



*Livret d'*

# ÉDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

MIEUX VIVRE AVEC ET APRÈS  
UN CANCER DU SEIN

# L'ISCM

## *Qui sommes-nous ?*

L'Institut du Sein de Charente Maritime (ISCM) prend en charge chirurgicalement près de **la moitié des cancers du sein du département** avec des patientes qui viennent aussi bien de Rochefort, Royan, Saintes, Niort, l'île de Ré et l'île d'Oléron. Son objectif premier est d'accompagner de façon **globale et personnalisée** les patientes.

Une **Coordinatrice de Parcours**, deux **Infirmières en Pratique Avancée** et une **Patiante Partenaire** sont joignables au numéro unique de l'institut : 05 17 81 00 81. Elles sont présentes afin de faire le lien entre les différents acteurs de la prise en charge et les patientes. Elles prendront contact avec vous aux différentes étapes de votre hospitalisation.



**Patricia Jourdain**  
Coordinatrice de parcours



**Clara Bouteleux & Charlène Cottarelli**  
Infirmières en Pratique Avancée



**Céline Auboin**  
Patiente Partenaire

# L'ETP vous connaissez ?



L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) vise à aider les personnes atteintes de cancer à **mieux comprendre** leur maladie, leurs traitements et à devenir **actrices de leur santé**. Elle favorise l'autonomie, le bien-être et la qualité de vie.

L'institut du sein de Charente Maritime a souhaité s'engager dans l'éducation thérapeutique du patient. Le programme vise à améliorer la qualité de vie des patientes ayant un cancer du sein quel que soit le traitement et le stade de leur maladie en Charente Maritime.

## 1/ Comment intégrer le programme de l'ISCM ?

Les patientes peuvent être orientées par tout professionnel de santé par le biais d'une association ou par un proche. Cela peut être à l'issue d'une hospitalisation mais également une fois les traitements terminés.

## 2/ Entretien individuel initial.

Un entretien individuel avec l'une des coordinatrices permet de recueillir le

consentement de la patiente et de réaliser le diagnostic éducatif afin de proposer un programme personnalisé. Le diagnostic est indispensable à la connaissance du patient, à l'identification de ses besoins et attentes et à la formulation avec lui des compétences à acquérir ou à mobiliser.

## 3/ Entretien individuel final.

À l'issue du programme une évaluation des compétences acquises est réalisée en entretien avec une des coordinatrices. Elle permet de faire le point avec la patiente sur ce qu'elle a compris ce qu'elle sait faire, comment elle vit au quotidien avec sa maladie, ce qui lui reste éventuellement à acquérir afin de lui proposer une nouvelle offre.

# 14 ATELIERS

RÉPARTIS EN 3 THÉMATIQUES PRINCIPALES

## LES ATELIERS "TRAITEMENTS"

01

- Chimiothérapie
- Radiothérapie « Je rayonne »
- Hormonothérapie
- Reconstruction mammaire

## LES ATELIERS "ESSENTIELS"

02

Basés sur les 3 piliers :  
Nutrition - Psychologie -  
Activité physique

- Ma nutrition, ma santé
- Ma relation à l'alimentation
- Être vivante
- Un temps pour soi
- APA à petits pas

## LES ATELIERS "BIEN-ÊTRE"

03

Les ateliers « Bien-être » :

- Nouvelle image de soi | Maquillage correcteur
- Intimité & sexualité
- Chant
- Retour à l'emploi
- Homéopathie

04

# LA CHIMIOTHÉRAPIE

*Mieux que sur internet, parlons-en en live*

### Description

Atelier d'information pratique et interactif sur la chimiothérapie :

- quand et pourquoi elle est proposée (néo-adjuvante, adjuvante, métastatique)
- comment se déroule une cure (installation, perfusion, chambre implantable),
- les bilans sanguins et la surveillance,
- l'organisation des séances en hospitalisation de jour,
- et la gestion quotidienne des effets secondaires (nausées, fatigue, alopecie, stomatite, baisse des globules).

