



## LE LIVRET PARIS APRÈS CANCER

Des soins de supports personnalisés  
pour aider à reprendre le cours de sa vie

## SOMMAIRE

<b>1</b>	<b>Qu'est ce que le dispositif Paris Après Cancer (PAC) ?</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Offre d'activité physique adaptée</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Offre de suivi diététique</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Offre de soutien psychologique</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Fondements du dispositif et les offres complémentaires</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Informations pratiques</b>	<b>19</b>

# 1 - Qu'est ce que le dispositif PARIS APRÈS CANCER (PAC) ?

“Paris après cancer” est un dispositif permettant à toute personne majeure domiciliée à Paris, ayant terminé ses traitements actifs de cancer depuis moins d'un an, de bénéficier de soins de supports :

## Activité Physique Adaptée (APA), suivi diététique et soutien psychologique.

L'objectif des soins oncologiques de support est d'améliorer la qualité de vie et la reprise d'une vie « normalisée », de réduire les risques de séquelles et de prévenir les rechutes.

L'accès au dispositif se fait sous **prescription** de votre médecin traitant, ou de votre médecin ou chirurgien oncologue.

Le dispositif est **gratuit**, car financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS) qui prend en charge un panier de soins de supports adapté aux besoins individuels et personnalisés de chacun, d'une valeur de 180 euros.

Vous n'avez donc rien à déboursier, sauf dans le cas où vous souhaiteriez prolonger les séances.

Vous trouverez également des informations sur le dispositif Paris après cancer sur notre site internet : <https://parisaprescancer.org/>

Paris après cancer propose trois soins de support : l'APA, le suivi diététique et le soutien psychologique. Vous pouvez choisir en fonction de vos besoins : un soin de support, deux ou les trois.

Pour chaque soin, un bilan est proposé. Vous pouvez également effectuer un suivi avec des séances en diététique et en accompagnement psychologique.

L'ARS ne prévoit pas le financement de séances d'APA mais à Paris, nos partenaires sont en mesure d'assurer des séances grâce à des financements complémentaires.

Les modalités de suivi sont expliquées dans les pages détaillant l'offre de soins de support.

## Comment s'organise votre prise en charge ?



**Bénéficiaire :**  
+ 18 ans, habitant à Paris, fin de parcours de soin initial, dans la limite de 12 mois

“Acteur de mon parcours, je fais le choix des partenaires qui effectueront les séances (grâce au livret et aux conseils de la coordination).”

“Je contacte les partenaires pour prendre rdv.”

“J'effectue mes bilans et séances et à tout moment, je peux contacter PAC en cas de besoin lié à mon parcours.”

Fin de parcours :

“Je peux décider de continuer les séances avec les partenaires en les finançant.  
Je recontacte PAC pour annoncer la fin de mon parcours et leur faire des demandes complémentaires si besoin.”

Paris Après Cancer (PAC) reçoit ma prescription et me contacte par mail.

Prise de rdv avec l'équipe de coordination PAC pour organiser mon parcours.

Je reçois un mail récapitulatif et un questionnaire à remplir.

PAC me transmet les coordonnées des partenaires choisis et transmet également les miens

Prise de rdv avec les partenaires

Début du parcours

Je dispose d'un an pour terminer mon parcours, à compter de la réalisation de mon premier bilan

Fin du parcours

Je reçois un mail de fin de parcours avec un questionnaire d'évaluation à remplir

### Coordination de Paris après cancer

Tout au long de mon parcours, PAC échange régulièrement avec moi et avec les partenaires pour assurer le suivi et le bon déroulement de mon parcours.

# Modalités de prise en charge

En fonction de vos besoins, différentes options de soins de support vous sont proposées.

Chaque option inclut un ou plusieurs soins de support :

Activité Physique Adaptée (APA), suivi diététique (DIET), soutien psychologique (PSY) afin de vous offrir un accompagnement sur mesure.

CAS 1

*Vous souhaitez bénéficier d'un seul soin de support (idéal pour un soutien ciblé sur une dimension spécifique) :*

APA : 1 Bilan + séances  
DIET : 1 Bilan + 6 séances  
PSY : 1 Bilan + 3 à 6 séances

CAS 2

*Vous souhaitez bénéficier de deux soins de support (pour une prise en charge plus complète) :*

APA + DIET : 1 Bilan APA (+ séances) + 1 Bilan DIET + 4 séances DIET  
APA + PSY : 1 Bilan APA (+ séances) + 1 Bilan PSY + 2 à 4 séances PSY  
DIET + PSY : 1 Bilan DIET + 1 Bilan PSY + 2 à 4 séances à répartir

CAS 3

*Vous souhaitez bénéficier de trois soins de support (un accompagnement global pour faire le point)*

1 Bilan APA (+ séances) + 1 Bilan DIET + 1 Bilan PSY + 2 séances à répartir

Pour l'APA, le nombre de séances dont vous bénéficierez dépendront du partenaire choisi.

**⚠️ Toute consultation programmée et non honorée, sans excuse ou justification préalable, sera considérée comme effectuée et donc perdue pour le bénéficiaire. Chaque rendez-vous non respecté représente une opportunité manquée pour une autre personne qui aurait pu bénéficier d'une prise en charge.**

**Nous sommes à votre disposition en cas d'imprévu ou d'empêchement et nous ferons tout notre possible pour nous adapter à vos circonstances et vous accompagner au mieux.**



## Voici la répartition territoriale de nos partenaires effecteurs de soins de supports !

L'objectif du Paris après cancer est de vous proposer les partenaires proches de votre domicile.

Pour pouvoir participer à ce dispositif, les partenaires doivent répondre à des critères de sélection et leur candidature est analysée par l'équipe de Paris après cancer.

Les diplômes, CV et assurances professionnelles sont collectées et vérifiées, et nous nous assurons de leurs expériences professionnelles dans le domaine de l'oncologie.

Un ou plusieurs échanges ont également lieu entre la coordination et le professionnel avant toute formalisation d'un partenariat.

