

# Guide des services

Pour les femmes (et les hommes)  
atteintes de

## Cancer du sein

Une initiative de:



Rouyn-Noranda  
et Abitibi-Témiscamingue

# Table des matières

## 1- Au sein des femmes

## 2- Soins corporels

Lymphoedème

Massothérapie oncologique et drainage lymphatique

Boutiques et services spécialisés

Santé gynécologique

## 3- Soins esthétiques

Reconstruction mammaire

Prothèse capillaire, tatouage permanent

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

## 4- Soins de la peau

Rougeurs ou démangeaisons

Quelques sites web spécialisés

## 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 du sein et thérapies complémentaires

## 8- Ressources numériques et documentation

## 9- Services offerts par le réseau de la santé

Repérez rapidement les services dans votre MRC!

Rouyn-Noranda



Abitibi-Ouest



Vallée-de-l'Or



Abitibi



Témiscamingue



# 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.

## Nos services:

- \*Paniers réconfort ;
- \*Écoute, soutien, référence et information ;
- \*Sensibilisation (kiosques, ateliers, etc.) ;
- \*Accompagnement lors de rendez-vous médicaux ;
- \*Groupe Entraide Stade 4 ;
- \*Activités mieux-être (yoga, méditation, Café-causette) ;
- \*Colloque régional annuel sur le cancer du sein ;
- \*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 effets secondaires après la maladie. Prenez note que si vous êtes présentement en suivi en oncologie, il est fortement recommandé de valider toute démarche de traitement complémentaire avec votre équipe soignante.



Panier réconfort



Atelier créatif de sensibilisation



Colloque régional sur le cancer du sein 2022

## 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@infolympo.ca](mailto:aql@infolympo.ca) / Site web : [www.infolympo.ca](http://www.infolympo.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](http://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.

<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, lymphothérapeute

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

Coordonnées: 819.762.2626 poste 1

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

Courriel: [physiointerpro@gmail.com](mailto:physiointerpro@gmail.com)

Site web: [www.physiointerpro.com](http://www.physiointerpro.com)

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

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

\*Mon Réseau Plus



-----

**Nancy Coulombe** - Technologue en physiothérapie

- \*Drainage lymphatique Vodder
- \*Réadaptation

Coordonnées: 819.727.4211 – Sans frais : 1.844.333.6734 poste 3

Physiothérapie MyoSynergie

511, 7<sup>e</sup> Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

Courriel: [physiotherapie.miosynergie@gmail.com](mailto:physiotherapie.miosynergie@gmail.com)

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



-----

**Isabelle Girard** - Massothérapeute agréée certifiée

- \*Drainage lymphatique
- \*Drainage lymphatique (Vodder)

Coordonnées: 819.622.6248

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

Courriel: [isagirard29@yahoo.ca](mailto:isagirard29@yahoo.ca)

\*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés

-----\*

**Valérie Cloutier** - Massothérapeute, Pur moment

\*Massage oncologique

\*Drainage lymphatique (Leduc)

\*Massage à domicile (Abitibi-Ouest)

Coordonnées: 819.301.2707

1250 Route 101, Poularies, Qc, J0Z 3E0

Courriel: purmomentvc@hotmail.com

\*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés

-----\*

**Havre de la détente, Lyne Camirand** -Massothérapeute

\*Kinésithérapeute agréée certifiée

\*Massothérapeute agréée certifiée en oncologie

Coordonnées: 819.727.8890 Poste 2

Havre De La Détente, 877, 3<sup>e</sup> Avenue Val d'Or, Qc, J9P 1T9

Courriel: lynou\_camiran@hotmail.com

\*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés

-----\*

**Shanel Chevalier** - Massothérapeute

\*Massage oncologique

\*Massage à domicile

(Amos, Rouyn-Noranda, Val-d'Or, La Sarre)

Coordonnées : 819.442.0460

Courriel: shanelcchevalier26@gmail.com



---

### Stéphanie Ménard - Orthésiste

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

- \*Vente de prothèses mammaires externes

- \*Vente et ajustement de soutiens-gorge adaptés

Coordonnées: 819.279.5022

51, 13<sup>e</sup> rue, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 5H6

Courriel: [info@smorthesiste.ca](mailto:info@smorthesiste.ca)

