

Guide des services

Pour les femmes (et les hommes)
atteintes de

Cancer du sein



Rouyn-Noranda
et Abitibi-Témiscamingue
Une initiative de:

Au
Sein des
Femmes



Table des matières

1- Au sein des femmes

2- Soins corporels

Lymphoedème

Massothérapie oncologique et drainage lymphatique

Services spécialisés

Santé gynécologique

3- Soins esthétiques

Reconstruction mammaire

Prothèse capillaire, tatouage permanent

Quelques sites web pour faire l'achat de bandeau ou de foulard en ligne

4- Soins de la peau

Rougeurs ou démangeaisons

Quelques sites web sur les produits et soins de la peau fragilisée par les traitements

5- Mieux-être physique

Réadaptation oncologique et nutrition

Quelques sites web portant sur la nutrition

6- Mieux être-émotionnel

Soutien psychologique individuel et de groupe

Services de consultation individuels

Groupes de soutien en lien avec le cancer

Groupes de soutien pour proches-aidants

Assistance à domicile et accompagnement

Fondations et sociétés

7- Traitements classiques du cancer et thérapies complémentaires

8- Ressources numériques et documentation

9- Services offerts par le réseau de la santé

Repérez rapidement les services dans votre MRC!

1- Au sein des femmes

Fondé en 2014, par Lucie Rioux et sa fille Annie Duclos, Au sein des femmes est issu du désir de supporter les femmes atteintes de cancer du sein et les accompagner vers le mieux-être ou la guérison. Elles ont elles-mêmes vécu ces étapes, comme patiente et comme proche. Depuis, de nombreuses femmes ont pu bénéficier des services et activités offerts par l'association.

Services offerts par l'association:

- *Écoute, aide et référence;
- *Accompagnement lors de rendez-vous médicaux
- *Diverses activités mieux-être: (yoga, méditation, Club de marche, art-thérapie, Café-causette, atelier sur la nutrition);
- *Conférences sur divers sujets avec des intervenants qualifiés;
- *Colloque régional annuel sur le cancer du sein;
- *Information (dépliants, références, capsules web, etc.);
- *les Nichons tricotés (distributeur régional).

Au sein des femmes est fier de vous présenter ce guide qui vous dressera une liste non-exhaustive des services qui pourraient vous être utiles en cas de diagnostic de cancer du sein ou même pour pallier aux séquelles après la maladie. Prenez note que si vous êtes présentement en suivi en oncologie, il est fortement recommandé de valider votre démarche de traitement complémentaire avec votre équipe soignante.



Colloque régional sur le cancer du sein 2022



Club de marche 2021

Coordonnées: 819.880.0011
330 rue Perreault Est, local 104, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C6
Site web: www.auseindesfemmes.org
Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com
Facebook: @Au sein des femmes

2- Soins corporels

Lymphoedème

Le lymphoedème, c'est l'enflure qui se produit quand la lymphe ne peut pas circuler normalement et qu'elle s'accumule dans les tissus mous d'un membre. Le lymphoedème apparaît habituellement dans des parties du corps où des ganglions lymphatiques ont été enlevés ou endommagés par le traitement d'un cancer. Ces régions sont entre autres l'aisselle (creux axillaire), le cou, l'aîne et le bassin. Le risque de lymphoedème augmente en fonction du nombre de ganglions lymphatiques affectés. Les ganglions lymphatiques font partie du système lymphatique.

Les symptômes peuvent varier selon la gravité du lymphoedème. Pour une personne atteinte d'un cancer du sein, les symptômes du lymphoedème peuvent s'apparenter à ceux-ci:

- enflure d'un bras, ce qui peut comprendre les doigts;
- douleur continue ou sensation de brûlure dans le membre;
- sensation de resserrement ou de chaleur dans la peau du bras;
- difficulté à bouger une articulation dans le bras;
- durcissement ou épaissement de la peau;
- sensation que les vêtements ou les bijoux sont trop serrés.

En cas de doute, contactez votre médecin traitant et demandez des examens approfondis.

*Société canadienne du cancer

Association québécoise du lymphoedème

*Pour de l'information sur le lymphoedème.

Coordonnées: 514.979.2463 - 1.866.979.2463

CP 152 Succursale Bureau Chef, Saint-Hyacinthe, Qc, J2S 7B4

Courriel : aql@infoympho.ca

Site web : www.infoympho.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

*Remboursement vêtements de compression

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compression-lymphoedeme

Massothérapie oncologique et drainage lymphatique

La massothérapie en oncologie est un type de massage spécialisé qui vise à favoriser un mieux-être et une détente physique et psychologique chez la personne vivant avec un cancer.



Lors d'un soin de massothérapie en oncologie, le massothérapeute a recours à diverses techniques et approches en massothérapie (suédois, californien, massage des tissus cicatriciels, etc.) dans le but d'adapter le soin à la réalité et aux besoins de la personne, de même qu'à son état physique, psychologique et émotionnel.

L'approche se veut douce et individualisée, puisque le corps de celui ou celle qui traverse un cancer est très sollicité par la maladie et ses traitements médicaux.

Le drainage lymphatique consiste en de doux mouvements effectués avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps. Les mouvements sont dirigés dans le sens de la circulation lymphatique. Ils créent un effet de pompage de la lymphe grâce à des changements de pression exercés sur le corps. De plus, cette approche peut être combinée avec l'utilisation d'appareils de pressothérapie, ce qui permet d'exercer une pression simultanée à divers endroits.