Ces entretiens et les vérifications en amont de la formation des professionnels et de leur expérience professionnelle apportent un gage de qualité des intervenants qui exercent dans le dispositif.

Afin de vous aider dans le choix des partenaires effecteurs, vous trouverez ci-dessous le détail de tous les professionnels en fonction des différents soins de support.

## 2 - Offre d'activité physique adaptée

### Retrouver énergie et bien-être grâce à l'Activité Physique Adaptée

L'Activité Physique Adaptée (APA) regroupe des exercices physiques spécialement conçus pour s'adapter aux capacités, besoins et objectifs de chaque individu, notamment après un parcours de soins. Elle contribue à améliorer la condition physique, à réduire la fatigue et à renforcer le bien-être global.

Nos partenaires proposent une variété de sports adaptés, tels que la marche nordique, le yoga, le renforcement musculaire ou encore de la danse.

Les séances, d'une durée variable, se déroulent en individuel ou en petits groupes, dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Chaque programme débute par un bilan individualisé réalisé par le professionnel, permettant d'évaluer vos besoins et de définir votre parcours personnalisé.

Ce bilan permet de construire un accompagnement sur mesure, favorisant un retour à l'activité dans les meilleures conditions.

Vous trouverez davantage d'informations sur nos partenaires et les sports qu'ils proposent dans les pages suivantes.

Le bilan d'activité physique adaptée est une étape essentielle pour personnaliser votre parcours. Lors de ce rendez-vous, un professionnel de l'APA réalise une évaluation complète de votre condition physique, de vos besoins et de vos attentes.

Ainsi, vous échangez sur votre parcours de santé, vos habitudes de vie et vos objectifs, que ce soit retrouver de l'énergie, améliorer votre mobilité ou simplement reprendre une activité régulière.

Le professionnel effectue également des tests physiques adaptés pour évaluer votre niveau d'endurance, de force, de souplesse et de coordination, toujours en respectant vos capacités.



#### Nos partenaires APA

Le tableau ci-dessous présente les structures partenaires accessibles, ainsi que leur offre à Paris.

Il est essentiel de choisir un partenaire qui correspond à vos besoins. Si vous savez que vous ne pourrez pas assister aux séances ou que vous avez des doutes, nous vous recommandons d'opter pour un partenaire proposant moins de séances, voire aucune. En effet, toute séance non honorée représente une perte de temps pour le coach et prive une autre personne d'une opportunité de prise en charge.

Arr	Partenaire	Adresse		Offre
12e	Viacti	34 Rue de Chaligny	Bilan + 12 séances	1 séance/semaine  ATTENTION à partir de la semaine du 30 juin, période "été chez VIACTI" jusqu'à fin juillet. Une pratique gratuite avant d'effectuer le bilan et les séances à partir de septembre
13e	Mon Stade	6 rue Elsa Morante	Bilan + 48 séances	Programme d'étude de 16 semaines avec 2 séances en présentiel et 1 séance en autonomie par semaine Prescription en plus à remplir par le médecin <sup>4</sup>

**Merci de noter que pendant la période estivale, de nombreux partenaires APA sont fermés ou pratiquent en effectifs réduits. Il peut être préférable de débiter une activité physique adaptée en septembre afin d'avoir un suivi optimal et sans interruption.**

Arr	Partenaire	Adresse	Offre	
13e	Paris Université Club (PUC)	17 Av. Pierre de Coubertin	Bilan + 4 séances	Plusieurs activités au choix : <ul style="list-style-type: none"> <li>Gym posturale (Lundi 14h, Jeudi 10h ou 11h, Samedi 11h)</li> <li>Gym tonique (Lundi 15h15)</li> <li>Musculation (Mardi 19h30, Mercredi 16h)</li> <li>Boxe anglaise (Jeudi 18h15)</li> <li>Badminton (Samedi 15h)</li> <li>Circuit-training Soft (Samedi 9h45) Tonic (Lundi 18h30)</li> <li>Pilates (Mardi 16h30, Vendredi 17h15 ou 18h30)</li> </ul>

14e	Florimont	5 place Marcel Paul	Bilan + 10 séances	Plusieurs activités au choix : <ul style="list-style-type: none"> <li>Gym adaptée (mardi 12h et mercredi 16h)</li> <li>Equilibre (mardi 13h et jeudi 14h)</li> <li>Cardio (mercredi 18h45)</li> <li>Renforcement musculaire (mercredi 19h45 et jeudi 15h)</li> <li>Marche active (jeudi 10h et samedi 10h)</li> </ul>
-----	-----------	---------------------	--------------------	---

14e	Initiactiv	rue villa d'Orléans	Bilan + 12 séances	12 séances, réservées aux seniors (plus de 55 ans), 1 séance/semaine
-----	------------	---------------------	--------------------	--

19e	Mon Coach Adapté	10 Rue de Colmar	Bilan + 4 séances	Remise en forme, tous les lundis à 17h30
-----	------------------	------------------	-------------------	--

19e	CAMI	32 avenue Corentin Cariou	Bilan + 24 séances	2 séances/semaine Réservé aux patients sous hormonothérapie <ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 11h – 12h</li> <li>Mardi 10h – 11h</li> <li>Jeudi 13h – 14h</li> </ul>
-----	------	---------------------------	--------------------	--

94	Le vestiaire	39 rue Céline Robert (Vincennes)	Bilan + 2 séances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga</li> <li>Pilates,</li> <li>Remise en forme</li> </ul>
----	--------------	----------------------------------	-------------------	---

	MooveToi	A domicile, en extérieur ou en téléconsultation	Bilan et 2 séances de groupe	
--	----------	---	------------------------------	--

Ci-dessous, les structures partenaires assurent le bilan gratuitement et des séances à financer par vous même.

Suite au bilan, les structures vous proposent un programme non financé, mais pourront vous aider à obtenir une prise en charge partielle (via votre mutuelle ou autre).

