

# MON CARNET D'INSPIRATION

CONSEILS ET ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN

Mieux vivre le cancer colorectal métastatique





**«L'ATTITUDE EST  
UNE PETITE CHOSE  
QUI FAIT UNE ÉNORME  
DIFFÉRENCE»**

Winston Churchill

# SOMMAIRE

<b>Préambule</b> .....	<b>5</b>
<b>Comprendre le cancer colorectal métastatique</b> .....	<b>6</b>
<b>Mieux vivre avec le cancer colorectal métastatique</b> ....	<b>8</b>
<b>Saison hivernale</b> .....	<b>10</b>
Janvier .....	12
Février .....	14
Mars .....	16
<b>Saison printanière</b> .....	<b>18</b>
Avril .....	20
Mai .....	22
Juin .....	24
<b>Saison estivale</b> .....	<b>26</b>
Juillet .....	28
Août .....	30
Septembre .....	32
<b>Saison automnale</b> .....	<b>34</b>
Octobre .....	36
Novembre .....	38
Décembre .....	40
<b>Ressources utiles</b> .....	<b>42</b>
<b>Glossaire</b> .....	<b>43</b>

# BIENVENUE

## DANS VOTRE PARCOURS D'INSPIRATION

Un journal rien qu'à vous pour poser sur papier vos moments de joies et de bonheurs quotidiens.

Votre carnet d'inspiration est à la fois un partenaire et un confident ! En effet, plus qu'un merveilleux **agenda à personnaliser**, il constitue une **précieuse aide** pour vous guider, en toute sérénité, dans vos choix quotidiens. Vous pourrez vous fixer **des objectifs simples et adaptés** à atteindre jour après jour et **organiser au mieux** vos rendez-vous, notamment médicaux, tout en laissant place à votre **inspiration** pour prendre le temps de respirer... tout simplement !

**Alimentation, activité physique, relaxation, sommeil...** Votre carnet d'inspiration est également une source fiable de **conseils avisés et d'astuces variées** pour appréhender votre cancer à votre manière.





# COMPRENDRE LE CANCER COLORECTAL MÉTASTATIQUE

## LE CANCER COLORECTAL MÉTASTATIQUE, C'EST QUOI ?



Le **cancer colorectal** est caractérisé par l'apparition de cellules cancéreuses au niveau de la paroi interne du côlon (gros intestin) ou du rectum. Il débute dans 80 % des cas<sup>1</sup> par la présence de **masses bénignes**, appelées polypes, qui évoluent à bas bruit et qui peuvent, dans certains cas, se multiplier pour devenir une **tumeur maligne**.

Selon le **stade de la maladie**, elle peut se limiter à une atteinte de la paroi intestinale, envahir les ganglions lymphatiques ou encore s'étendre aux organes voisins de l'intestin sous la forme de **métastases**<sup>2</sup>. On parle alors de **cancer colorectal métastatique**.

Qui peut être concerné par ce cancer ?

- En France, c'est le **2<sup>ème</sup>** cancer le plus courant chez la femme et le **3<sup>ème</sup>** chez l'homme<sup>3</sup>
- Il touche en majorité les personnes de **50 ans et plus**<sup>1</sup>
- Les métastases sont présentes dans **40 à 60 % des cas**<sup>4</sup>





## QUELLES SONT LES PRISES EN CHARGE<sup>1,2</sup> ?

Les traitements du cancer colorectal dépendent du stade de la maladie et de sa localisation. Ils sont administrés par des **spécialistes du cancer** (oncologues, chirurgiens, radiothérapeutes, etc.) selon un **protocole personnalisé** décidé après concertation avec votre équipe médicale.

Les traitements peuvent être **curatifs** (éradiquer la maladie) ou **palliatifs** (atténuer les symptômes, maintenir une qualité de vie physique, psychologique et relationnelle).

Le plus souvent, il s'agit :

- d'un geste chirurgical comprenant la résection de la tumeur et éventuellement la réalisation d'une stomie (ouverture reliant l'intestin à la surface de l'abdomen pour permettre l'évacuation des selles)
- de l'ablation des métastases si leur localisation le permet
- de chimiothérapie et/ou de radiothérapie
- de thérapies ciblées

## MIEUX VIVRE AVEC LE CANCER COLORECTAL MÉTASTATIQUE

---

### DES ÉVÈNEMENTS INDÉSIRABLES QUI IMPLIQUENT UNE HYGIÈNE DE VIE SPÉCIFIQUE<sup>2,5</sup>

Les évènements indésirables peuvent varier d'une personne à l'autre selon son traitement mais aussi son état physique et mental. Pour vous y préparer et adapter au mieux votre quotidien, **vosre équipe soignante référente** est là pour en discuter et vous conseiller. Les professionnels des soins dits de support (onco-esthéticienne, psychologue, kinésithérapeute, nutritionniste, médecin de la douleur...) peuvent aussi vous aider à faire face à ces désagréments.

Les divers traitements peuvent provoquer différents évènements indésirables : **diarrhées, hémorragies, troubles liés à la stomie, neutropénie, nausées et vomissements ou troubles du goût** ; non sans une certaine **fatigue** et du **stress**.

