



ANNUAIRE

Contact : rezorose974@gmail.com



INTRODUCTION

L'ambition du REZO ROSE est de mobiliser l'ensemble des acteurs qui interviennent dans la lutte contre le cancer du sein et de coordonner leurs actions afin de faciliter le parcours du patient.

Ces acteurs doivent être issus des associations investies dans la lutte contre le cancer du sein à la Réunion, des professionnels de santé des établissements de santé, des professionnels de santé du réseau Ville ainsi que des professionnels du bien-être qui souhaitent oeuvrer pour les malades avec l'objectif de travailler « Ensemble contre le cancer du sein » comme le veut le slogan d'ODYSSEA.

Les actions de ces acteurs sont décrites au sein d'un annuaire dont vous allez parcourir le contenu ci-après.

Son objectif est de vous guider au mieux pour que vous puissiez trouver et vous rapprocher des associations ou professionnels qui pourront vous aider dans votre parcours de patient.

Cet annuaire comprend plusieurs thématiques.

- Les Activités Physiques Adaptées (APA) proposées dans l'île. Les associations et professionnels qui les proposent vous accueilleront après avis médical positif – il vous sera demandé une participation financière qui n'excédera pas 40 euros pour l'année.
- L'aide médicale à la procréation
- L'aide et le soutien social avec les fonds Odyssea gérés par la Ligue contre le cancer
- Les conseils et magasins pour prothèses capillaires
- Les soins de support (art-thérapie, socio-esthétique, réflexologie, naturopathie, ostéopathie, soutien psychologique) : ces soins sont gratuits, pris en charge par les fonds Odyssea, dans la limite de quatre séances par spécialité avec la possibilité de bénéficier de plusieurs spécialités (exemple : 4 séances de réflexologie + 4 séances de naturopathie + 4 séances d'ostéopathie...) et pendant les cinq années qui suivent la déclaration de la maladie. Vous pouvez donc y avoir recours dès l'annonce de la maladie, pendant et après votre traitement.



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Association Aqua Bien-Etre

Atelier de gymnastique aquatique après cancer : détente, plaisir, partage, bien-être

Lieux :

- Saint-Denis, hôtel Best Western le vendredi (14h à 14h45 et 15h à 15h45)
- Plateau-Caillou, piscine municipale le jeudi (11h15 à 12h)
- La Possession, piscine municipale le vendredi (11h15 à 12h).

Tél : 0692 608 352

Email : aquabienetre@gmail.com

Site internet : www.aquabienetre.re

Descriptif : Notre intervenante vous accueille pour des séances d'Aqua Santé, spécialement adaptées aux femmes ayant été touchées par un cancer du sein. Cet atelier aquatique, vous offre un espace de détente, de partage, de reprise de confiance en soi à travers des exercices simples et ludiques qui vous feront bouger tout en douceur grâce à l'élément Eau.

Des instants offerts pour retrouver le sourire, l'énergie, la mobilité, la confiance et la forme.

Nous sommes à votre écoute et prenons soin de vous.

Nul besoin de savoir nager, il vous suffit juste d'avoir envie d'être là ! A bientôt.

Association Canoë Kayak Sud

Pratique adaptée de canoë-kayak, disciplines associées et pirogue

Lieu : Saint-Pierre – base nautique.

Tél : 0262 25 57 00

Email : canoekayaksud974@gmail.com

Page facebook : Canoë Kayak Sud

Descriptif : l'association Canoë Kayak Sud est une association sportive qui vise au développement de ses adhérents par la pratique du kayak, du kayak-polo, du slalom, de la course en ligne et la pirogue. Notre association tend à favoriser la pratique de toutes les disciplines du kayak, que ce soit en eau calme, rivière et mer, avec la plus grande variété de types d'embarcations.

Contact : rezorose974@gmail.com



Nous offrons également aux personnes en réathlétisation après une maladie (cancer notamment) des créneaux spécifiques en pirogue le jeudi soir, et des créneaux en kayak le mercredi soir et le samedi matin.

Le projet ODYSSEA a été mis en place et testé par plusieurs personnes, ont un médecin oncologue et des patientes dans le courant du premier semestre 2016. Un groupe de personnes vient régulièrement aux séances le vendredi soir depuis cette année. Toutes nos activités sont encadrées par des professionnels (moniteur Brevet d'Etat, moniteur fédéral, aspirant moniteur).

Association Papayes

Pratique d'Activités Physiques Adaptées, de Yoga et Soins de support

Lieu : Saint-Pierre et Saint-Joseph

Tél : 0692 824 199

Email : apasudreunion@gmail.com

Site internet :

Page facebook : Papayes Apa Sud Réunion

Descriptif : L'association PAPAYES, née en décembre 2014 en lieu et place de l'APASR, a pour objectifs:

- la dispensation de cours dits « d'activité physique adaptée » (APA) à des patients atteints de cancer du sein en l'absence de contre-indication médicale à cette pratique, ainsi que la promotion et la mise en oeuvre des activités dites de « soins de support », pour le bénéfice des personnes atteintes ou ayant été atteintes de cancer du sein à la Réunion.

- l'organisation matérielle d'échanges de pratiques professionnelles entre les professionnels médicaux et paramédicaux de la Réunion impliqués dans la prise en charge des patients atteints de cancers du sein, localisés ou métastatiques.

Le projet APA est en place depuis octobre 2012 et regroupe, dans un même atelier, une quinzaine de patientes en traitement ou fraîchement sorties. Il a été initié et organisé par deux médecins, radiothérapeute et oncologue (Valérie Magnin et Vincent Aliamus). Il est animé par un intervenant diplômé APA.