Site web: [www.smorthesiste.ca](http://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

---

### Les Nichons tricotés

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

Coordonnées: Au sein des femmes / 819.880.0011

10 rue du Terminus Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2P2

Site web: [www.auseindesfemmes.org](http://www.auseindesfemmes.org)

Courriel: [auseindesfemmes@hotmail.com](mailto:auseindesfemmes@hotmail.com)

Site web: [www.knittedknockerscanada.com](http://www.knittedknockerscanada.com)

---

### Proxim Belzile, Goulet, Savard

- \*Prothèses mammaires externes

- \*Vêtements post-opératoires

Coordonnées: 819-762-0818

45 rue Principale, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4P1

---

## Boutique La vie en rose

\*Soutiens-gorge mastectomie tendances (Muse)

Coordonnées: Rouyn-Noranda: 819.762.0002

Place Rouanda 4, 15<sup>e</sup> Rue Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2J8,

Val-d'Or: 819.825.3002

Carrefour du Nord-Ouest 1801, 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre, Qc, J9Z 1K7

Courriel: laroucheguylaine@hotmail.com - Facebook: boutique100DD

---

## Médic 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<sup>e</sup> Avenue Val-d'Or, Qc, J9P 1V2

Site web: [www.medicssante.com/categories/vetements-compressifs](http://www.medicssante.com/categories/vetements-compressifs)

---



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'ils puissent vous orienter vers des produits et services qui vous aideront à retrouver une santé sexuelle satisfaisante.

---

**Audrey Girard- Physio Ascension** - Physiothérapeute 

\*Rééducation périnéale et pelvienne

\*Douleurs chroniques

Coordonnées: 819.805.0001

60, avenue Principale, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4P2

Courriel: physioascension@hotmail.com / Site web:

www.physioascension.com

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

---

**Karine Robidoux** - Physiothérapeute 

\*Rééducation périnéale et pelvienne

Coordonnées: 819.732.4405 poste 107

511, 7<sup>e</sup> Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

Courriel: krobidoux@physioms.net

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

---

**Mélissa Cardin** - Physiothérapeute 

\*Rééducation pelvienne

\*Thérapeute en réadaptation physique

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



## Clinique Médicale Uro-Gynéco

\*Problèmes de santé gynécologiques

\*diVa Thérapie (traitement au laser non-chirurgical)

Coordonnées: 819.825.3800

1660, 3<sup>e</sup> Avenue Val-d'Or, Qc, J9P 1W1

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

## 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

La décision d'avoir une reconstruction mammaire est très personnelle. Certaines femmes choisissent la reconstruction parce qu'elles pensent qu'elles se sentiront plus à l'aise et plus sûres d'elles-mêmes et il y en a qui ne veulent pas avoir de reconstruction mammaire parce qu'elles ne souhaitent pas subir une autre chirurgie. N'hésitez pas à poser des questions pour avoir toutes les informations avant de prendre votre décision!



---

## Chirurgien plastique Dr. Jodoin

\*Reconstruction mammaire

Coordonnées: 819.732.0760

622, 4<sup>e</sup> Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 3Y6

Site web: [www.chirurgieplastiqueabiti.com](http://www.chirurgieplastiqueabiti.com)

## Prothèse capillaire, tatouage permanent

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 mieux 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 cœur. 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 perdu leur(s) mamelon(s) lors d'une chirurgie totale ou partielle, il peut être possible de procéder au tatouage du mamelon et de l'aréole, ce qui peut parfois aider à se sentir bien.



---

## 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](mailto:manonbilodeau@capilia.ca) / Site web: [www.capilia.com](http://www.capilia.com)



---

## 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

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

---

## 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

---

## Fondation Se Reconstruire - Centre de santé du sein

\*Tatouage permanent mamelon et aréole effet 3D (Sans frais, couvert par la RAMQ)

\*Consultation chirurgie du sein

\*Endermothérapie

Certains ateliers et services gratuits ou à moindre coût sont offerts à distance!