Pourtant, sachez qu'il existe des solutions, adaptées à votre profil et à vos envies, pour mieux vivre avec votre cancer colorectal métastatique !







## ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE AU PROGRAMME !

Parce que la prise en charge du cancer colorectal métastatique doit être globale, ce carnet vous propose de **nombreux conseils hygiéno-diététiques**.

En effet, pour lutter contre la perte d'appétit et préserver un bon état nutritionnel global, **une alimentation saine est indispensable**. De délicieuses recettes vous attendent pour faire plaisir à vos papilles !

De la même manière, les bienfaits de l'activité physique sont inestimables pour améliorer votre qualité de vie (anxiété, sommeil, image de soi).

**L'activité physique adaptée** permet de retrouver de la vitalité et de pouvoir bénéficier des traitements médicamenteux dans de meilleures conditions. Ainsi, vous pouvez suivre au quotidien nos propositions d'exercices simples selon vos préférences et le stade du traitement. Ce guide vous encourage également à la pratique **d'activités cognitives** et vous **invite à la détente** !

Respectez rigoureusement **vos consultations de suivi et de surveillance** qui permettent de détecter la survenue d'éventuelles complications. Aucun symptôme n'est anodin donc parlez-en avec votre équipe soignante.



# SAISON HIVERNALE

## ET C'EST PARTI POUR L'HIVER !

Pour profiter des paysages enneigés, des nombreuses occasions de cocooning et de convivialité, il faut s'y préparer : protégez-vous du froid et stimulez votre système immunitaire, notamment grâce aux bons choix alimentaires.

## L'APPETIT VIENT EN MANGEANT...

La faim vous manque à l'heure des repas ? Fractionnez votre alimentation en 5 à 6 petits repas équilibrés par jour, en respectant ces recommandations quotidiennes :



**5 fruits et légumes** en évitant les plus riches en fibres : choux, artichaut, céleri...



**2 à 3 produits laitiers** : yaourt, fromage blanc, fromage...



**Des féculents** à chaque repas et selon votre appétit : pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pain...



**1 à 2 portions de viandes, poissons ou œufs** :

pensez au jaune d'œuf ou au jambon haché pour enrichir vos soupes.



**Des matières grasses sans excès** : privilégiez les cuissons vapeur et optez pour les huiles végétales (olive, colza, noix...).

## ASTUCES POUR UN BON SOMMEIL

- Couchez-vous seulement **quand vous avez sommeil**
- Créez **une routine à l'heure du coucher** : préparation de la journée du lendemain, musique, lecture...
- Accordez-vous une boisson chaude réconfortante **sans caféine**
- Relaxez-vous grâce à des **exercices de respiration** ou en écoutant de la **musique douce**

## MÉNAGEZ VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

- Lavez-vous **les mains régulièrement**
- **Évitez les lieux publics** exigus et bondés
- Portez **un masque** en présence de personnes contagieuses
- Consultez **votre médecin** en cas de symptômes anormaux

## BIEN DANS MON ASSIETTE

Ce velouté doux et onctueux sera facile à avaler en cas d'irritations de la sphère ORL.

### DÉLICE VELOUTÉ AU COIN DU FEU

Difficulté   
Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 kg de potimarron
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de châtaignes
- 1 oignon
- Cerfeuil et noix de muscade

#### PRÉPARATION

- Épluchez et coupez en morceaux le potimarron et l'oignon.
- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, avant d'ajouter les dés de potimarron et 1 L d'eau.
- Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire 20 min.
- Incorporez les châtaignes et le cerfeuil, puis la crème fraîche et la noix de muscade.
- Assaisonnez, mixez le tout et servez !



### LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Avec cette recette, faites le plein de glucides grâce aux châtaignes mais aussi de vitamines (vitamine A avec le potimarron et vitamine C avec le cerfeuil). »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC LE YOGA

Préservez au maximum votre motricité à travers la pratique du yoga. Son effet bénéfique sur le transit intestinal et l'appétit permet de diminuer significativement la fatigue physique et mentale<sup>6</sup>.



### LE MOT DU COACH

« Choisissez le yoga qui vous correspond le mieux : intense, classique ou dynamique... (il en existe beaucoup !) et surtout une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise. »

# JANVIER

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«DANS LE MONDE DES IDÉES,  
RIEN NE SE PERD»

Victor Cherbuliez

# MÉMO D'IDÉES

Prenez le temps d'inscrire ici **toutes les idées** qui vous passent par la tête, qu'elles soient simples... ou folles. Pensez à y **revenir régulièrement** pour : vous en rappeler, rayer ce qui a été réalisé et surtout rajouter de nouvelles idées !



Des livres  
ou des magazines

- 
- 
- 
- 



Des films  
ou des séries

- 
- 
- 
- 



Des spectacles  
ou des concerts

- 
- 
- 
- 



Des morceaux  
de musique

- 
- 
- 
- 



Des recettes  
ou des restaurants

- 
- 
- 
- 



D'autres idées ...