L'investissement de l'équipe médicale est pour beaucoup dans la motivation des participantes. Avant le début des entraînements, chacune d'elle a bénéficié d'un bilan biologique complet et d'un bilan osseux, cardiaque, diététique, qui a permis d'adapter l'entraînement de chacune. Mais plus important encore, des bilans intermédiaires tous les 4-6 mois ont permis de vérifier les bénéfices apportés par l'activité physique et psychologiquement par la vie de groupe.

PAPAYES est aujourd'hui présidée et gérée par d'anciennes malades.

Contact : rezorose974@gmail.com



Association Réunionnaise de Dragon Boat

Programme Breast Cancer Survivor

Lieu : Le Port, port Ouest (darse sud), le samedi ou le dimanche de 14h30 à 16h30

Tél : 0692 367 686

Email : jckwong@wanadoo.fr ou maigis974@gmail.com

Site internet : www.dragonboat-reunion.com

Descriptif : L'ARDB a dans ses objectifs celui d'aider les malades atteintes d'un cancer sein en leur proposant une Activité Physique Adaptée (reconnue par le Dr Mac Kenzie, médecin physiologiste à l'Université de Vancouver), régulière et encadrée : le Dragon Boat (embarcation traditionnelle héritée des campagnes chinoises) dont les effets de la pratique sont reconnus bons pour les malades. Elle réactive en effet les voies de circulation lymphatique par un effet actif de la musculature. Elle permet également aux femmes d'être ensemble, de se soutenir, de s'encourager, de surmonter les peurs et surtout de briser le tabou de ne plus pouvoir utiliser leur bras opéré.

Association Tamponnaise Escrime

Programme Escrime et cancer

Lieu: salle d'armes du complexe Dijoux-Carnot au Tampon (jeudi 17h30/19h)

Tél: 0692 68 55 72

Mail: tampon-escrime@laposte.net

Page facebook: Tampon Escrime

Descriptif: L'escrime est un moyen ludique de trouver ou retrouver le plaisir de bouger, d'avoir une activité physique ou sportive essentiel dans les suites d'un cancer du sein. Elle permet une reconstruction psychologique et sportive qui permettra à ces escrimeuses de retrouver sourire et dynamisme.

Les atouts d'une escrime adaptée

- La mobilisation réflexe de l'épaule par les parades hautes enseignées par le maître d'armes, de plus en plus haut, et de plus en plus loin
- L'incontournable position d'ouverture de la «garde»
- L'élégance du sport
- Sa spécificité de sport de combat contre une cible précise, la réponse à une attaque par une parade et une riposte
- Sa latéralité

Contact : rezorose974@gmail.com



Comité départemental d'Education Physique et de Gymnastique volontaire

Programme « Gym Après Cancer »

Lieux :

- Saint-Benoit (MJC) les mardi et vendredi de 9h30 à 10h30
- Saint-Denis (Camélias) les mardi et vendredi de 9h30 à 10h30, le jeudi de 17h30 à 18h30,
- Tampon (MJC) le mardi de 18 h à 19h et le jeudi de 9h30 à 10h30
- Saint-Paul (Grande Fontaine) les mardi et jeudi de 9h à 10h.

Tél : 0692 760 845 ou 0262 215 157

Email : gv.codep99@wanadoo.fr

Site internet :

Descriptif : Le programme GYM APRES CANCER, est un produit de la Fédération Française d'Education Physique Gymnastique Volontaire. C'est un programme passerelle d'activités physiques adaptées, destiné aux personnes atteintes de cancer et/ou en phase de rémission. Ce programme vise l'amélioration de la condition physique des participants, leur autonomie de pratique physique, ainsi que l'adoption d'un mode de vie plus actif.

Les animateurs sont titulaires d'un Certificat de Qualification Professionnel Animateur de Loisirs Sportif et ont suivi un module complémentaire GYM APRES CANCER en novembre 2011.

Run Odyssée

Marche nordique après Cancer

Lieu : L'Etang-Salé, Saint-Gilles et Saint-Denis (en convention avec le RC Saint-Denis) deux fois par semaine.

Tél : 0693 447 074

Email : runodysea@gmail.com

Site internet : www.run-odysea.org

Descriptif : L'actions mise en oeuvre par l'association Run Odyssée relève du domaine de l'accompagnement des personnes malades du cancer du sein à la Réunion par la pratique, une fois par semaine, d'une activité physique régulière et encadrée : la marche nordique dont les effets de la pratique sont reconnus bons pour les malades.

La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras

Contact : rezorose974@gmail.com



pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances. S'agissant d'un sport doux, il convient à tous, notamment aux personnes convalescentes. Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques. Il fait travailler 80% des muscles du corps, ce qui permet de dépenser deux fois plus de calories qu'en marche normale d'où une perte de poids plus importante. Les programmes prévus à Saint-Denis, Saint-Paul et L'Etang-Salé seront ouverts aux femmes qui auront au préalable reçu un avis médical positif d'un médecin du sport.





AIDE MEDICALE A LA PROCREATION

Centre d'AMP-CECOS

Lieu : Centre d'AMP-CECOS CHU de la Réunion, GHSR-BP350, 97448 Saint-Pierre cedex.

Tél : 0262 35 96 43 ou 0262 35 94 21

E-mail : sec.amp.ghsr@chu-reunion.fr

Site Internet : ampchureunion.com

Descriptif : le centre d'Aide Médicale à la Procréation du CHU de Saint-Pierre propose une préservation aux patients présentant un risque d'altération de leur fertilité. Cette prise en charge est organisée dans l'unité agréée CECOS (Centre de Conservation des OEufs et du Sperme).