La lymphe circule dans les vaisseaux lymphatiques et les ganglions. Ces derniers filtrent les déchets produits par le corps. Contrairement au système sanguin, le réseau lymphatique n'est pas activé par le coeur. Alors, la lymphe doit compter sur la respiration et les mouvements du corps pour circuler et éliminer les déchets et les toxines du corps.

sources:

<https://www.fqm.qc.ca/massotherapie/la-massotherapie-en-oncologie/>

<https://rmpq.ca/techniques-et-bienfaits-de-la-massotherapie/techniques-reconnues/drainage-lymphatique/>



Marie-Claude Paradis - Technologue en
physiothérapie, massothérapeute, lymphoéthérapeute
-Spécialisations:

- *Drainage lymphatique
- *Réadaptation oncologique
- *Équipe multidisciplinaire

Coordonnées: 819.762.2626 poste 1

Physiothérapie Yves Plourde

33-A rue Gamble Ouest Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2R3

Courriel: physioyp@gmail.com / Site web: www.physioyplourde.com

*Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

*Membre de l'Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec

*Mon Réseau Plus



Michelle Provencher - Massothérapeute

-Spécialisations:

- *Massothérapeute agréée certifiée en oncologie
- *Drainage lymphatique

Coordonnées: 819.764.4544 ou 819.764.4550

129, 7^e Rue Rouyn-Noranda, Qc, J9X 1Z8

Courriel: provenchermichelle@gmail.com

*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



Nancy Coulombe - Technologue en physiothérapie

-Spécialisations:

- *Drainage lymphatique Vodder
- *Réadaptation

Coordonnées: 819.727.4211 – Sans frais : 1.844.333.6734 poste 3

Physiothérapie MyoSynergie

511, 7^e Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

Courriel: physiotherapie.myosynergie@gmail.com

*Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec



Havre de la détente, Lyne Camirand -Massothérapeute

-Spécialisations:

*Kinésithérapeute agréée certifiée

*Massothérapeute agréée certifiée en Oncologie

Coordonnées: 819.727.8890 Poste 2

Havre De La Détente, 877, 3^e Avenue Val d'Or, Qc, J9P 1T9

Courriel: lynou_camiran@hotmail.com

*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



Isabelle Girard -Massothérapeute agréée certifiée

-Spécialisations:

*Drainage lymphatique

*Drainage lymphatique (Vodder)

Coordonnées: 819.622.6248

1189-1179 chemin Carrière à Chaux, Duhamel-Ouest, J9Y 1G3

Courriel: isagirard29@yahoo.ca

*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



Services spécialisés



Stéphanie Ménard - Orthésiste

-Spécialisations:

Vente et ajustements de :

*Laboratoire d'orthèses et de prothèses privé autorisé par la RAMQ pour le lymphoedème

*Prothèses mammaires externes

*Soutiens-gorge adaptés

Coordonnées: 819.279.5022

51, 13^e rue, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 5H6

Courriel: info@smorthesiste.ca

Site web: www.smorthesiste.ca / Facebook: stéphanie ménard orthésiste

Services aussi disponibles à Amos et à Ville-Marie.

*Membre de l'Ordre des technologues professionnels du Québec



Boutique Jani France

*Vêtements de compression

*Soutiens-gorge, maillots et vêtements adaptés

*Prothèses externes

Coordonnées: 819.762.2540

Les Promenades du cuivre: 100, rue du Terminus Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 6H7

Courriel: info@janifrance.com

Site web: www.janifrance.com



Les Nichons tricotés

*Prothèses mammaires externes en tricot, légères, douces, lavables et gratuites

Coordonnées: Au sein des femmes (représentant régional) 819.880.0011

330 rue Perreault Est, Local 104, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C6

Site web: www.auseindesfemmes.org

Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com / www.auseindesfemmes.org / Site

web: www.knittedknockerscanada.com



Boutique La vie en rose

*Soutiens-gorge mastectomie tendances (Muse)

Coordonnées: Rouyn-Noranda: 819.762.0002

Place Rouanda 4, 15^e Rue Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2J8,

Val-d'Or: 819.825.3002

Carrefour du Nord-Ouest 1801, 3^e Avenue, Val-d'Or, Qc, J9P 5K1



Boutique 100 dessus-dessous

*Costumes de bain adaptés pour prothèses externes

*Soutiens-gorge spécialisés

*Prothèses mammaires externes

*Vêtements adaptés (camisole avec drain, manchon de compression, etc.)

Coordonnées: 819.333.5288 \ 819.947.5337

35, 5^e Avenue Est, La Sarre, Qc, J9Z 1K7

Courriel: laroucheguylaine@hotmail.com - Facebook: boutique100DD



Médec santé

*Manchon de compression pour lymphoedème

Coordonnées:

Rouyn-Noranda: 819.764.5546

555 avenue Larivière, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4J5

Val-d'Or: 819.824.5551 / 1232, 3^e Avenue Val-d'Or, Qc, J9P 1V2

Site web: www.medicssante.com/categories/vetements-compressifs



Santé gynécologique

Le cancer et ses traitements peuvent affecter votre santé sexuelle. La sécheresse vaginale, un rétrécissement du vagin, des relations sexuelles douloureuses ou une baisse de libido pourraient survenir. Mais de nombreux troubles sexuels liés au cancer peuvent être traités ou gérés. Parlez en à votre équipe traitante, à votre pharmacienne ou votre pharmacien afin qu'il puisse vous orienter vers des produits et services qui vous aideront à retrouver une santé sexuelle satisfaisante.



Clinique Médicale Uro-Gynéco

*Problème de santé gynécologiques

*diVa Thérapie (traitement au laser non-chirurgical)

Coordonnées: 819.825.3800

1660, 3^e Avenue Val-d'Or, Qc, J9P 1W1

*La diVa Thérapie consiste à améliorer la santé sexuelle et à diminuer l'incontinence urinaire.