Vous aurez la possibilité de financer le programme vous-même, demander une réorientation vers d'autres établissements adaptés, ou revenir vers nous après le bilan pour bénéficier de séances gratuites dans d'autres structures.

Arr	Partenaire	Adresse	Offre
15e	Physicare	17 rue de l'arrivée	Bilan
17e	Clinique la Jonquière	27 A rue de la Jonquière	Bilan et réorientation

Après un bilan dans l'une des structures mentionnées précédemment ou en complément de votre parcours avec nos partenaires, vous pouvez accéder gratuitement aux structures ci-dessous,

Arr	Partenaire	Adresse	Offre	
13e	Paris Sport Santé - Sport après cancer	17 rue de l'arrivée <b>COMPLET</b>	Remise en forme	Vendredi 12:30-13:30
15e	Paris Sport Santé - Sport après cancer	2 Rue de la Jonquière <b>COMPLET</b>		Samedi 12:30-14:00
16e	Paris Sport Santé - Sport après cancer	25 Av. du Maréchal Franchet d'Esperey		Jeudi 9:30-10:30
18e	Paris Sport Santé - Sport après cancer	1 Cité Traeger	Gym douce	Jeudi 14:00-15:00
4e	Programme de réhabilitation de l'Hôtel Dieu	1 Parvis Notre-Dame - Pl. Jean-Paul II	Bilan + 3 séances de cardio respiratoire et d'APA collective par semaine pendant 6 semaines	
15e	Maison Sport Santé Lefebvre	100 boulevard Lefebvre	La Maison sport santé (MSS) permet d'informer, d'évaluer et d'orienter les usagers vers l'ensemble des dispositifs existants. L'évaluation physique et le suivi sont pris en charge par la MSS. Les créneaux d'activité, gratuits ou à coût modéré, sont proposés sur l'ensemble du territoire parisien.	
19e	Maison Sport Santé Curial	84 rue Curial		

## PRÉSENTATION DES PARTENAIRES APA



La CAMI Sport & Cancer est une association à but non lucratif reconnue d'intérêt général ayant pour mission de développer des programmes d'activité physique thérapeutique pour permettre à des patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour limiter les effets indésirables des traitements, améliorer leurs chances de rémission et leur qualité de vie.

**Les séances sont gratuites pour tout bénéficiaire en cours de traitement, y compris d'hormonothérapie. Le programme dure 12 semaines et comprend 24 séances, soit 2 séances par semaine. Il peut être renouvelable 2 fois.**

Il y a un bilan de 30 min à réaliser en amont de la première séance. Ce bilan a lieu au 89 Boulevard Auguste Blanqui, 75013 Paris, le jeudi après-midi.

**Pour plus d'informations : <https://sportetcancer.com/>**



La clinique La Jonquière est un service de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR) spécialisé en gériatrie et en cancérologie. Son équipe de professionnels de santé est experte dans l'accompagnement des personnes atteintes de cancer, y compris durant leurs traitements.

**L'enseignant en activité physique adaptée propose une séance-bilan en deux étapes. Tout d'abord, un entretien permet d'évaluer l'état général du patient et d'identifier les tests physiques adaptés à sa condition. Ensuite, une évaluation pratique est réalisée à travers des tests d'endurance cardio-respiratoire, de souplesse, de force musculaire et d'endurance musculaire.**

Bien que la clinique n'offre pas de suivi continu, l'enseignant peut orienter les patients vers des Maisons Sport-Santé ou des salles de sport adaptées, en fonction des résultats du bilan, de l'âge et de la condition physique du patient.



La Maison Sport Santé (MSS) Florimont, située dans le 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris, aide les habitants à reprendre une activité physique pour lutter contre la sédentarité et améliorer leur santé. Habilitée depuis 2023 (10 MSS à Paris, 500 en France) pour cinq ans, elle accueille tous les publics, avec ou sans orientation médicale.

**La Maison Sport Santé Florimont propose un parcours personnalisé incluant des bilans en début et fin de parcours, ainsi que des séances d'activités adaptées : équilibre, gymnastique, renforcement musculaire, cardio et marche nordique. Spécialisée dans les activités douces, elle accompagne principalement un public senior pour une reprise progressive et sécurisée.**

Son équipe, composée de professionnels du sport, de bénévoles, et d'une éducatrice en activité physique adaptée, assure un suivi sur mesure, répondant aux besoins de chacun, y compris pour les plus fragiles.

**Pour plus d'informations : <https://assoflorimont.fr/>**



**INITIACTIV**

InitiActiv est une MAISON SPORT SANTE, habilitée par l'ARS et la DRAJES Ile-de-France. Un accompagnement en activité physique adaptée est proposé pour toutes personnes ayant des besoins spécifiques. Plusieurs possibilités d'activités, qu'elles soient en groupe ou en individuel à domicile sont disponibles. Certains de nos programmes à destination des seniors touchés par un cancer sont entièrement financés et durent 3 mois.

**InitiActiv a pour objectif principal de faciliter l'accessibilité à une pratique adaptée à tous, de contribuer au maintien d'une bonne qualité de vie pour agir en prévention des problèmes de santé, et de favoriser les échanges sociaux.**

**Pour plus d'informations : <https://www.initiactiv-apa.com/>**

## 

Le Vestiaire Vincennes est un studio de sport & santé, où l'activité physique s'adapte à chacun, à tout âge et à chaque étape de vie.

Nous proposons des séances collectives ou individuelles, en salle ou en extérieur, encadrées par des professionnels formés en Activité Physique Adaptée.

Yoga, Pilates, Remise en forme, **nos programmes sont pensés pour renforcer le corps en douceur, améliorer la mobilité, l'endurance, l'équilibre, ou simplement retrouver le plaisir de bouger, dans un cadre motivant et bienveillant.**

Les séances s'adressent aussi bien aux personnes en reprise d'activité, en suivi post-thérapeutique, qu'à celles qui souhaitent entretenir leur forme en toute sécurité.

