

## ALIMENTATION

### L'alimentation préventive

| Page 6

## PSYCHO

### Les aidants proches

| Page 10

## SANTÉ

### Votre assurance hospitalisation

| Page 15

ÉDITION SPÉCIALE CANCER

## PSYCHO

# L'impact psychologique du diagnostic de cancer



# Ensemble contre le cancer



[www.vpharma.be](http://www.vpharma.be)



[www.gmedi.be](http://www.gmedi.be)

## SOMMAIRE

Dans votre **MutualiaMag**

## FONDATION CONTRE LE CANCER

04 | Tout savoir sur la Fondation contre le cancer

## ALIMENTATION

06 | Le cancer et l'alimentation préventive

## PSYCHOLOGIE

10 | Les aidants-proches, soutiens précieux

20 | L'Espace Vivie

21 | La psycho-oncologie

26 | La prise en charge onco-esthétique

## SANTÉ

12 | Les soins palliatifs, bien plus que des soins

15 | Votre assurance hospitalisation

## Madame, Monsieur, cher lecteur,

Sur base des données recueillies par le Belgian Cancer Registry, en 2022, 76.220 belges ont reçu un nouveau diagnostic de cancer, dont 41.774 hommes et 34.446 femmes.

Les types de cancer les plus fréquents sont le cancer de la prostate chez les hommes (12.699 diagnostics), le cancer du sein chez les femmes (11.192 diagnostics), le cancer du poumon (9.410 diagnostics au total) et le cancer du côlon (7.705 cas au total). Rares sont ceux d'entre nous qui n'ont jamais été confrontés, de près ou de loin, à cette maladie.

Fidèle à ses missions d'information, de conseil, de prévention et d'accompagnement, **Mutualia a décidé d'unir ses forces à celles de partenaires essentiels qui se battent au quotidien pour prévenir la maladie ou soutenir ceux qui en sont atteints.**

A l'occasion du mois de sensibilisation « octobre rose » **Mutualia a décidé d'organiser un événement de rencontres et d'échanges ainsi que des conférences le 25 octobre à Verviers**, mais également d'éditer un magazine spécial dédié à cette thématique.

Vous retrouverez dans cette édition les valeurs et le rôle de la Fondation contre le cancer qui consacre chaque jour à faire avancer la recherche scientifique. Le centre NutriPauquet vous conseillera en matière de nutrition. Les aidants-proches vous parleront du rôle primordial des aidants et du soutien mis à leur disposition. L'Espace Vivie vous présentera son centre de ressourcement destiné à apporter bien-être et relaxation aux personnes atteintes d'un cancer. L'équipe de PalliaVerviers vous parlera de la mission des soins palliatifs qui consiste à permettre aux personnes malades de profiter de la vie jusqu'au bout malgré la maladie. Et Neutra vous exposera la couverture de son assurance hospitalisation.

Mutualia a aussi son rôle à jouer par l'entremise de son service social, son service psychologique mais aussi les guichets à travers leur aide administrative.

**Face au cancer (et à la maladie en général), vous n'êtes pas seul(e)s !**

Bonne lecture à tous

**Catherine Dauby,  
Directrice Générale**

**MutualiaMag**

Magazine trimestriel

## COMITÉ DE RÉDACTION

C. GREGOIRE  
M. HERBER

## RÉALISATION ET MISE EN PAGE

M. HERBER

## IMPRESSION

Excelle Print

## SITE WEB

[www.mutualia.be](http://www.mutualia.be)

# Tout savoir sur la Fondation contre le Cancer

Le cancer est le combat de la Fondation contre le cancer, un des acteurs majeurs de la lutte contre le cancer en Belgique : Financer la recherche, sensibiliser à la prévention et au dépistage,... mais quel est son rôle exactement ?

## Le cancer, qu'est-ce que c'est exactement ?

Au quotidien, nos cellules se divisent pour assurer la croissance ou l'entretien de l'organisme. Mais il peut arriver qu'une cellule ne réponde plus aux mécanismes de contrôle. Elle se multiplie alors de façon anarchique, produisant des nouvelles cellules qui se multiplient à leur tour. Petit à petit, ces cellules cancéreuses envahissent l'organe dans lequel elles sont apparues et forment une tumeur maligne. Les cellules cancéreuses peuvent alors envahir les tissus et organes voisins.

Des cellules cancéreuses peuvent également s'échapper de leur lieu d'origine. Elles vont atteindre d'autres organes à distance via le sang ou la lymphe. Si elles s'y installent, elles forment des tumeurs secondaires, appelées métastases.

Il existe différents types de cancers qui se différencient par leur mode d'apparition, leur évolution et leur traitement (cancer du sein, de la prostate, colorectal, de l'œsophage, du col de l'utérus, de la peau, du poumon, du pancréas,...).

## FONDATION CONTRE LE CANCER

### Quel est son rôle ?

**La Fondation contre le Cancer est un des acteurs majeurs de la lutte contre le cancer en Belgique qui se mobilise chaque jour pour que le cancer ne soit plus une maladie mortelle.**

Nous avons pour ambition d'accélérer la lutte contre le cancer en investissant dans la recherche scientifique pour une meilleure compréhension, prise en charge et guérison du cancer.

Nous mobilisons toutes nos forces pour sensibiliser le grand public à la problématique du cancer via les Relais pour la Vie, le service Cancerinfo ou Tabacstop ainsi que différentes campagnes de sensibilisation.

## 12 RECOMMANDATIONS pour éviter le cancer

Aujourd'hui, on sait qu'on pourrait éviter 40% des cancers en appliquant les 12 recommandations du Code Européen contre le Cancer :

- ✓ Ne pas fumer
- ✓ Adopter un environnement sans tabac et soutenir les mesures «anti-tabac» sur votre lieu de travail
- ✓ Eviter d'être en surpoids
- ✓ Pratiquer une activité physique et limiter le temps passé en position assise.
- ✓ Adopter une alimentation saine
- ✓ Eviter les expositions au soleil sans protection et ne pas utiliser les bancs solaires
- ✓ Vérifier le taux d'exposition au radon dans votre habitation et prendre les mesures nécessaires à la réduction de ces émissions.
- ✓ Faire vacciner vos enfants : hépatite B pour les nouveaux-nés et papillomavirus pour les jeunes filles et garçons.
- ✓ Limiter l'alcool ou encore mieux ne pas boire du tout.
- ✓ Suivre les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail pour vous protéger des substances cancérigènes.
- ✓ Pour les femmes, allaiter, cela réduit votre risque de cancer du sein. Limiter les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause, ils augmentent le risque de développer certains cancers.
- ✓ Faire régulièrement les tests de dépistage du cancer colorectal (H/F), du cancer du sein et de celui du col de l'utérus (F).

fondation  
contre  
le cancer 

### A la fondation contre le Cancer, nous travaillons chaque jour à transformer l'espoir en victoire sur trois fronts :

- Financer la recherche en cancérologie pour comprendre la recherche et mettre au point des traitements.
- Sensibiliser à la prévention et au dépistage.
- Accompagner les patients et leurs proches, améliorer leur qualité de vie et soutenir les acteurs de terrain.

Le cancer bouleverse votre vie. A court ou plus long terme, vous avez le sentiment de perdre pied. Non seulement au niveau médical mais aussi sur les plans pratique et émotionnel. Au plus fort de la tempête comme après, la Fondation contre le Cancer peut vous aider à garder le cap. Et s'il n'y a pas deux trajectoires identiques, il y a cependant des questions que se posent presque toutes les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches.