Karine Robidoux - Physiothérapeute

Spécialisations:

*Rééducation périnéale et pelvienne

Coordonnées: 819.732.4405 poste 107

511, 7^e Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

Courriel: krobidoux@physioms.net

*Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec



Mélissa Cardin - Physiothérapeute

-Spécialisations:

*Rééducation pelvienne

Coordonnées: 819.629.3434

Clinique Movens / 34, rue Ste-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B6

courriel: info@cliniquemovens.com / cliniquemovens.com

*Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

Société canadienne du cancer

*Brochure : Sexualité, intimité et cancer

<https://cdn.cancer.ca/-/media/files/cancer-information/resources/publications/sex-intimacy-and-cancer/32061-sex-intimacy-and-cancer-fr.pdf>

3- Soins esthétiques

Reconstruction mammaire



Chirurgien plastique Dr. Jodoin

*Reconstruction mammaire

Coordonnées: 819.732.0760

622, 4^e Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 3Y6

Site web: www.chirurgieplastiqueabiti.com

Prothèse capillaire et tatouage

La perte de cheveux est seulement l'un des nombreux défis que les femmes atteintes de cancer du sein peuvent avoir à relever pendant leur expérience de cancer. Avec la perte de cheveux vient parfois la perte des cils et des sourcils.



Certaines femmes préféreront porter un bonnet ou une prothèse capillaire pour se sentir belles et pour les aider à traverser cette épreuve. Pour ce qui est des sourcils et des cils, il existe plusieurs options cosmétiques (permanentes ou non) qui peuvent mettre un petit baume sur le coeur. Il est important d'être à l'écoute et d'opter pour la solution qui aidera à se sentir mieux.

Aussi, pour celles qui ont subi une mastectomie, il est possible de procéder au tatouage du mamelon ou du tatouage artistique qui peut grandement aider à se sentir belle et bien dans sa peau. Consultez votre oncologue et votre médecin de famille pour valider si cette option est possible pour vous!





Centre de Prothèses Capillaires Lucie Rivard

*Vente et ajustement de prothèses capillaires

Coordonnées: 819.444.9962

576, route 111, Saint-Marc-De-Figuery, Qc, J0Y 1J0



Chez coiffure Guylaine Provencher

*Vente et ajustement de prothèses capillaires

Coordonnées: La Sarre: 819.333.2929

346 rue Principale, La Sarre, Qc, J9Z 1Z5

Rouyn-Noranda: 819.762.8630

66 rue Gamble Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2R4

guylaineprovencher@hotmail.com

Site web: www.coiffureguylaineprovencher.ca



Institut l'Émeraude - Partenaire Sibelle - Trichologie

*Vente et ajustement de produits Sibelle

*Bandanas et mèches de cheveux

Coordonnées: 819.762.3345

Institut l'Émeraude coiffure et esthétique

553, avenue Québec Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4V9



Centre Capilia Abitibi

*Vente de prothèses capillaires

*Foulards et bandeaux

Coordonnées: 819.860.3430

1019, boulevard des Pins, Val-d'Or, Qc, J9P 4T2

Courriel : manonbilodeau@capilia.ca

Site web: www.capilia.com



Colori Style

*Foulards de tête et bandeaux

Coordonnées: 819.444.9048

1143 route de La Ferme, Amos, Qc, J9T 3A2

Site web: www.sibelle.ca/coloristyle



Albatros 08

*Prêt de prothèses capillaires (Val-d'Or et Amos)

Coordonnées: 1.866.388.6122

117- 375 avenue Centrale, Val-d'Or, Qc, J9P 1P4



Point de beauté- Esthétique spécialisée

*Maquillage permanent (sourcils, cils et eye-liner)

Coordonnées: 819.764.3535

155 avenue Dallaire, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4T3

Site web: www.pointdebeaute.com/fr



Studio Bob et pine

*Tatouage de l'aréole des mamelons

*Microbladding et nanoblading des sourcils

Coordonnées: 819.797.8777

183, rue Gamble Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2R8

Site web: www.bobetpine.com



Salon La Joconde

*Bonnets et foulards de tête

Coordonnées: 819.622.7000

11, rue Chartier, Ville-Marie, Qc, J9V 1C8

Site web: www.sibelle.ca/lajoconde/?product_cat=foulard-elastique



Tatoo-piercing illimité

*Tatouage 3D du mamelon et de l'aréole

*Maquillage permanent

Coordonnées: 819.825,0555 855,

3^e Avenue, Val-d'Or, Qc. J9P 1T2

Site web: www.tattoopiercingillimite.ca

Quelques sites web pour faire l'achat de bandeaux ou de foulards en ligne

Société canadienne du cancer

*Service de prêt de prothèses et accessoires capillaires

Commandez par téléphone : 1.888.939.3333

Site web: www.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/wig-form

Wrap in love

Site web: www.etsy.com/shop/WrapInLove

Pharmathera (Montréal):

Site web:

www.pharmathera.com/chapeaux-pour-cancer-bonnets-chimio-foulards-turbans-de-chimiotherapie

Groupe soins à domicile (Montréal)

Site web: www.groupe soins adomicile.com/collections/bonnet-chimio

Produits Sibelle - Boutique en ligne

Site web: www.sibelle.ca/

IASO (Ste-Julie)

Site web: www.boutiqueiaso.com



4- Soins de la peau

Rougeurs ou démangeaisons

Certains traitements du cancer peuvent causer des problèmes de peau, par exemple une rougeur ou des démangeaisons. La plupart des problèmes de peau disparaissent une fois que les traitements du cancer sont terminés, mais il est possible que vous ayez à les gérer en cours de traitement. Il y a des problèmes de peau qui doivent être traités immédiatement afin de ne pas s'aggraver ou causer de dommages permanents.