Un bilan forme personnalisé est proposé en amont pour construire un parcours adapté à vos besoins et deux séances d'essais vous seront proposées selon vos capacités et vos objectifs.

**Pour plus d'informations :** [www.levestiairevincennes.fr](http://www.levestiairevincennes.fr)

Mon Coach Adapté est spécialisé dans les activités physiques adaptées conçues pour accompagner les patients à toutes les étapes de leur parcours de santé. Ils savent à quel point la reprise d'une activité physique après un traitement contre le cancer peut être bénéfique, tant sur le plan physique que mental.

Leurs programmes personnalisés, encadrés par des professionnels diplômés, sont adaptés aux capacités de chacun, pour aider à retrouver de l'énergie, améliorer la mobilité et réduire les effets secondaires des traitements. Ils proposent des solutions concrètes pour retrouver confiance en soi et renouer avec un bien-être global, tout en restant attentifs aux besoins spécifiques de chaque patient.

**Leur mission : accompagner avec bienveillance, sécurité et expertise toutes celles et ceux qui souhaitent se reconstruire après un parcours de soin.**

**Pour plus d'informations :** <https://moncoachadapte.com/>

MON STADE est une MAISON SPORT SANTE, habilitée par l'ARS et la DRAJES Ile-de-France. Elle propose un accompagnement personnalisé aux personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD), d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risque.

Le parcours débute par un bilan de la condition physique et de la motivation du patient, et se poursuit par la réalisation d'un plan d'exercice physique individualisé, encadré par un enseignant en activité physique adaptée, en séances de groupe limitées à 8 participants.

Dans le cadre d'un programme de recherche actuellement en cours, cet accompagnement est **proposé à aux patients volontaires, leur offrant ainsi une opportunité unique de bénéficier d'un suivi spécialisé tout en contribuant à l'avancée des connaissances scientifiques.**

**Pour plus d'informations :** <https://monstade.fr/>

MooveToi est une société de l'économie sociale et solidaire qui conçoit et encadre des programmes et événements d'Activité Physique Adaptée (APA) ludiques et innovants, adaptés à vos envies, motivations et besoins.

La société propose à la fois des séances à domicile, à l'extérieur ou en visioconférence, collectives ou individuelles : exercices ludiques axés renforcement musculaire, cardio, équilibre, marche nordique, basket en plein air. Les séances peuvent être effectuées à Montreuil, Vincennes, aux Buttes Chaumont.

En individuelle, MooveToi est en partenariat avec Sport Santé Domicile permettant de bénéficier du service à la personne et donc d'une réduction d'impôt de 50% sur nos séances. Voici le lien d'accès à sport santé domicile pour la réservation des séances : [MooveToi](https://moovetoi.com/)

**Dans le cadre du dispositif Paris après cancer, sont financés le bilan effectué par MooveToi ainsi que 2 séances de groupe.**

**Pour plus d'informations :** <https://moovetoi.fr/>



Le PUC est un club omnisports associatif français créé à Paris en 1906. Installé historiquement au Stade Charléty, il est aujourd'hui implanté dans autres installations sportives. Il compte plus de 9500 licenciés répartis dans plus de 45 sections sportives différentes. L'association est reconnue d'utilité publique par un décret du 25 mars 1924.

**Diverses activités y sont proposées, telles que la gym posturale, la gym tonique, la musculation, la boxe anglaise, le badminton, le ping-pong, le circuit training (soft et tonic).**

**Pour plus d'informations : <https://puc.paris/>**



Avec sa structure partenaire Holycare, Physicare propose une offre de bilans d'état de forme et d'accompagnement de coaching sport-santé holistique. La prise en charge proposée va au-delà d'une simple séance d'activité physique.

Holycare est un service de coaching premium qui propose des séances sport-santé personnalisées réalisées par des coaches diplômés formés au sport-santé incluant une dimension de bien-être mental et émotionnel.

Quelle que soit la pathologie, le besoin ou les contraintes, Holycare co-construit avec chacun le plan d'actions idéal.

**La posture, basée sur les principes de l'éducation thérapeutique du patient (ETP), permet d'établir une relation de confiance afin d'aboutir à la pratique d'une activité physique régulière, sécurisée et progressive.**

**Pour plus d'informations : <https://www.holycare.fr/>**



Viacti est une association à but non lucratif récemment reconnue comme « Maison Sport-Santé ». Depuis 13 ans, elle œuvre pour rendre l'activité physique accessible et bénéfique à ceux et celles qui en ont besoin.

L'autonomie est la capacité de chacun de pouvoir choisir et répondre à ses besoins. En ce sens, l'association fonctionne comme une passerelle permettant aux participants de devenir acteurs de leur autonomie.

Viacti donne à chacun les moyens physiques, psychiques et sociaux de s'inscrire dans son projet personnalisé d'activité physique : reprise d'une activité, découverte, initiation... et de se réinterroger sur ce que l'on peut faire et sur ce qui nous reste à découvrir.

**Pour cela, diverses activités sont proposées telles que la gym douce, les techniques douces, le renforcement musculaire, la zumba, l'équilibre ou encore le step, le tout de façon adaptée à chacun et chacune.**

**Pour plus d'informations : <https://www.viacti.com/>**

### 3 - Offre de suivi diététique

#### Soutien nutritionnel personnalisé pour accompagner votre rétablissement après le cancer

Le suivi diététique après un parcours de soins est conçu pour accompagner les patients dans leur rétablissement en adoptant une alimentation adaptée à leurs besoins spécifiques.

Après des traitements lourds, l'organisme a souvent besoin d'un soutien particulier pour retrouver son équilibre, gérer la fatigue, renforcer le système immunitaire ou prévenir d'éventuelles complications.

Le programme débute par un bilan nutritionnel réalisé avec un diététicien, qui évalue vos besoins, vos habitudes alimentaires et vos objectifs personnels.