Plusieurs techniques de préservation sont proposées en fonction de l'âge (enfant, adulte), du statut marital et de l'urgence de débiter un traitement : chez la femme, la vitrification ovocytaire, embryonnaire ou la congélation de tissu ovarien; chez l'homme, la congélation de sperme ou de tissu testiculaire. Les gamètes, embryons et tissus conservés peuvent être réutilisés après une période de rémission.

Pour les femmes, les hommes, présentant une stérilité après traitement, le centre est également agréé pour le don d'ovocytes, de sperme et l'accueil d'embryons. Dans ce cadre nous avons besoin de donneurs (euses). Pour des informations complémentaires vous pouvez vous rendre sur notre site ou celui de l'agence de biomédecine, ou prendre un rendez-vous.



AIDE ET SOUTIEN SOCIAL

Comité Réunion de la Ligue contre le cancer

Lieu : 19 allée des Thuyas, Cité Vidot, Boulevard de la Providence 97 400 Saint-Denis

Tél : 0262 201 211 ou 0692 093 995 ou 0693 912 026 (numéro dédié commission sociale)

Email : cd974@ligue-cancer.net

Site internet :

Descriptif : Outre la prévention et l'accompagnement des malades, le comité accorde des aides financières et ménagères aux malades du cancer.

Prendre en charge le malade dès l'annonce de la maladie, l'accompagner tout au long de son traitement, améliorer sa prise en charge thérapeutique, tels sont quelques-uns des objectifs fixés.

Conditions d'attribution de ces aides :

- Revenus imposable inférieur à 35 000€
- Certificat médical attestant de la maladie
- Fiche de renseignement à récupérer auprès de notre comité (les autres pièces vous seront réclamées au moment du contact)
- Les remboursements s'effectuent sur la base d'une grille de remboursement que vous pouvez vous procurer auprès de notre secrétariat.

Aides spécifiques : reconstruction mammaire, frais d'obsèques, frais d'hébergement, soins de confort...

La ligue proche de chez vous avec quatre antennes, rejoignez nous, pour mieux vous aider !



ART-THERAPIE

L'ATELIER....

Mme Isabelle RAVEL, Art-thérapeute Diplômée PROFAC

Lieu : 18 rue Escaldès Engordany (Rue commerçante / Poste) 97427 Etang-Salé-
Les-Bains

Tél : 0692 616 529

Séances individuelles (1h) ou séances de groupe (2h). Enfants, adolescents, adultes

Descriptif : L'Art-thérapie est une méthode de soin qui vise l'expression de Soi à travers la création. L'ART c'est l'expression créative : jouer, imaginer, réaliser, projeter... C'est Vivre ! THERAPIE renvoie au Soin et vise le Bien-être !

De nos jours, beaucoup de personnes touchées par le cancer revendiquent la nécessité d'être soutenues moralement, pour mieux gérer le stress et la fatigue, liés aux traitements et aux hospitalisations, pour dépasser la détresse devant la maladie.

L'art-thérapie est proposée pour se ressourcer, s'exprimer, retrouver plaisir et qualité de vie, donc une meilleure disponibilité aux soins et le retour vers un Mieux-être.

Ce soin ne nécessite aucune compétence créative particulière et il est accompagné, soutenu par un thérapeute. La création est utilisée pour son pouvoir expressif et apaisant. En art-thérapie, nous utilisons le dessin, la peinture, le modelage, l'écriture... afin de libérer nos émotions, de les accueillir dans un espace sécurisant.

L'Art-thérapie aide à retrouver confiance en soi et la possibilité de faire des choix, d'être acteur de sa thérapie, d'agir pour ne plus subir ses émotions. La personne n'y oublie pas sa maladie mais réapprend à vivre avec et malgré elle.

Ainsi à travers la création, elle peut la mettre en forme, la représenter, l'adoucir, la remodeler, l'écouter, la jeter, l'écraser... Elle la reçoit et décide d'en faire autre chose...

Ce soin est particulièrement indiqué pour les personnes peu enclines à verbaliser leurs peurs ou leurs souffrances. L'expression des émotions permet de retrouver la saveur et le sens de la vie, dans l'acceptation de « ce que je suis, comme je suis, ici et maintenant »

Contact : rezorose974@gmail.com



CONSEILS ET MAGASINS POUR PROTHESES CAPILLAIRES

AL Comptoir

A travers ce comptoir, nous avons souhaité créer un lieu de partage qui s'adresse à tous (atteinte d'un cancer ou pas), permettant l'échange et excluant l'isolement .

Lieu: 32B rue René Michel 97 420 Le Port

Tél : 0262 45 24 84 / 0692 26 95 40

Email : al.comptoir@gmail.fr

Site facebook : al comptoir

Descriptif (notre philosophie): prendre soin de vous pendant et après le cancer en vous proposant en toute discrétion des prothèses capillaires, turbans et autres accessoires.

Grâce aux fibres synthétiques, naturels ou mixtes, nous nous adapterons à vos goûts en conservant votre style en reproduisant votre coupe ou pourquoi pas en modifiant votre look.

Conventionné par l'assurance Maladie, nous pratiquons le tiers payant.

Institut Hair Contact

Prothèses Capillaires- Perruques- Soins

Lieu : 131 D avenue Président Mitterrand Terre-Sainte, 97 410 Saint-Pierre

Tél : 0262 96 05 26/ 0692 61 55 72

Email : haircontact@zeop.re

Descriptif : Dans un Institut discret et calme, nous vous recevons, et vous conseillons en prenant du temps pour vous. Nous vous proposons des perruques, compléments capillaires, volumateurs, en cheveux naturels et



synthétiques, permettant tous types de coiffures, ainsi que des turbans, bonnets et foulards.