Voici des exemples de traitements du cancer qui peuvent causer des problèmes de peau : radiothérapie, chimiothérapie, traitement ciblé, immunothérapie.

Avisez votre équipe de soins dès que vous observez des problèmes de peau. Un grand nombre d'effets des traitements du cancer sur la peau peuvent être traités à la maison.

<https://cancer.ca/fr/treatments/side-effects/skin-problems>

Quelques sites web sur les produits et soins de la peau fragilisée par les traitements

Josée Mc Fadden - Propriétaire MC cosmetik

- *Conçoit des produits dermatologiques destinés aux peaux fragilisées par le cancer

- *Conception de bijoux et accessoires en lien avec le cancer du sein

Courriel: info@mccosmetik.com

Site web: www.mccosmetik.com

Belle et bien dans sa peau

- *Information sur les soins capillaires

- *Soins des seins et de la peau

- *Trousse de soins de la peau

Site web: www.lgfb.ca/fr

5- Mieux être physique

Réadaptation oncologique et nutrition

La réadaptation dans le domaine de l'oncologie vise à aider les personnes atteintes de cancer à optimiser leur bien-être physique, émotionnel et cognitif, pendant et après le traitement du cancer.

La réadaptation, suite à une mastectomie, peut se révéler une alliée de choix pour la diminution de la douleur liée à la chirurgie et peut également contribuer à prévenir la perte de mobilité qui pourrait survenir.



La maladie et les traitements peuvent augmenter les besoins en protéines et en énergie des patients atteints d'un cancer du sein.

Une alimentation adaptée est donc importante. Cependant, s'alimenter peut être difficile car le cancer et les traitements associés s'accompagnent souvent d'effets secondaires qui peuvent restreindre l'alimentation. Consulter une nutritionniste peut grandement aider à retrouver l'équilibre alimentaire ainsi que le goût de s'alimenter!



Physiothérapie Yves Plourde inc.

Voici l'équipe multidisciplinaire de Physiothérapie Yves Plourde se spécialisant en oncologie. En collaboration avec la Fondation québécoise du cancer, ils offrent des cours de groupe et des évaluations et suivis individuels bisannuellement. Ils offrent également des services privés en physiothérapie et kinésiologie.

-Spécialisations de l'équipe en lien avec l'oncologie:

- *Réadaptation oncologique

- *Rééducation spécifique de la douleur chronique

Marie-Félix Rivard-Dionne - Physiothérapeute, kinésiologue

- *Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

Élodie Plourde-de la Chevrotière - Kinésiologue

- *Membre de la Fédération des kinésiologues du Québec

Marie-Claude Paradis - Technologue en physiothérapie

- *Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

- *Membre de l'Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec

- *Mon Réseau Plus

Pour les rejoindre :

Coordonnées: 819.762.2626 poste 1 / Physiothérapie Yves Plourde

33-A rue Gamble Ouest Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2R3

Courriel: physioyp@gmail.com / Site web: www.physioyplourde.com



Karine Ricard - Physiothérapeute

-Spécialisation:

- *Réadaptation oncologique

Coordonnées: 819.860.3544 / Physiothérapie 4E

1112, rue Royale, Malartic, Qc, J0Y 1Z0

Courriel: physiotherapie4e@gmail.com

- *Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec



Mélissa Cardin - Physiothérapeute

-Spécialisations:

*Thérapeute en réadaptation physique

*Rééducation pelvienne

Coordonnées: 819.629.3434

Clinique Movens / 34, rue Ste-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B6

courriel: info@cliniquemovens.com

Site web: www.cliniquemovens.com

*Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec



Nancy Coulombe - Technologue en physiothérapie

-Spécialisation:

*Réadaptation oncologique

Coordonnées: 819.727.4211 – Sans frais : 1.844.333.6734 poste 3

Physiothérapie MyoSynergie

511, 7^e Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

Courriel: physiotherapie.myosynergie@gmail.com

*Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec



Gabrielle Trépanier - Nutrition GT - Nutritionniste

-Spécialisations:

*Consultation individuelle

*Blogue sur l'alimentation

Coordonnées: 819.290.2162

153 avenue Murdoch, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 1Z9

Courriel: gabriellenutrition@gmail.com

Site web: www.nutritiongt.com

*Membre de l'Ordre professionnel des Diététiste du Québec



Jessica Verville - Nutritionniste

Spécialisation:

*Suivis individuels

Coordonnées: 819.860.3340 / Courriel: jessica.verville@hotmail.ca

Quelques sites web portant sur la nutrition

Société canadienne du cancer

Volet nutrition: www.cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well

Richard Béliveau de la Chaire en prévention et traitement du cancer de l'UQAM

www.richardbeliveau.org

La clinique Mayo (en anglais)

www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588



6- Mieux-être émotionnel

Soutien psychologique individuel et de groupe

Le cancer du sein représente de nombreux défis en lien avec la santé émotionnelle. Il existe au Québec des ressources de soutien, d'écoute, d'aide et de référence qui peuvent soutenir la femme atteinte du cancer du sein son parcours vers le mieux-être ou la guérison.



La patiente sera accompagnée dans ce processus par son équipe soignante qui la guidera vers les bons services dans le réseau de la santé. Il existe aussi des ressources communautaires ou privées qui pourront compléter cette offre de services et les supporter durant ou après les traitements.

Les traitements contre le cancer du sein engendrent un processus très éprouvant qui peut provoquer des atteintes psychologiques intenses, allant d'une profonde détresse émotionnelle à une dépression.

Le soutien psychologique vise à aider les patientes à comprendre au mieux ce qui leur arrive à chaque étape de la maladie, tant pour elles-mêmes que pour les aider à en parler à leur entourage.