#### Plus d'info ?

Fondation contre le cancer  
Cancerinfo : 0800/15 801  
[www.cancer.be](http://www.cancer.be)

# Le cancer et l'alimentation préventive

L'alimentation, bien plus qu'une simple source d'énergie, joue un rôle crucial dans la prévention et l'avancée du cancer. Une alimentation adaptée peut ainsi réduire le risque de cancer jusqu'à 75%, selon le type de cancer.

## RÉGIME ANTI-CANCER

### Une stratégie **pro-active**

Il faut plusieurs années entre la première cellule mutée et la détection d'une tumeur. Afin de pouvoir activer nos mécanismes de défenses et d'élimination d'une cellule pré-cancéreuse, il faut que nous apportions à nos cellules tous les nutriments nécessaires, via notre alimentation.

Voici quelques recommandations clés pour adopter un régime protecteur :

### Priorisez les **fruits et légumes**

Un apport quotidien en fruits et légumes variés et colorés est essentiel. Riches en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, ils protègent les cellules de l'agression des radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire et du développement de certains cancers.

Les fruits et légumes contribuent également à une bonne digestion, essentielle pour l'élimination des toxines.

Pensez régulièrement aux crucifères, comme le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé, le chou-rave et les choux de Bruxelles. Ils sont riches en composés soufrés, tels que le sulforaphane, et en vitamine K, qui peuvent aider à prévenir le développement de certains cancers.

### Contrôlez l'**index glycémique**

Manger à charges glycémiques réduites signifie choisir des aliments qui ne provoquent pas une montée importante du taux de sucre dans le sang. Cela permet de réguler l'insuline, une hormone impliquée dans la croissance cellulaire, et de réduire le risque de certains cancers.

Nous avons besoin de glucides mais ils doivent être de qualité (fruits, tubercules, céréales de préférence complètes, légumineuses,...), fractionnés sur la journée et si possible précédés de protéines pour réduire leur impact sur notre glycémie.

Limitez au maximum les sucres ajoutés et produits industriels transformés (sodas, biscuits, viennoiseries,...) qui ont enlevé les glucides de leur matrice originelle et par conséquent augmenté leur index glycémique.

Les patients cancéreux qui ont le taux de glucose le



## DÉPISTAGE du cancer colorectal

Le Centre de Coordination et de Référence pour le dépistage des cancers organise le **dépistage du cancer colorectal pour les personnes entre 50 et 74 ans**. Les experts européens conseillent de réaliser ce test tous les 2 ans à partir de 50 ans. Il est gratuit et peut être obtenu auprès de votre médecin généraliste, de votre pharmacien, ou via [www.depistageintestin.be](http://www.depistageintestin.be).

plus élevé sont ceux qui survivent malheureusement le moins selon une étude, il est donc très important de veiller à ce paramètre.

### Limitez les viandes rouges et transformées

La consommation excessive de viandes rouges et transformées est associée à un risque accru de développer certains cancers, notamment le cancer colorectal. Il est recommandé de les consommer avec modération et de privilégier des alternatives comme les volailles, les poissons, les œufs, les légumineuses ou les protéines végétales. Il est important d'amener suffisamment de protéines car une masse musculaire optimale favorise une bonne immunité. La viande rouge est autorisée 1 fois par semaine, si possible bio ou nourrie à l'herbe.

### Mangez du poisson gras 3 fois par semaine

Privilégiez les petits poissons gras riches en oméga-3 tels que les maquereaux, sardines, anchois, maatjes,...

au lieu des grands prédateurs qui accumulent malheureusement plus de polluants comme les métaux lourds et les micro-plastiques.

Pensez aux œufs riches en oméga 3 ou bio, et introduisez aussi des oméga 3 végétaux tels que les noix de Grenoble, les graines de chia ou de lin, les huiles de colza, caméline, chanvre à froid, ... Ils peuvent aussi être pris en complément, à condition de bien les choisir et après avis de votre oncologue si vous êtes déjà en traitement.

### Maîtrisez les graisses

Il ne faut pas manger moins gras mais MIEUX gras ! Limitez la consommation de graisses saturées contenues dans les produits laitiers entiers, les viandes grasses et les produits transformés. Évitez les graisses trans, présentes dans les aliments transformés, car elles augmentent le risque de développer certains cancers et maladies cardiovasculaires.

Pour les cuissons douces, privilégiez l'huile d'olive, riche en antioxydants. Et pour l'assaisonnement, une huile riche en oméga 3, dans une bouteille en verre opaque, à conserver au frigo pour limiter l'oxydation.

## Limitez les cuissons agressives

L'acroleïne, une substance toxique, se forme lors de la cuisson à haute température des aliments riches en graisses. L'acrylamide, elle, se forme lors de la cuisson à haute température des aliments riches en amidon. Ces 2 composés présents dès le brunissement des aliments sont mutagènes et carcinogènes.

Il est recommandé de limiter la cuisson à haute température et de privilégier des méthodes de cuisson douces comme la vapeur, la poêlée ou le four à basse température.

## Optimisez votre vitamine D

Le rôle de la vitamine D dans la prévention de certains cancers est étudié. On la trouve dans les poissons gras, les œufs, le beurre, les champignons et les produits laitiers de qualité.

Une exposition intelligente au soleil (progressive, en début et fin de journée) permet également de synthétiser de la vitamine D.

Une supplémentation est souvent nécessaire (surtout en hiver), à adapter selon vos bilans sanguins.

## Vérifiez votre hydratation

Consommez suffisamment d'eau (minimum 1,5l, avec fruits, légumes et autres aliments riches en eaux et minéraux) est essentiel pour l'élimination des toxines et le bon fonctionnement de l'organisme.

## Contrôlez le stress oxydatif

Le stress oxydatif est un déséquilibre entre la production de radicaux libres et la capacité de l'organisme à les neutraliser. Il favorise le développement de certains cancers. Une alimentation riche en antioxydants aide à lutter contre le stress oxydatif. Pensez à consommer régulièrement des fruits rouges et grenades, des épices et aromates (curcuma, gingembre, cannelle,...), du thé vert (surtout matcha), du chocolat noir minimum 70%, des tomates cuites (lycopène), des alliacées (ail, poireaux, oignons) ,....

## Gérez votre stress

Plus facile à dire qu'à faire mais c'est un facteur aggravant pour votre système immunitaire ! Soyez en contact régulier avec la nature, ayez des interactions sociales de qualité, pratiquez des exercices de respiration/relaxation, éloignez-vous de ce que vous ressentez comme toxique pour vous, riez, apprenez à penser positif... et aidez-vous de magnésium qui a tendance à être bas chez les personnes stressées, et plus sa carence est importante plus on est stressés !

Une supplémentation est souvent nécessaire car il est difficile de couvrir ses besoins uniquement avec l'alimentation. Faites-vous aider pour choisir la forme la plus adaptée à votre situation (selon le type de stress, votre transit,... chaque sel de magnésium a ses spécificités !).

## Diminuez les perturbateurs endocriniens

Ces substances chimiques présentes dans de nombreux produits alimentaires, emballages et cosmétiques peuvent interférer avec le système hormonal et augmenter le risque de certains cancers. Il est donc important de privilégier des aliments bruts - non transformés, des contenants en verre ou inox plutôt que plastique ou aluminium, des produits biologiques et de ferme ou provenant d'environnements les moins pollués possibles,...

## Limitez les additifs alimentaires

Les additifs alimentaires, utilisés pour améliorer la conservation, la couleur ou la texture des aliments, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, et beaucoup sont suspectés cancérigènes.