- 
- 
- 
-



# FÉVRIER

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29			

## NOTES

---

---

---

«MÉDITER C'EST REGARDER PROFONDÉMENT  
DANS LE CŒUR DES CHOSES»

Thich Nhat Hanh

# SOPHROLOGIE

La science et la médecine s'accordent sur **l'effet positif de la respiration consciente**, tant sur le système nerveux que sur l'état émotionnel et mental. Prendre le temps de **se détendre** et de **respirer** permet de se concentrer sur soi-même, habiter son monde intérieur et en prendre soin.

ET SI VOUS VOUS RÉSERVIEZ  
DU TEMPS POUR RESPIRER  
PROFONDÉMENT DÈS AUJOURD'HUI ?

## Matériel :

- Musique d'ambiance zen (facultatif)
- Un coussin (si nécessaire)
- Votre fauteuil préféré (si position assise)
- Vous et vous seul

**Lieu :** installez-vous dans un endroit calme et agréable de votre choix

## Réalisation :

- Prenez une position debout, assise ou allongée et fermez les yeux.
- Concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration abdominale (inspiration en gonflant le ventre et expiration en rentrant le ventre).
- Laissez venir une image, un souvenir, un lieu plaisant pour vous, et imprégnez-vous de tout le positif ressenti (couleurs, sons, odeurs...) à chaque respiration.
- Faites s'envoler l'image choisie et faites une courte pause avant de rouvrir les yeux.



**Fréquence :** 1 fois par jour (dans l'idéal)



# MARS

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«RÊVE TA VIE EN COULEUR,  
C'EST LE SECRET DU BONHEUR»

Walter Elias Disney

# MANDALA

Le coloriage n'est pas réservé qu'aux enfants. Cette activité a de **réelles vertus thérapeutiques** : elle apaise, détend, déstresse et permet de se vider la tête.

LAISSEZ PARLER L'ARTISTE  
QUI EST EN VOUS !



**Vous voulez aller plus loin ?** N'hésitez pas à vous (faire) offrir un cahier de coloriages 100 % Mandala ou à en imprimer sur Internet.



# SAISON PRINTANIÈRE

## LA BELLE SAISON S'INSTALLE !

Les jours se rallongent, le beau temps refait son apparition, la végétation est florissante et les animaux sortent de leurs cachettes... C'est la saison de **la douceur**, de **la vitalité** et du **renouveau**. C'est le moment idéal pour vous ressourcer et faire le plein **d'énergies positives**.

## LE PETIT-DÉJEUNER D'UN ROI

Essentiel et apportant du plaisir, ce repas vient rompre le jeûne nocturne pour vous apporter de **l'énergie** pour bien débuter la journée.



Il peut être décliné afin de répondre à vos besoins spécifiques :

- **Sans fibres ?** Pensez aux biscottes et aux gelées de fruits
- **Enrichi en protéines ?** Jambon, viande, œuf et fromage auront leur place
- **Texture lisse ?** Favorisez le mixé en cas de mucites ou fatigue intense : porridge, bouillie à base de semoule, biscuit ou poudre de céréales

Pour les lève-tard, optez pour un **brunch** en mélangeant les aliments sucrés et salés du petit-déjeuner et du déjeuner... Gourmandise assurée !

## CONNAISSEZ-VOUS LE MIRACLE MORNING ?

Il s'agit de **se lever plus tôt** pour mettre en place une routine matinale qui favorise un état positif :

- Accordez-vous un **moment de silence**
- Pratiquez votre **activité physique**
- Lisez les pages d'un **livre inspirant**
- Ecrivez vos **envies** et ce qui vous rend heureux dans votre carnet

## FAITES LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

Branle-bas de combat pour vous sentir encore mieux chez vous !

- **Triez** vos affaires : vêtements, objets, dossiers administratifs...
- **Aérez** vos pièces et laissez (enfin) entrer le soleil
- **Nettoyez** le fond des placards de la cuisine



## BIEN DANS MON ASSIETTE

Les légumes accompagnant cette recette vous apporteront des fibres non irritantes pour une reprise du transit en douceur et lutter contre la constipation.

### PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX PETITS LÉGUMES

Difficulté    
Pour 4 personnes



#### INGRÉDIENTS

- 4 pavés de cabillaud
- 400 g de carottes
- 400 g d'haricots verts
- Persil frais
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### PRÉPARATION

- Epluchez et lavez soigneusement les carottes. Râpez-les grossièrement.
- Répartissez carottes et haricots verts dans 4 papillotes.
- Déposez les pavés de cabillaud sur le dessus, salez et poivrez légèrement puis ajoutez l'huile et le persil.
- Fermez les papillotes et enfournez 20 min à 160°C.

### LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« La cuisson en papillote permet de concentrer les saveurs, de limiter l'ajout de matières grasses et de préserver la qualité des vitamines. »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC LA PROMENADE

**30 minutes de marche** plus ou moins intense par jour présente de nombreux **bienfaits physiques** : mobilisation en douceur des chaînes musculaires de l'organisme (abdominaux, bras, fessiers...), amélioration de la respiration... ; mais aussi des bienfaits mentaux : meilleure gestion du stress, de la fatigue et du sommeil<sup>7</sup>.