Services de consultation individuels



Linda Turcotte - Psychothérapeute

*Consultante en santé psychologique

*Consultations individuelles

Coordonnées: 819.339.2744

Courriel : lindaturcotte44@hotmail.com

Site web: www.lindaturcotte.com

Possibilité d'offrir des services à Rouyn-Noranda

*Accréditée par l'Ordre des psychologues du Québec



Danielle Bordeleau - Psychothérapeute

*Consultations individuelles

Coordonnées: 819.797.8522

145 avenue Principale, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4P3

*Membre de l'Ordre des travailleurs sociaux du Québec



Solange Gareau - Psychothérapeute

*Consultation individuelle et de couple

Coordonnées: 819.764.6633

129 avenue Frédéric Hébert, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 1V7

Courriel: solange.gareau@icloud.com

Site web: www.solangegareau.com

*Accréditée par l'Ordre des psychologues du Québec.



Marie-Kim Landriault - Art-thérapeute

*Consultation individuelle

*Cours de groupe

Coordonnées: 819.290.0787 / Rouyn-Noranda, Qc

Courriel: emkaelle@gmail.com / Facebook: /Art-thérapie, Marie-Kim Landriault

*Membre de l'Association des art-thérapeutes du Québec.



Anne-Marie Marcil - Art-thérapeute

*Art-thérapie

Coordonnées: 819.290.9211

394 chemin Mercier, Duparquet, Qc, J0Z 1W0

Courriel: ammarcil@artduchi.com

*Membre de l'Association des art-thérapeutes du Québec



Manon Perreault - Art-thérapeute

*Art-thérapie

Coordonnées: 819.218.5135

573, avenue Larivière, Rouyn-Noranda, Qc. J9X 3P6

Courriel: manon.perreault@uqat.ca

*Membre de l'Association des art-thérapeutes du Québec



Line Grenier - Alternatives santé

-Spécialisations:

*Consultation individuelle, de groupe ou familiale

Coordonnées: 819.734.7855

615, avenue Centrale, Bureau 200, Val-d'Or, Qc, J9P 1P9

Courriel: info@alternativessante.com

*Membre de l'Ordre des psychologues du Québec

Groupes de soutien en lien avec le cancer



Au sein des femmes

*Écoute, aide et référence

*Groupe de soutien

Coordonnées: 819.880.0011

330 rue Perreault Est, Local 104, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C6

Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com / Site web: www.auseindesfemmes.org



L'arc-en-soi La Sarre - Groupe de soutien

*Soutien, aide et référence

Coordonnées: 819.333.2311, Poste 2303

679, 2^e Rue Est, La Sarre, Qc, J9Z 2X7, C. P. 6000

Fondation cancer du sein du Québec - Soutien

*Soutien individuel auprès d'une travailleuse sociale

*Groupes Facebook \ Club stade 4

Coordonnées: 1.877.990.7171 poste 274

Courriel: soutien@rubanrose.org - Site web: www.rubanrose.org

Facebook: /parlonscancerdusein

Site web Club stade 4: www.facebook.com/groups/383171419022017/

Groupes de soutien pour proches-aidants



Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda

*Écoute, aide et référence

*Sessions de groupe

*Information, conférences, etc.

Coordonnées: 819.797.8266

332, rue Perreault Est, local 202, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C6

Courriel: aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca / Site web: www.rparn.com



Regroupement proches-aidants Abitibi-Ouest

*Écoute, aide et référence

Coordonnées: 819.333.5777

257 rue Principale CP.231, La Sarre, Qc, J9Z 2X5

Courriel: rpaa0@prochesaidants.ca



Association des proches aidants de Val-d'Or

*Écoute, aide et référence

Coordonnées: 819.859.0853

375 avenue Centrale, bureau 105, Val-d'Or, Qc, J9P 1P4

Courriel: aidantsnaturelsvd@hotmail.ca

Site web: www.aidantsnaturelsvd.wixsite.com/aidantsnaturels



Assistance à domicile et accompagnement



Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda

*Accompagnement-transport bénévole

*Aide aux courses et commissions, caravane alimentaire

Coordonnées: 819.762.0515 poste 0

210, 9^e Rue, local 102, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2C2

Site web: www.benevolern.com / Courriel : info@benevolern.com



Les Intrépides à domicile

*Aide à la vie domestique (entretien ménager, préparation de repas, course, lessive, bain et répit)

Coordonnées: 819.762.7217 poste 0

380, avenue Richard, bureau 100, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4L3

Site web: www.lesintrepides.ca/adomicile



Maison St-André d'Abitibi-Ouest

*Aide alimentaire

*Aide à domicile

Coordonnées: 819.333.1133

440, rue Principale, La Sarre, Qc, J9Z 1Z9

Courriel : maison.standre@cablevision.qc.ca

Site web: www.maisonstandreao.ca

*S'adresse aux personnes en situation socioéconomique difficile



Neighbours (Regional association of Rouyn-Noranda)

*Service d'accompagnement aux rendez-vous médicaux (interprétation)

*Centre de bien-être

*Bibliothèque

Coordonnées: 819.762.0882

139, avenue Murdoch, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 1C9

Site web: www.neighboursat.ca

**Services offerts en anglais!

Fondations et sociétés



Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSSAT)

*Aide financière pour le transport des usagers -

Site web: www.cisss-at.gouv.qc.ca/aide-financiere-pour-le-transport-des-usagers/



Fondation Santé Rouyn-Noranda

La Fondation a pour mission de soutenir l'accès aux meilleurs soins et services de santé dispensés à la communauté. Elle est responsable de la mise en place de la Maison d'hébergement et de soutien régionale pour les personnes atteintes de cancer en Abitibi-Témiscamingue qui offrira un service d'hébergement d'ici 2024 .