Il est préférable de choisir des aliments les moins transformés possibles, et prêter une attention particulière aux colorants E102, 104, 107, 110, 122, 123, 124, 128, 131, 132, 133, 142, 151, 154, 155, 180, aux benzoates (de E210 à E219), le dioxyde de soufre et les sulfites (E220 à E227), aux nitrites et nitrates (E249 à E252), à l'acide propionique et aux propionates (E280 à E283) et aux antioxydants BHA (E320) et BHT (E321).



## ★ AVANTAGES Affiliation à un club sportif

Mutualia vous accorde une intervention annuelle de 60 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif reconnu, et ce, quel que soit votre âge.

Pour en bénéficier, vous devez être affilié soit à un centre de fitness (10 séances minimum); soit à un club sportif belge reconnu officiellement; soit être inscrit à un programme d'initiation au jogging, à la course ou à des séances de bébés-nageurs.

## UN SOUTIEN PRÉCIEUX L'alimentation et les traitements

Les traitements contre le cancer, tels que la chimiothérapie ou la radiothérapie, peuvent entraîner des effets secondaires qui affectent l'appétit et la digestion. Un régime alimentaire adapté est crucial pour maintenir les forces et soutenir l'organisme pendant cette période difficile.

Privilégiez des repas légers, fréquents et faciles à digérer (soupes, purées, compotes, et yaourts) en évitant les aliments riches en graisses et en fibres qui peuvent provoquer des nausées. Mangez plus régulièrement stimulera votre appétit pour éviter les carences.

Rester hydraté est primordial. Consommez des boissons fraîches et non sucrées tout au long de la journée. L'eau de coco avec du jus de citron ou les électrolytes peuvent également être des alliés pour se reminéraliser.

Maitrisez votre poids, et pratiquez une activité physique régulière, selon vos capacités: un poids de forme limite les incidences négatives du cancer. Si vous êtes en surpoids, faites-vous accompagner pour ne pas que cela ne s'aggrave durant les traitements.

Enfin, assurez-vous d'un apport suffisant en protéines : elles contribuent à maintenir la masse musculaire et l'immunité. Evitez le pamplemousse et le thé vert qui peuvent avoir des interactions nocives avec les traitements.

## Favorisez la **détoxification** hépatique en prévention

Transpirez régulièrement, pratiquez des sports avec rebond (course à pied, trampoline, corde à sauter,...), faites des saunas, des drainages lymphatiques, consommez des plantes détoxifiantes,... pas en cours de traitement cancéreux !

**En résumé, l'alimentation est un facteur clé pour prévenir et gérer au mieux le cancer. Elle permet de renforcer le système immunitaire, d'améliorer la qualité de vie et d'augmenter les chances de combattre la maladie. N'hésitez pas à vous faire accompagner par des professionnels de santé afin d'adapter au mieux votre alimentation à votre cas particulier et à l'évolution de la maladie.**

 NUTRI  
PAUQUET  
CENTERS

### Plus d'info ?

Hélène Rompen  
Diététicienne-Nutritionniste

Nutripauquet Centers  
<https://nutripauquetcenters.be/>

# Les aidants-proches, soutiens précieux

L'entourage joue un rôle primordial d'accompagnement et de soutien aux malades. C'est ce qu'on appelle les aidants-proches, une réalité encore trop méconnue qui concerne pourtant des centaines de milliers de personnes. Par affection autant que par devoir, leur engagement est pluriel et devrait bientôt être mieux pris en compte.

## Les aidants-proches, qui sont-ils ?

Ils sont plus de 1,2 million en Belgique, dont un peu plus de 700.000 en Fédération Wallonie-Bruxelles. Tous aident gratuitement un proche – parent, enfant, ami, voisin... – en situation de dépendance physique ou psychique. Petits soins, tâches ménagères, accompagnement aux rendez-vous médicaux, courses, repas, soutien moral ou simples « moments-papote »... Particulièrement précieuse pour traverser l'épreuve d'une maladie comme le cancer, leur aide est aussi diverse que plurielle. Une étude européenne estime qu'ils permettent à un État d'économiser l'équivalent de 2,5% de son PIB. Soit, pour la Belgique, 12,5 milliards d'euros par an.

Oscillant entre affection et sentiment de devoir, leur engagement ne les laisse pas non plus indemnes. Plusieurs études indiquent que les aidants-proches – auxquels notre pays ne reconnaît quasiment aucun droit spécifique – subissent parfois de plein fouet les conséquences de leur statut, en développant une vulnérabilité accrue.

C'est vrai pour l'usage d'antidépresseurs ou l'exposition

à une maladie chronique, dont environ un sur deux est atteint, soit plus de deux fois la prévalence habituelle. Ca l'est aussi pour leur risque de perdre un emploi, de devoir renoncer à une formation ou à une promotion faute de temps ou d'énergie, avec à la clé des revenus rabotés et des dépenses accrues qui accentuent leur précarité financière. Ca l'est encore pour la tendance à s'isoler socialement, avec une vie privée trop souvent sacrifiée sur l'autel de leur crainte d'« abandonner » leur proche, ne fut-ce que le temps d'une soirée ou d'un week-end.

## Des solutions existent

Même si elles restent imparfaites, des solutions existent. De plus en plus d'acteurs médico-sociaux se préoccupent de leur vécu. Les mutuelles sont rompues à leur accompagnement, notamment en termes de reconnaissance officielle et d'accès à un congé thématique de 3 mois à temps plein, partiellement compensé par l'Onem.

Côté associatif, outre une formation des professionnels, l'ASBL Aidants Proches offre une écoute et des conseils aux personnes en attente d'une aide adaptée. Elle opère également un lobby intensif auprès



**aidants  
PROCHES**  
a.s.b.l.

**vivamut**

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

## Prêt et vente de matériel médical et sanitaire

**Vivamut, notre service de prêt et de vente de matériel médical et sanitaire, vous permet de vivre à domicile en toute sécurité !**

Vivamut met à votre disposition lit médicalisé, rehausse WC, chaise roulante, cadre de marche, béquilles, chaise percée, tensiomètre, aérosol, etc...

**Grâce au matériel de télévigilance, bénéficiez 24h/24 et 7j/7 d'un secours à domicile en cas d'urgence.** D'une simple pression sur le bouton de l'émetteur du médaillon, l'utilisateur envoie un message vers une centrale d'alarme qui organise immédiatement l'aide adaptée en contactant un membre de votre entourage via votre ligne de téléphone fixe (0,50€/jour) ou via votre GSM (0,80€/jour).

Pour plus d'infos, contactez directement notre service au 087/308.090.

du monde politique pour qu'ils obtiennent davantage de reconnaissance et de droits. Ce qui commence à payer. Des communes et associations locales sont de plus en plus nombreuses à développer de petits coups de pouce, allant de groupes de soutien à des moments de répit en passant par des facilités de parking. Mais surtout : la majorité MR/Engagés qui gouverne la Région wallonne s'est engagée en juillet à proposer un « Plan interfédéral aidant-proche pour une reconnaissance plus juste, un soutien et un accompagnement renforcé, quel que soit le statut socio-professionnel de l'aidant ». Une première dans notre pays ! Et une réelle raison d'espérer que l'apport des aidants-proches à la société soit bientôt davantage reconnue à sa juste valeur. Ce qui ne changera rien à l'intensité de leur engagement. Mais le rendra au moins plus supportable.