Des séances de suivi permettent ensuite d'établir un plan alimentaire sur mesure et de vous guider dans sa mise en œuvre grâce à des conseils pratiques adaptés à votre quotidien.

Ces rendez-vous, d'une durée moyenne d'une heure, sont également l'occasion de suivre vos progrès et d'ajuster les recommandations si nécessaire.

Un bilan final est également dispensé par le diététicien afin d'évaluer les progrès accomplis et d'envisager les prochaines étapes, si nécessaire.

Vous trouverez dans les pages suivantes des informations sur nos partenaires diététiciens et les modalités de prise en charge proposées.



Arr	Partenaire	Adresse	Offre
6e	Léa Thourain	26 rue Saint Placide	Bilan et entre 1 à 6 séances
9e	Léa Thourain	8 rue Blanche	
11e	Johanna Manaud	MSP Faidherbe, 50 rue de Charonne	
12e	Rachel Najman	123 rue de Reuilly	

Arr	Partenaire	Adresse	Offre
13e	Pauline Morin	79 boulevard Vincent Auriol	Bilan et entre 1 à 6 séances
15e	Pauline Morin	223 rue Lecourbe	
16e	Léa Thourain	6 rue Sontay	
16e	Pauline Morin	36 rue du Général Delestraint	
17e	Clinique La Joncquière	27 A rue de La Joncquière	
18e	Caroline Fontaine	22 rue Francoeur	
18e	Johanna Manaud	6 rue Calmels	
19e	Cécile Cottus	1 rue Colette Magny	
19e	Léa Thourain	16 rue du Général Lasalle	
T	Pauline Vitse	Séances en téléconsultation ou dans le 92 (Châtillon, Vanves, Chatenay-Malabry)	

## Présentation des partenaires DIET

### CAROLINE FONTAINE

Caroline Fontaine vous accompagne vers un rééquilibrage alimentaire en proposant, après une première séance de bilan en présentiel, une prise en charge diététique personnalisée.

Un suivi régulier permet ensuite de **faire évoluer durablement vos habitudes alimentaires vers un "mieux-manger", bon pour votre santé et pour vos papilles, dans le respect de votre objectif et de vos contraintes.**

Elle reçoit en consultation à la fois des adultes et des enfants, et coach des familles pour retrouver convivialité et sérénité à table.

Caroline intervient également dans la prise en charge diététique de maladies métaboliques (diabète, obésité, dénutrition), de pathologies cardio-vasculaires et digestives, et de cancers (soin de support pendant et après traitement).

Elle sera ravie vous recevoir dans son cabinet ou en visioconférence.

### CÉCILE COTTUS

Cécile Cottus accompagne les patients dans la mise en place d'une **alimentation adaptée aux besoins spécifiques de la prévention, du cancer, de ses traitements, et de l'après cancer.**

Au cours d'un bilan d'une heure, vous faites le point ensemble sur vos habitudes, vos envies, vos goûts et vos idées reçues. Vous identifiez ensuite les moyens d'adapter votre alimentation plus près des recommandations.

Puis au cours de suivis, Cécile vous guide dans la bienveillance et surtout sans frustration ni privation.

Rendez-vous à la Maison de Santé Michelet dans le 19ème ou en téléconsultation.



CLINIQUE LA JONQUIÈRE

La clinique La Jonquière, service de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR), est spécialisée en gériatrie et en cancérologie. Son équipe accompagne les patients atteints de cancer, y compris en cours de traitement.

**En diététique, la prise en charge débute par un bilan permettant d'analyser les habitudes et antécédents du patient pour établir un diagnostic et fixer des objectifs. Le suivi aide à surmonter les difficultés, ajuster les objectifs et répondre aux questions.**

L'éducation nutritionnelle est au cœur de l'accompagnement, avec des thématiques variées, des documents personnalisés et des recettes adaptées. Un bilan final permet, si besoin, d'orienter le patient vers un autre diététicien.

## JOHANNA MANAUD

Johanna Manaud, diététicienne nutritionniste, est spécialisée dans l'accompagnement des patients en cours et post-cancer, avec une approche bienveillante et personnalisée. Grâce à son expérience en libéral et à un Diplôme Universitaire en psychologie, elle aide chacun à retrouver un équilibre alimentaire adapté à ses besoins et objectifs de santé.

Elle prend en charge des patients de tous âges (dès 3 ans) et pathologies, en tenant compte de leur situation personnelle et médicale.

**À l'écoute et motivante, elle propose un suivi régulier avec des objectifs personnalisés. Des échanges entre consultations garantissent un accompagnement sur mesure, centré sur le bien-être et la qualité de vie.**

## LÉA THOURAIN

Léa Thourain vous accueille dans plusieurs cabinets parisiens pour vous offrir une prise en charge personnalisée.

Ensemble, vous travaillerez sur la manière de **rééquilibrer votre alimentation via une méthode non restrictive qui se base essentiellement sur vos ressentis et sensations. Ensemble, vous établirez des objectifs et actions à mettre en place en lien avec votre mode de vie.**

Elle propose également l'application gratuite ALIVIO pour un suivi digitalisé de vos repas, une messagerie sécurisée et un suivi de votre évolution corporelle. Son utilisation est optionnelle mais permet un accompagnement encore plus précis entre les consultations.

## PAULINE MORIN

Pauline Morin vous accompagne vers **un équilibre alimentaire adapté à vos besoins et à votre santé grâce à une prise en charge diététique personnalisée.**

Après un bilan initial, un suivi régulier permet d'adopter des habitudes durables, en tenant compte de vos objectifs et contraintes. Entre les consultations, l'application MonSuiviDiet facilite l'échange et le suivi de votre progression.

Elle reçoit ses patients dans deux cabinets parisiens et intervient chez Paris Après Cancer, où elle adapte ses conseils nutritionnels aux parcours de soins. Elle prend également en charge les maladies métaboliques, cardiovasculaires et digestives.

Elle sera ravie de vous accompagner en consultation pour vous aider à mieux manger au quotidien.