Coordonnées: 819.797.1226

4, 9^e Rue, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2B2

Site web: www.fondationsantern.org

Facebook: www.facebook.com/fondationsantern



La traversée des Z'elles

*Faire connaître la cause du cancer du sein et amasser des fonds pour financer la recherche

Coordonnées: 41, rue Franquet, Amos, Qc, J9T 4J9

Courriel: info@traverseedeszelles.org

Site web: www.traverseedeszelles.org



Mission Tournesol

*Mission: Vient en aide aux personnes atteintes de cancer en payant certaines factures ou services pour un temps et un montant défini.

Coordonnées: 819.629.2445

42 des Oblats Nord, Ville-Marie, Qc, J9V 1J5

Courriel: missiontournesol@hotmail.com

Site web: www.missiontournesol.com

*Offert aux gens de la MRC Témiscamingue seulement.

Fondation cancer du sein du Québec

- *Soutien psychologique
- *Recherche et sensibilisation
- *Application Ma santé active
- *Soutien financier disponible

Site web: www.rubanrose.org

www.rubanrose.org/ma-communautaire-rose/soutien-ressources/aide-financiere

Kelly Shire Foundation

- *Mission : Soutenir les Canadiens ayant besoin d'aide financière lors d'un traitement du cancer du sein

NB.: Certaines conditions s'appliquent (pour en savoir plus, consultez le site web)

Site web: www.kellyshiresfoundation.org

www.kellyshiresfoundation.org/user/pages/01.home/_assistance/Formulairecriteria2022.pdf

SAFIR - Fondation Jean Marc Paquette

- *Le programme Safir peut payer des factures de façon ponctuelle

NB: S'adresse aux résidents du Québec seulement

Site web: www.fjmp.org

Belle et bien dans sa peau

- *Information sur les soins capillaires
- *Conférences soins des seins et de la peau

Site web: www.lgfb.ca/fr

Fondation québécoise du cancer

- *Écoute et jumelage téléphonique
- *Hébergement

Coordonnées: 1.800.363.0063

Site web: www.fqc.qc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

- *Prothèses mammaires externes

- *Vêtements de compression pour le lymphœdème

Site web:

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/protheses-mammaires-externes

Société canadienne du cancer

- *Soutenir la recherche sur le cancer

- *Information

- *Prêt de prothèses capillaires et accessoires

- *Aide financière pour le transport

Information générale

Site web: www.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/financial-help

www.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/transportation

Vols d'Espoir

- *Mission : Fournir aux Canadiens ayant besoin d'aide financière des déplacements gratuits vers des soins médicaux loin de chez eux

Coordonnées: 1.877.346.4673 (hope) NB.: Certaines conditions s'appliquent

- *Pour en savoir plus, consultez le site web: www.hopeair.ca

Réseau canadien du cancer du sein

- *Mission: Éducation et défense des droits des patientes

Site web: www.cbcn.ca



7- Traitements classiques du cancer du sein et thérapies complémentaires

Traitements classiques

On les appelle parfois traitements standard ou traditionnels. La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie sont des exemples de traitements classiques du cancer. Ces traitements sont administrés par des professionnels de la santé, comme des médecins, des infirmières et des radiothérapeutes. Les traitements classiques permettent de détruire les cellules cancéreuses ou de les traiter pour qu'elles ne se développent pas et ne se propagent pas.



Thérapies complémentaires

Les thérapies complémentaires ne traitent pas le cancer en lui-même. Le but des thérapies complémentaires est d'améliorer votre santé et votre bien-être en général. Elles vous aident à vous adapter physiquement et émotionnellement aux traitements classiques du cancer.

Exemple de bienfaits issus des thérapies complémentaires:

- Amélioration de l'humeur;
- Réduction de l'anxiété et du stress;
- Réduction de la fatigue;
- Réduction des nausées et autres symptômes reliés à la maladie et aux traitements.

****Mise en garde:**

Il importe de discuter avec votre oncologue avant d'entreprendre toute thérapie complémentaire lorsque vous êtes en traitement. Bien que certaines puissent paraître bénéfiques, d'autres peuvent causer des problèmes de santé sérieux.

Voici une liste non-exhaustive des thérapies complémentaires disponibles en Abitibi-Témiscamingue.

Acupuncture

L'acupuncture consiste à piquer avec des aiguilles en des points précis de la surface du corps pour soigner différentes maladies ou provoquer un effet analgésique. Elle peut soulager la fatigue, les bouffées de chaleur, la nausée et la douleur.

ATTENTION: Une personne atteinte de lymphoedème ne devrait pas être piquée par des aiguilles dans les zones affectées par le cancer, d'où l'importance de valider tout traitement complémentaire avec son oncologue.

Site web: www.cbcn.ca

Réflexologie

Lors de la séance, le réflexologue effectue des trajets sur toutes les zones reflexes afin de les tester et de les traiter. Il sent sous ses doigts des grains de sable, des cristaux : ce sont les toxines. Celles-ci bloquent l'influx nerveux et l'énergie vitale.

Le but d'une séance de réflexologie est de diriger toutes ces toxines vers son système lymphatique afin de les éliminer par voie naturelle (urines, selles, transpiration, respiration) et de relancer son système d'auto-guérison. La réflexologie aide à mieux vivre avec la maladie, ses traitements et leurs effets indésirables. Celle-ci contribue à optimiser la période des traitements en aidant le corps à mieux les supporter, en soulageant certains de leurs effets secondaires :

- nausées - vomissements - constipation - diarrhée - douleurs musculaires et/ou articulaires - dyspnées - insuffisance rénale - douleurs abdominales.