### Plus d'info ?

**Christian Carpentier**  
Responsable communication

**Aidants-Proches**  
08130 30 32 | [infoaidants@aidants.be](mailto:infoaidants@aidants.be)

# Les soins palliatifs, bien plus que des soins

Un patient atteint d'un cancer nourrit indéniablement un espoir de rémission, voire de guérison. Cependant, cette amélioration n'est pas toujours possible et le médecin doit parfois annoncer une mauvaise nouvelle à son patient : « Votre cancer est incurable. »

## Les soins palliatifs et le verdict d'incurabilité

Un cancer incurable, cela peut signifier deux choses. Soit, le cancer est « chronique » c'est-à-dire qu'il n'y a pas de traitement de guérison envisageable et le patient peut vivre des années en situation palliative sans que le décès ne soit imminent. Soit, le cancer est « en phase terminale » et l'espérance de vie du patient est raccourcie.

Le verdict d'incurabilité, dans ces deux situations, va ébranler la personne malade. Il l'expose de manière très concrète et brutale à la mort. Dans ce contexte de cancer grave, évolutif et mettant en péril son pronostic vital, de nombreuses interrogations peuvent assaillir le patient. Cela provoquera une remise en question de son avenir et de son projet de vie.

Au cœur de ce tumulte, la présence d'une équipe palliative peut devenir un sérieux soutien. Issu du latin « pallium », le terme « palliatif » fait référence au manteau, celui qui protège, réconforte. Au-delà d'un « réconfort », les soins palliatifs sont, de nos jours, la combinaison de multiples facettes des soins, tenant compte de la souffrance globale du patient. Ils tentent d'offrir à la per-

sonne malade et à ses proches la meilleure qualité de vie possible et une autonomie maximale.

En Belgique, les équipes pluridisciplinaires en soins palliatifs (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux...) accompagnent les personnes malades ainsi que les proches, dans leurs questionnements. Ainsi, différents types de soins se conjuguent, en fonction des demandes.

## Le soutien de l'équipe palliative

Les soins palliatifs ont longtemps été assimilés aux « soins terminaux » exclusivement. Il est temps de démystifier cette croyance pour inciter les personnes concernées à solliciter de l'aide dès qu'elles en ressentent le besoin.

Les soins palliatifs englobent l'accompagnement en fin de vie mais ils sont avant tout un ensemble multidisciplinaire de soins qui assurent l'accompagnement physique, psychique, social, moral, existentiel et, le cas échéant, spirituel du patient. Cet accompagnement palliatif au sens large du terme peut donc être enclenché quand il n'y a plus de possibilité de guérir du cancer



même si tout indique que la personne ne va pas mourir prochainement. Les symptômes peuvent être faibles voire inexistantes au début... laissant place progressivement aux effets tangibles de la maladie.

Autrefois, deux approches se succédaient de manière nette dans le temps : l'approche médicale visait la guérison et les soins terminaux apportaient un soulagement des symptômes dans les derniers instants. Le travail actuel se fonde sur des soins continus visant à la fois le ralentissement de la maladie incurable et le soulagement des manifestations physiques indésirables (douleurs, nausées...).

En régions wallonne et de Bruxelles-Capitale, les plateformes de concertation en matière de soins palliatifs et les équipes de soutien multidisciplinaires se mobilisent pour aider/accompagner les patients à domicile et en institution (MR, MRS, institutions pour personnes porteuses de handicap).

Chaque parcours est singulier. Chaque personne malade est unique. Elle est surtout considérée comme vivante jusqu'aux derniers instants et capable de définir sa propre qualité de vie, ses nouvelles limites, les expériences qu'elle veut entreprendre... Les intervenants en soins palliatifs sont là pour l'encourager à explorer toutes les pistes possibles pour améliorer son « bien-être » au quotidien.

## SERVICE DE MUTUALIA Consultez nos ergothérapeutes

Pensez également à consulter nos ergothérapeutes ! Elles pourront vous conseiller dans l'aménagement de votre environnement pour garantir au mieux votre autonomie et votre indépendance au quotidien.

Pour tout renseignement, contactez nos ergothérapeutes au 087/308.088.



### Plus d'info ?

**PalliaVerviers**

Rue de la Marne, 4 - 4800 Verviers  
[www.palliaverviers.be](http://www.palliaverviers.be)

# Coordonnées des plates-formes et des équipes de soutien

## Hainaut

### 1. PalliHO - Association Régionale de Concertation sur les Soins Palliatifs du Hainaut Occidental

Chaussée de Renaix, 140 • 7500 Tournai • ☎ 069 22 62 86 - ☎ 069 84 72 90 • info@palliho.be

#### Equipe de soutien - PalliHO

Chaussée de Renaix, 140 • 7500 Tournai • ☎ 069 22 62 86 - ☎ 069 84 72 90 • info@palliho.be

### 2. Reliance - Association régionale des soins palliatifs de Mons-Borinage, la Louvière, Soignies

Rue de la Loi, 30 - 7100 La Louvière • ☎ 064 57 09 68 • info@relianceasbl.be

#### Equipe de soutien - Reliance

Rue de la Loi, 30 - 7100 La Louvière • ☎ 064 57 09 68 - ☎ 064 57 09 69 • info@relianceasbl.be

### 3. Plate-Forme de Concertation en Soins Palliatifs du Hainaut oriental

Espace Santé • Boulevard Zoé Drion, 1 • 6000 Charleroi • ☎ 071 92 55 40 • soins.palliatifs@skynet.be

#### Equipe de soutien – Charleroi sud – Hainaut (Arémis)

Espace Santé • Boulevard Zoé Drion, 1 • 6000 Charleroi • ☎ 071 48 95 63 - ☎ 071 48 60 67 • aremis.charleroi@skynet.be



#### Equipe de soutien - Au fil des Jours

Rue des Récollets, 1 • 6600 Bastogne • ☎ 061 28 04 66 - ☎ 061 23 12 11 • valerie.vandingenen@mutsoc.be

#### Equipe de soutien - Accompagner

Route de Houffalize, 1 • 6600 Bastogne • ☎ 061 21 26 54 - ☎ 061 24 01 65 • equipesoutien@accompagner.net

## Brabant wallon

### 4. Pallium - Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs du Brabant wallon

Avenue Henri Lepage, 5 • 1300 Wavre • ☎ 010 39 15 75 • coordination@pallium-bw.be

#### Equipe de soutien - Domus

Nouvelle adresse au 15/1/2021 - Chemin du Stocquoy, 1 • 1300 Wavre • ☎ 010 84 15 55 - ☎ 010 81 84 09 • info@domusasbl.be

## Namur

### 5. PalliaNam

Rue Charles Bouvier, 108 • 5004 Bouge • ☎ 081 43 56 58 - ☎ 081 43 56 27 • info@pallianam.be

#### Equipe de soutien - PalliaNam

Rue Charles Bouvier, 108 • 5004 Bouge • ☎ 081 43 56 58 - ☎ 0496 21 41 42 - ☎ 081 43 56 27 • info@pallianam.be

## Luxembourg

### 6. PalliaLux

Rue du Manoir, 6 • 6900 Marche-en-Famenne • ☎ 084 43 30 09 • info@pallialux.be

## Liège

### 7. PalliaLiège

Rue du Mont Saint-Martin, 90 • 4000 Liège • ☎ 04 342 35 12 • info@pallialiege.be

#### Equipe de soutien - Delta

Boulevard de l'Ourthe, 10-12 • 4032 Chênée • ☎ 04 342 25 90 - ☎ 04 342 57 78 • info@asbldelta.be

### 8. PalliaVerviers - Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone

Rue de la Marne, 4 • 4800 Verviers • ☎ 087 23 00 16 • info@pfspef.be

#### Equipe de soutien - Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone

Rue de la Marne, 4 • 4800 Verviers • ☎ 087 23 00 10 • equipesoutien@pfspef.be

### 9. Palliativpflegeverband der Deutschsprachigen Gemeinschaft

Bahnhofstrasse, 37 • 4700 Eupen • ☎ 087 56 97 47 • ppv.ostbelgien@palliativ.be

#### Equipe de soutien - Palliativpflegeverband der Deutschsprachigen Gemeinschaft

Bahnhofstrasse, 37 • 4700 Eupen • ☎ 087 56 97 47 - ☎ 087 56 97 48 • ppv.ostbelgien@palliativ.be

A photograph of an elderly couple in a hospital setting. The woman in the foreground is wearing red-rimmed glasses and has her hands clasped together, looking thoughtfully to the side. The man in the background is wearing a green oxygen mask and glasses, looking towards the left. The background is softly blurred, suggesting a hospital room.