L'équipe explique aussi la prise en charge médico-sociale (ALD, 100 %) et propose des conseils concrets pour préparer chaque séance.

### Objectifs

- Comprendre le rôle et les modalités de la chimiothérapie.
- Identifier les effets secondaires fréquents et les mesures préventives.
- Savoir lire une ordonnance et un bilan biologique.
- Connaître les modalités de prise en charge administrative.



### Intervenantes

Dr Agnès Véret – oncologue radiothérapeute.

Clara Bouteleux – infirmière en pratique avancée.

Agnès Cardinet – pharmacienne.



*Connaître son traitement, c'est déjà mieux le supporter.*

# LA RADIOTHÉRAPIE

*Je rayonne*

### Description

Atelier expliquant :

- le principe de la radiothérapie,
- la préparation : scanner de simulation, dosimétrie 3D, points de repère,
- le déroulé des séances,
- les règles d'hygiène cutanée,
- les signes cutanés possibles (érythème, sécheresse, desquamation),
- la gestion de la fatigue et des douleurs locales.

Des conseils pratiques (savon neutre, crèmes adaptées après avis médical, interdiction d'exposition solaire sur les zones traitées) et informations sur la durée habituelle des protocoles (exemples fournis) sont partagés.

### Objectifs

- Identifier les étapes du parcours en radiothérapie.
- Nommer les effets indésirables habituels.
- Connaître les principales ressources et soins pour mieux tolérer la radiothérapie.



### Intervenantes

Dr Agnès Véret – oncologue radiothérapeute.

Patricia Jourdain – manipulatrice en radiothérapie et coordinatrice de parcours.



*Une bonne préparation et des soins adaptés améliorent grandement la tolérance.*

# L'HORMONOTHÉRAPIE

*Au quotidien, réponses à mes questions.*

### Description

Cet atelier explique :

- ce qu'est l'hormonothérapie (anti-hormones),
- ses objectifs (réduire le risque de récidive, stabiliser la maladie en métastatique),
- les formes d'administration (comprimés, injections),
- la durée habituelle en adjuvant (5 ans voire plus)
- et les précautions (contrception, suivi gynécologique).

Les effets secondaires – douleurs articulaires, bouffées de chaleur, modifications du poids – sont présentés avec les pistes de prise en charge et d'adaptation pour améliorer l'observance.

### Objectifs

- Expliquer le mécanisme et le rôle de l'hormonothérapie.
- Connaître les effets indésirables fréquents et leurs solutions.
- Être acteur dans la gestion des effets secondaires.
- Savoir lire son ordonnance et connaître le suivi recommandé.



### Intervenantes

Dr Agnès Véret – oncologue radiothérapeute.

Agnès Cardinet – pharmacienne.



*Comprendre son traitement, c'est pouvoir mieux en discuter et l'adapter avec son équipe.*

# LA RECONSTRUCTION

*Tout savoir sur mon sein à reconstruire.*

### Description

Cet atelier explique :

- les différentes options de reconstruction mammaire (reconstruction par prothèse/implant, reconstruction par lambeaux, lipomodelage),
- le calendrier possible (reconstruction immédiate ou différée)
- et les étapes postopératoires.

Les intervenants présentent les indications, les complications potentielles, le parcours opératoire et la dermopigmentation (tatouage médical) comme option finale. Un temps d'échanges est prévu pour répondre aux questions individuelles (symétrie, délais, prise en charge, suivi).

### Objectifs

- Présenter les techniques de reconstruction et leurs indications.
- Expliquer le déroulé des interventions et les soins post-opératoires.
- Identifier les complications possibles et leur prise en charge.
- Informer sur la dermopigmentation et la symétrisation.



### Intervenants

Dr Loïc de Poncheville – chirurgien gynécologique, mammaire et reconstruction.

Céline Auboin – patiente partenaire.