## PAULINE VITSE

Pauline Vitse, exerce en Île-de-France (Châtillon, Châtenay-Malabry, Vanves, Guyancourt) et en visioconférence pour des consultations diététiques accessibles à tous.

Elle accompagne ses patients dans leurs objectifs : stabilisation du poids, gestion de pathologies, amélioration des troubles digestifs ou adaptation alimentaire en cas de cancer. Son approche bienveillante et personnalisée repose sur un bilan approfondi et un suivi adapté au mode de vie de chacun.

Pour optimiser cet accompagnement, elle utilise l'application sécurisée ALIVIO, offrant accès aux objectifs, recettes, documents personnalisés et une messagerie dédiée pour répondre aux questions entre les séances.

Convaincue que **l'alimentation est essentielle à la santé et au bien-être**, Pauline Vitse aide chacun à trouver un équilibre durable et adapté à ses besoins.

## RACHEL NAJMAN

Diététicienne installée en libérale depuis 2002, Rachel a acquis une grande expérience dans la prise en charge des patients.

**L'hygiène alimentaire et la prévention par l'alimentation** sont des sujets qui lui tiennent particulièrement à cœur. Ses domaines de compétence sont les suivants: perte de poids, diabète de type 2, diabète gestationnel, insuffisance rénale, les troubles du comportement alimentaire, problèmes gastro-intestinaux, gériatrie et oncologie.

Rachel fait également partie des réseaux suivants : RENIF, REPOP, ONCODIET Paris diabète, Réseau saint louis seins.

## 4 - Offre de soutien psychologique

### Soutien psychologique personnalisé pour un rétablissement émotionnel après le cancer

Après un parcours de soins, le soutien psychologique joue un rôle clé dans le rétablissement.

Il permet de mieux gérer les émotions souvent complexes liées à la maladie, comme l'anxiété, la fatigue mentale ou le stress, tout en favorisant une reprise de confiance en soi et en ses capacités.

Au sein du dispositif Paris après cancer, vous bénéficiez d'un bilan avec un psychologue pour évaluer vos besoins et établir un suivi personnalisé.

Les séances proposées offrent un espace d'écoute bienveillant où vous pouvez exprimer vos ressentis, surmonter les difficultés et retrouver un équilibre émotionnel.

Vous avez la possibilité d'opter pour des séances individuelles ou de participer à des groupes de parole, selon vos préférences.

Un bilan final est également réalisé afin d'évaluer les progrès accomplis et d'envisager les prochaines étapes, si nécessaire.

L'accompagnement psychologique ne vise pas seulement à apaiser, mais aussi à renforcer votre bien-être mental et votre capacité à avancer sereinement dans votre vie quotidienne.

Vous trouverez dans les pages suivantes des informations sur nos partenaires psychologues et les modalités de prise en charge proposées.



**Nos partenaires PSY**

Arr	Partenaire	Adresse	Offre
8e	Sophia MALAVOY	28 avenue de Friedland	Bilan et jusqu'à 3 consultations Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)
9e	Diogo GARCIA	73 Rue de la Victoire	Bilan et jusqu'à 3 consultations Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)

Arr	Partenaire	Adresse	Offre
11e	Myriam HARLEAUX	4 IMP Charles Petit	Bilan et jusqu'à 3 consultations Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)
13e	Julien GUILLOU	57 avenue d'Italie	Bilan et jusqu'à 3 séances Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)
14e	Manjula RAMNATH	3 rue Crocé-Spinelli	Bilan et jusqu'à 3 séances Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)
15e	Florence PERROTIN	65 Rue de la Fédération	Bilan et jusqu'à 3 séances Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)
17e	Clinique la Jonquière	27 A Rue de La Jonquière	Bilan et jusqu'à 6 séances
T	Kheira AINI	Séances en téléconsultation	Bilan et jusqu'à 3 séances Possibilité de continuité de prise en charge jusqu'à 12 consultations en plus (dispositif MonSoutienPSY)
10e	Les Ateliers Santé	59 rue des petites écuries	Ateliers thématiques d'1h30 en présentiel ou en visio  Différentes thématiques possibles au choix : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprivoiser ses émotions</li> <li>• Sophrologie</li> <li>• Gestion des situations à risques</li> <li>• MBCT / Médiation</li> <li>• Sexologie</li> <li>• Booster sa mémoire</li> <li>• Affirmation de soi</li> <li>• TDAH</li> </ul> (un bilan individualisé ou un suivi individuel en parallèle peut-être effectué)

## Présentation des partenaires PSY

### SOPHIA MALAVOY

Sophia Malavoy est psychologue clinicienne depuis plus de 10 ans, elle exerce à l'hôpital Beaujon où elle accompagne adultes et adolescents avec bienveillance et expertise.

**Spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et en EMDR, elle propose un accompagnement personnalisé, centré sur les besoins de chacun.**

Les TCC permettent d'identifier les schémas de pensées et comportements qui entretiennent les difficultés actuelles, pour mettre en place des outils concrets et adaptés. L'EMDR, quant à elle, aide à retraiter les souvenirs traumatiques en profondeur, afin de favoriser un apaisement durable.

La première thérapie propose de repérer les cercles vicieux et les difficultés actuelles pour mettre en place par la suite des outils spécifiques à aux besoins identifiés.

La deuxième thérapie permet le retraitement des souvenirs traumatiques.

**Son approche est à la fois structurée, humaine et engagée, pour permettre à chacun d'avancer à son rythme vers un mieux-être.**



### CLINIQUE LA JONQUIÈRE

La clinique la Jonquière est un service de SMR (Soins Médicaux et Réadaptation) spécialisé en gériatrie et en cancérologie. Chacun de nos professionnels de santé sont donc spécialisés dans l'accompagnement de personnes atteintes de cancer et en traitement.

**Laurie BERAUT psychologue, propose aux patients de parcours après cancer, un espace d'écoute et d'élaboration autour de problématiques diverses sur la base d'une approche intégrative.** A la fin du suivi et à la demande du patient, il est possible pour les patients d'être orientés vers des confrères ou consœurs pour poursuivre le travail psychothérapeutique.

