

PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS UN CANCER SURVENU DANS L'ENFANCE OU L'ADOLESCENCE

Ce document a été rédigé dans le Département Cancer et Environnement du Centre Léon Bérard à Lyon et validé par les membres du Comité Suivi à Long Terme de la SFCE, de l'association GO-AJA.

La réalisation de ce livret a été possible grâce au soutien de l'ENCCA (European Network for Cancer Research in Children and Adolescents) dans le cadre du module de travail 17.5 du septième programme-cadre, sous la responsabilité de Claire BERGER et Perrine MAREC-BERARD.

Date de publication : Avril 2015





SOMMAIRE

P. 3 POUR QUI ?

P. 4 LE SUIVI MÉDICAL

P. 7 LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

P. 8 PROFITER D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

P. 9 RESENTIR LES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

P. 11 RESENTIR LES BIENFAITS D'UN STYLE DE VIE ACTIF

P. 13 PRÉSERVER SA SANTÉ EN ÉVITANT LES EXPOSITIONS NUISIBLES

PRUDENCE SOUS LE SOLEIL, P. 14 // GAGNER EN LIBERTÉ, P. 15
ÉVITER CERTAINES CONSOMMATIONS P. 17 // LIMITER LES POLLUANTS CHEZ SOI, P. 18

P. 19 S'ÉPANOURIR AU TRAVAIL EN TOUTE TRANQUILLITÉ

COMMENT SE PROTÉGER DE CERTAINES EXPOSITIONS ?, P. 20
COMMENT REPÉRER LES PRODUITS QUI PEUVENT FAVORISER LE CANCER ?, P. 21

P. 22 TÉMOIGNAGES

P. 23 RESSOURCES UTILES

POUR QUI ?

CE DOCUMENT S'ADRESSE
AUX ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES,
ÂGÉS DE 15 À 25 ANS, QUI ONT ÉTÉ TRAITÉS
POUR UN CANCER DURANT LEUR ENFANCE
OU LEUR ADOLESCENCE.



Il fait la synthèse des recommandations favorables à la santé pour la prévention des cancers et d'autres maladies chroniques et propose quelques idées pour le bien-être.

Ces recommandations sont valables pour tous et devraient être suivies par toute personne ayant été traitée pour un cancer. Elles favorisent le bien-être et une santé durable.

LE SUIVI MÉDICAL

En fonction du type de cancer, de l'âge au moment du diagnostic, des traitements reçus et certains facteurs génétiques, des complications peuvent apparaître à l'âge adulte : diabète, maladie cardiovasculaire, second cancer...

C'est pourquoi les personnes ayant eu un cancer dans l'enfance, à l'adolescence ou en tant que jeune adulte nécessitent un suivi médical régulier tout au long de leur vie.

Ce suivi a pour objectif de détecter le plus tôt possible les éventuelles complications tardives des traitements reçus, de façon à mieux les traiter.

Le suivi médical peut se faire auprès de l'oncologue qui a fait le suivi, mais aussi dans un centre de consultation de suivi à long terme, auprès d'un médecin interniste ou d'un médecin généraliste.

POUR DÉPISTER PRÉCOCÉMENT

OBSERVER, CONNAÎTRE SON CORPS

Il peut y avoir des signes au niveau de ton corps ou des symptômes qui doivent t'amener à consulter rapidement. Pour faciliter le repérage de ces signes, la Société Française de lutte contre les Cancers et les leucémies de l'Enfant et de l'adolescent (SFCE) met à disposition des fiches explicatives sur le site internet www.sfce.org

DIALOGUER AVEC SON MÉDECIN

Pour mettre en place un suivi médical efficace sur le long terme, certaines informations doivent être partagées : l'histoire du cancer, le détail des traitements reçus, les effets secondaires potentiels à l'âge adulte et les types de dépistage qui seront proposés. Ton médecin saura te conseiller.

QUELQUES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES



AURAI-JE BESOIN D'UN SUIVI PARTICULIER À L'ÂGE ADULTE ?

