

ACCOMPAGNER POUR AIDER



LOT-ET-GARONNE



 **Ligue Contre le Cancer 47**

[liguecontrelecancer_47](#)



ESPACE LIGUE A AGEN

C'est un lieu d'accueil dédié **au soutien, à l'information et à la documentation** des personnes atteintes de pathologies cancéreuses et leurs proches.

LE SOUTIEN FINANCIER

Les aides financières sont des aides ponctuelles qui doivent permettre aux malades ou à leurs proches de faire face aux difficultés financières engendrées par la maladie (prothèse capillaire, aide-ménagère, facture...).

Les dossiers de demandes d'aide financière sont établis par une **assistante sociale**, étudiés par le service Action pour les Malades de la Ligue puis soumis à la commission sociale du comité. Si le dossier est accepté, un courrier d'information est adressé à l'assistante sociale.

LES GROUPES

Proposés 1 fois par mois au siège du comité :

■ Le groupe de parole

Le groupe de parole est un temps d'échange, de communication et de rencontre animé par une psychologue clinicienne : **Nathalie DUARTE**. C'est un lieu de rencontre gratuit et confidentiel pour partager ses expériences, exprimer ses difficultés.

■ Le groupe de sophrologie

Le groupe de sophrologie a pour objectifs d'apaiser son corps et son esprit, d'harmoniser et d'installer une sensation de bien-être. Cela passe par une reconnexion à soi et une libération des tensions physiques, mentales et émotionnelles.
Ateliers animés par :

☞ **Isabelle GAVARINI**, sophrologue Caycédiennne sur AGEN

☞ **Marie-Anne BUTLINGAIRE**, sophrologue sur VILLENEUVE-SUR-LOT

LES SOINS DE SUPPORT

Ces prestations sont gratuites pour les personnes malades, financées par la Ligue grâce à la générosité des Lot-et-Garonnais.

La Ligue Contre le Cancer du Lot-et-Garonne finance des soins qui s'adressent à des personnes malades durant le traitement ou pendant le suivi. Pour bénéficier de ces soins de support, il faut contacter directement la Ligue.

La personne a la possibilité de bénéficier de deux séances par prestation, parmi les suivantes :

■ L'entretien psychologique

Deux séances individuelles sont proposées en cabinet ou à domicile (*pour les personnes ne pouvant se déplacer*).

MAGNAN Claire - MARMANDE.

Formée en psychologie clinique et en psychologie du travail, elle propose un accompagnement individuel en lien avec des difficultés personnelles, professionnelles et/ou familiales que vous pouvez rencontrer lors de la maladie.



BUTLINGAIRE Marie-Anne – VILLENEUVE SUR LOT

Psychologue clinicienne et psychologue du travail.

Professionnelle du soin depuis de nombreuses années, spécialisée dans l'accompagnement des personnes (de tous âges) en difficultés psychiques et/ou physiques. En individuel (entretien psychologique ou sophrologie) nous faisons le point sur vos difficultés tout en recherchant des stratégies de changement.



TROUVAT Michèle – AGEN

Psychologue du développement et psychosomaticienne



Vous propose un accompagnement psychologique, une écoute dans le respect de votre singularité et de votre demande, fondé sur l'approche psychosomatique intégrative et des stratégies de changement, avec des outils thérapeutiques (Hypnose, Pnl et sensibilisation à la Méditation de Pleine Conscience).

Elle vous accueille, sur rendez-vous, en entretien individuel ou familial, pour un ou deux entretiens, selon vos besoins. quel que soit le stade de la maladie, (de l'annonce au parcours de soins et à la phase de rémission) et quel que soit votre âge, (enfant, adolescent, adulte), patient ou aidant.

La parole est libre et sans jugement, pour vous permettre de mettre des mots et du sens, sur ce que vous vivez, partager vos émotions et votre ressenti, à propos des effets secondaires des traitements, la fatigue les modifications corporelles... et leur impact au quotidien. Ensemble, nous pouvons trouver de nouvelles ressources pour s'apaiser et générer un mieux-être physique et psychologique

■ La socio-esthétique

Basée sur des soins du corps, la socio-esthétique apporte une réponse personnalisée aux malades, en s'adaptant à leurs maux et leurs attentes. La séance est un temps d'écoute privilégié autour du rapport aux corps, des effets de la maladie et des traitements.

TOURNEUR-LACOMBE – VILLENEUVE-SUR-LOT

« Je propose un temps d'écoute et des soins esthétiques adaptés: épilations, soins du visage, manucures, maquillage correcteur et des massages bien- être non thérapeutiques type nursing touch. »



BARDIN Marie-Odile – VIRAZEIL

« En tant que Socio Esthéticienne, j'interviens pour La Ligue contre le cancer au sein de l'EHPAD de MARMANDE dans une salle esthétique mise à disposition pour les patient(e)s.