**Pour plus d'informations :** <https://www.emeis-cliniques.fr/clinique-la-jonquiere-paris-75>

## FLORENCE PERROTIN

En cours...

## MANJULA RAMNATH

Manjula Ramnath propose un accompagnement psychologique personnalisé pour enfants, adolescents et adultes. **Son approche repose sur l'écoute et l'expression individuelle, en intégrant différentes méthodes thérapeutiques comme la psychanalyse, la systémie, l'approche transculturelle et l'art-thérapie.**

Elle reçoit en consultation les lundis et vendredis et adapte son accompagnement aux besoins spécifiques de chaque patient : souffrance psychique, troubles anxieux et dépressifs, addictions, difficultés scolaires, soutien parental, psycho-trauma...

Spécialisée dans l'accompagnement des personnes victimes d'événements traumatiques, elle réalise également des évaluations cliniques dans le cadre de procédures judiciaires et propose une préparation aux entretiens OFPRA (office Français de Protection des Réfugiés et Apatrides) et CNDA (Cour Nationale du Droit d'Asile).

## KHEIRA AINI

Kheira Aini, psychologue clinicienne et docteure en psychologie, accompagne depuis près de 30 ans les patients souffrant de pathologies chroniques, notamment la douleur persistante et le syndrome douloureux chronique. Elle intervient également sur des problématiques telles que le deuil, l'anxiété ou la souffrance au travail.

Son parcours l'a menée à travailler en rééducation fonctionnelle depuis trois décennies, ainsi qu'en consultation de la douleur pendant 18 ans. Spécialisée dans la prise en charge des troubles chroniques, elle accompagne adolescents et adultes confrontés à des difficultés physiques et psychologiques (traumatologie orthopédique, neurologie, stress post-traumatique, burnout, séparation, troubles émotionnels, etc.).

Sa pratique repose sur une **approche humaniste de la psychothérapie, centrée sur la singularité de chaque individu**. Elle considère que chaque patient détient en lui les ressources pour surmonter ses difficultés. **À travers un accompagnement bienveillant et un travail collaboratif, elle guide ses patients dans l'exploration de leur vécu et l'identification de nouvelles perspectives. Son rôle est de faciliter cette démarche en proposant un cadre sécurisé et des outils thérapeutiques adaptés, sans jamais imposer ni juger.**

## MYRIAM HARLEAUX

En cours...

## DIOGO GARCIA

Diogo Garcia Claro, **psychologue et psychanalyste**, possède une solide expérience en milieu associatif et en recherche clinique.

Spécialisé dans la gestion du stress, de l'anxiété, des troubles émotionnels et des relations interpersonnelles, il accompagne aussi les personnes traversant des transitions de vie ou des crises. **Son approche intégrative combine thérapies cognitivo-comportementales, humanisme et psychanalyse pour une prise en charge adaptée.**

Engagé dans l'accès aux soins psychologiques, il participe à IntégraPsy et Mon Soutien Psy, offrant jusqu'à 12 séances remboursées. Il intervient également auprès de Paris après cancer.

Avec plus de 12 ans d'expérience, il consulte en français, portugais, espagnol et anglais, en cabinet ou en téléconsultation.

## LES ATELIERS SANTÉ

Les Ateliers Santé offrent un espace bienveillant et accessible à tous pour prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle.

**Animés par des professionnels de santé expérimentés, ces ateliers abordent des thématiques essentielles telles que la gestion du stress, la confiance en soi, les émotions, le sommeil, la sexologie et bien plus encore.**

Chaque atelier allie des **connaissances scientifiques à des outils concrets pour permettre à chacun d'avancer à son rythme, dans un cadre sécurisé et respectueux.**

L'objectif : favoriser un mieux-être durable et offrir des clés utiles au quotidien.

**Pour plus d'informations : [www.lesateliersante.com](http://www.lesateliersante.com)**

## JULIEN GUILLOU

En cours...

## 5 - Les fondements du dispositif et offres complémentaires



Dans le cadre de la stratégie nationale de santé, le gouvernement a fixé comme objectif la mise en place d'un parcours de soins après traitement d'un cancer.

À la suite de l'appel à candidature lancé par l'ARS Ile-de-France, en septembre 2021, la Ligue contre le Cancer – Comité de Paris, la Fondation Cognacq-Jay et les 6 M2A/DAC représentées par la M2A/DAC HumanEST ont décidé d'unir leurs savoir-faires pour promouvoir le dispositif de coordination du parcours après le traitement d'un cancer sur le territoire de Paris.

Les trois partenaires ont souhaité conférer à leur action commune une personnalité juridique distincte de la leur et pour cela, ont décidé d'avoir recours à un Groupement de Coopération Sanitaire (GCS) – Le GCS paris contre le cancer – dont l'objet est d'organiser le parcours, de coordonner l'intervention des professionnels et d'assurer l'évaluation de ce nouveau dispositif.

La convention constitutive du GCS a été validée par l'ARS Ile-de-France et publiée au recueil des actes administratifs le 26/09/2022.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, une présentation des trois structures partenaires et des services dont vous pouvez bénéficier.



Le Comité de Paris, créé en 1956 et fédéré au sein de la Ligue Contre le Cancer, est une association à but non lucratif régie par la loi de 1901 et reconnue d'utilité publique par un décret du 3 juillet 1961.

Le Comité propose une véritable innovation sociale : "La Maison". Ce lieu unique, inclusif et chaleureux offre des services gratuits et accessibles à tous, contribuant ainsi à réduire les inégalités sociales de santé en accompagnant chaque personne malade, ainsi que ses proches, tout au long de leur parcours face à la maladie.