Du fait des traitements reçus (chirurgie, radiothérapie et/ou chimiothérapie), un suivi médical régulier à l'âge adulte est recommandé.

La fréquence, la nature et la durée de ce suivi dépendent du type de cancer que tu as eu, des traitements reçus et de leurs effets secondaires potentiels à l'âge adulte...

La surveillance à long terme est donc adaptée à chaque personne et doit être discutée avec ton médecin oncologue ou dans le cadre d'une consultation de suivi à long terme. Au cours de ces consultations, tu reçois des informations sur le risque de survenue d'effets secondaires tardifs des traitements anti-cancéreux que tu as reçus. Des examens de dépistage de ces effets secondaires peuvent t'être prescrits et sont à répéter si besoin.

J'AI EU UN CANCER DANS MA JEUNESSE, EST-CE QUE JE DOIS ME FAIRE DÉPISTER DU CANCER DU SEIN ET DU CANCER COLORECTAL PLUS TÔT QUE LES AUTRES ?

Cela dépend des traitements reçus.

Tu peux être concerné par le dépistage du cancer du sein avant les autres si tu as eu une irradiation au niveau de la poitrine durant l'enfance, à l'adolescence ou en tant que jeune femme adulte et en fonction du contexte familial. Dans ce cas, tu bénéficieras d'un suivi spécifique dans un centre spécialisé. En dehors de ces situations, comme en population générale, le dépistage systématique est proposé aux femmes de plus de 50 ans.

Tu peux être concerné par le dépistage du cancer colorectal avant les autres si tu as eu une irradiation abdominale ou pelvienne à doses élevées dans l'enfance, l'adolescence ou en tant que jeune adulte. ■■■



- ■ ■ Dans ce cas, il est recommandé de débiter le dépistage plus précocement en faisant une recherche de sang dans les selles régulièrement. En dehors de ces situations, comme en population générale, le dépistage systématique est proposé à partir de l'âge de 50 ans. Le rythme de la surveillance dépendra des résultats de cet examen.

J'AI EU UN CANCER DANS MON ENFANCE. EST-CE QUE JE PEUX BÉNÉFICIER DU VACCIN EN PRÉVENTION DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS, COMME TOUT LE MONDE ?

Oui, la vaccination contre le cancer du col de l'utérus causé par les virus HPV (PapillomaVirus Humains) est conseillée pour les filles entre 11 et 14 ans. Tu peux également le faire entre 15 et 19 ans (calendrier vaccinal 2014). Cette vaccination est plus efficace si elle est faite avant le premier rapport sexuel.

Attention, la vaccination ne doit pas te faire oublier l'utilisation de préservatifs pour prévenir la survenue de Maladies Sexuellement Transmissibles. Le préservatif protège aussi des grossesses non désirées.

SI J'AI UN DÉSIR D'ENFANT, AURAIS-JE DES DIFFICULTÉS À EN AVOIR ?

Ta facilité à avoir un enfant dépendra du type de cancer et des traitements que tu as reçus. Si tu t'interroges à propos de cela, prend contact avec le médecin qui te suit. En cas de besoin, il pourra t'orienter vers un spécialiste.

QU'EST-CE QU'UN SECOND CANCER ?

Un second cancer est une tumeur, différente de la première, qui peut survenir très longtemps après une rémission. C'est ce qui la différencie d'une récurrence locale ou à distance.

LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

En général, le service d'oncologie « d'origine », qu'il s'agisse d'un service pédiatrique ou non, guide et offre la possibilité d'un soutien psychologique, social ou professionnel **selon les besoins de chacun.**



Quelques informations
qui peuvent être utiles

N'oublie pas que tu peux contacter un **psychologue** ou un psychiatre si tu en ressens le besoin.

Tu pourras parler, en toute **confidentialité**, de tout type de sujet comme la sexualité, les addictions, le handicap, l'orientation professionnelle...

S'il est compliqué pour toi de parler à un proche, un ami ou un médecin, tu peux trouver facilement **des personnes de ton âge qui sont passées par là** et avec qui tu pourras échanger sur le web ou dans des groupes de paroles.

