate.

Lorsque vous apprenez votre diagnostic, il est naturel de ressentir un choc intense, mêlé d'anxiété et d'appréhension. C'est une étape difficile mais gardez espoir ; l'acceptation suivra toujours. Durant cette période, vous commencerez à vous adapter à cette nouvelle réalité et considérer les options de traitement qui s'offrent à vous.

1. Votre prise en charge médicale

Évaluation initiale et plan de soin

Après le diagnostic, votre équipe médicale vous proposera une évaluation complète et approfondie de votre maladie.

Cette étape consiste à réaliser des examens afin de déterminer l'étendue de votre cancer et d'élaborer un plan de traitement optimal. Chaque cas est unique ; ce plan sera donc conçu pour répondre au mieux à vos besoins spécifiques.

Votre traitement

Vient ensuite la phase de traitement qui peut être difficile sur les plans physique et émotionnel. Cependant, c'est souvent à ce moment que beaucoup trouvent en eux une résilience inattendue pour combattre la maladie. Le suivi médical régulier et des ajustements thérapeutiques seront là pour vous garantir les meilleures chances de guérison.

Votre suivi et le « nouveau normal »

Après votre traitement, chaque étape, chaque rendez-vous de suivi est une pierre posée vers l'avenir. Pour certains, cette période est marquée par la rémission, signifiant que les signes du cancer ont diminué ou disparu. Pour d'autres, il s'agit d'une période de gestion continue de la maladie, avec des traitements adaptés pour maintenir une qualité de vie optimale.

« La vie ne consiste pas à attendre que l'orage passe, mais à apprendre à danser sous la pluie. »

Vivian Greene

Il est naturel d'avoir des préoccupations concernant l'avenir ou de craindre une possible réapparition de la maladie. Cependant, chaque jour est une occasion d'apprendre à vivre pleinement, de chercher du soutien lorsque nécessaire et de célébrer les petites et grandes victoires sur votre chemin. Votre équipe médicale est à vos côtés pour répondre à vos questions et vous aider dans votre nouveau quotidien.



CONSEIL PRATIQUE

Prenez le temps de noter toutes vos questions et préoccupations avant chaque rendez-vous médical. Vous obtiendrez ainsi toutes les informations dont vous avez besoin pour vous sentir soutenu et informé.



2. Votre équipe médicale pluridisciplinaire

La prise en charge du cancer est une démarche collaborative impliquant de multiples professionnels de santé, tous unis dans l'objectif de vous offrir les meilleurs soins possibles.

Oncologue

Médecin spécialiste du cancer, il dirige votre stratégie thérapeutique et supervise l'ensemble de vos soins. Il est votre interlocuteur principal concernant la maladie et son évolution.

Chirurgien oncologue

Spécialiste des interventions chirurgicales visant à éliminer les tumeurs, il intervient lorsque la chirurgie est nécessaire dans le cadre du traitement.

Radiologue

Expert en imagerie médicale, il analyse et interprète vos examens (radiographies, scanners, IRM, etc.) pour aider au diagnostic et au suivi de la maladie.

Anatomopathologiste

Il étudie les prélèvements tissulaires ou cellulaires pour définir le type et le stade du cancer.

Ces informations sont essentielles pour orienter les choix de traitement.

Infirmier(ère) Coordinateur(rice)

Il s'agit du maillon central assurant une communication fluide entre vous et l'ensemble de l'équipe soignante. Il ou elle organise vos rendez-vous médicaux et veille à la continuité de vos soins.

Infirmier(ère) oncologique

Spécialisé(e) en cancérologie, il ou elle vous accompagne pendant vos traitements, veille à votre bien-être et répond à vos questions.

Psychologue ou psychiatre

Ils vous offrent un soutien psychologique face aux bouleversements émotionnels induits par la maladie et le traitement.

Diététicien(ne)

Expert en nutrition, il ou elle vous conseille sur une alimentation adaptée, notamment pour mieux supporter les traitements.

Travailleur social

Il vous apporte un soutien face aux défis sociaux ou financiers liés à la maladie et peut vous orienter vers des ressources complémentaires.

Physiothérapeute et ergothérapeute

Ils vous guident dans la reprise de votre mobilité et de votre autonomie après une intervention ou un traitement, en proposant des exercices adaptés ou des aides techniques.