### LE MOT DU COACH

« La marche est réalisable par tous les temps et chaque saison la rend différente. Plus d'excuse pour sortir et se reconnecter avec la nature ! »

# AVRIL

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

«PARFOIS, LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE DE VOTRE JOURNÉE EST LE REPOS QUE VOUS PRENEZ ENTRE DEUX RESPIRATIONS PROFONDES»

Etty Hillesum

# AUTO-MASSAGE CRÂNIEN

Vous souhaitez rapidement et efficacement **relâcher les tensions** à tout moment de la journée ? En quelques minutes, vous pouvez stimuler les terminaisons nerveuses qui propagent la **sensation de bien-être** dans tous vos muscles. Le massage crânien est une **méthode de relaxation simple** que vous pouvez pratiquer autant que vous le souhaitez.

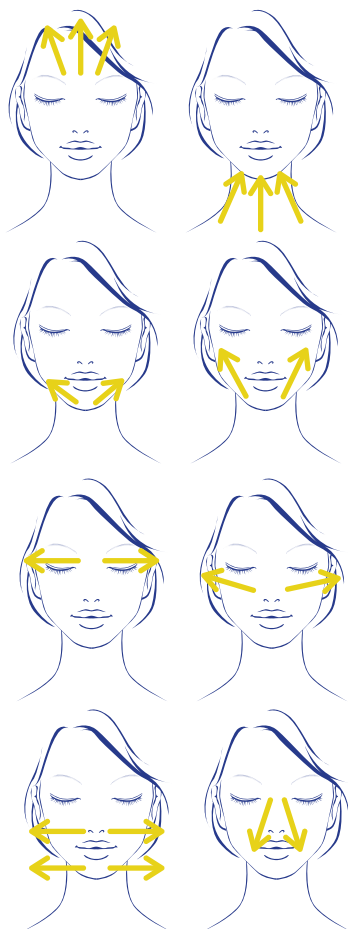
1,2,3... **MASSEZ !**

## Matériel :

- De l'huile de massage pour le visage
- Des huiles essentielles : lavande, camomille, verveine... pour l'ambiance
- Vos deux mains !

## Indications :

- Installez-vous confortablement. Fermez les yeux et évadez-vous.
- Appliquez un peu d'huile de massage sur vos mains.
- Avec votre index ou majeur ou les deux, massez les différentes zones indiquées sur les illustrations.
- Répétez le mouvement plusieurs fois et au minimum 10 fois.
- Si un point est douloureux, faites des gestes circulaires sur la zone sensible.



# MAI

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

« MON CORPS EST UN JARDIN,  
MA VOLONTÉ EST SON JARDINIER »

William Shakespeare

# JARDINAGE

Au printemps, les jours se rallongent, la nature s'éveille... et le jardinier qui est en vous est prêt à retrousser ses manches.

ENFILEZ VOS GANTS : C'EST PARTI !

## Matériel :

- Le pot ou bocal de votre choix
- De la terre ou du terreau
- Une pousse de plante

## Indications :

- Dans votre récipient, placez un fond de terreau jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de sa capacité.
- Formez un petit creux pour accueillir votre plante.
- Placez votre plante et complétez avec un reste de terreau pour homogénéiser la surface.
- Arrosez un peu pour nourrir la plante et tassez la terre.
- Pensez à arroser régulièrement selon la typologie de plante.



Et si, au printemps, vous faisiez pousser des plantes aromatiques (persil, ciboulette, basilic...), elle assaisonneront vos plats pour l'été.

Pour en savoir plus sur les types de plantes et leurs besoins, visitez des sites de jardinage spécialisés ou demandez conseil en magasin.



# JUIN

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

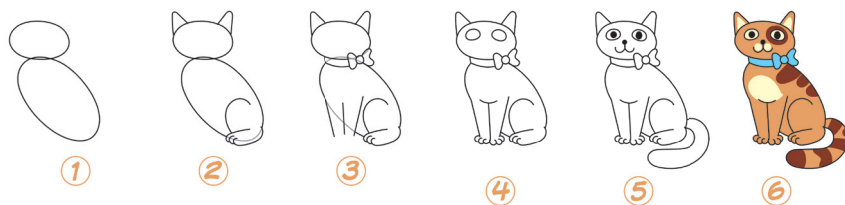
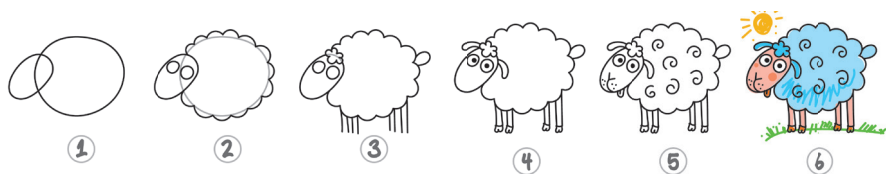
«ON NE CHANGERA PAS LE MONDE, MAIS  
ON PEUT LUI DESSINER UN SOURIRE»

Josiane Coeijmans

# DESSIN

Vous avez toujours rêvé de savoir bien dessiner ? Comme d'autres arts, le dessin vous permet d'être ici et ailleurs en même temps, de vous extraire du brouhaha de votre quotidien.