Agréé par l'Assurance Maladie nous appliquons le tiers payant.

Louis Alexandre Coiffure

Personne ressource : Sophie Grondin ; partenaire Aderans Any d'Avray

Lieu : 142 bis drue du Paille en Queue 97 430 Bérive Le Tampon

Tél : 0262 24 49 72/ 0692 27 52 82

Email : marjul03@orange.fr

Descriptif : Accompagnement personnalisé en institut ou à domicile (le mercredi) pendant et après le cancer. Sophie Grondin vous reçoit dans une pièce en toute discrétion (parking privé). Elle vous propose des prothèses capillaires, volumateurs, turbans, foulards, casquettes, bonnets et autres accessoires. A partir de fibres synthétiques, variations et cheveux naturels en plusieurs colories, elle vous conseille des modèles en conservant votre style et en personnalisant la coupe ou en modifiant votre look si vous le désirez.

Conventionné par l'assurance maladie, elle applique le tiers payant.

Tarifs métropole pour les prothèses capillaires et accessoires.



OSTEOPATHIE

Cabinet d'ostéopathie des Aviron

Personne ressource : Vincent Torte, 06 92 504 238

Lieu: 70, Avenue du Général De Gaulle, 97425 Les Aviron

Email: osteop.aviron@gmail.com

Descriptif: L'ostéopathie est une thérapie globale, utilisant une palette très large de techniques manuelles, permettant un soulagement aux différents troubles fonctionnels et douleurs accompagnant la plupart du temps le cancer du sein et ses différents traitements chirurgicaux, radiothérapeutiques ou chimiothérapeutiques.

Elle permet d'accompagner, de soulager, d'aider à reprendre possession de son corps, aux différents stades de la maladie et du traitement.

Formé également en médecine traditionnelle chinoise et acupuncture, j'associe au traitement ostéopathique ces techniques de soins énergétiques selon les besoins, afin de proposer une prise en charge la plus globale possible.

Cabinet Gabriele & Malcurat

Personnes ressources : Eva Gabriele et Vincent Malcurat.

Lieu: 128 bis rue Luc Lorion 97410 Saint-Pierre (à l'étage de la pharmacie Zac Bank)

Tél: 0262 240 078 (cabinet), 0692 427 439 (Eva Gabriele), 0692 406 593 (Vincent Malcurat)

Email : evagabriele.osteop@gmail.com ou vincent.malcurat@hotmail.fr

Site internet : osteopathie-sud-reunion.com

Descriptif : L'ostéopathie est une médecine manuelle qui va pouvoir vous accompagner en soulageant les douleurs et symptômes secondaires à la maladie et aux différents traitements mis en place.

Pourquoi consulter ?

Pendant le traitement :

- diminuer vos douleurs musculaires ou articulaires
- soulager les nausées et vomissements liés à la chimiothérapie

Contact : rezorose974@gmail.com



- améliorer votre qualité du sommeil
- soulager les diarrhées ou constipations
- améliorer votre qualité de vie afin de mieux tolérer les traitements

Après les traitements :

- lors d'une prise en charge en radiothérapie, on retrouve fréquemment des rétractions tissulaires au niveau des points d'irradiation pouvant entraîner des douleurs localement ou à distance
- suite à une chirurgie, les adhérences cicatricielles peuvent créer des contraintes mécaniques favorisant l'apparition de douleur. Exemple: après une mastectomie (ablation totale ou partielle du sein), on retrouve régulièrement des douleurs au niveau de l'épaule, des côtes ou du dos.
- de part nos manipulations, nous pouvons également vous aider à reprendre conscience de votre corps et à vous le réapproprier.

Forme et Santé des Bambous

Personnes ressources : Thibaut Lefebvre, ostéopathe, tel : 0692 077 047 – Michel Pisani, Thérapie Manuelle et Energétique Traditionnelle Chinoise, tel : 0692 466 535

Lieu : chemin ligne des Bambous 97432 Ravine des Cabris

Email : formeetsantedesbambous@gmail.com

Site internet : formetsantedesbambous.e-monsite.com

Descriptif : Notre centre thérapeutique et de bien être pourra , nous l'espérons vous apporter des réponses complémentaires efficaces à vos troubles primaires et secondaires tant visibles(cicatrices, brûlures, troubles organiques...) qu'invisibles (bien être psychologique, détente...)

L'ostéopathie est une thérapie holistique exclusivement manuelle visant à restaurer l'état de santé et prévenir l'apparition de la maladie. Son application s'établit en trois temps:

- une anamnèse approfondie considérant le patient dans son ensemble, en relation avec son environnement,
- un bilan des restrictions de mobilité au niveau ostéo-articulaire, musculaire, viscéral et crânien,
- un traitement adapté à ces dysfonctions afin de rétablir l'équilibre corporel.

La Thérapie Manuelle est une approche thérapeutique holistique, globale du patient et de son environnement. Grâce un examen fonctionnel approfondi, elle recherche les origines de la douleur et des troubles fonctionnels. Le traitement utilise les manipulations musculaires, articulaires, viscérales et

Contact : rezorose974@gmail.com



crâniennes.

L'Énergétique Traditionnelle Chinoise est une méthode de thérapie globale utilisant le massage, l'application de ventouses et l'acupuncture traditionnelle. Tant curative que préventive, elle considère l'ensemble de l'être humain et son environnement et possède un large champ d'application (troubles physiques, organiques et psychiques).