Ce partage d'expérience peut être utile pour toi mais aussi pour les autres.

lesaguerris.wordpress.com
jeunessolidaritecancer.org
asso-onestla.fr

PROFITER D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Un **équilibre** entre alimentation, activité physique et mode de vie favorise le **bien-être** et une **santé durable**.

Inactivité physique et mauvaise alimentation favorisent un déséquilibre nutritionnel et le développement de maladies.

Ce déséquilibre ne détermine pas à lui seul notre état de santé mais il influence notre bien-être.

Des règles d'**hygiène de vie** et de prévention des cancers sont **recommandées** pour l'**ensemble de la population**.

Elles nécessitent d'être rediscutées en fonction de **l'histoire personnelle et familiale de toute personne** ayant été traitée pour un cancer dans l'enfance, l'adolescence ou en tant que jeune adulte.

Ton médecin saura te conseiller.

RESSENTIR LES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

Une alimentation variée et équilibrée apporte l'énergie dont le corps a besoin.

L'équilibre alimentaire se construit **avec plaisir**, sur plusieurs semaines voire mois ou années ; et non pas sur un repas, ni même une journée. C'est pourquoi il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle.



LES INGRÉDIENTS D'UNE ALIMENTATION SAINE

- 3 ou 4 repas variés et équilibrés répartis sur la journée, sans grignotage entre les repas.
- Des féculents à tous les repas et selon l'appétit (pain, pâtes, pomme de terre, légumes secs...). Choisir des aliments complets le plus souvent possible.
- 3 ou 4 produits laitiers par jour.
- 1 à 2 portions de viandes, poisson ou oeufs par jour. Privilégier les viandes maigres (poulet, dinde, lapin, veau...) et choisir du poisson au moins 2 fois par semaine.
- Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (qu'ils soient crus, cuits, frais, surgelés, en conserve ou en jus).
- Boire de l'eau abondamment.
- Limiter matières grasses et produits sucrés peu salés.

TRUCS ET ASTUCES

Pour comprendre : S'intéresser davantage aux étiquettes des produits et comparer (origine du produit, liste des ingrédients ...).

Pour apprendre : Programmer à plusieurs les repas de la semaine. Inventer et proposer de nouvelles recettes, avec des couleurs et des goûts variés.

FAUSSE BONNE PISTE

Penser qu'un peu plus de sport compensera les plats trop gras, trop salés ou trop sucrés de la veille.

BON À SAVOIR

Ne prends pas de compléments alimentaires sauf avis médical : ils ne sont pas bénéfiques pour la santé.

POUR EN SAVOIR PLUS

cancer-environnement.fr
(Rubrique Nutrition et activité physique)

mangerbouger.fr
(La Fabrique à menus)



Tu peux toujours contacter un médecin nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).

RESSENTIR LES BIENFAITS D'UN STYLE DE VIE ACTIF



L'activité physique régulière permet les dépenses d'énergie dont nous avons besoin.

Une activité physique pratiquée avec plaisir est d'autant plus efficace !

Etre en mouvement régulièrement apporte des bénéfices :

- aide à se sentir mieux
- améliore la qualité du sommeil
- augmente la confiance en soi, l'estime de soi
- diminue la sensation de fatigue
- lutte contre la prise de poids excessive
- réduit les risques de complications après cancer.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST...

- Des mouvements effectués lors des activités professionnelles.
- Des mouvements effectués chez soi et dans la vie courante (déplacements, ménage...)
- Des mouvements effectués lors des activités de loisirs (jardinage, bricolage...) et des activités sportives.

Pratiquer **tous les jours** une activité physique d'intensité modérée pendant **au moins 30 minutes** contribue à maintenir la santé d'un adulte (marcher d'un pas vif, danser, participer **activement** à des jeux et sports avec des enfants, sortir son animal domestique, soulever/déplacer des charges de moins de 20kg...).

REPÈRE UTILE

Une activité physique est d'intensité modérée lorsqu'elle entraîne une sensation de chaleur et un léger essoufflement.