SANTÉ

# Votre assurance hospitalisation

Grâce à Neutra, réduisez votre facture d'hospitalisation et profitez d'un complément de remboursement des frais de soins de santé qui restent à votre charge !

SANTÉ

# Neutra Hospi, votre assurance hospitalisation

La facture d'une hospitalisation peut aujourd'hui être très lourde, particulièrement en chambre individuelle. L'assurance hospitalisation Neutra est un allié précieux en cas de cancer et de 25 autres maladies graves.

## Votre assurance hospitalisation

Recevoir un diagnostic de cancer ou d'une autre maladie grave peut entraîner des perturbations importantes, tant sur le plan personnel que financier. En période difficile, il est crucial d'avoir une assurance santé fiable pour soulager le fardeau financier des soins médicaux. La gamme complète d'options offerte par l'assurance hospitalisation Neutra - Neutra Top, Neutra Confort et Neutra + - assure un soutien complet pour les maladies graves, y compris les traitements hors hospitalisation.

## Une large couverture des maladies graves

Les contrats d'assurance Neutra couvrent un éventail important de maladies graves, incluant, cancer, maladie d'Alzheimer, charbon, choléra, chorée de Huntington, diabète, dialyse, diphtérie, Ehlers-Danlos, encéphalite, hépatite infectieuse, leucémie, maladie de Crohn, maladie de Guillain-Barré (forme axonale), maladie de Hodgkin, maladie de Parkinson, méningite cérébro-spinale, mucoviscidose, poliomyélite, sclérose en plaques, sclé-

rose latérale amyotrophique, sida, tétanos, tuberculose, typhus, variole.

Ces affections sont souvent associées à des traitements longs et coûteux, qui peuvent comprendre des hospitalisations, des soins spécialisés et des consultations régulières. Pour chacune de ces pathologies, la SMA Neutra prévoit la prise en charge des frais de santé, avec des modalités qui varient selon le contrat souscrit.

## NEUTRA TOP

### Une prise en charge complète sans compromis

Le contrat Neutra Top est conçu pour offrir la couverture la plus exhaustive. Il prend en charge à 100% les frais pharmaceutiques, qu'ils soient remboursés ou non par l'A.M.I. (Assurance Maladie Invalidité). De plus, les honoraires médicaux et paramédicaux, tels que ceux des médecins, des kinésithérapeutes, des infirmiers, ainsi que les analyses, sont intégralement remboursés.

Les frais de transport en ambulance, de location ou d'achat de matériel sanitaire ainsi que les prothèses médicales sont également couverts à 100%. En outre,





### EN SAVOIR PLUS

## L'ouverture d'un dossier de maladie grave

Pour ouvrir un dossier, les membres de Mutualia qui ont souscrit un contrat d'assurance hospitalisation auprès de la SMA Neutra sont invités à compléter et envoyer un formulaire de déclaration pour intervention des frais accompagné d'un rapport médical détaillant la pathologie. Il est à noter que seules les pathologies reprises dans la liste des maladies graves citées plus haut pourront faire l'objet de l'ouverture de ce type de dossier.

Pour le remboursement des frais médicaux en relation avec la maladie, il est important de transmettre à la SMA Neutra des documents spécifiques tels que les quittances de remboursement de la mutuelle, les relevés des frais pharmaceutiques (BVAC, listing pharmaceutique), et les factures pour les soins ambulatoires (comme les soins polycliniques, frais de laboratoires, location de matériel sanitaire, factures de transport en ambulance, etc.)

Tous ces documents pourront être transmis par courrier postal, email ou en les déposant dans un des bureaux de la mutuelle.

les frais de déplacements non remboursés par l'A.M.I. sont compensés à hauteur de 0,15€ par kilomètre, avec un plafond de 125€ par an. En cas d'hospitalisation à l'étranger, la couverture est plafonnée à 1.000€ par jour et 10.000€ par an. Ce contrat est idéal pour ceux qui recherchent une couverture maximale.

Une franchise de 125€ par an pour les soins ambulatoires liés à une maladie grave est d'application. Et, uniquement en cas d'hospitalisation en chambre particulière, une franchise annuelle de 100€ sera prélevée. Le plafond annuel est de 10.000€ pour les frais pharmaceutiques non remboursés ainsi que pour les prothèses, les implants et le matériel médical.

### NEUTRA CONFORT

## Un équilibre entre couverture étendue et flexibilité

Le contrat Neutra Confort offre une couverture robuste avec quelques limites pour assurer un bon équilibre entre protection et coût. Il couvre à 100% les frais pharmaceutiques remboursés par l'A.M.I., tandis que les médicaments non remboursés sont pris en charge à hauteur de 50%. Les honoraires médicaux et paramédicaux

bénéficient d'un remboursement maximal de 300% de l'intervention légale, ce qui permet de couvrir les dépassements d'honoraires.

Les autres frais, tels que les ambulances ou la location de matériel sanitaire sont également couverts à 100%. Pour les prothèses, implants et matériel médical remboursables par l'A.M.I., l'intervention est plafonnée à 300% de l'intervention de l'A.M.I. Les frais de déplacements sont pris en charge avec les mêmes conditions que pour le contrat Neutra Top. En cas d'hospitalisation à l'étranger, la couverture est plafonnée à 500€ par jour et 5.000€ par an.

La franchise annuelle est de 125€ par an en cas de maladie grave ainsi que de 125€ uniquement pour les suppléments liés à une hospitalisation en chambre particulière. Le plafond annuel est de 10.000€ pour les frais pharmaceutiques non remboursés et pour les prothèses, implants et matériel médical.

## NEUTRA + une couverture essentielle à moindre coût

Pour ceux qui recherchent une protection plus économique tout en restant bien couverts, le contrat Neutra + représente une solution adaptée.

Comme pour les autres formules, les frais pharmaceutiques remboursés par l'A.M.I. sont pris en charge à 100%, mais les médicaments non remboursés ne le sont qu'à 50%. Les honoraires médicaux et paramédicaux sont couverts à hauteur de 100% de l'intervention légale, ce qui peut suffire pour des consultations classiques, mais être moins adapté en cas de suppléments d'honoraires demandés par des praticiens non conventionnés.

Les frais d'ambulance et de location de matériel sanitaire (pour les dossiers de maladie grave) sont également couverts à 100%. Quant aux prothèses remboursables par l'A.M.I., l'intervention sera plafonnée à 100% de l'intervention de l'A.M.I.

À l'étranger, les remboursements d'une hospitalisation sont calculés sur la base d'une hospitalisation en Belgique, après déduction de l'intervention de l'A.M.I.

La franchise est de 125€ par an pour les soins ambulatoires liés à la maladie grave et il n'y a pas de franchise pour les hospitalisations.



## EN SAVOIR PLUS Lors d'une hospitalisation

Si votre hospitalisation est programmée dans un des hôpitaux conventionnés, vous pouvez éviter le paiement d'un acompte. En effet, la SMA Neutra prendra directement en charge les frais de votre hospitalisation, conformément aux conditions de votre contrat.