Dölma Naulleau

Personne ressource : Mlle Dölma Naulleau

Lieu : 18-20 rue Sainte-Anne 97 400 Saint-Denis

Tél : 0692 384 881

Email : dolma.naulleau@isosteo.com

Descriptif : L'ostéopathie se définit comme une médecine manuelle holistique considérant le corps humain dans sa globalité. Le corps est une entité en mouvement dans le temps et dans l'espace, impacté par l'environnement et les activités personnelles.

Par ses différentes techniques articulaires, fonctionnelles, viscérales et crâniennes, l'ostéopathe réalise une thérapie manuelle adaptée visant les différents tissus du corps humain.

L'ostéopathie seule ne guérit pas le cancer. Cependant il est un outil efficace et performant pour soulager les maux causés par la chimiothérapie, la chirurgie et la radiothérapie.

L'ostéopathie permet d'intervenir sur les effets secondaires liés au traitement comme les nausées, les vertiges, la fatigue chronique et les douleurs musculaires généralisées.

L'ostéopathe accompagne les patientes au quotidien, et les aide à la récupération physique.

A chaque séance, est réalisé un interrogatoire et un examen clinique complet suivi d'une prise en charge adaptée à chaque patiente. Une synthèse est effectuée en fin de séance pour un suivi optimal et une meilleure performance thérapeutique dans le cadre de cette pathologie chronique.



REFLEXOLOGIE NATUROPATHIE

Carole Représologie

Lieu : Saint-Leu ; je me déplace également.

Tél : 0692 026 163

Email : carole.reflexologie@gmail.com

Site internet : www.carolereflexologie.com

Descriptif : Le Mieux Être est ma philosophie

J'exerce depuis plus de 30 ans dans le domaine du bien-être et de la santé.

Par la réflexologie plantaire, le massage approprié, l'écoute et les conseils en hygiène de vie, mon approche thérapeutique permet de proposer des séances personnalisées.

Mes spécialisations en refléxo-oncologie et en réflexologie plantaire sexuelle me permettent de:

- soulager les effets indésirables des traitements lourds telle que la chimiothérapie
- de reconnecter le corps et l'esprit, d'accéder à un lâcher prise bienfaisant afin de retrouver une sexualité épanouie.

Je vous aide à renouer avec vous même, à reprendre contact et confiance dans votre corps. Je vous amène avec un profond respect sur le chemin du mieux-être et de l'harmonie.

Catherine Castellon

Naturopathie, hygiène de vie, équilibre, bien-être

Lieu : Saint-Joseph

Tél : 0692 365 531

Email : caty.castellon@yahoo.fr

Site internet : www.natequilibre.fr

Descriptif : la naturopathie intervient, en complément des protocoles de soins,



dans une prise en charge globale de la personne.

Elle tient compte des différents niveaux qui régissent son existence : physique, physiologique, émotionnel et environnemental.

La fatigue, l'abattement, l'angoisse et les douleurs sont sources de stress chez une personne malade.

Pour gérer ce stress, elle a besoin d'être guidée pour trouver les ressources nécessaires à recréer un équilibre de vie.

A l'issue d'un entretien d'une heure et demi à deux heures, nous voyons ensemble l'orientation à suivre pour renforcer le système immunitaire et apporter un bien-être durable.

J'apporte des conseils individualisés en hygiène de vie et alimentaire et j'utilise différentes techniques manuelles comme le massage ou la réflexologie, des exercices de respiration et de mobilisation corporelle, des thérapies vasculaire et informationnelle qui vont stimuler les fonctions naturelles du corps.

Christine Tourain

Réflexologue certifiée – réflexologie plantaire et palmaire

Formée en auriculothérapie.

Lieu : Piton Saint-Leu

Tél : 06 92 84 47 16

E-mail : christine.tourain@gmail.com

Site internet : <https://christinetourainreflexology.blogspot.com/>

Descriptif : La réflexologie est une aide précieuse qui peut accompagner les patients souffrant de cancer du sein dans tous les stades de la maladie. La réflexologie peut vous aider à préparer votre organisme au traitement et vous relaxer.

Pendant le traitement, elle peut vous aider à vous détendre et évacuer votre stress.

Avant une séance de chimiothérapie, elle peut être recommandée pour limiter les nausées et les vomissements.

L'auriculothérapie est une réflexothérapie au même titre que la réflexologie plantaire ou palmaire.

Cette approche thérapeutique consiste à stimuler des zones précises des oreilles et peut être efficace pour soulager certaines douleurs aiguës ou chroniques liées au traitement, mais aussi pour soulager certains effets indésirables de l'hormonothérapie.

Contact : rezorose974@gmail.com



Dans le cadre de ma pratique professionnelle, je n'utilise pas d'aiguilles. Un palpeur à pression, un appareil de détection et de traitement des points d'acupuncture ainsi que des graines auriculaires sont utilisés de façon spécifique.

Pour une meilleure synergie, ces techniques de réflexothérapie peuvent être combinées lors des séances.

Votre médecin traitant reste un interlocuteur privilégié. Je me réserve le droit de l'informer quant à votre souhait de recevoir des séances de réflexologie comme soin de support.

L'Eveil de L'Aura

Personne ressource : Francine Taillefert

Soutien aux femmes par le toucher

Lieu : 73 rue Suffren 97410 Saint Pierre

Tél : 06 93 307 830

Email : leveildelaura@gmail.com

Site Internet : www.leveildelaura.fr

Descriptif : Il s'agit d'un cabinet, non médicalisé, où sont proposées des séances de détente, d'Ecoute, de Reconnaissance, d'Eveil en soi par le biais du Toucher. C'est une technique basée sur la médecine traditionnelle et une technique japonaise d'acupression sur toutes les zones du corps. Ainsi que des modelages aux huiles, enveloppant, réconfortant, dynamisant. Les personnes viendront dans une démarche personnelle, cela permettra de mieux faire face aux difficultés que vous rencontrez.