**LAISSEZ VOTRE CRÉATIVITÉ PARLER  
À L'AIDE DE QUELQUES ÉTAPES SIMPLES !**



Envie de nouveaux sujets d'exploration ? N'hésitez pas à vous inspirer dans des livres ou sur des sites internet.



# SAISON ESTIVALE

## LA CHALEUR S'INVITE (ENFIN) !

C'est si bon, si doux, si réconfortant, de retrouver la douceur et la chaleur de l'été. Profitez de ce beau temps pour vivre de merveilleux moments avec vos **proches**, et pour découvrir de nouvelles activités en plein air.

## S'HYDRATER DE FAÇON ADAPTÉE

Évitez la déshydratation qui vous guette (à cause de certains effets indésirables<sup>5</sup> des traitements : diarrhées, vomissements, constipation, irritations de la sphère buccale ou pharyngée...), en variant les plaisirs :

- **Boissons froides** : eau, eaux aromatisées, thés glacés, granités, soupes froides, et avec modération : jus de fruits, smoothies, sodas...
- **Boissons chaudes** : thé, café (pas plus de 3 tasses par jour), infusion, bouillon...
- **Fruits et légumes riches en eau** : pastèque, melon, concombre...

Un conseil : n'attendez pas de ressentir la sensation de soif pour boire !



## ASTUCES CONTRE LE COUP DE CHAUD

- Préférez **les activités le matin** et évitez de sortir entre 12h et 17h
- **Aérez votre habitation** la nuit et le matin. Fermez les fenêtres et occulitez la lumière l'après-midi et en soirée
- Pensez à **la moustiquaire** pour dormir les fenêtres ouvertes
- Portez **des vêtements larges et légers**

## PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL !

- Utilisez de la **crème solaire** indice 50 pour éviter les coups de soleil
- Portez **une casquette** ou un chapeau pour garder la tête au frais
- Portez **des lunettes de soleil** pour protéger vos yeux

## BIEN DANS MON ASSIETTE

Une recette gourmande idéale pour une collation équilibrée, que vous pourrez mixer pour en faciliter la déglutition.

### CRUMBLE AUX PÊCHES

Difficulté   
Pour 4 personnes



#### INGRÉDIENTS

- 5 pêches bien mûres
- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine
- 70 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

#### PRÉPARATION

- Lavez, pelez et coupez les pêches en gros cubes et disposez-les au fond d'un plat beurré.
- Réalisez la pâte à crumble en mélangeant tous les ingrédients.
- Effritez le mélange obtenu sur les pêches.
- Enfournez pour 40 min.

## LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« La poudre d'amandes permet d'enrichir cette collation gourmande en protéines et en énergie. A décliner à volonté avec de nombreux fruits de saison ! »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC LES SPORTS AQUATIQUES

L'**aquagym**, la **nage** ou simplement **marcher dans l'eau** sont des activités sportives plus ou moins intenses pour vous stimuler et améliorer votre qualité de vie : meilleur sommeil et baisse de l'anxiété<sup>B</sup>.

La stomie n'est pas une contre-indication à la baignade. Il existe d'ailleurs des maillots de bain adaptés qui permettront de bien maintenir votre appareillage.



## LE MOT DU COACH

« A la plage, n'hésitez pas à marcher dans l'eau. L'eau fraîche stimule la circulation sanguine et la résistance qu'elle oppose vous fera faire de l'exercice. »

# JUILLET

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---



«UN SOUVENIR HEUREUX EST PEUT-ÊTRE  
SUR TERRE PLUS VRAI QUE LE BONHEUR»

Alfred De Musset

# ANECDOTES EN VADROUILLE

Un **bon moment** passé, un **souvenir heureux**, une **anecdote amusante**...  
prenez le temps de les écrire et revenez sur cette page de temps en temps  
pour vous les remémorer.



ET SI VOUS VOUS REMÉMORIEZ  
VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS ?

À relire sans limite...

# AOÛT

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«ÊTRE EN VACANCES, C'EST N'AVOIR RIEN  
À FAIRE ET AVOIR TOUTE LA JOURNÉE  
POUR LE FAIRE»

Robert Orben

# CARTES POSTALES

En vacances ou non, **écrire et envoyer une carte postale** fera toujours un agréable effet à celui qui la reçoit.

## ET SI VOUS LA RÉALISIEZ VOUS-MÊME ? À VOS OUTILS...

### Matériel :

- Une feuille de papier cartonné
- Crayons ou feutres
- Une paire de ciseaux

### Indications :

- Découpez la feuille à la taille souhaitée.
- Pour le recto, imprimez une photo de votre choix ou dessinez vous-même des motifs.
- Tracez le contour d'une carte postale.
- Laissez parler votre cœur pour écrire un mot .
- Inscrivez l'adresse de votre destinataire.
- Collez le timbre en haut à droite.
- Postez.



### Le saviez-vous ?

Vous pouvez utiliser n'importe quel support, à partir du moment où il y a une adresse et un timbre.

# SEPTEMBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

# «LES RÉALITÉS DE LA NATURE DÉPASSENT NOS RÊVES LES PLUS AMBITIEUX»

Auguste Rodin

## CRÉER SON HERBIER

**Amoureux des plantes ou âme créative ?** Réalisez un herbier pour collectionner vos plantes préférées selon une thématique particulière (les plantes de votre jardin, la flore de votre région, les arbres...). Mettez-les joliment en valeur dans un cahier !

### COMMENT VOUS Y PRENDRE ?

#### Matériel :

- Plantes récoltées
- Petit sécateur ou paire de ciseaux
- Papier journal ou buvard
- Colle blanche ou papier autocollant (éviter le scotch)
- Grandes feuilles de papier assez épais à ranger dans des chemises ou un grand cahier à spirales (classement chronologique)
- Boîte hermétique pour ranger votre herbier à l'abri de l'humidité et de la lumière...



#### Indications :

- **Prélèvement** : récoltez la plante par temps sec et de préférence l'après-midi pour éviter l'humidité de la rosée.
- **Séchage** : séchez les plantes aussitôt après la récolte, et aplatissez-les entre des feuilles de papier journal puis placez-les sous des livres. Le séchage est optimal après environ 3 semaines, tout en changeant régulièrement les feuilles de papier journal.
- **Collage et étiquetage** : collez la plante bien sèche sur une feuille à l'aide d'un papier autocollant et réservez un espace pour l'étiquette. Indiquez le nom de la plante, son histoire, son utilisation et ce qu'elle symbolise pour vous.

#### Dates de réalisation

...../...../.....

...../...../.....

...../...../.....



# SAISON AUTOMNALE

## LES COULEURS CHATOYANTES FONT LEUR APPARITION...

En automne, les feuilles rougissent, les jours raccourcissent, le froid sec fait son grand retour... Place aux citrouilles et champignons qui composent autant de mets délicieux à consommer que d'occasions de se promener parmi les couleurs exceptionnelles de cette magnifique saison.

## L'ART DE LA COLLATION

Les collations à 10h, 16h et 22h permettent de fractionner votre alimentation (en mangeant moins mais plus souvent) et de maintenir un bon état nutritionnel.

La collation équilibrée idéale doit associer au moins 2 type d' aliments comme ci-après :

- **Produit laitier + Fruit** : fromage blanc et fruits en morceaux
- **Produit céréalier + Produit laitier** : pain et fromage
- **Produit céréalier + Fruit** : biscuit et compote



### SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

Le soleil se fait désirer et la grisaille domine... Autant en profiter pour **prendre soin de soi** et, notamment, **soigner son apparence !**

- De **nouveaux vêtements** dans lesquels vous vous sentirez à l'aise
- Des **produits cosmétiques adaptés** pour hydrater votre peau.

Des petits gestes simples qui seront bénéfiques pour votre moral.

### FAIRE CORPS AVEC SA STOMIE

Une tenue adaptée est essentielle pour **généraumieux certains désagréments liés à la stomie** : soins fréquents, mouvements limités, visibilité trop importante... Préférez :

- Les **vêtements amples** à la taille élastique
- Les chemises et les **pulls zippés** sur le devant
- Pour les femmes, les **robes** taille empire
- Les **motifs**, qui camouflent les reliefs

## BIEN DANS MON ASSIETTE

Une recette anti-fatigue qui vous apportera des vitamines et des minéraux pour optimiser vos apports nutritionnels. Elle peut être préparée à l'avance et congelée en petites portions.

### SOUPE ANTI-GASPILLAGE

Difficulté     
Pour 4 personnes



### INGRÉDIENTS

- 50 g de restes de volaille cuite
- 150 g de restes de légumes cuits
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 10 g de beurre
- 30 g de gruyère râpé

### PRÉPARATION

- Coupez grossièrement les restes de viande et de légumes.
- Mixez-les avec le lait en poudre et le beurre.
- Réchauffez et ajoutez le fromage râpé au moment de passer à table.

## LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

« Volaille, lait en poudre et gruyère permettent des apports en protéines optimaux ! Cette soupe sera parfaite pour le dîner en cas de coup de fatigue mais aussi de mucites. »

## BIEN DANS MON CORPS... AVEC DES EXERCICES SIMPLES À LA MAISON

Le **vélo d'appartement**, **monter des marches** ou **lever des poids** sont des activités qui vous permettent de vous dépenser tranquillement à domicile, ainsi que de travailler la motricité, le souffle et tonifier vos muscles<sup>8</sup>.

L'activité physique prévient l'hypertension souvent entraînée par certains traitements.



## LE MOT DU COACH

« Pour lutter contre le petit coup de mou saisonnier, l'activité physique est primordiale. Endorphines et dopamine atténuent la fatigue et vous rendent heureux. »



# OCTOBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«L'AUTOMNE EST UN DEUXIÈME RESSORT  
OÙ CHAQUE FEUILLE EST UNE FLEUR»

Albert Camus

# PLAISIRS D'AUTOMNE

L'automne est une saison qui apporte de **nombreuses réjouissances**, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur ! Voici quelques idées d'activités à faire en famille, avec des amis ou même seul.