IL EST POSSIBLE D'INTENSIFIER SES EFFORTS PHYSIQUES AU COURS DE LA JOURNÉE AFIN D'AUGMENTER SES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES.

Toute activité de plus de 10 min consécutives et d'intensité modérée est conseillée. Elle doit être adaptée à tes capacités, ta situation médicale et tes préférences. Cette activité favorise les dépenses énergétiques dont le corps et l'esprit ont besoin et doit être associée à une alimentation saine.



JE N'AIME PAS FAIRE DU SPORT. COMMENT JE FAIS ?

L'**activité physique** ce n'est pas que le **sport**. Tu n'es pas obligé de faire partie d'un club, de faire des performances ou de la compétition.

Tu peux **augmenter tes efforts physiques** au cours de la journée en changeant petit à petit ton quotidien.

Cela commence par passer **moins de temps assis ou allongé**.

Par exemple :

- Devant l'écran d'ordinateur : **s'étirer** et se lever régulièrement (toutes les heures par exemple) te fera beaucoup de bien. Essaie et le réflexe viendra naturellement !
- **Se déplacer** autrement en préférant la marche rapide (ou nordique avec des bâtons) et les escaliers au lieu de l'ascenseur ou des escalators pour augmenter tes efforts physiques. Sans oublier la balade à vélo et les déplacements à trottinette ou en roller.
- **Danser** sur une musique que l'on aime c'est aussi de l'activité physique !

Plus tu te dépenseras, plus tu auras du **plaisir** à te dépenser.

N'hésite pas à te renseigner auprès d'un professionnel compétent, professeur d'activité physique adaptée, kinésithérapeute ou ton médecin traitant.

POUR EN SAVOIR PLUS
sport-sante.fr
handisport.org
activra.fr

PRÉSERVER SA SANTÉ EN ÉVITANT LES EXPOSITIONS NUISIBLES



Tout au long de notre vie, certaines expositions à des cancérogènes peuvent altérer notre santé.

VIVRE LIBRE

À un moment de sa vie, on peut être dépendant à l'alcool, au cannabis, à certains médicaments (anxiolytiques, antalgiques...), au tabac, à internet, aux jeux en ligne...

À partir du moment où la **consommation** ou la **pratique** est **régulière** et que l'arrêt génère un stress, il s'agit d'une **conduite addictive**.

Si tu te reconnais dans cette définition, s'il t'arrive de ressentir cela, tu es peut être concerné. Cela doit t'amener à en parler au médecin qui te suit ou à **une personne en qui tu as confiance et qui peut t'aider**.

Il est possible de **découvrir** de nouvelles habitudes de vie et d'acquérir **progressivement** des comportements plus favorables à ta **santé**.

PRUDENCE SOUS LE SOLEIL

Les UVA, UVB, et rayonnements solaires sont impliqués dans la survenue de certains types de cancer de la peau.

BON À SAVOIR

Une crème de protection solaire est à renouveler régulièrement.

Les méfaits du soleil sont causés par les rayons UV, qui ne provoquent pas de sensation de chaleur. Il faut donc être prudent même lorsqu'il fait frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent, à la plage, à la montagne, en ville ou lors de toute activité de plein air.

ATTENTION l'exposition aux UV artificiels est fortement déconseillée : elle n'entraîne aucun bénéfice pour la santé.

POUR EN SAVOIR PLUS

cancer-environnement.fr
(Fiche Rayons du soleil)



COMMENT ÊTRE PRUDENT AVEC LE SOLEIL

- En France métropolitaine, éviter le soleil entre midi et 16 h.
- Rechercher des endroits ombragés.
- S'habituer à garder des vêtements légers sur soi (tuniques, tee-shirts, casquettes...). Ils sont les meilleures protections contre les méfaits des rayons UV.
- Utiliser des produits solaires à fort indice de protection pour les parties découvertes du corps et préférer des montures solaires enveloppantes (avec filtre anti-UV aux normes CE).
- Une application smartphone pratique et gratuite «soleilRisk» pour calculer son risque UV selon sa position géographique et son phototype (qui caractérise la sensibilité de la peau aux rayonnements UV).