Coordonnées: 1-438-527-7346 / 67 Rue Sainte-Élisabeth, Longueuil,

J4H 1J3 / Courriel : info@centresereconstruire.ca / Site web:

www.centresereconstruire.ca

Avant



Après





---

## 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](http://www.sibelle.ca/coloristyle)



---

## 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](http://www.pointdebeaute.com/fr)



---

## Studio Bob et pine

\*Produits capillaires spécialisés

Coordonnées: 819.797.8777

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

Site web: [www.bobetpine.com](http://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](http://www.sibelle.ca/lajoconde/?product_cat=foulard-elastique)



---

## Tattoo-piercing illimité

\*Tatouage 3D du mamelon et de l'aréole

\*Maquillage permanent

Coordonnées: 819.825.0555

3<sup>e</sup> Avenue, Val-d'Or, Qc. J9P 1T2

Site web: [www.tattoopiercingillimite.ca](http://www.tattoopiercingillimite.ca)

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

## Fondation québécoise du cancer

\*Prêt de prothèses capillaires

Coordonnées: 1.800.363.0063

10 rue du Terminus Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2P2

Site web: [www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)

## 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](http://www.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/wig-form)

## Korelation

<https://korelation.ca>

## Wrapd in love

Site web: [www.etsy.com/shop/WrapdInLove](http://www.etsy.com/shop/WrapdInLove)

## Pharmathera (Montréal)

Site web:

[www.pharmathera.com/chapeaux-pour-cancer-bonnets-chimio-foulards-turbans-de-chimiotherapie](http://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](http://www.groupe soins adomicile.com/collections/bonnet-chimio)

## Produits Sibelle - Boutique en ligne

Site web: [www.sibelle.ca](http://www.sibelle.ca)



## 4- Soins de la peau

### Rougeurs ou démangeaisons

Certains traitements du cancer peuvent causer des problèmes d'ongles ou de peau, par exemple une rougeur ou des démangeaisons. La plupart de ces problèmes 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.

Avisez votre équipe de soins dès que vous observez des problèmes de peau.

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

---

**Clinipieds & cie - Marie-Claude Gagnon** - Infirmière clinicienne 

\*Soin des ongles et des pieds (podologie)

\*Services infirmiers

Coordonnées: 819-797-6489

365 avenue Larivière, Rouyn-Noranda, J9X 4H5

Courriel: [clinipieds.cie@hotmail.com](mailto:clinipieds.cie@hotmail.com) / Site web: [www.clinipiedsetcie.com](http://www.clinipiedsetcie.com)

---

**Luxuriance Esthétique** - Esthéticienne 

\*Esthétique oncologique

Coordonnées: 819.301.2017

Site web: [www.luxuriancecb.com](http://www.luxuriancecb.com) / Courriel: [luxuriancecb@gmail.com](mailto:luxuriancecb@gmail.com)

### Quelques sites web spécialisés

**Josée Mc Fadden** - Propriétaire MC Cosmetik

\*Produits spécialisés

Courriel: [info@mccosmetik.com](mailto:info@mccosmetik.com) / Site web: [www.mccosmetik.com](http://www.mccosmetik.com)

**Belle et bien dans sa peau**

\*Conférences variées

Site web: [www.lgfb.ca/fr](http://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!



## Physio Inter-Pro

Voici l'équipe multidisciplinaire de Physio Inter-Pro 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
- \*Drainage lymphatique

**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 rejoindre Physio Inter-Pro

Coordonnées: 819.762.2626 poste 1

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

Courriel: [physiointerpro@gmail.com](mailto:physiointerpro@gmail.com)

Site web: [www.physiointerpro.com](http://www.physiointerpro.com)



**Karine Ricard** - Physiothérapeute

\*Réadaptation oncologique

Coordonnées: 819.860.3544 / Physiothérapie 4E

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

Courriel: [physiotherapie4e@gmail.com](mailto:physiotherapie4e@gmail.com)