**PROFITEZ DE CHAQUE INSTANT !**



Cueillir des **champignons** (comestibles)

---



Faire une **balade à vélo**

---



Photographier la **nature** et ses **couleurs chatoyantes**

---



Cuisiner une **soupe** de légumes de saison

---



Lire les nouveaux **livres** de la rentrée

---



Faire des feux de **cheminée**

---



Préparer et décorer des **citrouilles** pour Halloween

---



Boire un bon **chocolat chaud**

---



Allumer des **bougies** pour créer une **ambiance chaleureuse**

---



Se laisser **bercer** par la **pluie** battante sur la fenêtre



# NOVEMBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30		

## NOTES

---

---

---

«LE CADEAU N'A RIEN À VOIR AVEC SON PRIX, IL TIENT TOUT ENTIER DANS L'INTENTION ET LA BEAUTÉ DU GESTE»

Pascal Bruckner

# CALENDRIER DE L'AVENT

Bientôt Noël... Avez-vous votre calendrier de l'Avent ? Quoi de mieux que de le **fabriquer et personnaliser soi-même** ! N'hésitez pas à souffler l'idée autour de vous, offrez-le à un enfant, ou qui sait, un de vos proches vous en fera peut-être un aussi.

## À VOTRE CRÉATIVITÉ !

### Matériel :

- 24 boîtes, enveloppes ou pots en verre
- Papier cadeau, feutres...
- Ruban ou ficelle (et scotch)
- Étiquettes
- 24 petits cadeaux



### Indications :

- Emballez vos cadeaux à l'aide des boîtes, enveloppes ou pots et du papier cadeau.
- Ajoutez le ruban ou la ficelle et fixez les étiquettes.
- Inscrivez les numéros des jours du calendrier.
- Disposez les paquets là où votre destinataire pensera tous les jours à ouvrir son petit présent.

### En manque d'inspiration pour vos cadeaux ? Voici quelques idées :

- Chocolats et friandises
- Thé ou café
- Echantillons de produits cosmétiques
- Mots doux et citations
- Stylo, mini bloc-notes, post-it originaux, magnet...

Inscrivez ici vos propres idées cadeaux :

- 
- 
- 
- 
-

# DÉCEMBRE

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

## NOTES

---

---

---

«NOËL N'EST PAS UN JOUR NI  
UNE SAISON, C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT»

Calvin Coolidge

# DÉCORATIONS DE NOËL

Noël est une période d'inspiration et de création pour les petits comme pour les grands ! Une belle occasion de fabriquer soi-même des éléments de décoration intérieure pour embellir votre maison, votre sapin ou votre table de fête.

## PRÊT À DÉCORER ?

### Matériel :

- 1 paire de ciseaux
- 1 perceuse
- 1 ruban en tissu ou une cordelette
- 1 papier épais
- De quoi customiser les formes : peinture et pinceaux, feutres, stylos, gommettes...

### GUIRLANDE DE PAPIER



### Indications :

- Découpez les formes souhaitées dans le papier : étoile, cœur, sapin...
- Faites des trous dans chaque forme pour pouvoir enfilez le ruban.
- Embellissez les formes avec les couleurs et motifs de votre choix.

### Matériel :

- 6 boules en bois de 5 à 8 cm de diamètre
- 3 couleurs de peinture
- 1 à 3 pinceaux
- Scotch (qui se décollera facilement)

### BOULES EN BOIS



### Indications :

- Posez le scotch autour de vos boules, en variant l'inclinaison, et peignez avec la couleur la plus claire.
- Laissez sécher et enlevez le scotch pour en repositionner un nouveau qui viendra recouvrir une partie de la peinture précédente et le bois, et peignez avec une nouvelle couleur.
- Répétez cette étape avec la dernière couleur.

# RESSOURCES UTILES

Fondations, associations, établissements de soins et fédérations ont pour missions **d'informer les malades et leur entourage** et de **mieux faire connaître et reconnaître la maladie**.



## Ligue contre le Cancer

Apporter écoute, aide et soutien aux malades et à leurs proches.

- Adresse : 14 Rue Corvisart  
75013 Paris
- Téléphone : 08 00 94 09 39
- Site web : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



## Aide et Recherche en Cancérologie Digestive

Dédiée à la lutte contre les cancers digestifs, elle informe, aide les patients, soutient la recherche clinique et sensibilise la population pour la prévention.

- Adresse : 4 rue Kléber  
92300 Levallois-Perret
- Téléphone : 01 47 31 69 19
- Site web : [www.fondationarcad.org](http://www.fondationarcad.org)



## Association Francophone des soins oncologiques de support

Promouvoir la connaissance et la mise en œuvre des soins oncologiques de support.

- Adresse : 76 rue Marcel Sembat  
33130 Bègles
- Téléphone : 0 810 30 10 13
- Site web : <http://www.afsos.org/>



## Institut National du Cancer (INCa)

Promouvoir la connaissance et la mise en œuvre des soins oncologiques de support.