Retrouvez la joie, la force, apprivoiser votre corps, vos centres d'intérêts, le plaisir d'exister parmi votre entourage.

Marie Léonard

Marie LEONARD, infirmière diplômée, Praticienne de santé naturopathe, Conseillère en Fleurs de Bach, Iridologue et Réflexologue plantaire

Lieu : au cabinet à l'Entre-Deux. Possibilité de consultations ou soins à domicile ou lieu d'hospitalisation secteur sud et ouest.

Tél : 0692 41 56 62 ou 0262 69 57 39

Site internet : lanaturenotresante.re

E-mail : marie.leonard@outlook.com

Descriptif : Infirmière de formation, j'exerce depuis 4 ans la naturopathie, médecine naturelle et globale qui vous accompagne à toutes les étapes de

Contact : rezorose974@gmail.com



votre vie.

Les conseils portent essentiellement sur l'hygiène de vie qui implique des réglages en alimentation et hygiène vitale en général, un suivi psychologique, un bilan iridologique, des conseils en phytothérapie adaptés (aromathérapie, herboristerie, gemmothérapie...).

Je me suis spécialisée il y a 3 ans dans le conseil des Fleurs de Bach, merveilleuses alliées pour nous accompagner dans une meilleure gestion de nos émotions et nous aider à retrouver une sérénité et une paix intérieure.

Je propose également des massages bien-être aux huiles végétales et essentielles biologiques ainsi que des séances de réflexologie plantaire, efficaces pour soulager de nombreux maux et assurer une détente de tout le(s) corps.

Réflexologie au Tampon

Corinne Bernard

Lieu de pratique : 52 rue Jean Albany 97430 Le Tampon ou en déplacement à domicile

Tél : 0692 319 354

Site internet :

E-mail : serybernard@gmail.com

Horaires : du lundi au samedi de 8h à 18h sur rendez vous.

Descriptif : Mes expériences en réflexologie et en somato – psychopédagogie me permettent d'offrir un toucher perceptif particulier.

En stimulant et en massant les zones réflexes des pieds et des jambes pendant 1 heure avec de l'huile, cela va permettre à la personne de se relâcher de toutes ces tensions.

Le lâcher-prise se fera sentir et le bien être sera présent dans tout son corps.

Au fil des jours la personne aura plus de vitalité.

Sabrina Lacroix, Naturopathe

Lieu de pratique : 51 rue du stade 97 425 Les Avirons

Tél : 0693 807 558

Site internet : www.sabrinacroix.com

E-mail : contact@sabrinacroix.com

Descriptif : Naturopathe diplômée de l'Ecole Dargère Univers sur la Réunion, je



propose une écoute, un soutien ainsi qu'une compréhension de la maladie. Soutenir le système immunitaire par des méthodes naturelles, gérer le stress mais également aider à soulager les symptômes des traitements éventuels sont mes objectifs. Les séances sont aussi un moment pour prendre soin de soi et parler en toute liberté.

Zanamahasoa Rousseau

Zanamahasoa Rousseau, réflexologue diplômée de l'école de réflexologie internationale méthode INGHAM.

Lieux de pratique : 7 impasse des sycomores 97430 Le Tampon et 32b rue René Michel 97420 Le Port

Tél : 0692 61 27 98

Site internet :

E Mail : jjmasoa@hotmail.com

Descriptif : La réflexologie est agréable à donner et à recevoir grâce à la différence de rigueur de ses techniques. Pratiquée de façon efficace et ergonomique, la réflexologie est une discipline qui fait partie des techniques naturelles. Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain.

A chaque « zone reflexe » correspond un organe, une glande ou une partie du corps. Un toucher appliqué sur ces zones reflexes permet de rétablir l'équilibre dans les parties correspondantes.

Cette thérapie est connue pour son action préventive mais elle permet aussi :

- de relâcher le stress et les tensions à l'origine nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- de prévenir, soulager, voire éliminer certains troubles fonctionnels d'aider le corps à retrouver son équilibre.

Zen'it

Emmanuelle Botreau

Psychomotricienne D.E., Praticienne en massages bien-être

Lieu : Sainte-Marie

Tél : 0693 90 13 13

E Mail : emmanuelle_botreau@yahoo.fr

Site internet : Page Facebook « Zen'it »

Descriptif : Psychomotricienne depuis 2004, à l'écoute du dialogue corps-esprit, j'ai complété ma pratique par un D.U. Accompagnement et Soins palliatifs ainsi que par des formations en massages traditionnels Amma assis et



Réflexologie plantaire thaï.

L'association de ces champs de pratiques et de connaissances me permet de proposer un espace-temps respectueux et adapté aux besoins et à la disponibilité de chacun.

Le massage est une qualité de toucher relationnel respectueux, il répond à un besoin vital d'être touché physiquement et affectivement. Il contribue à l'harmonie de la personne dans toutes ses dimensions physiques, psychologiques, sociales et émotionnelles.

Il aide la reconnexion avec soi même et son corps qui redevient progressivement source de sensations agréables, unifié et sujet. Sur ce corps positivement réinvesti, l'estime de soi peut de nouveau trouver un ancrage solide pour s'épanouir. L'épuisement émotionnel et physique en est atténué.

D'un point de vue physiologique, les bénéfices du massage sont désormais scientifiquement prouvés, parmi lesquels le renforcement du système immunitaire, la régulation du système nerveux central, l'harmonisation des fonctions vitales, l'apaisement des tensions corporelles, l'assouplissement de la peau, ...

Le Amma assis (An ma = calmer par le toucher) et la Réflexologie plantaire thaï, sont deux techniques de massages tirées des connaissances orientales.

