



Participez à notre groupe d'entraide!

Notre atelier *Soutien & partage* est une ressource importante pour les gens de tous âges atteints d'un cancer et leurs proches. Vous êtes invité à venir seul ou accompagné de votre conjointe ou d'un autre membre de la famille. Des thématiques différentes sont explorées chaque semaine. Des frais de 5,00\$ par atelier sont demandés. Informez-vous par téléphone.

 514-890-8000, poste 28139

Des faits intéressants

Selon les statistiques, environ 2 Canadiens sur 5 (46 % d'hommes) seront atteints de cancer durant leur vie.

Les hommes ont une peau différente de celle des femmes, les soins doivent donc être adaptés.



Hôpital Notre-Dame du CHUM
1560, rue Sherbrooke Est
Pavillon Mailloux nord, 1er étage
Porte K-1253-1
Montréal (Québec)
H2L 4M1



514-890-8000, poste 28139

MAINTENANT SUR FACEBOOK



facebook.com/lafondationvirage



virage@viragecancer.org



www.viragecancer.org



POUR HOMMES

Courage ~ Force ~ Soutien

Trois mots fréquemment associés à la lutte contre le cancer. Trois éléments essentiels mais difficiles à conserver lors d'une période aussi ardue.

Les hommes hésitent souvent à chercher du soutien lorsque la maladie s'installe. Par contre, il peut être bénéfique pour la santé physique et mentale de profiter des ressources disponibles.

La *Fondation Virage pour le soutien au cancer* offre la majorité de ses services et activités aux hommes de tous âges atteints de cancer. Ce dépliant contient des informations pertinentes spécifiquement dédiées aux hommes atteints d'un cancer.

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h à 16h

Prendre soin de son corps et de son esprit

Soins de la peau

Les hommes sont plus disposés à certains problèmes de la peau que les femmes. Le climat, l'environnement, le mode de vie, le stress et l'exposition à certains produits chimiques endommagent la peau. Il est donc important de protéger sa peau contre la sécheresse, le froid, le soleil, etc.

Certains hommes préfèrent raser leurs cheveux avant le début de la perte causée par les traitements. Cela dit, pour protéger le cuir chevelu, il est préférable de ne pas raser les cheveux trop courts.

Utilisez des produits pour hommes puisqu'ils conviendront mieux à vos besoins. Prenez le temps de découvrir les différentes crèmes hydratantes et les nettoyants doux pour la peau sans produit chimique. Une bonne protection à large spectre contre le soleil est également encouragée, en particulier pour la tête après la perte des cheveux.

Alternatives capillaires

Notre *Salon de beauté Elle & Lui* offre des alternatives capillaires pour protéger et couvrir votre tête.

Vous êtes invité à choisir des chapeaux, bonnets et foulards typiquement masculins. Le port de chapeaux ou autres couvre-chefs protège la peau du soleil et des intempéries.

Des prothèses capillaires pour homme sont également disponibles. Plusieurs longueurs et teintes sont offertes pour satisfaire vos goûts et besoins. Nos employés et bénévoles sont sur place pour vous conseiller et vous guider dans votre choix.

Appelez-nous dès aujourd'hui pour prendre un rendez-vous ou pour plus de renseignements

Groupes de soutien

Groupe de soutien cancer de la prostate
514-890-8000, poste 24619

Groupe Soutien & partage de Virage
514-890-8000, poste 28139

Groupe Après cancer
514-890-8000, poste 28139

Cancertesticulaire.com

Perte des cheveux

Les hommes, comme les femmes, sont touchés par la perte de cheveux, de cils et de sourcils durant les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie.

La perte de cheveux est un effet secondaire très redouté chez les personnes souffrantes d'un cancer. Elle est souvent associée à une perte de l'identité et de la confiance. Les gens ont la sensation d'afficher le stigmate de leur maladie.



Documentation

Vivre avec le cancer peut parfois engendrer le sentiment de détresse. Heureusement, notre centre de documentation offre une grande diversité de dépliants, livres et CDs pouvant répondre à certaines de vos questions. Venez le visiter au 5^e sous-sol du pavillon Lachapelle de l'Hôpital Notre-Dame.

Activités & services

Maintenir son corps en santé lors de la lutte contre le cancer est primordial. Cela dit, plusieurs activités sont offertes par la fondation chaque semaine. Par exemple, vous êtes invité à participer aux activités comme le yoga, l'atelier *Écrire ensemble*, les rencontres *Soutien & partage*, la massothérapie, l'atelier *Bien-être & relaxation*, les rencontres *Après cancer*, la kinésiologie, etc.

Bienfaits de l'activité physique

- Réduction des nausées
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration du sommeil
- Réduction de la douleur
- Réduction de la fatigue
- Réduction du stress