Comment cela fonctionne-t-il ? Avant toute hospitalisation programmée dans un établissement partenaire, contactez la SMA Neutra pour obtenir une attestation à présenter lors de votre admission. Pour les hospitalisations en urgence, la convention peut s'appliquer même après admission.

L'hôpital enverra directement les factures à la SMA Neutra, qui s'occupera du paiement. Vous recevrez ensuite un détail des remboursements, précisant le solde éventuel restant à votre charge.

Chaque facture d'hospitalisation doit être accompagnée du formulaire «déclaration pour intervention de frais» (sauf pour les «one-days» liés à la maladie grave).

## Neutra, un allié essentiel pour votre bien-être

Face à une maladie grave, pouvoir compter sur une couverture complète est crucial pour se concentrer sur l'essentiel : la guérison.

Les contrats Neutra Top, Neutra Confort et Neutra + offrent chacun un niveau de protection adapté aux besoins spécifiques des patients, leur permettant de faire face aux coûts des traitements sans compromettre leur santé financière.

En choisissant la formule la plus adaptée à votre situation, vous vous assurez une tranquillité d'esprit indispensable pour affronter la maladie sereinement.

### **Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur votre assurance hospitalisation?**

Contactez la SMA Neutra par téléphone au 04/254 54 90, ou par e-mail à l'adresse [info@neutra.be](mailto:info@neutra.be), ou en vous rendant sur [www.neutrahospi.be](http://www.neutrahospi.be).

## AVANTAGES infirmières

### **Nos infirmières conventionnées jouent un rôle essentiel dans le paysage de la santé !**

Si vous avez besoin de soins à domicile (injection, toilette, pansement, contrôle de pouls, bandage, etc...), nos infirmières-partenaires s'engagent à vous aider sans percevoir de ticket-modérateur.

Plus d'infos via votre délégué en agence.

### QUE FAIRE

## En cas d'arrêt de travail ?

Lors d'une maladie, le traitement, les effets secondaires et les émotions peuvent vous empêcher de travailler.

En cas d'arrêt de travail, vous devez informer votre employeur dans les 48h en lui adressant votre certificat médical.

Vous devez également déclarer votre maladie au médecin-conseil de la mutualité en lui adressant un certificat médical avec diagnostic. En fonction de votre statut, il doit lui parvenir dans les délais suivants: 7 jours pour les chômeurs et les indépendants, 14 jours pour les ouvriers, et 28 jours pour les employés.

En cas de prolongation de l'incapacité de travail ou de rechute, vous devez informer la mutuelle dans les 7 jours civils prenant cours le lendemain du 1er jour de la prolongation/rechute. Ces documents peuvent nous être adressés à l'adresse [incapacité@mutualia.be](mailto:incapacité@mutualia.be)



## MyMutualia votre guichet en ligne

Consultez vos remboursements, vos indemnités, vos quittances ou modifiez vos données de contact,...



L'Espace ViVie est une maison de ressourcement située à Verviers. Elle a ouvert ses portes en mars 2013. C'est un espace sécurisé, chaleureux et bienveillant, volontairement situé hors de l'hôpital, dédié aux hommes et femmes confrontés au cancer.

Nous avons pour mission de soutenir et d'accompagner les patients ainsi que leurs proches durant cette période difficile liée à la maladie. Dans une approche de médecine intégrative, en complément des soins médicaux, l'Espace Vivie propose un accompagnement psychocorporel.

**Nos services incluent :**

- **Soutien émotionnel** : écoute attentive et réconfort pour aider à gérer les défis émotionnels liés au cancer.
- **Bien-être physique** : programmes de massothérapie, réflexologie plantaire, et soins onco-esthétiques pour la détente et le renforcement du corps.
- **Conscience corporelle et émotionnelle** : ateliers de Biodanza, bains de forêt, accompagnement psychocorporel et sophrologie pour diminuer l'anxiété, libérer les tensions et améliorer le bien-être global.
- **Éducation et ressources** : des ateliers de nutrition, d'autres autour des questions de la (fin) de vie, ainsi que des ateliers d'automassage et des sessions d'information pour développer des compétences d'auto soins.
- **Activité créative** : art-thérapie pour favoriser l'exploration personnelle et libérer les émotions.
- **Espaces de rencontre** : espace de parole réservé aux accompagnants, lieux d'échanges pour créer des liens, inspirer et se soutenir mutuellement.

Vous trouverez l'offre complète de nos activités sur notre site internet [www.espacevivie.be](http://www.espacevivie.be)

**Je suis atteint.e d'un cancer, mais je ne suis pas suivi.e à Verviers, puis-je bénéficier des soins à l'Espace Vivie ?**

Bien sûr !  
Nous accueillons tous les patients, quel que soit l'hôpital où ils sont soignés.

**Combien coûtent les soins ?**

Nous voulons que les soins soient accessibles à toutes et tous.  
Nous demandons uniquement une participation de 2€/séance  
(Pour plus de détails, contactez-nous)

**Qui peut bénéficier des soins ?**

Toute personne atteinte d'un cancer, en cours de traitement ou l'ayant terminé il y a moins de 12 mois (sous réserve d'autorisation de son oncologue).

**Je souhaite bénéficier d'un soin mais je ne sais pas si je peux sur le plan médical ?**

Il faut toujours demander l'avis de son oncologue ou de son médecin traitant avant de venir à l'Espace Vivie.

**Vos thérapeutes sont-elles formées ?**

Chaque thérapeute est professionnelle et a une solide formation.

Nos thérapeutes sont sélectionnées, par une commission composée entre autres d'oncologues, sur base de critères stricts.

**Où êtes-vous situé ? Est-ce à l'hôpital ?**

Nous vous accueillons  
**Rue de Liège, 107 - 4800 Verviers**  
dans une petite maison, à gauche, sur le parking du site Pelzer.

L'Espace Vivie est un lieu à part, entièrement distinct de l'hôpital.

A healthcare professional in a white coat is shown in profile, leaning over and talking to an elderly patient who is lying in a hospital bed. The patient is smiling and looking towards the professional. The scene is brightly lit, suggesting a clean and professional medical environment.

DOSSIER

# Tout savoir sur la psycho-oncologie

Vous souhaitez en savoir plus sur la psycho-oncologie ?  
www.Quel est l'impact psychologique d'un diagnostic de  
cancer ? Peut-on trouver des solutions ? Quelles thérapies  
peuvent être mises en place ? Mutualia vous dit tout !

# Tout savoir sur la **psycho-** **oncologie**

Le diagnostic de cancer représente un tournant déstabilisant dans la vie d'une personne, marquant souvent le début d'un parcours à la fois physique et psychologique. Dans ce contexte, la prise en charge psychologique du patient devient cruciale pour l'aider face à l'adversité.

## L'impact psychologique du diagnostic de cancer

Au-delà des défis corporels imposés par la maladie et ses traitements, le cancer soulève une tempête émotionnelle qui peut ébranler les fondements mêmes de l'identité et des valeurs personnelles de l'individu. Les patients se retrouvent confrontés à des questions morales et existentielles profondes, telles que la raison de leur maladie, la mort, et la souffrance.

Cette épreuve peut induire une réévaluation de la vie, des priorités, et des relations, tout en poussant le patient à naviguer entre espoir et désespoir. Dans ce contexte, la prise en charge psychologique du patient devient cruciale pour l'aider à maintenir son intégrité morale et à renforcer sa résilience face à l'adversité.

En abordant les répercussions du cancer sur le bien-être moral des individus, cet article explore les diverses dimensions de l'impact psychologique de la maladie, soulignant l'importance d'une approche holistique dans la prise en charge du cancer.