Toutes deux se dispensent habillées et proposent des protocoles précis de lissage, effleurages, acupressions, étirements et mobilisations pour lever les blocages, vous apporter détente et vitalité et faciliter la circulation harmonieuse de l'énergie dans votre corps. Leurs spécificités (durée, installation, localisation du massage sur le haut du corps ou les membres inférieurs) sauront répondre à vos besoins.



SOCIO-ESTHETIQUE

Association Un autre regard (Association Régionale Socio-Esthétique Réunion)

Tél : 0262 906 249

Email : guillaume.kichenama@chu-reunion.fr

Page facebook : <https://www.facebook.com/unautre.regard>

Descriptif : La socio-esthétique est la pratique professionnelle des soins esthétiques auprès de personnes fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique ou en détresse sociale. Véritable outil complémentaire dans l'accompagnement des individus en souffrances, elle apporte du mieux-être et contribue pleinement à la reconstruction de l'estime de soi. A sa manière, elle redonne la confiance nécessaire pour aller vers les autres.

L'association « Un autre regard » est composée de professionnels bénévoles, esthétique et coiffure, qui oeuvrent toute l'année dans l'île auprès du public fragilisé (malades, handicapés, démunies, personnes vulnérables, en rupture sociale, milieu carcéral)

La socio-esthétique se définit comme tel : le VISA du mieux être.

V : Valoriser la personne par l'écoute et la considération

I : Intérêt de prendre en compte l'intérêt de la personne

S : Sécuriser, redonner confiance en sa beauté intérieure et extérieure

A : Affectivité, instaurer une relation de confiance réciproque.

En cancérologie, la socio-esthétique est un soin de support ; cette approche permet bien souvent de dédramatiser et démedicaliser pour adhésion du traitement.



Dans le cadre du Rezo Rose, veuillez trouver ci-dessous la liste des professionnels qui travaillent en étroite collaboration avec les socio-esthéticiens intra-hospitaliers.

Brigitte Maître

Lieu : Sud Réunion

Tél : 0692 37 83 56

Email : bmaitrol@laposte.net

Descriptif : Socio-esthéticienne indépendante, Brigitte Maître intervient dans les différentes structures et également au domicile du patient. Elle répond aux besoins d'un public fragilisé par la vieillesse, la maladie, un handicap, en milieu carcéral et social. Elle anime à la demande, des ateliers en milieu scolaire, social et autres structures privées ou publics.

Centre esthétique Aroma

Patricia Siujeng, socio-esthéticienne

Lieu : Nord, près du CHU de Saint-Denis ; 9 allée des Aigues Marines

Tél : 06 92 591 957

Email : siujengpat@gmail.com

Site internet :

Descriptif : Coiffeuse socio-esthéticienne diplômée CODES, Patricia Siujeng vous accueille dans son centre esthétique AROMA. Ses expériences dans l'accompagnement des personnes fragilisées par la maladie, la vieillesse, le handicap vous apporteront le mieux être et l'estime de Soi. Patricia intervient également à domicile dans le milieu social et autres structures.

Centre socio-esthétique « Ecrin de soi »

Elisabeth Lapierre, socio-esthéticienne

Lieu : rue Montreuil 97 400 Saint-Denis

Tél : 02 62 461 546

Email : elisa.beaute@gmail.com

Site internet : institut-ecrin-de-soi.com

Descriptif : Socio-esthéticienne diplômée CODES, Elisabeth Lapierre vous



accueil dans son centre esthétique. « Ecrin de soi » a une spécialité qui est

l'accompagnement des personnes fragilisées, avec des soins ciblés et adaptés qui apportent du mieux-être et contribuent pleinement à la reconstruction de l'estime de soi et une prise en charge globale de la personne.

« Estime et Vous » Socio-Esthétique

Fabienne Vitry, socio-esthéticienne

Lieu : Région Ouest

Tél : 06 93 135 034

Email : fabienne.vitry974@gmail.com

Site internet :

Descriptif : Socio-esthéticienne indépendante diplômée CODES, Fabienne Vitry intervient dans l'Ouest, à domicile et dans les établissements de santé.

Esthéticienne depuis 2002, elle a désiré exercer son métier différemment en replaçant l'humain au coeur de sa profession. Elle souhaite vous accompagner par un toucher bienveillant afin de bénéficier, le temps d'un soin, d'un moment d'évasion et de lâcher-prise.

Vous pouvez compter sur ses conseils pour vous réapproprier les bons gestes pour prendre soin de vous, en respectant vos rythmes et vos besoins.

Marie-Françoise Jista

Lieu : Région Est

Tél : 06 92 531 601

Email : franckeserge@yahoo.com

Site internet :

Descriptif : Socio-esthéticienne indépendante diplômée CODES, Marie-Françoise Jista vous propose d'intervenir dans différentes structures médicosociales et à domicile auprès de personnes atteintes de maladies et celles en situation de handicap. Marie-Françoise intervient également en EHPAD (Etablissement d'hébergement pour adultes dépendants) auprès ses personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées. Elle anime au sein de l'association Alzheimer des ateliers pour les aidants familiaux dont l'objectif est la revalorisation de l'image de soi.



Mirella Lauret « La douce heure »

Lieu : Sud Réunion

Tél : 06 92 74 62 34

Email : mirella.lauret@gmail.com

Descriptif : Socio-esthéticienne indépendante, diplômée du CODES, Mirella Lauret vous propose d'intervenir dans différentes structures médicales ou médico-sociales afin de mettre en place la socio-esthétique pour l'accompagnement des personnes fragilisées par la maladie, la vieillesse, un handicap ou accidents de la vie. Sous différentes formes, en atelier ou en séances individuelles, elle contribuera à la reconstruction de l'estime de soi. Mirella Lauret intervient également à domicile, en structure scolaire, en structures privées ou publiques, en milieu carcéral et social.