Tous ces professionnels ne seront pas nécessairement impliqués dans votre prise en charge. Votre parcours sera individualisé en fonction de vos besoins.

3. Gérer les effets secondaires de vos traitements

Les traitements contre le cancer peuvent engendrer divers effets secondaires qui varient selon les individus. Il est essentiel de dialoguer régulièrement avec votre équipe médicale pour les anticiper et mieux les gérer.

Parmi les effets secondaires les plus courants, on retrouve :



La fatigue

La fatigue est fréquente durant le traitement. Accordez-vous des moments de repos, sollicitez l'aide de vos proches pour certaines tâches, et considérez des activités physiques modérées, comme une promenade en plein air, pour revitaliser votre corps et votre esprit.



Les nausées et vomissements

Si vous faites face à ces désagréments, suivez scrupuleusement les recommandations de votre équipe médicale concernant les traitements anti-émétiques (anti-vomissements), privilégiez des repas légers et maintenez votre hydratation.



La perte de cheveux

Cet effet secondaire peut avoir un impact émotionnel important en affectant l'estime de soi et en rendant la maladie visible. Parlez-en avec vos proches de manière ouverte et envisagez éventuellement le port de foulards, chapeaux ou perruques pour vous sentir plus confiant(e).



Les troubles digestifs

Face à des désordres digestifs, adapter votre régime peut s'avérer bénéfique. Un nutritionniste spécialisé en oncologie pourra vous orienter vers des choix alimentaires adéquats pour minimiser ces troubles.



Les douleurs

Si vous éprouvez des douleurs, des médicaments analgésiques prescrits par votre équipe médicale pourront vous soulager. Informez-les régulièrement de votre ressenti pour une prise en charge optimale.



Les problèmes de sommeil

Pour une meilleure qualité de sommeil, instaurez une routine apaisante. Évitez les excitants comme la caféine et veillez à créer un environnement propice au repos dans votre chambre.



Les modifications cutanées

Si votre peau devient sèche, présente des rougeurs ou des éruptions, optez pour des produits hydratants doux pour préserver son équilibre.

Une solution naturelle aux effets secondaires avec Osmoz

Chez Osmoz, **notre mission est de soulager les effets indésirables de la chimiothérapie**, car une cure plus douce est un atout indéniable pour l'efficacité et l'observance de vos traitements.

Nous concevons ainsi nos compléments alimentaires avec **votre bien-être** à l'esprit, **en évitant toute substance qui pourrait interagir avec vos traitements**, tels que les phyto-œstrogènes.

Vous avez par ailleurs **la liberté de combiner différentes formulations d'Osmoz** selon ce qui vous convient le mieux.

Des parcours uniques, un combat universel

Chacun vit le cancer à sa manière, en fonction de sa propre histoire, de sa culture, de ses défis personnels et de ses espoirs.

Pour saisir la richesse et la diversité des vécus face au cancer, nous avons recueilli des témoignages poignants de personnes qui ont bravé cette épreuve, à différentes périodes de leur vie. Elles partagent leurs moments de douleur, de résilience, et d'espoir.

Rendez-vous en page 22 pour lire leurs témoignages.

1. La dimension émotionnelle du cancer

Le diagnostic d'un cancer n'est jamais anodin. Il suscite **une de multiples émotions**, allant de la peur à l'espoir, en passant par la colère, l'incertitude et la détermination. **Comprendre** cette complexité émotionnelle **est essentiel** pour mieux l'appréhender.

Naviguer dans la tempête

Vos émotions peuvent parfois **sembler écrasantes** mais elles dévoilent aussi votre **force intérieure face aux défis**.

« La force ne vient pas de ce que vous pouvez faire. Elle vient du fait de surmonter les choses que vous pensiez ne pas pouvoir faire. »

Rikki Rogers

Quelques techniques et stratégies fondamentales pour naviguer dans la tempête émotionnelle :



Reconnaissance

Reconnaître et nommer ses émotions (peur, colère, dégoût, etc.) est essentiel pour mieux les appréhender.



Expression

Dialoguer avec ses proches, un professionnel ou un groupe de soutien permet d'extérioriser ses ressentis, offrant un véritable soulagement.



Distanciation

Des outils comme la méditation et la cohérence cardiaque peuvent vous aider à observer vos émotions sans en être prisonnier.