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



**Mélissa Cardin** - Physiothérapeute

\*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

\*Réadaptation oncologique

Coordonnées: 819.727.4211 – Sans frais : 1.844.333.6734 poste 3

Physiothérapie MyoSynergie

511, 7<sup>e</sup> Rue Ouest, Amos, Qc, J9T 2Y3

Courriel: physiotherapie.myosynergie@gmail.com

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



**Audrey Girard- Physio Ascension** - Physiothérapeute

\*Rééducation périnéale et pelvienne

\*Douleurs chroniques

Coordonnées: 819.805.0001

60, avenue Principale, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4P2

Courriel: physioascension@hotmail.com

Site web: www.physioascension.com

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





-----

**Gabrielle Trépanier - Nutrition GT** - Nutritionniste

\*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](http://www.nutritiongt.com)

\*Membre de l'Ordre professionnel des Diététiste du Québec



-----

**Jessica Verville** - Nutritionniste

\*Suivis individuels (virtuel)

Coordonnées: 819.860.3340 / Courriel: [jessica.verville@hotmail.ca](mailto:jessica.verville@hotmail.ca)

## Quelques sites web portant sur la nutrition

**Fondation cancer du sein du Québec**

**Ma santé active Nutrition**

[www.rubanrose.org/ma-sante-active-nutrition/](http://www.rubanrose.org/ma-sante-active-nutrition/)

**Société canadienne du cancer**

[www.cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well](http://www.cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well)

**Purée que c'est bon**

\*Information sur la nutrition en lien avec le cancer

Site web: [www.ulaval.ca](http://www.ulaval.ca)

**CIUSSS MCQ**

<https://ciusssmcq.ca/telechargement/2682/conseils-nutritionnels-pour-les-femmes-atteintes-du-cancer-du-sein/>

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

[www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org)

**La clinique Mayo (en anglais)**

[www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/sy-c-20370588](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/sy-c-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

\*Consultation individuelle (oncologie)

Coordonnées: 819.339.2744

Courriel: [lindaturcotte44@hotmail.com](mailto:lindaturcotte44@hotmail.com)

Site web: [www.lindaturcotte.com](http://www.lindaturcotte.com)

Possibilité d'offrir des services à Rouyn-Noranda

\*Accréditée par l'Ordre des psychologues 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 et 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

Rouyn-Noranda

Courriel: manonperreault@mpartherapie.com

Facebook: www.facebook.com/ArtherapieMP2021

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

---

**Danielle Bordeleau** - Psychothérapeute

\*Consultation individuelle

Coordonnées: 819.797.8522

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

\*Membre de l'Ordre des travailleurs sociaux du Québec

---

## Line Grenier - Alternatives santé

\*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 - Groupe de soutien

\*Écoute, accompagnement et référence

\*Café-causette

\*Groupe Entraide Stade 4 (hybride)

Coordonnées: 819.880.0011

10 rue du Terminus ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2P2

Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com

Site web: www.auseindesfemmes.org

---

### Onco-Soutien Abitibi-Ouest - Groupe de soutien

\*Écoute et accompagnement (tout type de cancer)

\*Activités bien-être (Café-causette, ateliers créatifs)

Coordonnées: Au sein des femmes: 819.880.0011

Courriel: auseindesfemmes@hotmail.com

Site web: www.auseindesfemmes.org

\*Service offert en Abitibi-Ouest

### Fondation cancer du sein du Québec - Soutien

\*Soutien individuel

\*Groupes Facebook \ Club stade 4

Coordonnées: 1.877.990.7171 poste 274

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

Facebook: /parlonscancerdusein

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: rpao@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

---

## Organisme de soutien aux proches aidants en oncologie du Québec (OSPAOQ)

- \*Soutien psychologique
- \*Ateliers virtuels

Coordonnées: 1.438.379.4131

Site web: www.ospaoq.org



---

## 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<sup>e</sup> Rue, local 102, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2C2  
Site web: [www.benevolern.com](http://www.benevolern.com) / Courriel : [info@benevolern.com](mailto:info@benevolern.com)

---

## Les Intrépides à domicile

- \*Aide à la vie domestique ( entretien ménager, préparation de repas, course, etc.)

Coordonnées: 819.762.7217 poste 0  
380, avenue Richard, bureau 100, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 4L3  
Site web: [www.lesintrepides.ca/adomicile](http://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](mailto:maison.standre@cablevision.qc.ca)  
Site web: [www.maisonstandreao.ca](http://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](http://www.neighboursat.ca)

\*\*Services offerts en anglais!