Mes interventions sont des soins de bien-être et de confort par le biais de massages du visage et/ou du corps, d'un maquillage correcteur, d'un soin des mains et/ ou des pieds avec une pose de vernis, de conseils pour prendre soin de soi.

L'objectif de ces soins est de soutenir les patient(e)s durant la maladie, des effets secondaires des traitements, des changements de leur image corporelle tout en apportant du réconfort et un moment d'évasion face à des situations qui peuvent être difficilement vécues. »



ARCAS Marie-Agnès – SERIGNAC SUR GARONNE

« J'interviens au sein de la Ligue contre le Cancer tous les jeudis après-midi, sur rendez-vous.

Parce que l'estime de soi est souvent malmenée par le cancer et ses traitements, les séances permettent une écoute et un accompagnement personnalisé. C'est une parenthèse pendant et après le parcours de soin. »



Elle propose :

➤ L'Accompagnement par le toucher :

Le Nursing Touch (Technique d'effleurage avec du Talc) induit une réduction rapide des mécanismes de défense.

Il peut être utilisé pour :

- ☞ Apaiser le mental, le corps et l'esprit
- ☞ Soutenir le système immunitaire
- ☞ Améliorer le bien-être général
- ☞ Réduire le stress
- ☞ Diminuer la douleur

➤ Apprendre :

Accepter sa nouvelle image et la mettre en valeur avec le maquillage.

➤ Hygiène cutanée :

Conseils et prévention concernant les ongles.

■ La sophrologie

Méthode simple, accessible à tous, basée sur la respiration, la concentration et la sensation corporelle.

GAVARINI Isabelle – AGEN

« Cette méthode permet la détente et la relaxation en mettant entre parenthèse le monde extérieur. Elle potentialise les capacités de récupération : physique, psychique et émotionnelle. Elle équilibre la relation Corps/Esprit en mettant à sa juste place le mental. Elle met l'accent sur l'instant présent et stimule la vitalité qui est en nous. »



BUTLINGAIRE Marie-Anne – VILLENEUVE SUR LOT

A l'aide d'outils spécifiques, tels l'hypnose médicale, la Sophrologie ou la relaxation je propose aux patients de renforcer durablement un mieux-être sur le chemin d'une meilleure santé globale.



■ La réflexologie

La réflexologie est une médecine douce qui consiste à exercer des pressions du bout des doigts sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains ou le visage. Elle repose sur le précepte que chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone ou un point sur ces parties du corps.

Son objectif est de relaxer, de rétablir l'équilibre du corps, d'améliorer la circulation sanguine et d'agir sur tous symptômes.

GAVARINI Isabelle – AGEN

➤ **Réflexologie plantaire :**

« Je vous accueille à mon cabinet dans le centre-ville d'Agen pour un moment de pause, de retour à soi et de détente : relâcher les tensions (physique et émotionnelle), drainer les toxines et optimiser l'homéostasie (l'état d'équilibre et de stabilité).



➤ **Détente corporelle (au cœur du toucher) :**

Méthode qui favorise la détente et le retour à soi. Elle réactive la circulation énergétique, le métabolisme et la sensation d'unification. C'est un moment de confort et de douceur.

CORDOBA Laurence – SAINT ROBERT

«Je vous reçois à mon cabinet ou à Agen dans les locaux de la Ligue contre le Cancer (le vendredi après-midi) et me déplace aussi à votre domicile.»

La réflexologie vous apportera de l'apaisement tant au niveau psychologique que corporel, soulagera les effets indésirables liés aux traitements et renforcera vos

défenses immunitaires, aidera à l'élimination des toxines et vous permettra de mieux appréhender et supporter cette période difficile de votre vie.

La méthode classique «Ingham» associée aux techniques A.R.T (techniques avancées de réflexologie, qui permettent d'aller plus loin dans le soin), vont aider à ajuster ce dernier à chacun, sachant que nous sommes tous physiquement différents.



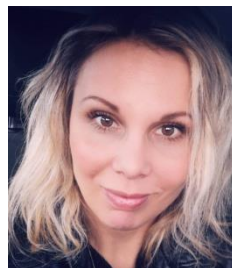
MIRABEN Florence – TONNEINS

Réflexologue spécialisée en oncologie, affiliée FFR.

La réflexologie est une technique naturelle et manuelle qui libère les facultés d'auto guérison du corps, c'est une médecine douce complémentaire de la médecine traditionnelle.