L'accompagnement : un pilier essentiel

Exprimer vos émotions ouvertement est fondamental. En discutant de vos inquiétudes, interrogations et peurs auprès de votre entourage, vous ressentirez un allègement de votre charge émotionnelle. **Si vos émotions deviennent trop envahissantes**, il peut être bénéfique de consulter un spécialiste ayant une expertise dans l'accompagnement des patients atteints de cancer.

Ces experts sont préparés pour vous guider dans la compréhension et la gestion de vos émotions. Ils peuvent vous fournir des outils pour affronter l'anxiété et la dépression et vous aider à élaborer des stratégies d'adaptation face aux enjeux émotionnels associés au cancer.

Préserver l'éclat de la vie

Bien que le cancer puisse sembler omniprésent, il n'est qu'un fragment de votre vie ; continuer à chercher et à apprécier les joies simples est vital. Ces moments précieux offrent une bouffée d'air frais et représentent une source d'énergie positive face aux challenges.

2. Votre alimentation

La nutrition joue un rôle crucial face au cancer.

C'est pourquoi vous devez privilégier une alimentation riche en nutriments : intégrez une diversité de fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et produits laitiers allégés à vos repas.

Veillez à vous hydrater régulièrement, d'autant plus si vous présentez des symptômes tels que vomissements ou diarrhées. Il est conseillé d'éviter les produits transformés ou excessivement sucrés pour maintenir un taux glycémique stable et éviter une prise de poids indésirable.

« Que ton aliment soit ta seule médecine. »

Hippocrate

CONSEIL PRATIQUE

N'hésitez pas à garder des en-cas nutritifs pour les petits creux. Le cas échéant, votre médecin peut aussi vous prescrire des collations enrichies en calories et protéines.

En cas de perte d'appétit ou de poids, **privilégiez des aliments qui stimulent vos sens**. La convivialité de repas partagés avec vos proches peut aussi vous redonner le plaisir de manger. Si ces préoccupations persistent, n'hésitez pas à consulter un nutritionniste.

Enfin, votre équipe médicale est là pour vous accompagner ; **verbalisez vos préoccupations afin de bénéficier de conseils adaptés**.

ATTENTION AUX ALIMENTS ET COMPLÉMENTS QUI INTERAGISSENT AVEC VOS TRAITEMENTS

Certains aliments peuvent potentiellement interagir avec les traitements du cancer, en particulier les chimiothérapies. **Ces interactions peuvent diminuer l'efficacité du traitement**, accentuer les effets secondaires ou même provoquer de nouvelles complications. Par exemple, le pampleousse, certains légumes verts ou certains compléments alimentaires peuvent interagir avec certains médicaments. Face à ces enjeux, **il est primordial de discuter de votre alimentation avec votre équipe médicale**.

Chez Osmoz, nous faisons preuve d'une vigilance rigoureuse dans la formulation de nos compléments alimentaires. Toutes les plantes susceptibles d'interagir avec des éléments tels que les cytochromes P450 ou la glycoprotéine P, ainsi que les phyto-œstrogènes, sont exclues. De plus, Osmoz veille à ajuster chaque dosage méticuleusement, en évitant notamment les vitamines et minéraux de synthèse dont la non-toxicité pendant une chimiothérapie est débattue.

CONSEIL PRATIQUE

Si vous avez du mal à manger des repas entiers, optez pour des portions plus petites mais fréquentes pour assurer un apport calorique et nutritionnel adapté.

3. Votre activité physique

L'exercice physique est un allié aussi bien pendant votre traitement que durant les phases de récupération. Bien que l'idée de bouger puisse sembler difficile, une activité régulière revitalise le corps et l'esprit. Pensez-y comme un soutien qui renforce votre immunité, atténue la fatigue et vous aide à récupérer plus sereinement.

Il est recommandé d'opter pour des activités modérées et adaptées: marche, yoga doux, natation, vélo stationnaire, ou même danse. Modifiez-les selon votre niveau d'énergie et vos contraintes physiques. Démarrez doucement et évoluez à votre rythme, en restant à l'écoute de votre corps. La régularité prime sur l'intensité.