---

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

\*Aide financière pour le transport des usagers -  
[www.cisss-at.gouv.qc.ca/aide-financiere-pour-le-transport-des-usagers/](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca/aide-financiere-pour-le-transport-des-usagers/)

---

## Fondation Santé Rouyn-Noranda

Soutenir l'accès aux meilleurs soins et services de santé.

Coordonnées: 819.797.1226

4, 9<sup>e</sup> Rue, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2B2

Site web: [www.fondationsantern.org](http://www.fondationsantern.org)

Facebook: [www.facebook.com/fondationsantern](http://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](mailto:info@traverseedeszelles.org) / Site web:

[www.traverseedeszelles.org](http://www.traverseedeszelles.org)

---

## Mission Tournesol

\*Paiement de factures ou services pour un temps et un montant défini aux personnes atteintes de cancer.

Coordonnées: 819.629.2445

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

Courriel: [missiontournesol@hotmail.com](mailto:missiontournesol@hotmail.com)

Site web: [www.missiontournesol.com](http://www.missiontournesol.com)

\*Offert aux gens de la MRC Témiscamingue seulement.

---

## Fondation cancer du sein du Québec

\*Soutien psychologique

\*Recherche et sensibilisation

\*Programme d'aide bonifié en 2023!

Site web: [www.rubanrose.org](http://www.rubanrose.org)

[www.rubanrose.org/ma-communautaire-rose/soutien-ressources/aide-financiere](http://www.rubanrose.org/ma-communautaire-rose/soutien-ressources/aide-financiere)



## Fondation québécoise du cancer

- \*Écoute et jumelage téléphonique
- \*Information sur le cancer
- \*Service d'hôtellerie offert à Rouyn-Noranda!

Coordonnées: 1.800.363.0063

10 rue du Terminus Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2P2

Site web: [www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)

## Fondation Se Reconstruire - Centre de santé du sein

- \*Tatouage permanent mamelon et aréole effet 3D (Sans frais, couvert par la RAMQ)
- \*Consultation chirurgie du sein
- \*Endermothérapie

-Plusieurs ateliers et services gratuits ou à moindre coût sont offerts à distance!

Coordonnées: 1.438.527.7346 / 67 Rue Sainte-Élisabeth, Longueuil, J4H 1J3 / Courriel : [info@centresereconstruire.ca](mailto:info@centresereconstruire.ca)

Site web: [www.centresereconstruire.ca](http://www.centresereconstruire.ca)

## Kelly Shire Foundation

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

NB.: Certaines conditions s'appliquent (consultez le site web)

Site web: [www.kellyshiresfoundation.org](http://www.kellyshiresfoundation.org)

[www.kellyshiresfoundation.org/user/pages/01.home/\\_assistance/Formulairecriteria2022.pdf](http://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](http://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](http://www.lgfb.ca/fr)

## 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](http://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

Site web aide financière et transport:

[www.cancer.ca/fr/living-with-cancer/how-we-can-help/financial-help](http://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](http://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](http://www.hopeair.ca)

## Réseau canadien du cancer du sein

\*Mission: Éducation et défense des droits des patientes

Site web: [www.cbcn.ca](http://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 liés 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](http://www.cbcn.ca)

### Réflexologie

Lors de la séance, le réflexologue effectue des trajets sur toutes les zones réflexes 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](http://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 que l'hypnose 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](http://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.

Site web: [www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies](http://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.

Site web:

[www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies](http://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.

Site web: [www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies](http://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.

Site web: [www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies](http://www.cancer.ca/fr/treatments/complementary-therapies)





-----

**Carole Marquis** - Professeure de yoga

\*Yoga oncologique

Coordonnées: 819-856-8599

Yoga Bien-être

689, 2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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

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 Duhamel-Ouest

Courriel: mjgnaturopathe@hotmail.com

Facebook: Marie-Josée Girard (Massothérapeute app

Osthéopatique-Naturopathe)