Le pied est la représentation miniature du corps humain, à chaque zone correspond un organe ou une fonction de celui-ci.

Dans le domaine de la cancérologie, la réflexologie aidera à apaiser les tensions psychologiques, physiques et/ou émotionnelles souvent dues à l'annonce de la maladie. Elle peut également soulager les symptômes liés aux effets indésirables des traitements. Elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients.



LABOULY-GALLEY Stéphanie – *VILLENEUVE SUR LOT*

La Réflexothérapie est une méthode thérapeutique non médicale qui considère l'organisme dans sa globalité.

Le corps et ses organes sont représentés par des zones réflexes sur le visage, les oreilles, les pieds et les mains.

Leurs stimulations apportent bien être et détente. La

Réflexothérapie, en véritable maillon de la chaîne de soin, accompagne et écoute le patient en s'intégrant aux soins médicaux.



Que puis-je faire avant de commencer mon traitement & pendant mon traitement ?

La Réflexothérapie répond par l'action !

- Améliorer ma qualité de vie à chaque étape de la maladie.
- Préparer mon organisme à recevoir les traitements
- Évacuer stress & anxiété
- Apprivoiser les effets secondaires
- Limiter les nausées
- Soulager mes troubles de la sensibilité, musculaires, digestifs
- Atténuer la douleur...

Comment puis-je prendre soin et soutenir mon entourage ?

Ensemble, nous nous familiarisons aux stimulations.

Mon entourage devient acteur et bénéficie aussi d'un soutien.

Praticienne en Cohérence Cardiaque

Reprendre le contrôle de notre système nerveux autonome c'est possible grâce à la Cohérence Cardiaque.

La cohérence Cardiaque est basée sur une technique respiratoire. Cette technique permet de vraiment lâcher prise, de se recentrer émotionnellement et surtout de maintenir l'homéostasie (équilibre naturel du corps)

Ainsi nous allons réduire la production de l'hormone du stress (le cortisol).

Prendre conscience que vous pouvez réellement être acteur de votre bien être, reprendre le contrôle de votre corps pour l'aider à recevoir les traitements est à mon sens primordial.

Vous ne subissez plus mais devenez tout simplement acteur de votre mieux être.

■ La socio-coiffure

Notre socio-coiffeuse vous propose un accompagnement capillaire global avant-pendant et après un traitement de chimiothérapie.

Institut Capillaire NORGIL – LHERISSON Carole - AGEN

Elle propose :

AVANT

➤ **Coupe de préparation :**

Si besoin avant la chute des cheveux

➤ **Des conseils Prothèse Capillaire :** Essayage, Fibre ou cheveux naturels, Fabrications, Prise en charge CPAM...

➤ **Conseils Turban :** Essayage différents modèles, Apprentissage des nouages si besoin.



PENDANT

➤ **Entretien Prothèse Capillaire :**

Mise en beauté de votre prothèse grâce à la vapeur pour que celle-ci garde son aspect naturel, le temps de son utilité.

➤ **Soin rose :** deux prestations gratuites financées par la Ligue (une parenthèse de douceur, un moment pour soi)

Technique de modelage appropriée à l'état de la personne en traitement de chimio sans pressions profondes.

Soin de détente et de confort du cuir chevelu en cabine dans une ambiance douce olfactive et lumière tamisée.

APRES

➤ **Luminothérapie :**

Traitement par LED.

La lumière des LED régénère les cellules du cuir chevelu, tonifie les cheveux et stimule la croissance des nouveaux follicules pileux.

➤ **Couleur végétale Huile et Gelée Royale :**

Sans : Ammoniaque, Parabène, Parfum de Synthèse, Sodium Laureth de Sulfate, Formaldéhyde, dérivés Pétrochimiques.

➤ **Cataplasme :**

Coloration de poudres 100% végétale.

➤ **Coupe Cautérisante :**

Proposée uniquement pour des cheveux appauvris, fins et mous.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'APA est la prise en charge et l'accompagnement des personnes ayant des besoins spécifiques au moyen de toute activité physique ou sportive.

Elle s'adresse à toute personne atteinte de cancer, qu'elle soit en cours de traitement ou après. L'APA aide la personne à retrouver un équilibre de vie et à réduire l'impact des effets liés à la maladie.

Ce soutien est assuré par des professionnels diplômés et titulaires d'une formation spécifique.

Les programmes proposés en partenariat avec la Ligue en Lot-et-Garonne :

↪ La gym douce

Un programme en groupe est proposé au sein de l'Espace Ligue, dans une salle adaptée. Les séances sont **gratuites** et **dispensées** par l'association **Siel Bleu**.

