

## PAROLES DE FEMMES AYANT PARTICIPÉ AU PROGRAMME CAP'HORM



« Très bon programme qui apporte les réponses à nos questions ».

Michèle, 69 ans

« Super d'être entre personnes ayant traversé la même épreuve ».

Julie, 52 ans

« Plein de parcours différents, plein de points de vue intéressants ».

Louise, 73 ans

« Je vois mon traitement différemment et c'est très positif. Très convivial. Je me suis vite sentie en confiance ».

Marine, 42 ans

« Journées enrichissantes, je me suis sentie détentue et bien entourée ».

Nina, 33 ans

## DESSCRIPTIF DU PROGRAMME

Notre programme est animé par une équipe de professionnels de santé : médecin oncologue, psychologue, diététicienne et professeur d'activités physiques adaptées.

Le programme porte sur les thèmes essentiels, pour mieux vivre votre hormonothérapie :

- Mieux comprendre et vivre son traitement au quotidien.
- Avoir une alimentation alliant plaisir et équilibre.
- Mettre en place une activité physique adaptée.

Son déroulement comprend : un entretien individuel + 3 demi-journées en groupe :

- lundi après-midi : atelier hormonothérapie
- mardi matin : atelier Activité Physique Adaptée
- mardi après-midi : atelier diététique.

Le repas est pris en commun avec les animateurs.

## OÙ ? : ALBI & CASTRES PARTICIPATION GRATUITE

### LES ACTEURS DU PROGRAMME

Dr Philippe HOUYAU	Oncologue médical
Emilie PAGES	Diététicienne nutritionniste
Aurore BRU	Professeur d'Activité Physique Adaptée
Valérie HABERT	Psychologue

### NOS COORDONNÉES

RESOPALID 81  
Té: 05.67.72.01.20  
Mail: [resopalid81@orange.fr](mailto:resopalid81@orange.fr)



Design : couleur-citron.com  
Impression : YPI.fr



Michèle, Louise, Julie,  
Marine, Nina, ont eu un  
cancer du sein.

AVEC L'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
JE VIS MIEUX MON HORMONOTHÉRAPIE

PROGRAMME «CAP'HORM»

POUR VOUS INFORMER OU VOUS INSCRIRE,  
CONTACTEZ-NOUS :

05.67.72.01.20 - [resopalid81@orange.fr](mailto:resopalid81@orange.fr)



# VIVRE AVEC

Comprendre et prendre son traitement, modifier son alimentation, faire de l'activité physique, en parler à son entourage, à son travail, voyager... peuvent être difficiles.

La surprise, la culpabilité, la peur, le découragement, la lassitude, la tristesse sont autant de sentiments qui peuvent survenir face à la maladie.

On peut apprendre à vivre au quotidien avec son traitement. Des professionnels de santé vous accompagnent en fonction de vos besoins

**CET ACCOMPAGNEMENT  
FAIT PARTIE DE VOS SOINS  
ET DE LA PRISE EN CHARGE  
DE VOTRE MALADIE : C'EST  
L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.**

# L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

## POUR QUI ?

**POUR TOUTE PERSONNE AYANT EU UN TRAITEMENT CURATIF DE SON CANCER DU SEIN ET BÉNÉFICIAIRE ACTUELLEMENT D'UNE HORMONOTHÉRAPIE ADJUVANTE.**

**VOTRE PARTICIPATION EST SANS OBLIGATION ET GRATUITE. VOUS POUVEZ EN BÉNÉFICIER À TOUT MOMENT.**

## POUR QUOI ?

**POUR ÊTRE PLUS AUTONOME ET INTÉGRER MON HORMONOTHÉRAPIE DANS MA VIE QUOTIDIENNE.**



**Avoir le temps et les informations pour mieux la connaître :** comprendre mon traitement.



**Prendre soin de ma santé et diminuer les risques d'aggravation :** trouver du plaisir à pratiquer une activité physique et avoir une alimentation adaptée, gérer mes médicaments, faire face à un problème de santé...



**Être mieux compris par mon entourage :** savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...



**Bien vivre au quotidien :** maintenir une vie intime, retrouver les conditions d'une sexualité épanouie, avoir des aides...



**Être moins seul et avoir confiance en moi :** en parler avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes en cours de traitement.

## COMMENT ? 3 ATELIERS :

### ATELIER N° 1 : « L'HORMONOTHÉRAPIE »

- Mieux comprendre ce traitement ;
- Exprimer son vécu et son ressenti ;
- Découvrir des solutions face aux principaux effets indésirables.

### ATELIER N° 2 : « ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE »

- Concevoir un repas alliant plaisir et équilibre alimentaire ;
- Adapter son alimentation à son traitement afin de limiter la prise de poids ;
- Exprimer ses questionnements sur la nutrition anti-cancer (aliments à privilégier ou à éviter).

### ATELIER N° 3 : « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

- Découvrir l'activité adaptée à sa condition physique ;
- Comprendre comment l'Activité Physique améliore la sensation de bien-être physique et psychologique ;
- S'exprimer sur ses envies afin d'intégrer l'Activité Physique à son quotidien.

**POUR EN SAVOIR PLUS,  
N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER  
À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**