## Le choc du diagnostic et la détresse émotionnelle

Le diagnostic de cancer provoque souvent une réaction immédiate de choc, de peur et de confusion

## Le trouble anxieux, dépressif et du sommeil

L'anxiété est une conséquence fréquente après le diagnostic de cancer, souvent liée à la peur de la douleur, de la mort, ou de l'incertitude concernant le traitement.

A l'anxiété viennent s'ajouter les troubles du sommeil, courants chez les patients atteints de cancer, souvent en raison de l'anxiété liée au traitement ou à la maladie elle-même.

## Les perturbations de l'image corporelle et de l'estime de soi

Les changements physiques induits par le cancer et ses traitements (perte de cheveux, cicatrices, intervention chirurgicale, changement de poids, etc.) affectent l'image corporelle et peuvent provoquer une baisse de



## AVANTAGES

### Consultez notre psychologue

Consciente des difficultés que peuvent parfois engendrer la situation économique et le rythme de vie imposé actuellement à tout un chacun, Mutualia a souhaité mettre en place une possibilité d'accompagnement psychologique ou de thérapie accessible à tous, que ce soit dans le cadre de séances individuelles ou familiales.

**Mutualia vous accorde un remboursement de 20 € par séance avec un psychologue, avec un maximum de 6 séances par an.**

N'hésitez pas à contacter notre psychologue, Madame Lê, au 0470/72 15 91 (pas d'SMS), pour toute demande d'informations ou prise de rendez-vous.

l'estime de soi. Cette dimension est particulièrement significative dans les cancers comme le cancer du sein, où la féminité et la perception de soi peuvent être profondément touchées.

### Les comportements excessifs ou inadaptés

Les patients atteints de cancer peuvent parfois développer des comportements extrêmes ou des décompensations psychologiques comme mécanisme de défense face à la maladie comme l'anorexie, la boulimie et l'orthorexie, le sport de manière excessive, le recours aux substances telles que l'alcool ou le tabac, ou encore vers un travail compulsif, pour éviter de penser à leurs symptômes.

### L'isolement social et la stigmatisation

Les patients atteints de cancer peuvent se sentir isolés et incompris de leur entourage en raison des changements dans leurs rôles sociaux ou professionnels.

### Détresse liée à la fin de vie et peur de la récurrence

La peur de la récurrence est omniprésente chez les survivants du cancer. Même après la rémission, de nombreux patients vivent dans la crainte constante que la maladie revienne.

### L'impact sur les relations familiales, amicales et conjugales

Le cancer affecte non seulement les patients, mais également leurs proches. Les rôles familiaux peuvent être perturbés, et le partenaire ou les enfants peuvent également souffrir de stress émotionnel, voire de dépression.

### La perte d'autonomie

La perte d'autonomie, qu'elle soit partielle ou complète, peut être vécue par les patients comme une atteinte à leur dignité et à leur indépendance.

La prévention est cruciale pour une prise en charge globale du cancer. Un accompagnement proactif et préventif par un psychologue et une équipe pluridisciplinaire peut réduire le risque de complications à court et à long terme, soulignant l'importance d'intégrer la prise en charge dès le début du parcours de soin, mais également en passant par des dépistages. En effet, ces mesures permettent d'identifier la maladie à un stade précoce où les options de traitement sont plus efficaces et moins invasives, avec moins de conséquences tant morales que physiques. Ainsi, les campagnes de sensibilisation et l'accès facilité au dépistage sont essentiels pour combattre efficacement le cancer.

## Des solutions existent

La prise en charge multidisciplinaire est cruciale dans le traitement du cancer, car elle permet d'aborder la maladie sous tous ses aspects, améliorant ainsi les résultats cliniques et la qualité de vie des patients. Cette approche réunit une équipe de spécialistes incluant oncologues, chirurgiens, radiologues, infirmières, psychologues, travailleurs sociaux, etc qui travaillent de concert pour fournir un plan de traitement holistique et personnalisé.

L'intégration de soins psychosociaux dans le parcours de traitement est particulièrement bénéfique, car elle aide à gérer les aspects psychologiques et émotionnels du cancer, réduisant le stress, l'anxiété et la dépression tout en favorisant l'adhésion au traitement et la récupération.

La complémentarité des médecines traditionnelles et alternatives dans le traitement du cancer. Dans la lutte contre le cancer, l'intégration de la médecine allopathique et des approches thérapeutiques douces est de plus en plus reconnue comme essentielle pour une prise en charge complète du patient.

## Le patient

Les patients atteints de cancer développent, consciemment et inconsciemment, diverses stratégies d'adaptation psychologique (qu'on appelle coping) pour faire face à la maladie. Les mécanismes d'adaptation positifs incluent la recherche de soutien social, la spiritualité, ou la thérapie, tandis que les mécanismes négatifs peuvent inclure l'évitement ou la consommation accrue de substances psychotropes ou de comportements addictifs (Carver et al., 2005 ; Carver et al., 2006).



## La psycho-oncologie

Le psychologue joue un rôle clé dans le parcours de soin des patients atteints de cancer, offrant un soutien crucial, même lorsque les patients ne ressentent pas immédiatement le besoin de consulter. Il permet aux patients d'exprimer leurs émotions et facilite une communication efficace avec les soignants et l'entourage. Au niveau de la psychothérapie oncologique, il existe différentes possibilités

**La thérapie cognitivo-comportementale (TTC)** aide les patients à identifier et à restructurer les pensées négatives liées à la maladie, tout en leur enseignant des stratégies de gestion du stress et des émotions pour améliorer leur bien-être global. Elle est particulièrement efficace pour réduire l'anxiété et la dépression.

**La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)** encourage les patients à accepter leurs pensées et émotions difficiles tout en s'engageant dans des actions cohérentes avec leurs valeurs personnelles, réduisant ainsi la souffrance psychologique et favorisant une meilleure qualité de vie.

**La thérapie de soutien** aide les patients à exprimer leurs émotions et leurs craintes face à la maladie dans un cadre sécurisé, en mettant l'accent sur l'empathie et le renforcement du lien thérapeutique, sans chercher à modifier directement les pensées ou comportements.



**La thérapie par la pleine conscience (mindfulness)** aide les patients à se concentrer sur le moment présent et à réduire les ruminations négatives liées à la maladie, diminuant ainsi l'anxiété, la dépression et la fatigue.

**La thérapie de groupe** permet aux patients de partager leurs expériences et leurs émotions avec d'autres dans des situations similaires, ce qui peut réduire le sentiment d'isolement et renforcer le soutien social et l'auto-efficacité.

**La thérapie existentielle** aide les patients à explorer les questions existentielles soulevées par le cancer, telles que le sens de la vie, la mort, et la peur de l'avenir, en les encourageant à trouver du sens dans leur expérience et à développer une résilience face à l'incertitude.

**L'art-thérapie** offre aux patients une forme d'expression non verbale pour explorer et communiquer leurs émotions, réduisant ainsi l'anxiété, la dépression et favorisant le bien-être émotionnel.

**La thérapie psychocorporelle** combine des techniques de relaxation physique (comme le yoga ou la relaxation musculaire progressive) pour aider à soulager les tensions physiques et émotionnelles, tout en favorisant une gestion plus efficace du stress.



## SERVICES

### Notre Centre de Service Social

L'annonce du diagnostic d'un cancer bouleverse non seulement le patient mais également tout son entourage. Une série de questions se posent alors, tant au niveau médical, émotionnel, qu'administratif ou logistique. Le Service Social de votre mutuelle peut vous aider.