GAGNER EN LIBERTÉ

Il est préférable de ne pas commencer à fumer et il n'est jamais trop tard pour arrêter.



Les jeunes aussi peuvent avoir besoin d'une aide pour arrêter ! C'est possible :

- en consultations dans la plupart des hôpitaux
- par téléphone
- sur internet.

POUR EN SAVOIR PLUS

- tabac-info-service.fr
- cancer-environnement.fr (Fiche Tabac)
- drogues-info-service.fr
- drogues-dependance.fr
- e-cancer.fr
- inpes.sante.fr

À QUOI ÇA SERT DE NE PAS FUMER OU D'ARRÊTER DE FUMER ?

- Affirmer ses choix, ne pas être dépendant d'une substance toxique.
- Améliorer son état de santé général.
- Améliorer la sensation du goût des aliments.
- Faire des économies, diminuer son stress, augmenter la confiance en soi, avoir des dents plus blanches, le teint éclairci, une haleine plus agréable, la voix plus claire...

Arrêter de fumer peut donner rapidement des effets bénéfiques sur sa santé.

FAUSSE BONNE IDÉE

Penser que plusieurs heures de « sport intensif » annulent les effets des cigarettes fumées.



Le **tabac** est la première cause de cancers chez l'adulte (poumon et vessie mais aussi nez, bouche, gorge, oreille...). Parmi les très nombreuses substances chimiques présentes dans la fumée de tabac, plus de 250 sont classées dangereuses pour la santé.

Les femmes âgées de 20 à 25 ans sont les plus nombreuses à fumer régulièrement. Les hommes de 26 à 34 ans sont les plus nombreux à fumer régulièrement. Le tabac multiplie par 10 à 15 le risque de cancer du poumon par rapport à un non-fumeur.

Ce risque diminue lorsqu'on arrête de fumer.

BON À SAVOIR On ne connaît pas encore les risques sur la santé de l'utilisation de la **cigarette électronique**. Elle contient des substances dont le risque pour la santé n'a pas encore été démontré.

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande de ne pas consommer ce type de produit qui peut induire une dépendance.

POUR EN SAVOIR PLUS
ansm.sante.fr/Cigarette-electronique

ÉVITER CERTAINES CONSOMMATIONS

La limitation de la consommation d'alcool concerne l'ensemble de la population.

Outre ses effets négatifs sur le cerveau (altération des capacités de mémoire et de décision), l'alcool tient un rôle majeur dans la mortalité routière et augmente le risque de cancer.

Si tu choisis de boire pour un événement particulier : surveille ta consommation et limite-la.

La consommation d'alcool est déconseillée dans tous les cas.

TRUCS ET ASTUCES

- Lors de soirées et de fêtes, commencer par consommer des boissons sans alcool pour retarder la consommation d'une éventuelle boisson alcoolisée.
- Boire régulièrement un verre d'eau pour s'hydrater ; en soirée, comme en journée.

POUR EN SAVOIR PLUS
alcool-info-service.fr

LIMITER LES POLLUANTS CHEZ SOI

L'exposition involontaire à la fumée de tabac dans l'environnement (tabagisme passif) est aussi impliquée dans le développement de certains cancers.



Certains produits utilisés dans son potager peuvent être des pesticides. Il existe des alternatives à ces produits, vérifie les étiquettes et renseigne-toi.

Si tu dois faire des petits travaux de décoration d'intérieur, pense à te protéger des poussières ainsi que des produits chimiques issus des colles et peintures. Fais attention aux produits que tu achètes, utilise des gants et un masque et aère pendant et après les travaux.