- Adresse : 46, avenue André Morizet  
92100 Boulogne-Billancourt
- Téléphone : 0 805 123 124
- Site web : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



## Fondation ARC

- Adresse : 9 rue Guy Môquet  
94803 Villejuif
- Téléphone : 01 45 59 59 59
- Site web : [www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)



## Les espaces ERI

Situés dans les établissements de soins publics et privés, les ERI (espaces rencontres et informations) accueillent, informent, favorisent les échanges et orientent vers des compétences spécialisées.

- Retrouvez l'ERI près de chez vous : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net) > Je trouve de l'aide > ERI



## Fédération des stomisés de France

Bien que la fédération soit dissoute, les 58 antennes locales présentes sur le territoire français restent actives localement.

- Liste sur [www.fsk.fr](http://www.fsk.fr) : onglet « Stomathérapie » > Sous-onglet « Associations »



## Association François Giraud

Entièrement dédiée à l'information et aux moyens de dépistage du cancer en Langue des Signes Françaises pour les personnes sourdes.

- Adresse : 206 Quai de Valmy  
75010 Paris
- Site web : [www.association-francoisgiraud.fr](http://www.association-francoisgiraud.fr)

## à VIVRE ouvert

### À vivre ouvert

- Le web documentaire : «Cancer, la vie après les traitements»
- Des films pour oser parler des répercussions du cancer, des ressources pour anticiper et accompagner la vie après la fin des traitements.
- RDV sur : [www.a-vivre-ouvert.fr](http://www.a-vivre-ouvert.fr)



# GLOSSAIRE

**Cancer** : maladie causée par la mutation et la prolifération de cellules anormales qui finissent par former une masse ou tumeur maligne.

**Tumeur** : masse due à une multiplication excessive de cellules normales (tumeur bénigne) ou anormales (tumeur maligne).

**Polype intestinal** : excroissance qui se développe au niveau de la paroi interne du côlon, évoluant en tumeur bénigne ou maligne.

**Ganglion lymphatique** : petit renflement disposé le long des vaisseaux lymphatiques qui peut être superficiel (cou, aisselle, aine...) ou profond (abdomen, thorax...). Il agit comme nettoyeur de la lymphe et intervient également dans le déclenchement des réactions de défense de l'organisme.

**Métastase** : tumeur formée à partir de cellules cancéreuses qui ont migrées à distance de la tumeur primitive.

**Stade** : degré d'extension d'un cancer qui se mesure en fonction de la taille de la tumeur, de l'atteinte des ganglions lymphatiques et de la présence de métastases.

**Stomie** : ouverture créée au niveau du ventre et reliée à l'intestin (colostomie) pour permettre l'évacuation des selles.

**Résection** : opération chirurgicale qui consiste à couper, enlever une partie d'organe ou de tissu.

**Chimiothérapie** : traitement par des substances chimiques qui vise à détruire les cellules cancéreuses ou à les empêcher de se multiplier dans l'ensemble du corps.

**Radiothérapie** : traitement localisé du cancer par des rayons qui détruisent les cellules cancéreuses ou stoppent leur développement.

**Thérapie ciblée** : traitement médicamenteux qui vise à freiner ou bloquer la croissance de la cellule cancéreuse ciblée, en l'affamant, en la détruisant, en dirigeant le système immunitaire contre elle ou en l'incitant à redevenir normale.

**Neutropénie** : diminution du nombre de certains globules blancs dans le sang, les polynucléaires neutrophiles. Une diminution importante entraîne des risques d'infection.

**Hygiéno-diététique** : se rapporte à la fois à l'hygiène et à la diététique.

## SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. HAS/INCa, Guide affection longue durée, tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique, cancer colorectal, février 2008
2. INCa, Les traitements du cancer du côlon, Collection Guides patients Cancer info, mars 2010
3. INCa, Les cancers en France en 2016, L'essentiel des faits et chiffres, février 2017
4. Phelip JM, Benhaim L, Bouché O, Christou N, Desolneux G, Dupré A, Léonard D, Michel P, Penna C, Rousseaux B, Tougeron D, Tournigand C, Cancer colorectal métastatique, Thésaurus National de Cancérologie Digestive, février 2018
5. Ligue contre le cancer, Alimentation et cancer : comment s'alimenter pendant les traitements ?, octobre 2017
6. Ligue contre le cancer, Yoga, 2018 ([https://www.ligue-cancer.net/article/32621\\_yoga](https://www.ligue-cancer.net/article/32621_yoga))
7. Ligue contre le cancer, Marche nordique, 2018 ([https://www.ligue-cancer.net/article/41568\\_marche-nordique](https://www.ligue-cancer.net/article/41568_marche-nordique))
8. Cancer environnement, Activité physique et cancer, septembre 2018 (<http://www.cancer-environnement.fr/178-Cancer--activite-physique.ce.aspx>)

**SANOFI** GENZYME 

7000023187 - 05/19

# CONTACT

## **Sanofi-aventis France**

S.A. au capital de 645 776,64 euros

82, avenue Raspail – 94250 Gentilly

Métropole : 0 800 394 000 (services & appels gratuits)

DOM TOM : 0 800 626 626 (services & appels gratuits)

Appel depuis l'étranger : +33 1 57 63 23 23