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Ateliers « Groupe de paroles » du Dr Ravinet-Allyn

Lieu : cabinet de radiologie les Alizés, 15 bis rue du Maréchal-Leclerc à Saint-Denis.

Tél : 0262 297 809

Email : secretariat-gynecologie@orange.fr

Site internet :

Descriptif : L'action mise en oeuvre par le Dr Ravinet-Allyn relève du domaine de l'accompagnement des personnes malades du cancer du sein par l'organisation de groupes de paroles trimestriels dans les locaux du cabinet de radiologie les Alizés situé 15 bis rue du Maréchal-Leclerc à Saint-Denis.

Ces groupes de paroles ont pour but de discuter des divers problèmes rencontrés autour de la vie intime, de la sexualité et du cancer. Le Dr Ravinet-Allyn se propose d'accompagner ces patientes dans leurs plaintes, les aider en leur apportant des explications et éventuellement des solutions. Les patients s'apportent également entre eux une aide et un soutien non négligeable en partageant leur vécu.

Centre d'Education Prévention Santé de Saint-Paul

Groupe de paroles « Cancer gynécologique et sexualité »

Lieu : Centre d'éducation Prévention Santé de Saint-Paul, 21 rue Ibrahim Balbolia 97 460 Saint-Paul

Tél : 0262 341 313

Email : depist.ouest@ch-gmartin.fr

Site internet :

Descriptif : Le cancer et ses traitements peuvent avoir des répercussions sur la vie intime du couple et la sexualité. En effet, selon une enquête récente « la vie deux ans après le diagnostic de cancer », deux tiers des malades ont des



séquelles sexuelles mais le maintien de l'activité sexuelle et/ou le soutien du partenaire ont un impact positif en terme d'ajustement au cancer.

Les cancers touchants plus particulièrement les organes sexuels remettent en cause les aspects les plus fondamentaux de l'identité féminine (féminité, sexualité, maternité). L'« après cancer » débutant dès la consultation d'annonce, il est important de pouvoir intervenir à tous les niveaux : information/prévention/éducation thérapeutique et prise en charge si besoin en sexothérapie.

L'objectif de la mise en place d'un groupe de paroles par le Dr Emmanuelle Thore-Dupont, sexologue, et Mme Prisca Vidot, psychologue, est d'améliorer la qualité de vie des patientes en s'axant sur la problématique de la sexualité de la femme et de l'intimité du couple.

Les objectifs spécifiques sont d'informer sur les effets du traitement du cancer sur la sexualité, d'élaborer des solutions personnelles face à certains troubles, de réorienter vers une prise en charge individuelle et spécifique si besoin, de faire de la prévention.

Le groupe de paroles « Cancer gynécologique et sexualité » se réunit chaque premier jeudi du mois de 15 à 16h au CEPS de Saint-Paul.

Réseau Régional de Cancérologie ONCORUN

Coordination régionale de la prise en charge du patient atteint de cancer

Accompagnement psychologique des personnes touchées par le cancer par les psychologues de ville

Lieu : toute l'île

Tél : 0262 299 619

Email : secretariat@oncorun.net

Site internet : www.oncorun.net

Descriptif : Soigner les malades en prenant en compte l'ensemble des besoins de la personne malade et de ses proches, au plan physique, psychologique et social reste un objectif premier du dernier Plan Cancer 2014-2019.

Pour répondre aux besoins et à l'attente exprimée par les personnes malades et leurs proches, le réseau régional de cancérologie ONCORUN, avec le soutien de l'ARS OI, met en place un dispositif de prise en charge par les psychologues de ville.

Ce dispositif consiste à prendre en charge quatre consultations destinées aux patients et leurs proches et effectuées par des psychologues installés en ville et

Contact : rezorose974@gmail.com



conventionnés par le Réseau

Les rencontres avec le psychologue peuvent avoir lieu dès l'annonce de la maladie, pendant et après les traitements.

Ce système a pour objectif de compléter les possibilités offertes par les établissements de soins (consultations internes et consultations externes assurées par les psychologues des établissements) et assurer le relais hôpital/ville pour une meilleure continuité des soins.

Le réseau de psychologues (liste disponible sur le site oncorun.net) :

EST

Bras-Panon

Florence Serralta : 0692 86 89 75

Saint-André

Elodie Saint-Lot : 0692 42 22 84

Margot Yenikoye-Nasseau : 0692 23 63 28

Saint-Benoit

Line Condapanaïken 0692 28 50 67

Sainte-Suzanne

Nicole Florentiny : 0692 88 52 66

NORD

Saint-Denis

Marie-Antoinette Caïlasson : 0692 67 29 36

Christelle Cuche : 0692 90 44 13

Karine Gauthier : 0693 80 77 18

Erika Marion : 0692 63 81 01

Frédéric Paulus : 0692 29 65 69

Isabelle Servant : 0692 68 05 73

OUEST

La Possession

Marlène Camalon : 02621 32 54 97

La Saline les Bains

Fabienne Moïse : 0692 29 92 92

Saint-Gilles

Amélie De Basquiat : 0693 50 42 35

Saint-Paul

Hina Gérard 0692 55 95 97

Contact : rezorose974@gmail.com



SUD

Saint-Pierre

Association Eraclis : 0262 35 39 53

Céline Escudier : 0692 74 63 57

Sabrina Gangate : 0692 60 60 95

Valérie Riom-Berland : 0692 61 91 29