POUR EN SAVOIR PLUS

- prevention-maison.fr
- cancer-environnement.fr (Fiche Pesticides, Fiche Air)
- inpes.sante.fr (Guide de la pollution de l'air intérieur)

QUE FAIRE POUR AMÉLIORER L'AIR INTÉRIEUR DE SON LOGEMENT

- Aérer son intérieur en ouvrant les fenêtres 10 minutes par jour, en hiver comme en été.
- Ne pas fumer à l'intérieur. Aller dehors pour fumer et demander à ses amis ou invités d'en faire autant. La fumée des tabac est la 1^{ère} source de pollution dans les habitations. Même avec les fenêtres ouvertes, les polluants présents dans les fumées restent dans l'air des pièces. Ils s'imprègnent longtemps dans les murs, moquettes, canapés et rideaux.
- Bien ventiler lors de l'utilisation de produits, tels que :
 - > les sprays insecticides,
 - > les produits de traitements des plantes d'intérieur,
 - > les sprays désodorisants, les encens...

Ils peuvent contenir des petites quantités de pesticides ou de cancérigènes. Limiter l'usage de ces produits. Il existe des alternatives à ces produits.

S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL EN TOUTE TRANQUILITÉ

S'épanouir dans son **activité professionnelle** est source de **bien-être** même si, dans la plupart des professions, il existe des situations où chacun doit faire preuve de vigilance pour sa santé.

Certaines tâches à accomplir ou l'utilisation de produits peuvent amener les travailleurs à porter des équipements adaptés pour se protéger.

Des cancérigènes peuvent être présents dans l'environnement de travail, tels que benzène, formaldéhyde, amiante, poussière de bois... Pour en savoir plus sur ces substances : www.cancer-environnement.fr

Selon la maladie et les traitements reçus il est possible que certaines activités de travail soient à éviter. Il n'y a pas de métier contre-indiqué a priori mais il est conseillé de se protéger des expositions à ces substances avec les équipements adaptés aux différentes professions concernées.

N'hésite pas à parler de ton orientation professionnelle avec le médecin qui te suit.

Des professionnels qualifiés dans l'accompagnement socio-professionnel répondent aux questions juridiques, financières ou médicales en lien avec l'emploi : www.jurisante.fr

COMMENT SE PROTÉGER DE CERTAINES EXPOSITIONS ?

Dans le cadre du travail, s'il y a des risques d'exposition à des substances nocives, des règles de protection sont mises en place par les entreprises, pour tous les travailleurs.



C'est une obligation réglementaire.

Chacun doit respecter les conditions d'utilisation, de stockage et d'entretien des équipements de protections qui lui sont données.

Selon les métiers, il existe de nombreux équipements de protection individuelle (masques, gants...). Il est conseillé à tous de se renseigner à ce sujet et de les utiliser.

Tu pourras trouver des renseignements :

- sur certains sites internet spécialisés comme celui de l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles)

- auprès du personnel des services de santé au travail et des médecins du travail.

BON À SAVOIR

La tranche d'âge la plus concernée par les expositions aux produits chimiques (cancérogènes ou non) est celle des moins de 25 ans. Pourtant, les jeunes ont tendance à moins porter les équipements de protection individuelle (EPI) par rapport à l'ensemble des salariés.

COMMENT REPÉRER LES PRODUITS QUI PEUVENT FAVORISER LE CANCER ?

Il est possible de connaître l'éventuelle dangerosité des produits utilisés et de s'en protéger. Pour cela :



• Observer et lire les étiquettes.

• Apprendre à différencier les pictogrammes de danger.

• Respecter les conditions d'utilisation.

Par exemple, ce pictogramme permet de repérer les produits chimiques pouvant nuire gravement à la santé, notamment par un effet cancérogène en cas d'exposition.



POUR EN SAVOIR PLUS

- inrs.fr
- cancer-environnement.fr (Rubrique Expositions professionnelles)

TÉMOIGNAGES

CÉCILE, 38 ANS, COMMENT VIVRE APRÈS UN CANCER, MEMBRE DE L'ASSOCIATION LES AGUERRIS

« J'avais 16 ans lorsque les médecins m'ont annoncé le diagnostic. Ce fut un choc. Après, il a fallu que je me batte, que j'endure une chimiothérapie, une autogreffe puis une grosse chirurgie orthopédique. Je m'en suis sortie. Dans ce malheur, j'ai eu beaucoup de chance car aujourd'hui, je marche.