☎ : 07 62 77 12 75



↪ L'aqua gym et le Pilate



La Ligue facilite l'accès aux cours d'aqua gym et de Pilates stretching proposés par **Forme & O** à Bon Encontre.

☎ : 05 53 96 53 94

L'aviron

La Ligue facilite financièrement l'accès aux programmes « aviron santé » proposés par l'**Aviron Marmandais** et l'**Aviron Villeneuvois**.

Renseignements :

Aviron marmandais :

 : 05 53 89 05 11 / 06 22 99 46 61

www.avironmarmandais.fr

Aviron villeneuvois :

 : 05 53 49 18 27 / 07 88 69 35 85


www.aviron-villeneuvois.com



D'autres activités sont pratiquées dans le département :


Escrime avec PluriLib47

Programme d'éducation thérapeutique : « Coup Double : Escrime et Nutrition en Action Face au Cancer » (Agen, Villeneuve et Marmande)

 : 07 82 38 93 27

www.plurilib47.fr

 **Canoé et Dragon Boat** avec les **Ladies 47** (Agen et Villeneuve)


 : 06 63 89 15 36

 **Pilates avec Pilates Touch** (Le Passage)

 : 05 53 67 82 72 / 06 25 75 32 07

www.pilates-touch.com

 **Rando Santé** avec le **Groupe Sportif Agenais**

 : 06 76 24 91 57

<http://gsarandonnees.free.fr>

AVIRON MARMANDAIS VILLENEUVOIS **AVIRON Santé Bien-être**

Vous êtes fragilisé(e) par une maladie, un handicap, l'âge... Découvrez les vertus de la pratique de l'Aviron !

Lutter contre les effets de l'âge
Diminuer les symptômes liés à la maladie, à la sédentarité, au handicap

Maintenir son état de forme

Améliorer sa qualité de vie

Se faire plaisir et maintenir un lien social

Aviron Marmandais
☎ 05 53 89 05 11
06 22 99 46 61
www.avironmarmandais.fr

Aviron Villeneuveois
☎ 05 53 49 18 27
07 88 69 35 85
www.aviron-villeneuveois.com

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER
LOT-ET-GARONNE

GROUPE DE PAROLE

PRIS EN CHARGE PAR LA LIQUE CONTRE LE CANCER
ANIMÉ PAR UNE PSYCHOLOGUE
ENTRÉE LIBRE - RENSEIGNEMENTS : 05 53 66 08 34

Le jeudi

A 16 h 30

PARCOURS, AIDE
ÉCOUTE, SOLUTION
SOUTIEN, PARTAGE

DANS VOTRE ESPACE LIQUE - 33 rue Camille Desmoulins, 47000 AGEN

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER
LOT-ET-GARONNE

GROUPE DE SOPHROLOGIE

PRIS EN CHARGE PAR LA LIQUE

ENTRÉE LIBRE - RENSEIGNEMENT : 05.53.66.08.34

Le Mardi

De 14h30 à 15h45

DANS VOTRE ESPACE LIQUE - 33 rue Camille Desmoulins, 47000 AGEN

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER
LOT-ET-GARONNE

SOIN DE SUPPORT SOCIO-ESTHÉTIQUE

PRIS EN CHARGE PAR LA LIQUE CONTRE LE CANCER

1 POIS/SEMAINE LE JEUDI
DANS VOTRE ESPACE LIQUE

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS - TEL : 05 53 66 08 34

VOTRE ESPACE LIQUE - 33 rue Camille Desmoulins, 47000 AGEN

formes
BonEncontre

Vous proposez des séances de sport adaptées, en Piscine ou en Salle à toute personne atteinte de cancer, en cours de traitement ou suivi

Piscine

Fitness

Bien-être

SEANCES PISCINE
SEANCES PILATES STRETCHING

En partenariat avec la Ligue contre le Cancer du Lot-et-Garonne

Impasse Louise Bobet - 47 240 BON ENCONTRE
☎ 05 53 96 53 94 f formeseto

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER
LOT-ET-GARONNE

SOIN DE SUPPORT REFLEXOLOGIE

PRIS EN CHARGE PAR LA LIQUE

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS :
05.53.66.08.34

Tous les vendredis après-midi

VOTRE ESPACE LIQUE - 33 rue Camille Desmoulins, 47 000 AGEN

Un numéro national est aussi à votre disposition :
0 800 940 939

Du lundi au vendredi de 9h à 19h
100% gratuit et accessible à tous

- ▶ Ecoute et soutien psychologique
- ▶ Conseils pour accéder à une assurance de prêt
- ▶ Permanence juridique