\*Collège des Naturopathes du Québec



-----

**Linda Morel** - Relation d'aide (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

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

*-Traduction libre, auteur inconnu*



---

**Mélanie Ducharme** - Massothérapeute agréée

- \*Drainage lymphatique (non spécialisée en oncologie)
- \*Réflexologie

Coordonnées: 819.732.6080

Centre de massothérapie Le Monarque

511, 7<sup>e</sup> 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

- \*Ostéopathie

Coordonnées: 438.364.3120

785, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, Amos, Qc, J9T 1V7

courriel: juliecrozier3@gmail.com

Site: [www.osteopathejulie.ca](http://www.osteopathejulie.ca)

\*Membre de l'Association d'ostéopathie RITMA



---

**Viviane Duquette** - Massothérapeute agréée

- \*Drainage lymphatique (non spécialisée en oncologie)

- \*Kinésithérapeute

Coordonnées: 819.301.3055

Clinique de physiothérapie Duquette et Bilodeau inc. 819.277.7735

454 avenue Québec, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 0B1

Courriel: [viviane.duquette@outlook.com](mailto:viviane.duquette@outlook.com) / Site web:

[www.physiotherapiedb.com](http://www.physiotherapiedb.com)

\*Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec



Line Binet - Massothérapeute agréée certifiée

\*Drainage lymphatique (non spécialisée en oncologie)

\*Kinésithérapeute

Coordonnées: 819.333.4004

La détente / 175, 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Avenue, Val-d'Or, Qc, J9P 1W3

Courriel: marcotte.11@cablevision.qc.ca

\*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés



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

---

**Caroline Baril-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

---

**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-Robenhymer** - Acupuncteur  
\*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

---

**Myka-L Goslin** - Sonothérapeute  
\*Sonologie  
\*Méditation  
\*Massothérapie

Coordonnées: Bac Bien-être

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

Courriel: info@bacbienetre.ca

Site web: www.bacbienetre.ca



## 8- Ressources numériques et documentation

Fondation cancer du sein du Québec (Rubrique m'informer)  
[www.rubanrose.org](http://www.rubanrose.org)

Programme québécois de dépistage du cancer du sein  
Site web: [www.depistagesein.ca](http://www.depistagesein.ca)

Régie de l'assurance maladie du Québec

Site web:

[www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compressi-on-lymphoedeme](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compressi-on-lymphoedeme)

Réseau rose

\*Information sur le cancer du sein

Site web: [www.reseaurose.ca](http://www.reseaurose.ca)

Purée que c'est bon

\*Information sur la nutrition en lien avec le cancer

Site web: [www.ulaval.ca](http://www.ulaval.ca)

Ressources santé

\*Information sur le cancer du sein

Site web:

[www.ressourcessante.salutbonjour.ca/condition/getcondition/cancer-du-sein](http://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](http://www.richardbeliveau.org/tag/sein)

Dre Marika Audet-Lapointe

\*Onco psychologie

\*Documentation et information sur le cancer

Site web: [www.psycomedicis.com](http://www.psycomedicis.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 ;
- \*Accès à des traitements de radio-thérapie.

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<sup>e</sup> Rue, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2A9

Site web: [www.cisss-at.gouv.qc.ca/lutte-contre-le-cancer](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca/lutte-contre-le-cancer) / Facebook:

[www.facebook.com/CISSSAT](http://www.facebook.com/CISSSAT)

### Aide financière pour le transport

Vous pourriez également avoir droit à un remboursement de frais de transport et d'hébergement.

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

10 rue du Terminus Ouest, Rouyn-Noranda, Qc, J9X 2P2

Courriel: [auseindesfemmes@hotmail.com](mailto:auseindesfemmes@hotmail.com)

Site web: [www.auseindesfemmes.org](http://www.auseindesfemmes.org)

Un merci tout spécial pour le soutien à la réimpression:

Dr. Alexandre Viau

Et



FONDATION  
SANTÉ  
ROUYN-  
NORANDA



SOIGNÉS  
CHEZ NOUS





10 du Terminus Ouest, Rouyn-Noranda  
Courriel: [auseindesfemmes@hotmail.com](mailto:auseindesfemmes@hotmail.com)  
Site web: [www.auseindesfemmes.org](http://www.auseindesfemmes.org)  
Téléphone: 819.880.0011

Recherche et conception: Valérie Perron et Caroline Gareau  
Tous droits réservés ASDF. Dernière version: Janvier 2026