*La reconstruction est une étape personnelle et choisie.  
L'information vous aide à décider en confiance.*

# MA NUTRITION, MA SANTÉ

### Description

Atelier pédagogique et pratique sur les bases d'une alimentation favorable au bien-être et à la prévention :

- révision des piliers alimentaires,
- rôles des macronutriments,
- importance de l'hydratation
- et adaptation des apports énergétiques pendant et après les traitements.

La diététicienne propose des conseils pour limiter ou gérer les effets secondaires (nausées, altération du goût, anorexie), déconstruit les idées reçues (soja, thé vert, produits laitiers, jeûne) et oriente vers des sources scientifiques fiables.

Échanges et exemples pratiques (menus simples, collations, astuces pour compenser la perte d'appétit ou au contraire freiner une prise de poids).

### Objectifs

- Lever les idées reçues et les barrières alimentaires.
- Identifier ses ressources pour adopter un comportement alimentaire harmonieux.
- Initier des changements concrets et adaptés.



### Intervenante

Françoise Grammont – onco-diététicienne.



*Prendre soin de ses assiettes est une clé pour mieux vivre les traitements et prendre soin de soi sur le long terme.*

# MA RELATION À L'ALIMENTATION

### Description

Et si manger devenait un acte de présence à soi plutôt qu'un simple réflexe automatique ?

Cet atelier vous propose une expérience de dégustation en pleine conscience, pour vous reconnecter à vos sensations et vos émotions.

Un temps d'échange vous permettra également d'explorer cette question : « Comment répondre à ses émotions autrement que par la nourriture ? »

Un moment de pause, de bienveillance et d'écoute, pour renouer avec un lien plus serein, plus doux et plus conscient à vous-même et à votre alimentation.

### Objectifs

- Reconnaître et accueillir ses sensations et émotions lors d'une dégustation consciente.
- Se reconnecter aux aliments et exprimer ses ressentis avec authenticité.
- Identifier des moyens d'équilibrer ses émotions sans compenser par la nourriture.



### Intervenantes

Vinciane Ponsinet – hypnothérapeute.  
Chloé Robin – psychologue.  
Lydie Videgain – sophrologue.



*Reconnecter corps, émotions et alimentation pour se retrouver pleinement.*

# ÊTRE VIVANTE

## Description

Atelier introspectif pour :

- s'interroger sur ce que signifie «être vivant »,
- prendre conscience de ce qui nous relie à la vie,
- retrouver une sérénité intérieure.

A travers des exercices sur les représentations, des outils permettant de travailler sur les valeurs et une séance de sophrologie, les participantes sont invitées à se reconnecter à leurs ressources, leurs valeurs et leur vie.

## Objectifs

- Favoriser la reconnexion à la vie et aux ressources personnelles.
- Être plus apaisée face à l'idée de la mort.



## Intervenantes

Lydie Videgain – sophrologue.

Chloé Robin – psychologue.



*Se reconnecter à sa vie est un acte de résilience.*

# UN TEMPS POUR SOI

## *Sophrologie et hypnose*

### Description

La maladie et la convalescence invitent à ralentir, à se recentrer et à prendre soin de soi. Mais comment y parvenir lorsque le quotidien et les sollicitations extérieures ne laissent que peu de répit ?

Cet atelier est une parenthèse bienveillante, un espace pour se reconnecter à soi et retrouver un équilibre intérieur.

À travers des pratiques douces de sophrologie et d'hypnose, vous explorerez des exercices simples, adaptés aux personnes en soin et facilement reproductibles chez vous.

Un moment pour souffler, s'écouter, se redonner la priorité – tout en découvrant des outils concrets pour cultiver le mieux-être au quotidien.

### Objectifs

- S'accorder un temps d'écoute et de présence à soi.
- Découvrir l'hypnose et la sophrologie comme soutiens au mieux-être pendant et après les soins.
- S'approprier des outils simples pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel au quotidien.



### Intervenantes

Lydie Videgain – sophrologue.

Vinciane Ponsinet – hypnothérapeute.



