

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE CANCER DU SEIN - CANCER DE LA PROSTATE - SEANCES COLLECTIVES THEMATIQUES

Une équipe pluridisciplinaire de l'ICO propose des séances d'éducation thérapeutique durant votre traitement d'hormonothérapie : pour améliorer et/ou anticiper les effets indésirables, et adopter une alimentation et une activité physique adaptée.

Une consultation préalable est nécessaire avant les dates aux séances collectives.
Renseignements et inscription aux soins de support 02 40 67 99 36

PATIENTS RESSOURCES

En partenariat avec la Ligue contre le cancer 44, un patient ressource est à votre écoute pour partager et échanger selon vos besoins. En cette période, la permanence au sein.

Contact accueil Ligue 44 : 02 40 14 00 14

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2nd semestre 2025

L'ESPACE DE RENCONTRE ET D'INFORMATION

Un lieu libre d'accès pour le patients et leurs proches, animé par une accompagnatrice en santé.

Vous y trouverez écoute, échanges, ateliers, débats et information sur la maladie, les traitements et ressources disponibles au sein et en dehors de l'ICO.

Pour connaître les actualités de l'ERI, les ateliers et conférences de l'ICO, n'hésitez pas à communiquer votre adresse mail à l'accompagnatrice en santé en vous rendant directement à l'ERI® (rdc) ou par téléphone au 02 41 35 27 03.

L'ERI® est un concept fondé en 2001 par la Ligue contre le cancer, Sanofi Aventis et l'Institut de Cancérologie Gustave Roussy



ERI® - 02 40 67 99 37 - vanessa.clouet@ico.unicancer.fr
Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h45

L'Institut de Cancérologie de l'Ouest
Boulevard Jacques Monod
44805 SAINT-HERBLAIN
www.institut-cancerologie-ouest.com

Espace de Rencontres
et d'Information©

Site de Saint-Herblain
1^{er} étage



Institut de
Cancérologie
de l'Ouest

unicanter PAYS DE LA LOIRE

ATELIERS INDIVIDUELS

SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES



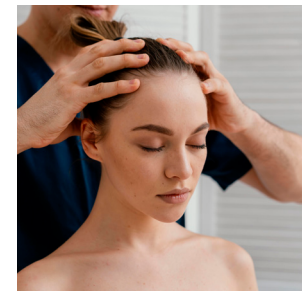
SOINS EN INDIVIDUEL - homme / femme

Lors de votre traitement, Mado Kitenge, onco-esthéticienne vous propose des soins adaptés pour adoucir les effets secondaires. En cabine, en chambre ou en salle de soins – durée variable

Sur inscription aux soins de support - 02 40 67 99 36



CONSEILS ET SOINS CAPILLAIRES



SOINS DU CUIR CHEVELU

Un professionnel, partenaire de l'ICO, se met à votre disposition lors d'un **rdv individuel** de 30 mn.

• Les jeudis de 13h30 à 16h : **25/09 - 06/11 - 18/12**

Salle d'animation de l'ERI 1^{er} étage
Sur inscription à l'ERI® - 02 40 67 99 37

SOPHROLOGIE

GESTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DOULEUR

Isabelle Luneau, sophrologue à l'ICO vous accompagne en **séance individuelle**.

• Tous les mercredis – salle de consultation sur rdv

Sur inscription aux soins de support 02 40 67 99 36



CONSULTATION SEXOLOGIE



INTIMITÉ ET VIE AFFECTIVE

Pendant ou après les traitements, des difficultés peuvent toucher votre intimité et votre couple. Les professionnels en onco-sexologie de l'ICO, vous accompagnent, dans un climat de confiance, pour parler vos doutes et à votre sexualité.

Avec le Dr Josselin Sébille, sexothérapeute à l'ICO sur rdv au 02 40 67 99 42 ou le Dr Aliette Dezellus, gynécologue à l'ICO sur rdv 02 40 67 99 59 ou Sophie Allain infirmière sexologue à l'ICO.

Renseignements et inscription aux soins de support au 02 40 67 99 36

HYPNOSE



GESTION DE L'ANXIÉTÉ, DU SOMMEIL, DE LA DOULEUR ET ARRÊT DU TABAC

Des séances d'hypnose thérapeutiques vous sont proposées sur **rdv en individuel** au sein de l'ICO.

Avec le Dr. Samia Testa, anesthésiste à l'ICO sur rdv au 02 40 67 99 41 ou avec Pierrette Hervouet, infirmière à l'ICO sur inscription aux soins de support - 02 40 67 99 36

ATELIERS COLLECTIFS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



POUR RETROUVER UN MIEUX-ÊTRE (individuel / collectif)

Des activités physiques vous sont proposées en cours de traitement. Avec Clotilde Simonneau et Julie Devriendt, éducatrices APA.

• Sur rdv du **lundi au vendredi**

Renseignements et inscriptions : 02 40 67 98 76 ou par mail à Clotilde.Simonneau@ico.unicancer.fr / Julie.Devriendt@ico.unicancer.fr



SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES FEMMES

ATELIERS COLLECTIFS

Dessin des sourcils et maquillage des yeux (durée 1h30)

• De 10h30 à 12h : **12/09 - 05/11 - 21/11**
• De 14h à 15h30 : **21/10 - 09/12**

Soins des ongles pour traitement taxol/taxotère (durée 2h)

• De 10 h à 12h : **17/11 - 01/12**
• De 14h à 16h : **30/07 - 08/09 - 23/10**

Massage en duo des mains (durée 2h)

Partagez une séance avec la personne de votre choix pour découvrir et apprendre les bienfaits du massage des mains.

• De 10h à 12h : **15/09 - 27/10 - 26/11 - 17/12**

En salle d'animation ERI

Renseignements et inscription à l'ERI® - 02 40 67 99 37

ATELIERS COLLECTIFS BELLE&BIEN

L'association Belle & Bien vous propose un atelier esthétique autour des gestes, soins, entretiens de la peau et mise en valeur.

• De 14h à 16h : **15/09 - 07/10 - 03/11 - 01/12**

Salle d'animation de l'ERI 1^{er} étage

Renseignements et inscription à l'ERI® - 02 40 67 99 37

PILATES



POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Isabelle Brosseau, kinésithérapeute à l'ICO vous propose des séances d'initiation et de découverte du pilates.

Tenue souple de sport obligatoire.

• Le **vendredi de 14h30 à 15h30**

Salle d'animation de l'ERI 1^{er} étage – Sur inscription aux soins de support 02 40 67 99 36

SOPHROLOGIE



GESTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DOULEUR

à l'ICO, le Docteur Valérie Souchu, sophrologue, anime des séances collectives pour vous initier et vous accompagner en sophrologie.

• **Les mardis et jeudis de 10h à 11h30 (pour les débutants) et pour les confirmés de 11h30 à 13h**

Le mardi en salle d'animation de l'ERI - 1^{er} étage, le jeudi à la Maison Juvénal au RDC

Sur inscription aux soins de support 02 40 67 99 36