Site web:

www.cancerseinchl.lu/groupe-sein-chl/2018/4/9/la-place-de-la-reflexologie-dans-le-cancer-du-sein

Hypnothérapie

Pratiquée par un hypnothérapeute qualifié, l'hypnose peut entraîner un état de profond bien-être. La recherche a permis de constater quelle peut aider les personnes atteintes de cancer à gérer l'anxiété et la dépression. Elle peut également aider à réduire les troubles du sommeil. L'autohypnose, lorsqu'enseignée par un professionnel peut aider à réduire les nausées d'anticipation, soit les nausées qui débutent avant la chimio, quand la patiente a peur d'être malade après le traitement.

Site web: www.cancer.ca

Yoga

La recherche indique que le yoga peut être utile pour aider à atténuer la pression artérielle élevée et à améliorer la fréquence cardiaque, la respiration, le métabolisme et la température corporelle. Le yoga peut améliorer la force, la mobilité, la santé osseuse, la santé cardiovasculaire, le schéma de respiration et d'autres systèmes physiologiques, et il peut atténuer la douleur. Sur le plan mental, le yoga peut accroître le bien-être, atténuer votre stress, aider à soulager la douleur en plus de procurer une sensation de détente. Les personnes qui pratiquent le yoga croient que cette thérapie aide à améliorer leur qualité de vie.

www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies

Tai-chi et Qi-Gong

La recherche donne à penser que le tai-chi peut aider à réduire la pression artérielle, à atténuer le stress, à soulager la douleur et la raideur, et à améliorer le sommeil. Des études à petite échelle ont montré que la pratique régulière du tai-chi peut atténuer la dépression et améliorer l'estime de soi. Ces études ont aussi suggéré que la pratique régulière du tai-chi peut améliorer la qualité de vie. Des études à très petite échelle ont montré que les exercices de tai-chi peuvent aider les femmes atteintes du cancer du sein. Ces exercices peuvent aider à améliorer le mouvement de l'épaule après une chirurgie et à réduire temporairement le lymphœdème.

www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies

Méditation

Des recherches ont démontré que la méditation régulière peut aider à atténuer la douleur chronique, l'anxiété et les troubles du sommeil. Elle peut aussi aider à réduire la pression artérielle et à améliorer l'humeur des personnes atteintes du cancer.

www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies

Musicothérapie / sonothérapie

La recherche indique que la musicothérapie peut aider les personnes à se détendre et peut atténuer le stress et l'anxiété. D'autres études suggèrent que la musicothérapie peut améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer.

www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies



Carole Marquis - Professeure de yoga

*Yoga oncologique

*Séance de groupe, individuel

Coordonnées: Yoga Bien-être

689, 2^e Avenue, Val-d'Or, Qc, J9P 1W5

Courriel: carole@carolemarquis.ca / Facebook: yogavaldor



Valérie Lafond - Professeure de yoga

*Séance de groupe, individuel

Coordonnées: V. Vasati

55 rue Perreault Est, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C1

Courriel: vlafond@hotmail.com

Facebook: V. Vasati



Sylvane Lemoine - Hypnothérapeute et maître praticienne en PNL

*Soutien individuel, virtuel et présentiel

Coordonnées: 819.339.1225

20, 7^e Avenue Ouest, Macamic, Qc, J0Z 2S0

Courriel: sylvane.8@hotmail.com

Facebook: Sylvane Lemoine Hypnothérapeute, Maître praticienne en PNL



Carole Laurendeau - Accompagnement holistique

*Visualisation

*Hypnose, PNL

*Kinésiologie

Coordonnées: 819.732.7958

11, rue du Lac St-Marc de Figuery, Qc, J0Y 1J0

Courriel: laurendeau.carole@gmail.com

Site web: www.carolelaurendeau.com



Anne-Marie Marcil - Professeure de Tai-chi

*Séance de groupe, individuel

*Méditation

*Art-thérapeute

Coordonnées: 819.290.9211

394 chemin Mercier, Duparquet, Qc, J0Z 1W0

Abitibi-Ouest et Rouyn-Noranda. L'Art du Chi

Courriel: ammarcil@artduchi.com

Facebook: Art du Chi - Abitibi, Qc

*Membre de l'Association des art-thérapeutes du Québec



Ariane Ladouceur - Professeure de méditation

*Méditation (virtuel et en présentiel)

*Reconnexion à sa nature

Coordonnées: activités virtuelles

Courriel: arianeladouceur@hotmail.com

Site web: www.arianeladouceur.com



Marie-Josée Girard - Naturopathe

*Accompagnement personnalisé

*Naturopathie

Coordonnées: 819.277.5370

Courriel: mjgnaturopathe@hotmail.com

Facebook: Marie-Josée Girard (Massothérapeute app

Osthéopatique-Naturopathe)

*Collège des Naturopathes du Québec



Linda Morel - Relation d'aide par visualisation guidée

*Visualisation guidée

*Accompagnement en fin de vie

Coordonnées: 819.290.4572

14 rue St-Anne, Ville-Marie, Qc, J9V 2B7

Courriel: soleildemiel@hotmail.com



Louise Therrien - Naturopathe coach ménopause

*Naturopathie

*Soins visage et corps

Coordonnées: 819.527.7766

Station Santé (pratique virtuelle)

Courriel: info@stationsante.com / Site web: www.stationsante.ca

*Collège des Naturopathes du Québec



Mélanie Ducharme - Massothérapeute agréée

*Drainage lymphatique (non spécialisée en oncologie)

*Réflexologie

Coordonnées: 819.732.6080

Centre de massothérapie Le Monarque

511, 7^e Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



Julie Tousignant - Massothérapeute agréée

*Massothérapie

*Réflexologie

Coordonnées: 819.797.3072

Les mains d'Ange, 402, avenue Dallaire, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4V5

*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



Julie Crozier - Ostéopathe

Coordonnées: 438.364.3120

785, 1^{re} Avenue Ouest, Amos, QC, J9T-1V7

courriel: juliecrozier3@gmail.com

Site: www.osteopathejulie.ca

*Membre de l'Association d'ostéopathie RITMA

«Le cancer n'est qu'un chapitre de mon livre et non l'histoire en entier.»