*Un temps pour se recentrer et se ressourcer.*

# APA À PETITS PAS

## *Activité Physique Adaptée*

### Description

Atelier pratique visant à

- lever les freins à la reprise d'une activité physique,
- proposer des exercices adaptés selon les capacités individuelles.

Après un bilan simple des aptitudes, l'intervenante propose des séances d'échauffement, renforcement doux, exercices aérobies légers et conseils pour intégrer l'activité au quotidien.

Le programme met l'accent sur la sécurité, la progression et l'autonomie afin de pouvoir poursuivre seul après le programme.

### Objectifs

- Citer 3 types de bienfaits de l'APA.
- Identifier ce qui constitue une activité physique adaptée.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Identifier les moyens de mise en place d'une pratique régulière.



### Intervenante

Manon Guérin – enseignante en Activité Physique Adaptée (Siel Bleu).



*L'activité physique adaptée est un traitement à part entière : douce, progressive et bénéfique.*

# NOUVELLE IMAGE DE SOI

### Description

Atelier en trois temps :

- rencontre et identification des attentes,
- conseils pratiques de routine soin visage et corps (choix de produits adaptés, hygiène, composition),
- conseils en maquillage correcteur adapté aux effets du traitement (teint, cernes, sourcils), avec démonstration.

Chaque participante repart avec une fiche mémo maquillage et un livret de conseils beauté.

L'approche est centrée sur l'authenticité et la cohérence entre identité et apparence.

### Objectifs

- Valoriser l'apparence par les soins et le maquillage.
- Retrouver une image juste et confiante.
- Redynamiser par une image positive et harmonieuse.



# MAQUILLAGE CORRECTEUR

UNIQUEMENT APRÈS L'ATELIER "NOUVELLE IMAGE DE SOI"

### Description

Atelier en trois temps :

- Tri des produits de chaque participante,
- Mise en place des différentes étapes de maquillage,
- Réalisation d'un auto-maquillage afin d'acquérir la bonne gestuelle, la quantité exacte et nécessaire de chaque produit.

Chaque participante repart avec sa fiche maquillage personnalisée.

Cet atelier vise à encourager les patients à prendre soin d'elles, afin de minimiser l'impact des effets secondaires des traitements sur la peau, se réapproprier son image, retrouver confiance et estime de soi.

### Objectifs

- Appréhender au mieux les différentes étapes de maquillage.
- Connaître les gestuelles pour être autonome afin de l'intégrer dans son quotidien.
- Valoriser sa nouvelle apparence.



### Intervenante

Marie Nicolas – socio-esthéticienne



# INTIMITÉ & SEXUALITÉ

## Description

Atelier destiné à aborder les questions intimes souvent silencieuses après un cancer du sein : baisse du désir, douleurs pendant les rapports, sécheresse vaginale, difficultés d'intimité ou culpabilité.

L'approche est médicale, psychologique et pratique :

- explication des causes,
- options thérapeutiques (lubrifiants, traitements locaux, sexothérapie),
- pistes de communication avec le partenaire
- et orientations vers des consultations spécialisées si nécessaire.

Temps d'échange confidentiel et bienveillant.

## Objectifs

- Informer sur les troubles sexuels liés au cancer et aux traitements.
- Connaître les causes et les options de prise en charge.
- Donner des pistes concrètes pour préserver la santé sexuelle.



## Intervenante

Dr Cécile Visentin – médecin en médecine physique et réadaptation, spécialisée en sexologie.



*Vos questions sont légitimes, il existe des solutions adaptées.*

# CHANT, L'ATELIER DE LA VOIX

## *Bien-être et lâcher-prise*

### Description

Atelier vocal axé sur

- la respiration ventrale,
- le travail corporel,
- le placement de la voix,
- renouer avec sa voix et l'expression de soi,
- la gestion du stress et aller vers un mieux être.