Nos travailleurs sociaux prennent le temps de vous écouter en toute confidentialité. Ils évaluent avec vous l'impact de la maladie sur votre quotidien, vos dépenses en matière de soins de santé, la perte de revenus qui découle d'une incapacité de travail. Ils cherchent avec vous des solutions adaptées, vous informent, vous offrent une aide administrative dans vos démarches et font l'intermédiaire auprès des services tels que le SPF Sécurité Sociale, l'AViQ, la Fondation contre le Cancer, les services de soins à domicile... Le service social collabore avec une série de partenaires, tels que les services d'aides à domicile, CPAS, services aux patients...

A n'importe quelle étape de la maladie, vous pouvez nous solliciter au 087/30.80.88 ou via [social@mutualia.be](mailto:social@mutualia.be) ou [social\\_bxl@mutualia.be](mailto:social_bxl@mutualia.be)



## AVANTAGES Nos tarifs

Notre psychologue, Madame Lê, vous reçoit pour des consultations psychologiques à tarif préférentiel. Plus d'infos ? Contactez le 0470/72 15 91.

Séance individuelle	45'	40€	65€
Séance familiale	60'	50€	65€
Groupe	120'	25€	/

# Tout savoir sur la prise en charge onco-esthétique

Parmi les conséquences souvent négligées de l'annonce d'un diagnostic de cancer et le début d'un traitement par chimiothérapie figurent les effets sur l'apparence physique, notamment la peau et les cheveux. Dans ce contexte, la prise en charge onco-esthétique devient un outil précieux pour améliorer la qualité de vie des patients..

## L'accompagnement des patients

La prise en charge onco-esthétique ne se limite pas seulement à l'extérieur ; elle joue un rôle crucial dans le rétablissement de la confiance en soi. Se sentir bien dans sa peau, même en période de traitement, peut contribuer à une meilleure qualité de vie et à un état d'esprit positif, éléments essentiels dans le parcours de guérison.

## L'impact de la chimiothérapie sur le corps

La chimiothérapie peut provoquer divers effets secondaires, dont certains affectent directement l'esthétique de la personne : la perte de cheveux, souvent redoutée, est due à l'impact des médicaments sur les follicules pileux, la perte des sourcils et/ou des cils, des modifications de la peau (sécheresse, sensibilité accrue, éruptions cutanées ou changements de pigmentation), des ongles fragiles qui peuvent se déformer ou se détériorer sous l'effet des traitements. Ces transformations phy-

siques peuvent avoir un impact significatif sur l'estime de soi et le bien-être psychologique des patients. C'est ici qu'intervient la prise en charge onco-esthétique.

## Un Soutien Essentiel

La prise en charge onco-esthétique consiste à offrir un accompagnement personnalisé visant à atténuer les effets indésirables des traitements sur l'image corporelle. Cela peut inclure plusieurs volets :

### DES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES

Les consultations en onco-esthétique permettent aux patients d'obtenir des conseils adaptés à leur situation. Des professionnels formés, onco-esthéticiennes spécialisées peuvent les aider à naviguer dans ce parcours en proposant des solutions concrètes avant d'entamer les parcours de soins, que ce soit chimiothérapie, radiothérapie, ou immunothérapie.

### DES PRODUITS ET SOINS ADAPTÉS

Il existe différentes gammes de produits cosmétiques spécifiquement formulés pour les peaux sensibles et

## Q AVANTAGES Eyes at home

En raison de la maladie, on n'a pas toujours envie ou la force de sortir. C'est la raison pour laquelle « Eyes at home » a mis au point son service optique à domicile. En tant qu'affilié(e), profitez d'une remise de 40% (sur les verres et les montures) et de 25% (sur les lentilles et produits).

Vous souhaitez obtenir plus d'informations? Contactez Monsieur Dany RENOU au 0477/167.840.

## PARTENARIAT

### Mutualia et Rester Femme

Face à une chimiothérapie, il est primordial de ne pas négliger la dimension esthétique et son impact sur le moral des patients. Intégrer une approche onco-esthétique leur offre un espace de confort et d'épanouissement qui les aide à traverser cette période difficile. La beauté, sous toutes ses formes, peut devenir un puissant allié dans la lutte contre la maladie. C'est dans cette approche que votre Mutuelle a conclu un partenariat avec Resterfemme.be

Resterfemme, représenté par Isabelle Navarra fait partie du réseau belge ONCOBULLE. Ce label certifie un accompagnement adapté aux personnes touchées par le cancer et définit un cadre déontologique et de bonnes pratiques de qualité en dehors du milieu hospitalier.

les cheveux fragiles. Les soins hydratants, régénérants et apaisants peuvent aider à lutter contre les effets de la chimiothérapie sur la peau. Votre onco esthéticienne vous orientera vers les produits les mieux adaptés à votre besoin spécifique.

## DES ATELIERS ET FORMATIONS

Certaines structures de santé proposent des ateliers pratiques où les patients peuvent apprendre à appliquer des maquillages spécifiques pour dissimuler les imperfections cutanées ou camoufler la perte de cheveux. Ces sessions favorisent également l'échange entre les participants, créant ainsi un espace de soutien mutuel. Il existe 12 maisons de ressourcement en Wallonie. Oncococon.be



### Plus d'info ?

**Rester Femme** | 0498/376.113  
[www.resterfemme.be](http://www.resterfemme.be)

**Au-delà du miroir** | 0475/311.383  
[www.audeladumiroir.be](http://www.audeladumiroir.be)

# Se déconnecter pour se reconnecter

Avec MN Vacances

## Détendez-vous dans les Ardennes



Mont-des-Pins est situé au cœur d'une magnifique **réserve naturelle**, offrant un cadre idéal pour une escapade nature en famille. Vous y trouverez des chambres confortables, ainsi que des **chambres wellness** équipées de jacuzzi et de sauna pour une détente optimale. Le **restaurant La Pomme de Pin** vous réglera avec des plats régionaux, mettant en avant les saveurs authentiques de la région.

Les membres de Mutualia bénéficient d'une **réduction de 30 %** sur le prix de la chambre. Réservez via [www.montdespins.be](http://www.montdespins.be) et utilisez votre code de réduction : **MUTUALIA228**

### Plus d'infos et réservation

- [www.montdespins.be](http://www.montdespins.be)
- [info@montdespins.be](mailto:info@montdespins.be)
- 086 21 21 36



## L'air de la mer

30%  
réduction  
membre

## ça donne de l'énergie !



Le domaine de vacances Mont-des-Dunes, situé à Oostduinkerke, est l'endroit idéal pour des séjours en famille. À seulement **500 mètres de la mer** et de la digue, le domaine propose des **chambres familiales spacieuses** pouvant accueillir jusqu'à 8 personnes, ainsi que 4 chambres accessibles aux **personnes à mobilité réduite**, équipées de salles de bain adaptées et de lits en hauteur.

Les membres de Mutualia bénéficient d'une **réduction de 30 %** sur le prix de la chambre. Réservez via [www.montdesdunes.be](http://www.montdesdunes.be) et utilisez votre code de réduction : **MUTUALIA228**

### Plus d'infos et réservation

- [www.montdesdunes.be](http://www.montdesdunes.be)
- [info@montdesdunes.be](mailto:info@montdesdunes.be)
- 058 23 40 52



Découvrez toutes vos réductions via [www.mnvacances.be](http://www.mnvacances.be)  
Réservation ou questions ? MN Vacances est joignable via [info@mnvacances.be](mailto:info@mnvacances.be) ou  
le numéro vacances gratuit 0800 95 180 (du lundi au vendredi de 9h à 16h).