CONSEIL PRATIQUE

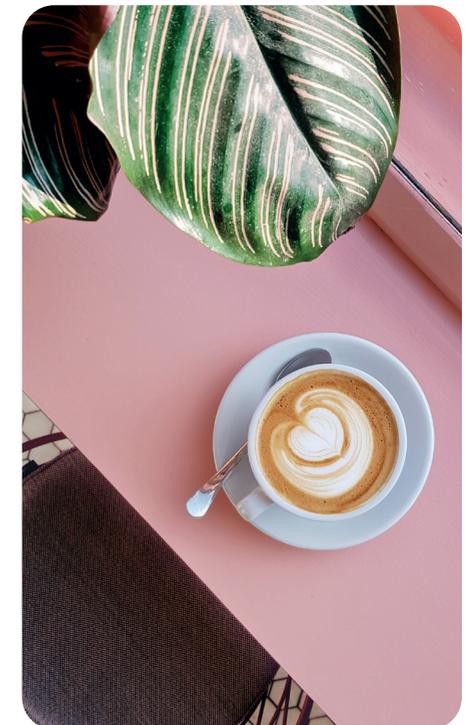
Établissez un programme hebdomadaire d'exercices et utilisez un journal ou une application pour suivre vos progrès et ressentis après chaque séance. Cela vous aidera à rester motivé(e) et à adapter vos activités selon vos besoins et ressentis.

Il est tout aussi essentiel de bien vous reposer et vous hydrater. Si vous avez des préoccupations concernant votre capacité à faire de l'exercice ou si vous préférez être accompagné, envisagez de rejoindre un groupe de soutien, sollicitez un proche ou un professionnel. Le plus important est de trouver une activité qui vous convient et vous réjouit, en étroite collaboration avec votre équipe médicale.

Votre apparence physique peut subir des changements au cours de votre parcours.

La texture de votre peau, la perte de cheveux, ou d'éventuelles cicatrices sont des témoins temporaires de votre combat.

Ces changements sont comme les chapitres d'une histoire ; ils reflètent votre courage et votre résilience.



4. Bien-être et relaxation

Respirer pour vous libérer

La respiration est un outil puissant pour gérer le stress, la douleur et l'anxiété. Les techniques de respiration profonde peuvent apporter un sentiment de calme, renforcer votre énergie et améliorer votre concentration.

« La respiration est le pont qui relie la vie à la conscience, qui unit votre corps à vos pensées. »

Thich Nhat Hanh



Exercice simple de cohérence cardiaque

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux. Inspirez par le nez pendant 5 secondes et expirez par la bouche pendant 5 secondes. Répétez cela pendant quelques minutes, en vous concentrant uniquement sur votre respiration.

Ce rythme de respiration favorise la synchronisation entre le cœur et le système nerveux, réduisant l'activité du système nerveux sympathique (lié au stress) et augmentant l'activité du système nerveux parasympathique (lié à la relaxation).

La méditation : une porte vers la sérénité

La méditation est un voyage intérieur pour se reconnecter à soi-même. Elle peut aider à gérer l'anxiété, renforcer la concentration et offrir un sentiment d'apaisement.

Les activités douces pour le corps et l'esprit

Outre la respiration et la méditation, il existe d'autres activités qui peuvent être bénéfiques pour le corps et l'esprit. Le yoga, la marche en pleine nature ou encore l'art-thérapie sont d'excellents exemples de moyens de vous détendre et de vous recentrer.



« Nulle part l'homme ne peut trouver une retraite plus calme et plus sereine que dans sa propre âme. »

Marc Aurèle



Exercice simple de méditation

- Trouvez un endroit calme.
- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
- Fermez les yeux et respirez naturellement.
- Concentrez-vous sur un point d'ancrage tel que : Votre respiration. Votre champ visuel. Votre corps, en balayant ses différentes zones de la tête aux pieds.
 - Laissez les pensées venir et partir sans jugement.
- Si vous vous égarez dans vos pensées, remarquez le simplement et concentrez-vous à nouveau sur votre point d'ancrage.



CONSEIL PRATIQUE

Essayez différentes activités pour découvrir ce qui résonne le mieux en vous. Le plus important est de trouver ce qui vous fait plaisir.