Après un échauffement corporel et vocal, le groupe travaille un répertoire adapté avec accompagnements musicaux, dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

Les bénéfices recherchés : oxygénation, diminution des tensions ou blocages musculaires, gestion du stress, et accéder au plaisir de chanter ensemble dans le partage et l'émotion.

### Objectifs

- Travailler la respiration ventrale et la détente corporelle.
- Renouer avec la voix et l'expression.
- Améliorer la gestion du stress et gagner en assurance.

### Programme sur 6 séances



### Intervenante

Philippa Lenormand – art thérapeute par le chant et patiente partenaire en cancérologie.



*Chanter, c'est se reconnecter à son corps et à son plaisir.*

# RETOUR À L'EMPLOI

## Description

- Atelier pratique pour préparer la reprise du travail :
- où commencer ?,
  - comment anticiper la reprise (dispositifs : aménagements, reconnaissance du handicap, temps partiel thérapeutique, aides RH),
  - informations sur les droits,
  - témoignages,
  - conseils pour adapter sa recherche d'emploi ou sa réintégration,
  - et exercices pour clarifier son projet professionnel.

Un temps d'échanges répond aux questions individuelles.

## Objectifs

- Aider à réfléchir à sa situation professionnelle.
- Informer sur les dispositifs et préparer la reprise.
- Fournir des conseils concrets et des ressources.



## Intervenante

Anne Robillard – assistante sociale du travail.



Une reprise réussie s'organise pour être plus confiante.

# HOMÉOPATHIE

### Description

Atelier d'information sur l'utilisation de l'homéopathie comme soin de support pour soulager certains symptômes liés à l'annonce, à la chimiothérapie, à la radiothérapie, à la chirurgie et à l'hormonothérapie.

### Présentation des :

- indications possibles (nausées, fatigue, troubles cutanés, anxiété, douleurs légères),
- limites de la méthode,
- précautions et complémentarité avec les traitements oncologiques,
- solutions et protocoles personnalisés validés par des médecins et pharmaciens, adaptés aux effets indésirables rencontrés par chaque patiente.

Échanges sur des cas pratiques et conseils personnalisés.

### Objectifs

- Informer sur la place de l'homéopathie en support des soins oncologiques.
- Donner des repères sur les indications possibles et la sécurité d'utilisation.
- Orienter vers des praticiens référencés si besoin.
- Proposer des protocoles adaptés et sécurisés pour accompagner les effets indésirables.



### Intervenante

Agnès Cardinet – pharmacienne.



*L'homéopathie peut accompagner le confort du patient, en complément des traitements médicaux.*

# LES AUTRES ATELIERS

## SOINS DE SUPPORT

- Activité Physique Adaptée - Siel bleu et SMR Clinique de l'Atlantique
- Thäichi Chuan - Laurent Perron
- Sophrologie - Lydie Videgain
- Autohypnose - Vinciane Ponsinet
- Réflexologie plantaire - Sabrina Rogeon
- Homéopathie - Agnès Cardinet
- Remédiation cognitive - Clothilde Jouvenot

## MÉTA-MORPHOSE

### Parcours patientes métastatiques

- Connaître sa maladie
- Repas dégustation
- Hypnose ou Sophrologie
- Auto-massage et colorimétrie ...

## ET APRÈS

### Parcours post-traitement individuel

- Psychologues
- Diététiciennes
- Activité Physique Adaptée

## INFOS & INSCRIPTIONS

Patricia Jourdain, Clara Bouteleux, Charlène Cottarelli  
contactiscm@gmail.com | 05.17.81.00.81

Une fois inscrite, vous recevrez toutes les informations pratiques (lieu, accès, etc.).





**ISCM**  
26 RUE DU MOULIN DES JUSTICES  
17138 PUILBOREAU  
CLINIQUE DE L'ATLANTIQUE

[contactiscm@gmail.com](mailto:contactiscm@gmail.com) | 05 17 81 00 81  
[facebook @iscm](#)  
[www.institutdusein17.fr](http://www.institutdusein17.fr)