Ce cancer m'a fait grandir très vite. Je dirais qu'il a fallu que je digère cette période. Cela m'a pris du temps.

Aujourd'hui j'ai pris conscience que la vie est précieuse et surtout qu'il faut en profiter au maximum. J'ai commencé une nouvelle vie et porte un autre regard sur elle.

À 38 ans, je bénéficie d'un suivi à long terme. C'est rassurant pour moi-même mais aussi pour mes proches. Je sais que je peux compter sur les médecins qui me suivent, sur une aide psychologique et sur le soutien de ma famille et mes amis...

Aujourd'hui, je profite de la vie à pleines dents et chaque minute m'est importante. Il faut savoir prendre soin de soi. »

CATHERINE, 50 ANS, GUÉRIE D'UN OSTÉOSARCOME À L'ÂGE DE 9 ANS, MEMBRE DE L'ASSOCIATION LES AGUERRIS

« Dans mon après cancer je prenais des repas équilibrés et variés. Je pratiquais la natation. Je ne m'exposais pas au soleil, je ne fumais pas, je ne buvais pas d'alcool et je n'utilisais pas de bombes aérosols. Je ne me souviens pas que l'on m'ait donné de l'information sur la santé et l'environnement ni sur la santé au travail.

Il est pour moi évident que la maladie a beaucoup influencé mon mode de vie actuel, que je souhaitais après cette épreuve le plus sain possible. »

RESSOURCES UTILES

Activité physique, alimentation :

mangerbouger.fr

handisport.org

Réseau NACRe : www6.inra.fr/nacre

sport-sante.fr

Addictions :

Observatoire Français des Drogues

et des Toxicomanies : ofdt.fr

tabac-info-service.fr

drogues-info-service.fr

drogues-dependance.fr

alcool-info-service.fr

Air intérieur :

prevention-maison.fr

Associations :

lesaguerris.wordpress.com

jeunessolidaritecancer.org

asso-onestla.fr

ligue-cancer.net

fondation-arc.org

activra.fr

Information publique environnementale :

toutsurlenvironnement.fr

Médicaments et conduite automobile :

ansm.sante.fr/var/ansm_site/

storage/original/application/

c2051c15fa68633dbbae033dd7ac2fe3.pdf

Prévention des risques professionnels :

Institut National de Recherche et Sécurité :

inrs.fr

Téléphone portable :

lesondesmobiles.fr

Site de l'Institut National du Cancer (INCa) :

e-cancer.fr

Portail d'information des publics du Centre Léon Bérard :

cancer-environnement.fr

Dispositif Adolescents et Jeunes Adultes atteints de Cancer, Centre Léon Bérard, Institut d'Hématologie et d'Oncologie Pédiatrique de Lyon :

dajac.centroleonberard.fr

Merci aux professionnels qui ont participé à la réflexion, à l'élaboration et à la relecture de ce livret d'information :

Cédric BAUDINET

Claire BERGER

Nathalie BLANC

Severine BOBILIER CHAUMONT

Maureen BOISSIER

Hélène BOYLE

Julien CARRETIER

Dominique CELLIER

Barbara CHARBOTEL COING-BOYAT

Olivia CHURCHMAN-GOUJON

Carole COZE

Nadège CORRADINI

Agnès DUMAS

Sarah DUVAL

Béatrice FERVERS

Nicole FALETTE

Chiraz FAYECH

Brice FRESNEAU

Aude-Marie FOUCAUT

Virginie GANDEMER

Leila GOFTI-LAROCHE

Anne-Sophie KEMPF-LEPINE

Tanguy LE PRINCE

Perrine MAREC-BERARD

Françoise REDINI

Sophie RIVOLLET

Christine ROUSSET-JABLONSKI

Odile OBERLIN

Hélène PACQUEMENT

Christèle RIBERON

Etienne SEIGNEUR

Hélène SUDOUR-BONNANGE

Marie-Dominique TABONE