Favoriser votre bien-être

Face au cancer, chacun adopte sa propre approche pour gérer les défis quotidiens. Certains se tournent vers des solutions médicales traditionnelles, d'autres vers des thérapies alternatives, et nombreux sont ceux qui allient les deux. Les compléments alimentaires sont un soutien précieux dans votre quête de bien-être.

Nature et Science main dans la main

Les compléments alimentaires Osmoz sont le fruit de recherches approfondies, combinant le meilleur de la nature et des avancées scientifiques pour vous offrir une solution de soutien fiable et sécurisée.

Pourquoi envisager les compléments alimentaires ?

En complément des traitements médicaux traditionnels, nos produits atténuent certains effets secondaires tels que la fatigue, le stress et les nausées, et optimisent votre qualité de vie. Ils vous apportent des nutriments essentiels qui pourraient manquer à votre alimentation, particulièrement en période de traitement.

L'engagement Osmoz

Notre priorité ? Votre bien-être et votre sécurité. Nous nous engageons à vous offrir des produits de qualité supérieure, tout en assurant une transparence sans faille sur nos ingrédients. En optant pour Osmoz, vous choisissez un accompagnement global pour votre parcours de soin et votre parcours de vie.

Découvrez nos solutions spécifiquement formulées pour vous sur osmoz-lab.com



avec



La seule gamme de compléments alimentaires chimio-compatibles



Expertise médicale



Chimio-compatible



D'origine naturelle



Fabriqué en France

Témoignages



Cécile

“ En 2016, à 35 ans, j’ai appris que j’avais un cancer. Je n’y croyais pas et cela m’a pris un mois pour accepter ma maladie. Dès le début, j’ai décidé d’être proactive, me renseignant sur la mastectomie à venir. **J’ai trouvé du soutien grâce à la sophrologie, une psy, du body painting et des contacts virtuels sur Instagram.**

J’ai accepté mon nouveau corps au fil du temps.

Cinq ans plus tard, après mon traitement d’hormonothérapie, le cancer est revenu. Cette annonce a été un choc, mais **j’ai finalement repris le dessus, passant tous les traitements**, y compris ceux évités auparavant, avec motivation et en acceptant les jours difficiles. Je me présentais aux séances de chimio et de radiothérapie maquillée et bien habillée, avec des pancartes faites par mes enfants pour compter les étapes franchies.

Peu après, j’ai eu un cancer de la thyroïde, renforçant ma résilience et ma soif de vivre. Maintenant, je suis en rémission. Bien que fatiguée physiquement et moralement, je me repose et me soigne avec des médecines douces et du sport. **Plus que jamais, je veux profiter de la vie, consciente de sa fragilité mais aussi de sa beauté.**

“ Le 1er décembre 2015, à 33 ans, j’ai reçu le diagnostic d’un cancer du sein. Après avoir découvert une masse lors d’une autopalpation en octobre, j’espérais contre toute attente que la biopsie de novembre serait négative. Mon médecin traitant, avec empathie, m’a annoncé la nouvelle, un moment difficile autant pour elle que pour moi.



Muriel

Peu après, face à mon conjoint, je me suis préparée au pire, lui disant que s’il devait partir, c’était le moment. Il a choisi de rester, devenant mon soutien inébranlable pendant cette épreuve. **Son amour a été un pilier dans mon combat contre la maladie.** De plus, le diagnostic a révélé une anomalie génétique BRCA1, héritée de mon père, faisant écho aux antécédents familiaux de cancer. **Face à cette réalité, j’ai adopté une attitude positive**, m’engageant dans le sport et prenant soin de moi.

J’ai envisagé cette période comme potentiellement la dernière, en savourant chaque instant. Sept ans plus tard, guérie et sans traitement, j’ai dû réapprendre à vivre. La maladie m’a changée, me laissant souvent en décalage avec les autres. Après avoir frôlé la mort, je chéris davantage chaque moment. Le « après » est difficile, mais je conseille de ne pas rester seul et de poursuivre ce qui donne sens à la vie.

Mon mantra est : « **Quand la vie te donne une centaine de raisons de pleurer, montre-lui que tu en as mille de sourires.** »



Sylvie

“ Je m’appelle Sylvie @escale_rose et **j’ai été diagnostiquée d’un cancer du sein en mars 2021 à 40 ans**, malgré des mammographies régulières dues aux antécédents familiaux. Après avoir négligé ces examens en raison du travail et de la crise Covid, j’ai finalement réalisé une mammographie en mars 2021. Ce jour-là, **j’ai découvert deux masses dans mon sein**, conduisant à une biopsie douloureuse.