-Traduction libre, auteur inconnu



Line Binet - Massothérapeute agréée certifiée

*Drainage lymphatique (non spécialisée en oncologie)

*Kinésithérapeute

Coordonnées: 819.333.4004

La détente / 175, 3^e Avenue est, La Sarre, Qc, J9Z 2K6

Courriel: linebinet@hotmail.com

*Membre du Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec



Serge Roy - Massothérapeute agréé certifié

*Drainage lymphatique (non spécialisé en oncologie)

*Kinésithérapeute

Coordonnées: 819.856.9131

1076, 7^e Rue, Val-d'Or, Qc, J9P 3R5

Courriel: serge@sergeroy.com

*Membre du Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec



Louise-Laura Marcotte - Massothérapeute agréée

*Drainage lymphatique (technique Leduc)

*Réflexologie

Coordonnées: 819.355.1712

1731, 3^e Avenue, Val-d'Or, Qc, J9P 1W3

Courriel: marcotte.11@cablevision.qc.ca

*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



Caroline Boril-Mantha - Acupuntrice

*Acupuncture

Coordonnées: 819.880.2276

Centre thérapeutique MC3 / 33-B Gamble ouest, Rouyn-Noranda, J9X 2R3

Courriel: carolinebm@outlook.com

Site web: www.acupuncturecarolinebm.com

*Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec et membre de l'Association des acupuncteurs du Québec



Myka-L Goslin - Sonothérapeute

*Sonologie

*Méditation

Coordonnées: Bac Bien-être

200, avenue Principale, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4R2

Courriel: info@bacbienetre.ca

Site web: www.bacbienetre.ca



André Jolivet - Acupuncteur

*Acupuncture

Coordonnées: 819.797.2429

66, rue Gamble ouest, bureau 200, Rouyn-Noranda, J9X 2R4

*Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



Yvon Adams-Robenhymmer - Acupuncture Yvon Adams

*Acupuncture

*Clientèle oncologique

Coordonnées: 819.825.1005

575, de la Rivière, Val-d'Or, Qc, J9P 6R7

*Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



8- Ressources numériques et documentation

Fondation cancer du sein du Québec (Rubrique m'informer)
www.rubanrose.org

Programme québécois de dépistage du cancer du sein
Site web: www.depistagesein.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec

Site web:

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compression-lymphoedeme

Réseau rose

*Information sur le cancer du sein

Site web: www.reseaurose.ca

Purée que c'est bon

*Information sur la nutrition en lien avec le cancer du sein

Site web: www.ulaval.ca

Ressources santé

*Information sur le cancer du sein

Site web: www.ressourcessante.salutbonjour.ca/condition/getcondition/cancer-du-sein

Chaire de recherche Dr. Béliveau

*Information sur le cancer du sein (prévention et traitements)

Site web: www.richardbeliveau.org/tag/sein

Dre Marika Audet-Lapointe

*Onco psychologie

*Documentation et information sur le cancer

Site web: www.psymedicis.com

9- Services offerts par le réseau de la santé

Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSSAT)

- *Accès à une infirmière pivot (IPO) dès l'annonce d'un diagnostic de cancer ;
- *Accès à une équipe interdisciplinaire durant tout l'épisode de soins. (professionnels en pharmacie, psychologue, travailleur social, nutritionniste et, au besoin, physiothérapeute et orthophoniste);
- *Accès à des services de consultation et de traitements en chimiothérapie ainsi qu'à des services de consultations médicales spécialisées et de consultations professionnelles;
- *Des infirmières dûment formées en oncologie administrent les traitements à la clinique ambulatoire;
- *Accès à des protocoles de recherche en oncologie;
- *Service de bénévoles préposés à l'accueil de la clientèle;
- *Accès à des traitements de radio-thérapie (à venir).

Il est possible de demander un des services cités ci-haut en communiquant avec la centrale de rendez-vous.

Coordonnées du CISSSAT: 819.764.3264
1, 9^e Rue, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2A9
Site web:
www.cisss-at.gouv.qc.ca/lutte-contre-le-cancer/
Facebook: www.facebook.com/CISSSAT



Aide financière pour le transport

Vous pourriez également avoir droit à un remboursement de frais de transport et d'hébergement (avec les différentes hotelleries).

Pour informations: 1.877.844.1843 (sans frais)



«Aujourd'hui je choisis de vivre dans la lumière de mes espoirs plutôt que dans l'ombre de mes doutes.»
- Ray Davis

Avertissements: Pour votre propre sécurité, il est toujours conseillé de valider un soin ou un service par son équipe soignante en oncologie avant d'y avoir recours.

*Pour recevoir ce guide version papier ou électronique, n'hésitez pas à en faire la demande.

**Si vous souhaitez faire partie du guide ou encore signaler un changement de statut sur un organisme ou une entreprise, merci de nous contacter!

Au sein des femmes

Coordonnées: 819.880.0011

330 rue Perreault Est, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C6

Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com

Site web: www.auseindesfemmes.org

Un merci tout spécial
pour leur commandite:



FONDATION
SANTÉ ROUYN-
NORANDA





Au sein des femmes
Coordonnées: 819.880.0011
330 rue Perreault Est, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 3C6
Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com
Site web: www.auseindesfemmes.org

Recherche et conception: Valérie Perron et Caroline Gareau.
Tous droits réservés. Dernière version: Décembre 2022