Différents accompagnements complémentaires, dont vous pouvez bénéficier, sont proposés à "La Maison" :

- **Accueil et information** : Une accompagnatrice en santé est présente pour coconstruire un parcours de soins de support personnalisé pour les patients et les proches.
- **Accompagnement social et aides financières** : Une assistante sociale est disponible pour vous accompagner en facilitant vos démarches, faire valoir vos droits et limiter l'impact financier de la maladie.
- **Soutien psychologique** : Des entretiens individuels et groupes de parole pour rompre l'isolement et des espaces d'écoute bienveillante pour les patients et leurs proches.
- **Sport adapté et relaxation** : Activité physique adaptée pour maintenir la mobilité et améliorer la qualité de vie; Sophrologie et relaxation pour la gestion du stress.
- **Socio-esthétique et socio-coiffure** : Accompagnement individuel et collectif pour mieux vivre les effets secondaires des traitements.
- **Accompagnement au retour à domicile** : Coaching individuel et ateliers collectifs pour anticiper et préparer son retour au travail afin de permettre une reprise dans de bonnes conditions et de favoriser le maintien dans l'emploi.
- **Chorale et théâtre** : Des activités collectives pour s'évader lors de moments de convivialité.
- **Art thérapie** : Des ateliers collectifs pour exprimer ses émotions.

Pour plus de renseignements : <https://www.ligue-cancer.net/75-paris>

L'Atelier Cognacq-Jay est un établissement de la Fondation Cognacq-Jay (reconnue d'utilité publique depuis 1916) qui accueille toutes les personnes touchées par le cancer, quelque soit le type de cancer, le stade de la maladie, l'établissement de suivi, pendant les traitements actifs à l'hôpital et dans l'année qui suit la fin des traitements.

L'Atelier Cognacq-Jay entre en résonance avec les objectifs des plans cancer et de la stratégie décennale de lutte contre le cancer et s'adresse à la personne dans sa globalité, pour l'accompagner dans la construction active de la suite de sa vie :

- Accompagner les personnes (hommes et femmes) touchées par le cancer à mieux vivre avec et au-delà du cancer, à côté et en complément du cadre purement médical.
- Les aider à devenir acteurs de leur santé, à reprendre confiance en eux, individuellement et aussi avec les autres.

**L'Atelier Cognacq-Jay est un lieu pour rompre l'isolement et pour aller mieux, dans son corps et dans sa tête, grâce à des ateliers de Mieux Être (activité physique adaptée, yoga, pilates, sophrologie, médiation artistique...), un accompagnement psycho-social (soutien psychologique, groupe de parole, accompagnement au retour à l'emploi, permanence assistante sociale...) et des moments de convivialité (sorties culturelles...).**

Des ateliers collectifs et individuels y sont proposés, animés par des intervenants qualifiés, tous bénévoles.

**Pour plus de renseignements : <https://www.lateliercognacq-jay.fr/>**

Le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) HumanEst, également connu sous le nom de Maison des Aînés et des Aidants (M2A), est une structure dédiée à l'accompagnement des personnes âgées et de leurs aidants dans les 11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> arrondissements de Paris.

Sa mission principale est de favoriser le maintien à domicile des personnes confrontées à des situations complexes, en mobilisant des expertises en oncologie, soins palliatifs et gériatrie.

Le DAC HumanEst propose une prise en charge coordonnée des parcours de santé, en appui des professionnels et personnes accompagnées ainsi qu'à leurs aidants.

**Grâce à une équipe pluridisciplinaire et aux ressources du territoire, il offre des services tels que l'information et l'accompagnement sur toutes les questions liées au vieillissement.**

**Pour plus de renseignements : <https://www.humanest.paris/>**

## 6 – Informations pratiques – FAQ

### Comment prendre rendez-vous avec le professionnel choisi ?

Sauf indication contraire, nous nous occupons de contacter le professionnel. Une fois que vous nous aurez communiqué votre choix de soins de support, ce dernier prendra directement contact avec vous pour convenir des rendez-vous et organiser votre prise en charge.

### Comment annuler ou reporter un rendez-vous ?

Pour toute modification ou annulation, vous contactez directement le professionnel concerné.

### Je n'ai pas pu prévenir en amont de mon absence, puis-je assister aux séances suivantes ?

Il est important de prévenir à l'avance en cas d'absence, sinon la séance sera considérée comme annulée et décomptée du nombre total de séances auquel vous avez droit. Toutefois, vous pouvez reprendre vos séances en contactant le professionnel ou la coordination Paris après cancer.

### Dois-je apporter quelque chose lors de mon premier bilan ?

Non, vous n'avez rien de particulier à préparer. Le professionnel vous guidera sur place en fonction de vos besoins.

### Je souhaite suspendre ou arrêter le programme, quelle est la démarche ?

Pour toute décision de pause ou d'arrêt, vous contactez la coordination. Nous serons à l'écoute de votre situation et pourrions discuter des solutions envisageables.

### J'ai suspendu ma participation au programme Paris après cancer, puis-je reprendre le programme ?

Pour reprendre le programme Paris après cancer, il vous suffit de contacter la coordination.

### À l'issue du bilan final, je souhaite continuer mes séances avec le professionnel. Est-ce possible ?

Il est tout à fait possible de poursuivre vos séances avec votre professionnel après le bilan final. En revanche ces séances seront à votre charge, selon les tarifs habituels du professionnel, à convenir directement avec lui.

### Les soins sont-ils remboursés ?

Pour rappel, les bilans et les séances sont gratuits pour vous et financés par l'Agence Régionale de Santé, dans la limite prévue par le dispositif.

### J'ai terminé mon parcours, que faire ensuite ?

Une fois votre parcours terminé, il est important de nous en informer et de nous faire remonter votre expérience via un questionnaire prévu à cet effet.



# CONTACT

Étant donné le nombre élevé d'appels que nous recevons, nous vous recommandons de privilégier les e-mails ou les SMS pour un traitement plus rapide de vos demandes.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter la coordination Paris après cancer :



07 86 55 61 40



[contact@parisaprescancer.org](mailto:contact@parisaprescancer.org)



<https://parisaprescancer.org/>