L’attente des résultats fut angoissante, et l’annonce officielle du cancer a été un moment terrifiant, reçu sans empathie de la part de mon médecin. Mon mari m’a soutenue, mais les détails du diagnostic, je les ai déchiffrés seule : un cancer hormono-dépendant, grade 3, HER2 négatif.

Cette période m’a amenée à partager mon expérience, trouvant un soutien dans la communauté de femmes atteintes de cancer. Échanger des conseils, des astuces et de l’humour a été vital pour moi. L’activité physique, la méditation et les médecines douces m’ont aussi aidée à gérer les traitements, qui comprenaient une mastectomie, chimiothérapie, et radiothérapie, suivies de plusieurs opérations. Après le cancer, **j’ai dû traiter un état de stress post-traumatique et gérer l’anxiété d’une éventuelle récurrence.** Malgré la séparation d’avec mon mari, je vis une vie enrichie, proche de ma famille et entourée de mes enfants.

Je chéris chaque jour en rémission, évitant tout ce qui est toxique et appréciant la valeur de la santé et de la vie.

“ **Quand on m’a annoncé mon cancer, j’avais 27 ans**, je venais de passer un step dans ma carrière et avec du recul, je ne comprenais rien à la vraie vie. D’abord j’ai eu peur, mais j’ai vite voulu comprendre ce qu’il m’arrivait pour devenir actrice de mes soins. **La peur s’est changée en courage et peu à peu en abnégation pour ne pas laisser mes proches dans le silence** qui peut être source de stress. Instagram a été une thérapie, tous les jours je voulais montrer l’envers du décor dans ce cancer.



Ariya

Aujourd’hui avec une cicatrice de 24 cm sur le ventre, une cicatrice post ileo-stomie, deux ovaires et l’utérus en moins, une boule à Z et 20 000 nausées et constipation, **dans la paix intérieure, le retour à soi, la foi, la spiritualité et le reiki**, j’essaye à mon échelle d’inonder les gens de lumière car c’est dans la lumière que le combat est encore plus beau.

C’est de la lumière qu’on doit donner à ce cancer plutôt que d’user de la haine. je n’ai jamais été aussi heureuse, mon sourire a pu avec le temps perdre quelques dents après 60 chimios, mais n’a pas perdu de sa force.

L’amour pour moi, pour mes proches et pour la vie sont salvateurs, ils sont mon motto qui m’apporte le mojo. Je suis chanceuse, je suis amoureuse de la vie.

Découvrez quelques ressources additionnelles afin de faciliter votre quotidien et d'améliorer votre qualité de vie pendant votre traitement.

La Ligue contre le cancer

Une association créée pour répondre aux besoins des personnes concernées par le cancer.

ligue-cancer.net

Rose up

Une association qui informe, accompagne et défend les droits des femmes touchées par tout type de cancer.

rose-up.fr

Mon réseau cancer du sein

Le réseau social pour les personnes touchées par un cancer du sein et leurs proches.

monreseau-cancerdusein.com



Vivre comme avant

Une femme qui a vécu un cancer du sein donne de son temps pour aider une autre femme confrontée à la même expérience.

vivrecommeavant.fr

La CAMI Sport & Cancer

1^{er} réseau national à proposer et développer, pour les patients en traitement d'un cancer, des programmes de thérapie sportive en cancérologie.

sportetcancer.com

ERC (Espace Ressource Cancer)

Il existe sûrement une association régionale près de chez vous, n'hésitez pas à vous renseigner !

erc-hauts-de-france.ars.sante.fr



Patient en réseau

Patient en réseau regroupe des personnes concernées par le cancer et s'appuie sur des comités scientifiques pluridisciplinaire pour faciliter le quotidien face à l'épreuve de la maladie.

patientsenreseau.fr

Association Francophone des Soins Oncologiques de Support

Association qui a pour objet de promouvoir la connaissance et la mise en œuvre des soins oncologiques de support, nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie conjointement aux traitements.

afsos.org

Ce guide, écrit et validé par un médecin, vous est proposé par Osmoz,
la seule gamme de compléments alimentaires chimio-compatibles

